

Всемирный опрос

Что вызывает у вас самый сильный стресс, и как вы его преодолеваете?

Быстро меняющийся мир, работа и семейные проблемы часто являются причиной стрессов. Это выяснили корреспонденты «Великой Эпохи», когда задали жителям разных стран вопрос: «Что вызывает у вас самый сильный стресс, и как вы его преодолеваете?»

Испания, Мария, 27 лет, массажист



Для меня причиной самого сильного стресса является сегодняшний образ жизни. Все куда-то торопятся, и совершенно нет времени для того, чтобы насладиться настоящим моментом. Мы должны изменить это, потому что постоянная спешка приводит к большому количеству физических и психологических проблем (боли в шее и спине, раздражительность, потеря концентрации). С моей точки зрения, мы должны научиться жить настоящим, проживать одно мгновение за другим, но на деле наши мысли всегда заняты тем, что мы будем делать в следующий момент.

Чили, Патрисио Энрике Ромеро Орденес, 46 лет, коммерческий директор



Неопределенность – это одна из тех вещей, которые вызывают у меня наибольший стресс. Ожидание ответов, которые должны быть даны в определенный срок, способно подорвать мое душевное состояние. Но недавно я понял, что для каждой ситуации существует своя причина, поэтому работаю с энтузиазмом и планирую свои задачи так, чтобы они не создавали помех для моей работы. Я считаю, что это лучший способ направлять энергию в позитивное русло и избежать зависимости от неопределенности.

Австралия, Джесси Пегг, 69 лет, пенсионерка



У моего мужа лейкемия. Я испытываю большой стресс, но пытаюсь справиться с этим. Я все время рядом с ним, вожу его везде на машине. Мы вместе ездим в Уэсли на лечение, я сижу там целый день, а потом мы возвращаемся.

Перу, Ванесса Маник, 24 года, студентка

Самое большое напряжение у меня вызывает дорожное движение. У нас много пробок, водители громко сигнализируют и плохо обращаются с пассажирами, автобусы ездят очень быстро, стараюсь набрать как можно больше пассажиров. Чтобы справиться с этим, я стараюсь расслабиться и успокоиться.



Колумбия, Хосе Элисей Вэла Морено, 55 лет, журналист

У меня ничто не вызывает стресс. Известно, что стресс – это соматизация тревожного состояния. С моей точки зрения, человек в состоянии стресса болен в психологическом смысле... В повседневной жизни меня больше всего задевает отсутствие солидарности с людьми, которые подвергаются всякого рода рискам на улицах, опасности попасть под машину, трудностям, которые испытывают пожилые люди или инвалиды. Меня раздражает, когда я вижу, что люди недобры по отношению к окружающим или не помогают другим людям.



Новая Зеландия, Келли Кристоферс, 23 года, мультипликатор

Что является причиной моего стресса? Я на самом деле не из этой страны. Я только что переехала в Новую Зеландию, поэтому в настоящее время для меня основная проблема – это обосноваться здесь. Найти место для проживания и работу очень трудно. Я из Южной Африки... Мне нравится везде гулять, но там этого нельзя делать. Я из Йоханнесбурга, там очень высокий уровень преступности. В то время это вызвало наиболее сильный стресс. Преступность постоянно влияет на нашу жизнь, а также ситуация в стране – она только встает на ноги, поэтому все работает не так, как надо.



Индия, Сучи Р. Утмани, 16 лет, школьница

Быть школьницей нелегко. Большое количество домашних заданий, которые нужно выполнить за короткое время, совмещение учебы и работы по дому, давление со стороны ровесников – все это причиняет большой стресс. Я борюсь с ним, слушая хорошую музыку. Для того чтобы развеяться, я захожу в Интернет, а также провожу время с моими близкими друзьями.



США, Николь Дистурко, школьница

Самый сильный стресс возникает тогда, когда люди обещают что-то сделать и не делают. Я сажусь и говорю с ними об этом. У каждого в голове есть свое представление о том, кем они являются и что они хотят сделать, и каждый пытается достичь своей цели. Я стараюсь понять их, и когда смотрю на проблему с двух сторон, это помогает.



Швеция, Марина Янехед, 49 лет, владелица кафе

Я вообще не испытываю стресс. Я могу работать быстрее, если в кафе большая очередь, но я все равно принимаю всех клиентов, которые к нам приходят. Меня утомляют люди, которые говорят, что я слишком много работаю летом. Но да, конечно, для меня спокойное время года – это зима, когда у меня есть возможность восстановить свои силы.



Так что много работы – это не проблема.

In the Magistrate Court

SCF 55752-08 In Tel-Aviv-Yaffo

The Plaintiff: Bank Hapoalim Ltd., represented by counsel, Adv. Nir Weinerman of 8 HaHortim Street, P.O. Box 5171, Holon 58151, Tel: 6129293, Fax: 6120342

The Defendant: Gregory Belnov, I.D. 308695022. Whose address is unknown and resides, insofar as known, in Russia.

Summary Procedure Summons and Notice Pertaining to Imposition of Temporary Attachment Order

By way of Substituted Service

For the Defendant's attention - and in accordance with the court's decision pertaining to service outside the jurisdiction of the State of Israel by way of substituted service - since the Plaintiff filed an action against you pursuant to Chapter Sixteen of the Civil Law Procedure Regulations, 5744 - 1984, a claim for a fixed sum of money, to the exclusion of damages due to bodily harm, a sum of NIS 101422, whereby within the framework of the action proceedings a temporary attachment order was also imposed over real estate property you own in Israel as detailed in the Statement of Claim and the motion to impose a temporary attachment order and appendices thereto, a copy of which can be obtained from the Plaintiff's counsel's office and/or the court file, you are invited, should you wish to defend the action, to request from the court, in writing, leave to defend within 60 days of the day this summons was published. The motion needs to be supported by an affidavit in which it will specify whether you intend on pleading against all or only part of the action, and if so - against which part and you must remit a copy of this motion to the Plaintiff in addition to a copy of the affidavit. If the court does not grant leave to defend as stated above, the Plaintiff will have the right to receive a judgment in default.

(-)
Nir Weinerman, Adv.
Counsel for The Plaintiff