

ЕПАРХИАЛЬНЫЕ  
НОВОСТИБлаготворительная помощь передана  
в Белопольский районный центр  
социальных служб

По благословию архиепископа Сумского и Ахтырского Евлогия в дни Великого поста общинами храмов иконы Пресвятой Богородицы "Аз есмь с вами и никтоже на вы" г. Ворожба и Всех святых с. Виры традиционно была собрана благотворительная помощь семьям, которые оказались в тяжёлых жизненных обстоятельствах. 22 марта 2018 года благочинный протоиерей Александр Кривохижа передал собранные вещи в Белопольский районный центр социальных служб для семьи, детей и молодёжи.

Литургия Преждеосвященных Даров  
с комментариями

По благословию Высокопреосвященнейшего Евлогия, архиепископа Сумского и Ахтырского, 22 марта 2018 года, в день памяти 40 мучеников Севастийских, в Троицком архиерейском соборе была совершена Божественная литургия Преждеосвященных Даров с комментариями. Богослужение сопровождал объяснениями священник Георгий Ходун, руководитель епархиального отдела по делам семьи. Цель комментариев за богослужением - не просто повышение богословского образования мирян (для этого по окончании богослужения все участники литургии получили просветительские буклеты, в которых обстоятельно рассматривались вопросы происхождения, авторства, уставных особенностей великопостной литургии), а пастырские наставления, позволяющие богослужение воспринять не как дело одних клириков, но как общее дело, как Трапезу Господню, на которую в равной мере призваны все члены общины.

Архіпастр очолив богослужіння Похвали  
Пресвятої Богородиці

24 березня 2018 року архієпископ Сумський і Охтирський Євлогій очолив богослужіння Похвали Пресвятої Богородиці (Суботи Акафіста). Напередодні увечері Владика очолив читання акафіста Пресвятої Богородиці перед шанованими іконами, що знаходяться у Спасо-Преображенському кафедральному соборі. За Божественною літургією святителя Іоанна Златоуста Сумському Архіпастирю співслужили клірики собору. Після завершення богослужіння Владика підніс особливу молитву та благословив парафіан.

## Такие страшные сообщения

Окончание. Начало - на с. 7

## Минздрав предупреждает

Что же происходит с человеком в процессе "быстрого" общения с точки зрения физиологии? Не углубляясь в специальные термины, это можно представить следующим образом.

После отправки сообщения с телефона или компьютера в режиме быстрого общения мозг человека находится в режиме ожидания. Это приводит к напряжению, при котором мозг вынужден перерасходовать гормон дофамин. С поступлением ответа напряжение спадает, наступает разрядка, а в кровь выбрасываются вещества, которые отвечают в нашем организме за реакцию на стресс. Если это происходит регулярно, то человек становится в самом прямом смысле слова зависимым. При поступлении SMS человек испытывает некоторый подъём, но, как при любой другой зависимости, подъём этот приносит всё меньше удовлетворения, а спады оказываются всё более тяжело переносимыми. Нехватка дофамина приводит к тому, что человек становится подвержен депрессии, его могут мучить ночные кошмары, может снизиться аппетит, понизиться температура тела. Всё это делает человека похожим на тень, оживающую лишь когда телефон просигналит вожделенным звуком.

Если тело становится заложником такого безобидного на первый взгляд явления, то очевидно, что необходимы какие-то меры. С точки зрения бережного отношения к здоровью, стоит стараться максимально заменять короткие сообщения звонками или живым общением, при невозможности одного лучше прибегнуть к электронным письмам - они снижают вероятность контроля и дают некоторую временную паузу, не так сильно привязывая нас и все наши мысли к ожидаемому ответу.

Прежде чем отвечать на SMS, стоит задуматься, так ли уж необходим этот ответ или это тот случай, когда он лишь породит переписку без особого смысла и необходимости. Если вы ощущаете, что вас переполняют эмоции при получении или отправке SMS, стоит, что называется, прийти в себя, оглянуться по сторонам, сконцентрировать



своё внимание на чём-то другом. Это поможет предотвратить состояние навязчивых мыслей и действий, убережёт от реакции на стимул, пробудит сознательность.

## Зона риска

Если мы перестаём использовать короткие сообщения по их прямому назначению - именно как экстренное послание в случае, когда другая форма общения невозможна, но существует срочная неотложная информация, - мы попадаем в зону риска зависимости от SMS.

Ещё одно из последствий подобного общения, пагубное для души, - несдержанность. Мы отучаем себя ждать. Наши реактивные ответы не успевают созреть, наполняются смыслом. Несдержанность порождает необходимость просто так, без особенной необходимости, сообщать о своих действиях, мыслях, чувствах. Естественные и необходимые условия живого общения, такие как время, пауза, зрительный контакт или голос, - всё то, что заставляет быть вдумчивым и вслушиваться в собеседника, - всего этого лишено текстовое сообщение. Нам не нужно заботиться ни о чём, кроме подбора слов, которые тоже при желании заменяются стикерами и смайликами.

Каким бы близким ни был человек, с которым мы общаемся, SMS никогда не способно передать важнейшие моменты живого общения. Известно, что во время контакта для человека важно не только и даже не столько, что говорит собеседник, но и как он это делает. Это называется невербальным общением. Телефонное общение лишает нас возможности видеть жесты, мимику, движения, позу, но оставляет такие важные составляющие, как голос, интонация, выражение, тон. В таком сообщении рождается какое-то переживание, чувство, рождаются отношения.

Самой собой разумеется, что SMS обедняет общение между людьми, что называется, "по всем фронтам".

Отсылая SMS, мы, по большому счёту, словно самим себе "заказываем" ответ. Иногда собеседники чувствуют друг друга, и ответы приходят "верные", ожидаемые; иногда нет. В любом случае, переписка оставляет ощущение недосказанности, пустоты, неудовлетворённости. Потому что эмоции вкладываются реальные, а отклик на них - лишь несколько слов привычным шрифтом.

Нередко люди избегают звонков, предпочитая им сообщения. Это даёт возможность дописать свой сценарий отношений, дофантазировать. Вспомнить хотя бы нашумевший не так давно роман Я.Вишневского "Одиночество в сети", где реальность главной героини создавалась исходя из её потребностей, мечтаний и фантазий, и к реальным отношениям она оказалась далеко не так готова, как к роману в Сети через систему быстрых сообщений.

## Всё под контролем?

Имея дело с виртуальным быстрым, даже реактивным, общением, мы незаметно для себя привыкаем к состоянию контроля. Кроме того, услужливые изобретатели средств связи предлагают нам немало "удобных" функций, с помощью которых можно видеть, когда сообщение пришло, когда было прочтено. Таким образом, мы пребываем в иллюзии, что связаны с человеком, в то время как в действительности мы привязаны к телефону и вводим себя в навязчивое состояние контроля. Если речь идёт об эмоционально значимых отношениях, то предательски молчащий телефон может "рассказать" нам о том, что мы больше не любимы, не интересны, безразличны. Средоточием наших переживаний становится

не живой человек, а бездушный предмет, в котором воплощены все наши чаяния, тревоги, ожидания. Когда наше сердце "находится" в чьём-то телефоне, безусловно, мы испытываем нешуточную тревогу и страх, и это усиливает желание контролировать. Тут вспоминается сказочный персонаж Кощей Бессмертный, смысл жизни которого был в охране заветного ларца, внутри которого - яйцо, в яйце - игла, а в игле - смерть Кощева... Не находя отзыва, мы пишем всё новые сообщения, и ответы прочитываем с той интонацией, которую выбираем сами... Мы усиливаем контроль, и в результате усиливается напряжение, угнетённое состояние, раздражительность.

Находясь в непрерывной онлайн-связи, мы пребываем в иллюзии обладания другим. Оставляя же человека с его свободой жить своей жизнью, мы не получаем поверхностных гарантий и удостоверений, зато создаём место для того, чтобы нечто важное родилось между нами. Хотелось бы здесь вспомнить труд Эриха Фромма "Иметь или быть". Учёный в своих размышлениях приходит к тому, что бытие и обладание противопоставлены так же, как Бог и сатана. Если последний - это крайнее желание поработить и обладать, то Господь есть абсолютная и совершенная свобода и бытие. Фромм вспоминает, как сатана искушал Христа в пустыне. Он предлагал Христу отказаться от "бытия", выбрав "обладание". Нам известно, как Спаситель прошёл эти искушения. И нам известны слова Христа: Аз есмь путь...

Возможно, для кого-то выбранная нами тема коротких сообщений не предполагает пространства для философии и душевных переживаний. Действительно, само по себе короткое сообщение не может быть ни вредным, ни полезным. Но даже любая добродетель без меры может превратиться в грех и любая невинная шалость - в проступок, если мы теряем рассудительность и ясность. Важно понимать, что хотя сами SMS и являются "короткими сообщениями", но состояния, которые они провоцируют, могут стать затяжными, сложными и небезопасными для душевного и физического здоровья.

## Газета «Православна Сумщина»

Издается на русском и украинском языках  
Регистрационное свидетельство  
СМ №106 от 11.12.1995  
Учредитель - Сумское епархиальное управление УПЦ  
Адрес редакции: 40000, Украина, г. Сумы, ул. Соборная, 31,  
тел.: (0542) 22-24-53

## Над выпуском работали:

Главный редактор - Архиепископ Сумский  
и Ахтырский Евлогий  
Редактор - протоиерей Роман Ополонский  
Корректор - Виктория Рашевская