**ГОРОДА В НАШЕЙ ЖИЗНИ**

**8.**

**Ментальное здоровье жителей города**

Как выражается в официальном интервью точка зрения о необходимости развития городов с учётом ментального здоровья жителей?

Как говорить о сложностях адаптации в другом городе?

**ЧТЕНИЕ**

**Задание 1.** Посмотрите короткую заметку об урбанистическом форуме[[1]](#footnote-1). Какие проблемы на нем поднимались? Насколько это актуально для города, в котором вы живёте? Ответ отправьте преподавателю.

Город всегда противоречив: он ежедневно дарит возможности своим жителям и в то же время бросает вызовы. Эта схема распространяется и на сферу городского ментального здоровья: ради собственных достижений горожане готовы мириться с высоким темпом городской жизни и постоянным психологическим напряжением. **Правда,** только до тех пор, пока имеют возможность восстанавливаться. Вопрос ментальной гигиены становится все более острым в последние десятилетия. Ответить на него пытаются как профессионалы, борющиеся с психическими заболеваниями, так и исследователи мегаполисов, видящие закономерность между городским ландшафтом и ментальными здоровьем. Как городская среда способна повлиять на психологическое состояние горожан? Как предотвратить возникновение психических нарушений у жителей городов? Как научить горожан бороться с депрессией?

**Задание 2.** Прочитайте вводную часть к интервью с немецким психиатром Мазда Адли. Можно ли сделать вывод о том, как специалисты на форуме оценили качество жизни в столице (напишите 1 предложение)?

На выходных в «Зарядье» прошёл урбанистический форум, на котором обсудили качество жизни в столице и проекты, меняющие городскую среду. Одним из спикеров форума стал немецкий психиатр, автор книги «Стресс в большом городе» Мазда Адли. «Сноб» поговорил с профессором о том, как жизнь в мегаполисе влияет на наше ментальное здоровье и какие города можно считать счастливыми.

**Задание 3.** Прочитайте реплики интервью с немецким психиатром Мазда Адли: «Стресс в большом городе, или Как оставаться счастливым в мегаполисе». Соотнесите реплики корреспондента и интервьюируемого.

|  |  |
| --- | --- |
| Вопросы: | Ответы: |
| **ВГ** | **1.** – ***Очевидно,*** что мы все время испытываем разные виды стресса, которые *в той или иной степени* влияют на наше ментальное здоровье. ***В контексте******городской жизни*** речь идет о социальном стрессе, который сложно контролировать *отдельно взятому человеку*. *К его возникновению приводят*, **с одной стороны,** перенаселенность мегаполисов, а **с другой** – *социальная изоляция*. **Если** городской житель не может влиять на окружающую среду и из-за этого чувствует себя незащищенным, сочетание этих двух факторов может стать для него токсичным. |
| В | **2.** – Социальный стресс имеет огромное влияние на наше *ментальное здоровье*, особенно когда он становится хроническим. Это может произойти в разных случаях: **например,** когда мы все время чувствуем себя одинокими или, наоборот, никак не можем избежать толпы. То же самое происходит, если нет адекватных *жилищных условий*: **скажем,** когда у нас нет собственной комнаты или мы не можем защититься от внешнего шума. **При этом важно понимать,** что у жизни в большом городе есть огромное количество преимуществ: возможность получить хорошее образование, *развитые инфраструктура* и медицина, более высокий *уровень безопасности* — именно *этим мегаполисы так привлекают многих из нас*. Если у нас есть доступ к этим привилегиям, стрессоустойчивость становится выше. |
| Д | 3. – Все зависит от вашей способности восстанавливаться. **Понятно,** что *мы все подвержены стрессу*: мы ездим в метро в часы пик, оказываемся в давке и суматохе – конечно, это нервирует. Но **до тех пор, пока** стресс временный, *все в порядке*. А **если вы чувствуете, что** теряете способность ему противостоять, *уровень вашей тревожности* остаётся стабильно высоким, вы все время раздражены и, например, плохо спите, – стоит задуматься. **Скорее всего,** это сигналы *хронического стресса*. |
| **Е** | 4. - Жителям мегаполисов важно *участвовать в городской жизни* – так они становятся частью города и начинают *чувствовать себя более защищёнными*. **В идеале** мы должны хорошо знать район, в котором живём, контактировать с соседями, *без труда ориентироваться, где* расположены магазины и парки. Все *это увеличивает шансы на* *социальное взаимодействие* и помогает избежать изоляции. Но**, конечно,** эта проблема должна решаться и на уровне *городского планирования*. **Важно,** чтобы власти стремились защитить горожан от неконтролируемой скученности. **Это особенно актуально сегодня,** когда в мегаполисах все время появляются новые *жилые комплексы* и *проекты застройки*, а *плотность населения* стабильно *растёт*. Одно из решений для планировщиков — создание большого количества *общественных пространств*: **например,** парков и скверов. Именно в этих местах горожане могут *знакомиться друг с другом*, как-то взаимодействовать, *заводить друзей*. Если городские управленцы *содержат зелёные зоны в хорошем состоянии* и стараются их развивать, **больше шансов, что** жители будут чувствовать себя счастливыми. |
| Ж | **5.** – **Конечно,** идеального города не существует. Все люди разные, то же касается и городов. **Но в любом случае** города, в которых мы можем *много времени* *проводить на свежем воздухе*, хороши для нас. Например, я живу в Берлине. У нас широкие тротуары, много парков — это *способствует развитию* *общественной жизни*. **По сути,** в Берлине средиземноморский стиль жизни несмотря на то, что Германия *расположена далеко от* Средиземноморья. |
| **Б** | 6. – Я живу в Берлине уже 22 года — **конечно,** если бы мне не было здесь комфортно, я бы давно переехал. Но есть масса других городов, которые *обеспечивают высокое качество жизни*. **Например,** в свое время я учился в Вене. Там *богатое культурное наследие* и тоже много *общественных пространств* – скажем, театров. Билеты в них стоят очень дёшево, а значит, их могут *позволить себе* многие горожане. В результате премьеры спектаклей в Вене *становятся темой для обсуждения* на улицах города. **Это хороший пример того, как** можно защитить жителей от городской изоляции.  *Ребёнком я жил* в Тегеране. **Как мы знаем,** сегодня в Иране тяжелая политическая ситуация. При этом в Тегеране — *одном из крупнейших городов Азии* с населением больше 13 миллионов человек — очень *дружественная среда*: например, здесь легко можно заговорить с человеком на улице. *Это тоже положительно влияет на* наше *ментальное здоровье*. |
|  | 7. – Я провел в Москве не так много времени, поэтому мне **тяжело судить**. Но, **насколько я успел заметить,** в последние пять-шесть лет ваш город стал более зеленым, появилось больше деревьев. **Это хорошая динамика.** |

Вопросы корреспондента:

|  |
| --- |
| А. – А что вы думаете о Москве? |
| Б. – Берлин — ваш любимый город? |
| В.–В одном из ваших интервью я читала, что у людей, живущих в мегаполисах, риск заболеть шизофренией вдвое выше, чем у деревенских жителей, а еще на 40% больше шансов впасть в депрессию. **Расскажите,** в каких случаях социальный стресс может стать опасным? |
| Г. – **Вы исследуете, как** стресс, вызванный жизнью в больших городах, влияет на наше психологическое состояние. Почему вообще мы испытываем повышенную тревожность, живя в мегаполисах? |
| Д. – Как можно снизить уровень социального стресса? |
| Е. – **Например,** я живу в Москве. **Вы знаете, что** это шумный мегаполис, и **очевидно, что** временами я испытываю социальный стресс, о которым вы говорите. Как я могу понять, находится ли он в рамках нормы или уже переходит в хронический? |
| Ж. – Какие города, на ваш взгляд, можно назвать наиболее комфортными для жизни? |

**Задание 4.** Передайте информацию текста в форме монолога о влиянии стресса на жителей города. (в аудитории)

Какие еще факторы влияют на ментальное здоровье жителей города? Для ответа на вопрос ознакомьтесь с материалом –

<https://yourchoice.ru/kultura/kak-ustroistvo-goroda-vliyaet-na-mentalnoe-zdorove.htm>

<https://yourchoice.ru/kultura/kak-ustroistvo-goroda-vliyaet-na-mentalnoe-zdorove.htm>

**УСТНАЯ РЕЧЬ**

**Задание 1.**

**Подготовьтесь к выступлению на основе цитат по алгоритму:**

1. Представьте цитату. Объясните выбор цитаты.

2. Объясните, как вы понимаете ее.

3. Приведите примеры.

4. Организуйте обсуждение вашей цитаты в группе. Для этого сформулируйте 2-3 вопроса для одногруппников.

5. На основе обсуждения сформулируйте вывод.

1. Сначала мы создаем свои дома, а потом они создают вас (У. Черчилль)

2. Жизнь в городах приучает смотреть разве что себе под ноги. О том, что на свете бывает небо, никто и не вспомнит... (Мураками)

3. Только уехав в другой город можно осознать, насколько же тебе дорог свой собственный.

4. Разница между большим городом и маленьким в том, что в большом можно больше увидеть, а в маленьком – больше услышать. (Жан Кокто)

1. <https://snob.ru/entry/179740/> [↑](#footnote-ref-1)