ГАЗПРОМ ДОБЫЧА УРЕНГОЙ

ГАЗ УРЕНГОЯ

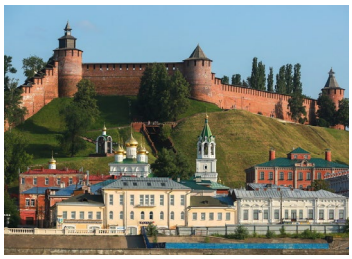
№ 41 (2832) 21 октября 2022 г. | Газета ООО «Газпром добыча Уренгой» Издается с 13 июня 1980 года

СТАБИЛЬНОСТЬ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ

На следующей неделе исполнится 44 года со дня пуска в эксплуатацию газоконденсатного промысла № 2 Уренгойского газопромыслового управления Общества. За эти десятилетия на объекте из недр сеноманской залежи добыто более 345,7 миллиарда кубометров газа, из валанжинской – свыше 172,5 миллиарда, нестабильного газового конденсата – 24,5 миллиона тонн. Эксплуатационный фонд скважин на промысле составляет 61 сеноманскую и 83 валанжинские скважины. Стабильный и эффективный коллектив ГКП-2, численность которого превышает 200 человек, в круглосуточном режиме на трудовой вахте отвечает за надежную работу всех объектов промысла. ***Фото Владимира БОЙКО***

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ: ЧЕЛОВЕК БЕГУЩИЙ
стр. 4



НА ВОЛГЕ
Любимые уголки России
стр. 5

ТАНЦУЮТ ВСЕ!
«Старты сезона – 2022»
стр. 7

НОВОСТИ ПАО «ГАЗПРОМ»

НА РЫНКЕ ГАЗОМОТОРНОГО ТОПЛИВА

Состоялась рабочая встреча Председателя Правления ПАО «Газпром» Алексея МИЛЛЕРА и генерального директора ПАО «КАМАЗ» Сергея КОГОГИНА.

Стороны обсудили вопросы сотрудничества. В частности, речь шла о создании новых моделей автомобильной техники для нужд «Газпрома».

Отмечено, что «КАМАЗ» по заказу «Газпрома» разработал образец новой модели вахтового автобуса – полноприводный КАМАЗ-6250. Среди его особенностей – криогенная топливная система, использующая сжиженный природный газ (метан). При необходимости он может быть оснащен топливной системой, работающей на компримированном (сжатом) природном газе или дизельном топливе. Образец КАМАЗ-6250 был представлен на площадке Петербургского международного газового форума – 2022.

Планируется, что на базе этой модели «КАМАЗ» разработает для нужд «Газпрома» передвижную мастерскую КАМАЗ-62501.

Алексей Миллер и Сергей Когогин подписали Соглашение о сотрудничестве по поставке КАМАЗом нового модельного ряда продукции с колесной формулой 4х4.

Согласно документу, в 2023-2025 годах «КАМАЗ» произведет и поэтапно передаст дочерним компаниям «Газпрома» 420 вахтовых автобусов КАМАЗ-6250 и 80 передвижных мастерских КАМАЗ-62501.

Основная часть техники будет произведена в газомоторном исполнении и адаптирована для эксплуатации в условиях Крайнего Севера.

«Газпром» ведет большую работу по развитию российского рынка газомоторного топлива. В частности, между «Газпромом» и крупнейшими автопроизводителями достигнуты договоренности о включении в ассортимент выпускаемой техники моделей, работающих на природном газе.

В июне 2015 года «Газпром» и «КАМАЗ» подписали Соглашение о стратегических направлениях сотрудничества в области расширения использования природного газа в качестве моторного топлива.

В марте 2022 года подписаны два соглашения о сотрудничестве между ПАО «Газпром» и ПАО «КАМАЗ». Документы направлены на создание новых моделей автомобильной техники, в том числе газомоторной, и их подконтрольную эксплуатацию.

Управление информации ПАО «Газпром»

КУРС НА МОДЕРНИЗАЦИЮ

В настоящее время ни одно предприятие не мыслит своей деятельности без использования информационно-управляющих систем и сети передачи данных. Сетевое взаимодействие необходимо для обеспечения обмена файлами, работы приложений электронной почты, мгновенных сообщений, аудио- и видеосвязи, работы автоматизированных систем управления технологическим процессом и систем производственно-хозяйственной деятельности.

В Обществе «Газпром добыча Уренгой» развитие сети передачи данных (СПД) началось в 2003 году после выхода приказа «О создании сетевой инфраструктуры». Изначально она состояла из трех узлов: Аппарат управления, Уренгойское газопромысловое и Нефтегазодобывающее управления. Позднее началось построение основной части сети, охватывающей большинство городских объектов и газовые промыслы предприятия. Тогда были использованы действующие линии технологической связи Общества, а скорость передачи данных составляла два мегабита в секунду. Уже в 2008 году были задействованы оптические линии связи, что позволило повысить скорость в 500 раз – до одного гигабита в секунду.

Инженеры линейно-технического цеха № 4 Управления связи Евгений Дмитриев и Владислав Подлесный

Сегодня СПД Общества состоит из корпоративной сети, локальных вычислительных сетей (ЛВС) филиалов и средств обеспечения сетевой безопасности. Благодаря этой работающей системе в Обществе функционируют автоматизированная система диспетчерского управления Единой системы газоснабжения, информационно-управляющая система предприятия, автоматизированная система управления технологическим процессом, а также осуществляется доступ сотрудников к ресурсам единой ведомственной сети передачи данных ПАО «Газпром» и в интернет.

Функции корпоративной сети выполняет региональная сеть передачи данных (РСПД). Она предназначена для соединения ЛВС филиалов и обеспечения информационного взаимодействия подразделений предприятия в процессе производственной деятельности. РСПД Общества входит в состав сети передачи данных ПАО «Газпром» нижнего уровня иерархии и подключена к СПД верхнего, магистрального уровня. РСПД представляет собой совокупность линий связи, каналообразующего оборудования, оборудования маршрутизации и коммутации, источников резервированного питания. Для соединения устройств передачи данных используются линии связи с различной средой передачи – радиорелейные, кабельные (медные и волоконно-оптические), беспроводного широкополосного доступа.

Магистральные маршрутизирующие устройства соединены в единую транспортную систему IP-трафика с динамическим выбором маршрутов. Топология сети предусматривает альтернативные каналы к узлам, что позволяет снизить вероятность перерывов передачи данных.

В настоящее время РСПД насчитывает 58 сетевых узлов, содержащих 115 маршрутизаторов, 165 коммутаторов. Если раньше магистральные узлы передачи данных были выполнены исключительно на основе маршрутизаторов и коммутаторов импортного производства, то сейчас согласно действующей в ПАО «Газпром» политике импортозамещения ведутся работы по замене оборудования на российские аналоги.

– *В соответствии с комплексной целевой программой развития сети связи в прошлом году в Обществе были проведены масштабные работы по реконструкции городских узлов региональной сети передачи данных,* – рассказывает начальник линейно-технического цеха № 4 Управления связи ООО «Газпром добыча Уренгой» Андрей Ермак. – *В частности, было заменено существующее оборудование для обеспечения требуемой функциональности и производительности, увеличена пропускная способность между узлами региональной сети передачи данных, применено оборудование с пропускной способностью 10 гигабит в секунду, обеспечено резервирование подключения сетевых устройств по радиорелейным линиям и технологии xDSL, оптимизирована структура сети, маршрутов прохождения информации.*

В качестве оборудования для замены была выбрана продукция фирмы Huawei, а также российских производителей маршрутизаторов и коммутаторов – «АДС», Zelax и ELTEX, обладающих требуемыми характеристиками по выполняемым функциям и надежности. Результатом проведения комплекса работ стало повышение надежности сети за счет внедрения современного оборудования и организации резервных каналов связи.

Выполнение сложного комплекса работ по реконструкции было бы невозможно без высокого профессионализма сотрудников линейно-технического цеха № 4 и в целом всего коллектива Управления связи.

Подготовил Сергей ЗЯБРИН
Фото Владимира БОЙКО

КАДРЫ

СТУДЕНТОВ ПОСМОТРЕТЬ, СЕБЯ ПОКАЗАТЬ

Делегация ООО «Газпром добыча Уренгой» приняла участие в «Ярмарке вакансий» дочерних обществ и организаций ПАО «Газпром», прошедшей в Российском государственном университете нефти и газа имени И.М. Губкина в Москве.

Студенты и выпускники ведущего отраслевого вуза России смогли познакомиться со спецификой работы, актуальными вакансиями, а также условиями прохождения практики, стажировки и трудоустройства в нефтегазовых компаниях Группы «Газпром».

В рамках мероприятия представители ООО «Газпром добыча Уренгой» рассказали о деятельности нашего предприятия, о предоставляемых социальных гарантиях, работе с молодыми специалистами, а также разъяснили порядок прохождения производственной и преддипломной практики на объектах компании.

По итогам «Ярмарки вакансий» заинтересованные соискатели могли мобильно, перейдя по QR-коду на официальный сайт предприятия, заполнить и отправить на рассмотрение в «Газпром добыча Уренгой» анкету для трудоустройства.

Общество на протяжении многих лет взаимодействует с опорными вузами России: предоставляет места для прохождения студенческой практики, участвует в ярмарках вакансий, организует стажировки для научно-педагогических работников, а также оказывает учебным учреждениям финансовую поддержку.

Соб. инф.
Фото предоставлено участниками форума

На «Ярмарке вакансий»

ПОМОЩЬ ИДЕТ

Месяц назад в нашей стране была объявлена частичная мобилизация. Оперативно – через три дня – администрацией ООО «Газпром добыча Уренгой» во главе с генеральным директором и ОППО «Газпром добыча Уренгой профсоюз» был создан фонд солидарности «Победа».

Сборы сотрудников, отправленных в зону специальной военной операции, – дело необычное, требующее принятия своевременных решений по поиску, отбору и закупке необходимых предметов экипировки, личной гигиены, снаряжения, медицинских препаратов и других нужных вещей. Так была создана рабочая группа, состоящая из представителей администрации Общества, Управления материально-технического снабжения и комплектации, а также профсоюзной организации. Работа закипела…

Тактические рюкзаки, очки, перчатки, разгрузки, спальники, термобелье, ботинки – вот далеко не полный список вещей, которые удалось закупить благодаря организованному в Обществе фонду «Победа». Все это очень пригодится нашим работникам, которые в числе мобилизованных отправились в зону спецоперации. Кроме этого, за счет средств фонда были приобретены два квадрокоптера и тепловизор, которые переданы в сформированные подразделения и очень помогут нашим ребятам в дальнейшем.

Из Нового Уренгоя мобилизованные сотрудники Общества «Газпром добыча Уренгой» отправились на боевое слаживание в Тюмень. Работу по формированию комплектов для мобилизованных и организацию взаимодействия с ними на месте возглавил технический инспектор труда профсоюза Максим Копылов. Большую помощь в формировании комплектов и последующей доставке их ребятам в пункты сборов оказали волонтеры из числа тех работников Общества, кто был в Тюмени на межвахте или в отпуске.

– От коллег узнал, что необходимо собрать обмундирование для наших сотрудников. Когда приехал домой и сообщил супруге, она поддержала мое решение и сама захотела помочь, – рассказывает Андрей Кравченко, электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования газового промысла № 9.

Тактические рюкзаки были собраны благодаря волонтерам фонда солидарности «Победа».

– Мы распределили обязанности и к работе приступили дружно и слаженно, – говорит ведущий инженер Управления корпоративной защиты Дмитрий Ластовкин. *– Кто-то скручивал спальники, кто-то собирал перчатки и носки. Сложность возникла только с подбором нательного белья – у каждого бойца индивидуальные размеры.*

Вещи и снаряжение, закупленные благодаря фонду «Победа», – основная экипировка наших мобилизованных ребят. Однако иногда нужно и то, чего нет в стандартном наборе. Поэтому дополнительно оперативно были отправлены лекарства, питьевая вода, тушенка. С парнями держат связь представители ОППО «Газпром добыча Уренгой профсоюз».

– Фонд «Победа» действует всего несколько недель, но уже успел помочь всем мобилизованным сотрудникам Общества. Он будет продолжать свою работу даже после окончания специальной военной операции. Слаженный коллектив газодобытчиков всегда готов прийти на помощь. Поддерживая фонд, мы поддерживаем наших мобилизованных коллег, – отметил председатель ОППО «Газпром добыча Уренгой профсоюз» Иван Забаев.

МЫ ВМЕСТЕ!

Жители Ямала присоединились к Всероссийской акции #МЫВМЕСТЕ, которая проводится в новом формате. В Новом Уренгое штаб «Мы вместе» при содействии отделения партии «Единая Россия» оказывает психологическую, гуманитарную и социальную помощь мобилизованным и их семьям.

В настоящее время волонтеры собирают гуманитарную помощь для военнослужащих, принимающих участие в специальной военной операции, и мобилизованных. Неравнодушные северяне несут необходимую одежду, предметы военного быта и другое.

Одновременно принимаются вещи и продукты питания для мирного населения Донбасса, Запорожья и Херсонской области.

С полным списком принимаемых вещей можно ознакомиться по ссылке:

В городе организовано два пункта сбора гуманитарной помощи:

• микрорайон Мирный, 1/1 (понедельник – пятница с 8:30 до 12:30 и с 14:00 до 17:00), телефон 8 (3494) 94-77-21;

• микрорайон Оптимистов, 4/3, молодежный клуб «Оптимист» (вторник – воскресенье с 12:30 до 21:00, понедельник – выходной), телефон 8 (3494) 24-58-76.

Напомним, в ООО «Газпром добыча Уренгой» продолжается сбор средств в специально созданный при профсоюзной организации Фонд солидарности «Победа» для оказания материальной помощи мобилизованным работникам Общества и их семьям.

Кроме этого, каждый сотрудник может перечислять из ежемесячной заработной платы дополнительные профсоюзные взносы в фонд, оформив соответствующее заявление.

Материалы на странице подготовлены службой по связям с общественностью и СМИ

ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ: ЧЕЛОВЕК БЕГУЩИЙ

Мы продолжаем вести рубрику «В форме», в которой предоставляем слово газодобытчикам, наиболее успешно совмещающим труд на производстве с активными занятиями физкультурой и спортом. Сегодня наш гость – один из лучших легкоатлетов Общества, оператор по добыче нефти и газа ГКП-21 Газопромыслового управления по разработке ачимовских отложений Общества «Газпром добыча Уренгой» Олег ВАСИЛЬЕВ (на снимке):

– Я пришел в спорт по нынешним меркам довольно поздно, в седьмом классе. Вышло это случайно: в школьных соревнованиях по бегу на дистанции три километра стал четвертым, вместе с призерами поехал на первенство района, а там неожиданно для себя и окружающих завоевал «серебро». Побеждать мне понравилось, и я начал индивидуальные тренировки: просил маму разбудить в шесть утра и выходил на пробежку. Тогда еще не знал, что с таким же успехом можно бегать и по вечерам.

Занятия пошли на пользу, восьмиклассником на районных соревнованиях я занял первое место. После этого меня приметил тренер из соседней деревни и взял в свою группу. Получалось так: бежал семь километров к месту тренировки, занимался и те же семь километров бегом преодолевал на обратном пути.

В старших классах собрал неплохую коллекцию наград: становился чемпионом Башкирии в своем возрасте на дистанциях полтора и три километра, побеждал на чемпионате Приволжского федерального округа, а на первенстве России занял пятое место.

Спортивное будущее меня не прельщало, поэтому поступил в Уфимский государственный нефтяной технический университет. Там никаких поблажек для спортсменов не делали, и совмещать учебу с интенсивными тренировками было непросто. Однако легкую атлетику не бросил, занял второе место на первенстве России среди юниоров на дистанции 10 километров и вошел в сборную страны по кроссу. В ее составе в 2014 году принял участие в чемпионате Европы, который проходил в Болгарии. Это мероприятие запомнилось невероятной технической накладкой. Первоначальный порядок прохождения дистанции накануне старта был изменен, а наши тренеры об этом не знали. И когда мы бежали предпоследний круг, они посчитали его финишным и кричали нам, что нужно выкладываться по максимуму. В результате лидер забега занял лишь 55-е место, я тоже показал результат намного хуже, чем мог. А с 2015 года сборную России отстранили от международных соревнований, и эта страница моей легкоатлетической карьеры оказалась перевернутой.

После окончания вуза почти устроился на работу в одну из нефтегазовых компаний, даже прошел медицинский осмотр, но в последний момент пригласили в «Газпром добыча Уренгой», куда я и подал документы. Это был правильный выбор, думаю, наше Общество – самое лучшее предприятие в плане поддержки спорта. Есть условия для тренировок, руководство всегда относится с пониманием к моим просьбам, отпускает на соревнования.

Я увлечен спортом, но производство для меня всегда стоит на первом месте. Случается, что в смене не хватает людей – отпуска, болезни, и тогда легкая атлетика отходит на второй план. К примеру, недавно в Тарко-Сале проходил чемпионат Ямала по кроссу, однако по причине занятости на работе я туда поехать не смог. Ничего, еще наверстаю.

Очень впечатлен Спартакиадой ПАО «Газпром», не ожидал такого высокого уровня. Почти как на Олимпиаде побывал. И соревнования были организованы прекрасно, и условия проживания отличные, и культурная программа интересная. Жаль, что перед Спартакиадой заболел коронавирусом и выздоровел лишь за пару недель до ее начала. Тренировочный процесс оказался сорван, и я занял только шестое место, хотя вполне по силам было попасть на пьедестал почета.

Зато после этого победил на двух полумарафонах – «Ямальском марафоне», проводившемся в Новом Уренгое, и «Полярном круге», который организует Салехард. На дистанцию в 21 километр я заявился с той мыслью, чтобы наше предприятие могло претендовать на победу во всех забегах. А вот полный марафон бегать не планирую. Просто выйти на старт и добраться до финиша – это не мое, а чтобы претендовать на победу, нужно фактически оставить работу и посвятить себя тренировкам.

Но мне нравится мое дело, я целенаправленно учился на эту специальность и доволен тем, как складывается карьера. В начале сентября наш новый промысел № 21 был запущен для проведения пусконаладочных работ, причем моя смена выпала на этот день. Пришлось решать массу задач: согреть скважины, шлейф, оперативно устранять возникающие замечания… Даже задержался после окончания смены, чтобы помочь вышедшим в ночь коллегам.

Спорт помогает выдерживать профессиональную нагрузку: оператор по добыче нефти и газа за смену проходит около 20 000 шагов, поэтому приобретенная в легкой атлетике выносливость очень кстати.

Также за годы тренировок приучился к дисциплине, ответственности, организованности, что тоже очень важно на производстве. Если передо мной стоит задача – иду и делаю, не беру время на раскачку и не надеюсь, что ее выполнит кто-то другой.

Зимой тренируюсь в спортивном зале, «наматываю» километры на беговой дорожке. Летом для скоростных упражнений выхожу на спортплощадку «Виадук», кроссовые забеги устраиваю вдоль железнодорожных путей. Причем нередко на этой «трассе» встречаю других любителей легкой атлетики. В подготовке мне давно помогает знакомый тренер из Уфы – присылает планы занятий, а я отчитываюсь о выполнении.

Сейчас готовлюсь к зимнему чемпионату России, который обычно проводится в феврале в Москве. Самая длинная дистанция на нем – мои любимые три километра. Постараюсь побороться за медали!

«За годы тренировок приучился к дисциплине, ответственности, организованности, что тоже очень важно на производстве. Если передо мной стоит задача – иду и делаю, не беру время на раскачку и не надеюсь, что ее выполнит кто-то другой»

Беседовал Александр БЕЛОУСОВ
Фото Михаила САВИНОВА

НА ВОЛГЕ

Один из самых крупных, известных и притягательных городов России – Нижний Новгород, восьмисотлетие которого праздновалось в прошлом году. Он удобно расположен почти в центре страны, на пересечении автомобильных дорог по направлению «Запад – Восток» и великих русских рек, размеренно несущих свои воды с севера на юг. Поэтому столица Поволжья никогда не была обделена вниманием туристов. Прошлым летом к их числу присоединился и я.

Иногда гид еще и фотограф

Первая прогулка – по главной жемчужине города, Нижегородскому кремлю. Местные жители чаще называют его «Крепость», подчеркивая тем самым не административное значение сооружения, а его оборонительные функции. И в этом плане горожанам есть чем гордиться, ведь враги, неоднократно подступавшие к стенам кремля, ни разу не смогли сокрушить его защитников и прорваться внутрь.

Познавательным оказался и рассказ гида. Я с удивлением узнал, что памятник Минину и Пожарскому, украшающий московскую Красную площадь, изначально был задуман для Нижнего Новгорода, ведь Кузьма Минин родом из здешних краев. Горожане даже собрали средства на его возведение. Но скульптор Иван Мартос создал столь впечатляющий монумент, что его посчитали достойным главной площади страны. А в Нижегородском кремле в честь героев ополчения установили скромный обелиск.

В столице Поволжья имеется свой Арбат – оживленная пешеходная улица в центре. Это Большая Покровская, которая начинается у главной площади города (предсказуемо названной в честь Минина и Пожарского) и пересекает весь его центр. Множеством нарядных зданий XVIII-XIX веков она напоминает Санкт-Петербург. Городские скульптуры, уличные артисты, кафе и сувенирные магазины – все, как положено. Особенно приковывает взгляд основательное и в то же время изящное здание Государственного банка, построенное в неорусском стиле к трехсотлетию дома Романовых в 1913 году.

Забавно, но в Нижнем Новгороде есть Нижегородская улица. Представить себе, к примеру, Московскую улицу в столице нашей Родины или Ленинградскую в городе на Неве решительно невозможно!

Заставил улыбнуться гигантский крокодил, нарисованный уличными художниками на Канавинском мосту в 2006 году. Через несколько лет его закрасили во время ремонта, но на этом месте стали появляться надписи: «Верните крокодила!», и власти прислушались к гласу народа – зеленый и зубастый вновь хитро поглядывает на прохожих.

Очень понравилось старинное деревянное зодчество, образцы которого сохранились во многих местных переулках. Необычной конструкции срубы, окна самых разных форм и размеров, украшенные затейливой резьбой фасады, изящные наличники и ставни – просто музей под открытым небом! Жаль лишь, что некоторые дома изрядно обветшали и создают грустный контраст с современными многоэтажками из стекла и бетона по соседству…

Обнаружился в Нижнем и аналог одесской Потемкинской лестницы. Официально местное сооружение называется Волжской лестницей, но все называют ее Чкаловской – по расположенному на верхней площадке памятнику летчику Валерию Чкалову. Ее 442 ступени лучше преодолевать сверху вниз, а иначе получается целая кардиотренировка – тем более, что перила здесь отсутствуют.

Панорама Нижегородского кремля с Волги

От памятника с названием «Катер «Герой», замершего у окончания лестницы, я прошелся по Нижне-Волжской набережной до речного вокзала.

Обязательный пункт в плане действий гостя – поездка по канатной дороге через Волгу в городок Бор, расположенный на левом берегу главной русской речной артерии. Этот фуникулер построен всего лишь десять лет назад и является рекордсменом Европы по длине безопорного пролета над водной поверхностью: расстояние между опорами посреди реки составляет почти 900 метров. Для нижегородцев канатная дорога стала таким же привычным общественным транспортом, как для кого-то трамвай или метро. Законы экономики сработали четко, развитие транспортной инфраструктуры неизбежно повлекло рост деловой активности.

Мой визит на Волгу имел и спортивную составляющую – поход на футбольный матч чемпионата России, в котором местная команда принимала московский ЦСКА во главе с легендарным Игорем Акинфеевым. Игра проходила на одной из арен, построенных к чемпионату мира по футболу 2018 года. Строгий и аккуратный стадион с незамысловатым названием «Нижний Новгород» своими колоннами по периметру вызывает в памяти древнегреческие постройки. Но внутри он вполне комфортабелен.

Прогулка после футбола привела на Стрелку – это культовое место города, точка впадения Оби в Волгу. В XIX веке здесь находились многочисленные причалы, через которые везли товары для знаменитой Нижегородской ярмарки, крупнейшей в Российской империи. А сейчас мыс превращен в симпатичную зону отдыха, где туристы вперемешку с местными жителями наслаждаются прекрасными видами на две великие русские реки и живописный городской пейзаж, причудливо сочетающий старинные стены кремля и разнообразные многоэтажные дома, построенные за последние полтора-два века. Особенно хороша эта картина в вечернее время, за что Нижний Новгород иногда называют столицей закатов. Виды действительно потрясающие.

Общее впечатление от древнего города на Волге таково. Это не бурный деловой мегаполис, в котором все неизменно куда-то торопятся, но и не глухая провинция, застывшая в прошлом, как муха в янтаре. Красивый и колоритный Нижний Новгород найдет, что показать гостям, обеспечит их и впечатлениями, и эмоциями, и отдыхом. Добро пожаловать!

Александр БЕЛОУСОВ
Фото из личного архива автора и сети интернет

СТРЕССУ – БОЙ

Стресс – это чувство подавленности, тревожности и ощущение неспособности справиться с психологическим и эмоциональным давлением. Чаще всего стресс возникает, когда человек понимает – он не может контролировать ситуацию. Эмоций, мыслей или задач так много, что нервная система и тело не справляются. Сегодня мы поговорим о том, как не позволить этому состоянию стать постоянным спутником и как помочь самому себе сохранить спокойствие и работоспособность в любой ситуации.

Для начала давайте вспомним, что стресс – это не заболевание и не патология, стресс – это обычное и часто встречающееся явление. В незначительном виде он неизбежен, но неопасен. Проблемой является только слишком сильное проявление отрицательных реакций организма. Различают два вида стресса:

● эустресс, полезный. Возникает, если человек легко адаптируется к изменениям. В таком случае активизируются когнитивные функции – появляется способность быстрее принимать решения, продуктивно работать и находить креативные идеи. В результате человек не просто подстраивается под непредвиденные обстоятельства, а получает при этом своего рода драйв и удовлетворение;

● дистресс – это негативный тип стресса. Возникает, когда человек не может адаптироваться к той или иной жизненной ситуации. В результате вырабатывается гормон кортизол, который влияет на работу всех систем организма и может привести, например, к утомляемости, бессоннице, проблемам с желудочно-кишечным трактом, с сердцем и сосудами.

У стресса есть три стадии: тревога, сопротивление, истощение. Если в первой стадии человек долго беспокоится, тревожится, то во второй организм пытается противодействовать физиологическим изменениям, стараясь вернуть тело в норму. Все силы – и психические, и физические – находятся на пределе. Если ситуация не разрешается, в какой-то момент ресурсы иссякают, происходит истощение, и, как следствие, организм может отреагировать болезнью. Именно поэтому так много говорят о стрессе как пусковом механизме ряда соматических заболеваний.

В том случае, когда стресс становится хроническим, можно потерять способность радоваться жизни и в конечном итоге – здоровье. Типичное поведение в стрессе – уход от людей и мира в свои мысли и переживания. Желание отстраниться – по сути, защитная реакция измученного человека, который пытается адаптироваться к большому количеству изменений. Но изменений так много, что справиться с ними не так просто.

Итак, остановимся на том, как в нынешних реалиях бороться с дистрессом и не дать негативным мыслям влиять на наше настроение и самочувствие.

■ Особенно важно сегодня придерживаться информационной гигиены, применять навыки критического мышления. Если вы узнали шокирующую новость, не верьте ей сразу. Предположите, что это может быть как правдой, так и неправдой. Помните – просмотр новостей не позволяет вам управлять ситуацией, поэтому не перегружайте себя лишней информацией.

■ Ограждайте свои мысли от негатива. Большинство новостных каналов удерживают аудиторию, вызывая сильные эмоции: удивление и шок, тревогу и страх, возмущение и гнев. А любая сильная эмоция – всегда стресс. История знает случаи, когда сотни и тысячи людей вдруг начинали чувствовать себя плохо, у них наблюдались все симптомы определенной болезни, но при этом то, чем они на самом деле заразились, – массовая истерия.

■ Важно понимать, что существуют группы мыслей, которые ведут к стрессам. Например, катастрофизация – предположение наихудшего исхода, когда изначальное событие не соразмерно масштабам предполагаемой беды. С таким «накручиванием» следует бороться.

■ Чтобы самостоятельно справиться с тревожными мыслями, концентрируйтесь на сильных сторонах, вспомните, что дает вам опору, что вы умеете и знаете лучше других? Кому можете помочь? Кто может помочь вам? Кто и что всегда рядом с вами в сложные моменты? Пусть это будут конкретные способности, вещи и люди.

■ Проводите время с людьми. Человек – социальный вид. Мы способны влиять друг на друга. Нам жизненно важно быть в компании с такими же, как мы. Общение с другими людьми влияет на нашу биохимию. Говорите, обнимайтесь, вместе пейте чай и ходите гулять – это важно!

■ Слушайте любимую музыку, читайте книги, занимайтесь спортом. Выбирайте музыку и книги по настроению или уделите время классическим произведениям. Ежедневно делайте физическую разминку, давайте себе силовые нагрузки и просто больше ходите пешком.

■ Следует также полноценно и правильно питаться, спать в промежутке между 22:00 и 5:00 – такой режим обеспечивает идеальный отдых и выработку гормонов, сохраняющих мозг и сердце здоровыми.

■ Попробуйте медитативные практики – это эффективный способ перезагрузки и очищения сознания от беспокойных мыслей.

Важно! Если вы чувствуете, что не справляетесь с ситуацией, а тревожность и стресс расшатывают здоровье, обратитесь за помощью к квалифицированному специалисту.

И еще несколько советов. Сейчас в стране и в мире остро стоит вопрос дискуссий, споров и столкновений на почве политики. Это может создавать непримиримые противоречия и между людьми, которые до этого эффективно работали сообща. Чтобы не возникало неразрешимых ситуаций, применяйте простые правила коммуникации и совместного труда на рабочем месте:

● внедрите принцип «вне политики». В трудовом коллективе, в том числе в рабочих чатах, не следует размещать ссылки на новостные ресурсы и провоцировать дискуссии. На работе нужно сосредоточиться на выполнении служебных обязанностей;

● никто не имеет права дискриминировать сотрудника на основании тех или иных воззрений или требовать от кого-либо «определиться и публично высказать свои политические взгляды». В случае, если такое заявление все-таки поступило, каждый вправе оставить его без каких-либо комментариев.

Материалы предоставлены психологами отдела оценки персонала Управления кадров и социального развития
Подготовила к публикации Елена МОИСЕЕВА
Фото из сети интернет

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ НА ДИСТРЕСС, ОПРЕДЕЛИТЕ, ЕСТЬ ЛИ У ВАС УКАЗАННЫЕ СИМПТОМЫ:

● беспокойный сон, сложности с засыпанием;

● тремор мышц (дергаются глаз, щека, уголок рта, дрожат пальцы);

● стремление находиться в бессознательном или «трансовом» состоянии – подолгу смотреть телевизор, «залипать» на какой-либо простой игре в телефоне;

● постоянное желание спать и употреблять вещества, которые помогают изменить сознание, например, алкоголь;

● дисфункции разных систем организма: затрудняется пищеварение, пропадает аппетит, повышается раздражительность, начинаются головные боли, снижается или исчезает либидо;

● частые простудные заболевания и общие недомогания.

ТАНЦУЮТ ВСЕ!

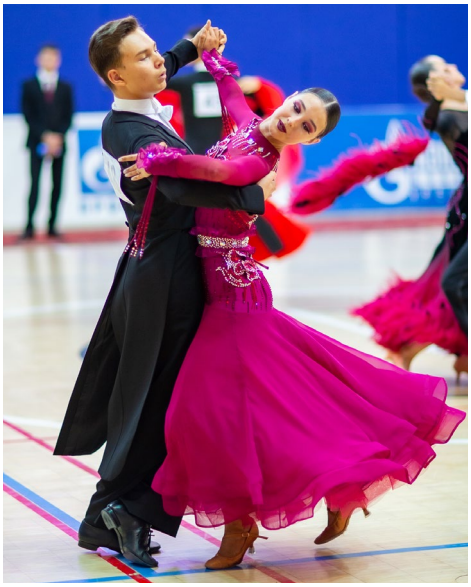
В минувшую субботу в Культурно-спортивном центре «Газодобытчик» состоялось XXII Открытое первенство на Кубок ООО «Газпром добыча Уренгой» по танцевальному спорту «Старты сезона – 2022». Популярное на Ямале зрелищное мероприятие объединило 179 участников из Нового Уренгоя, Надыма и Губкинского.

Общество «Газпром добыча Уренгой» на протяжении уже многих лет выступает организатором этого первенства и других танцевальных турниров, вовлекая детей и молодежь в активную жизнь, занятия спортом и привлекая им чувство прекрасного. В нынешних соревнованиях участники выступали в трех категориях: «дети», «юниоры» и «молодежь». Свою технику, пластику, а также артистичность и музыкальность демонстрировали танцоры в возрасте от 7 до 18 лет, представлявшие на состязаниях семь клубов. Независимые судьи из пятнадцати городов, болельщики и зрители единогласно отметили талант и растущее от года к году мастерство как самых юных, так и опытных спортсменов.

По итогам первенства в командном зачете абсолютным лидером был признан коллектив «Ониона» Общества «Газпром добыча Уренгой» с результатом 41 призовое место. На второй ступени пьедестала – Детско-юношеская спортивная школа «Ямбург», «бронза» – у «Victory dance» (город Губкинский).

По окончании танцевального марафона победители, занявшие призовые места, награждены кубками и медалями, другим спортсменам были вручены дипломы. И конечно, участие в таких масштабных и зрелищных мероприятиях дает стимул танцорам для дальнейшего раскрытия своего таланта. Упорство, работа над собой и желание стать лучшими непременно приводят в итоге к отличному результату!

Соб. инф.
Фото Владимира БОЙКО

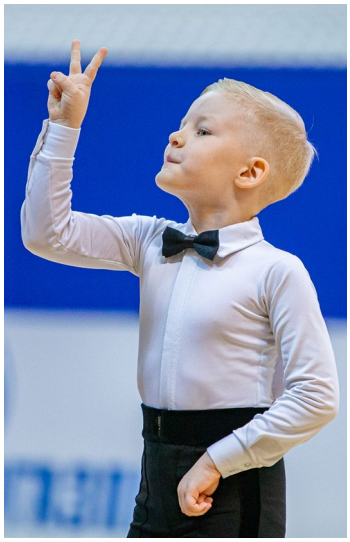


Илья Камянецький и Луиза Исламова выступают в категории «Молодежь»

Савелий Богданович и Вероника Нохрина исполняют латиноамериканский танец

Даниил Богданович и Раиса Павлова с европейской программой

Эрик Салимов и Арина Михеева, категория «Дети-1»



Непередаваемые эмоции закулисья

УЧИМСЯ ГОВОРИТЬ ПРАВИЛЬНО

Метод биологической обратной связи (БОС) применяется на практике в Управлении дошкольных подразделений Общества «Газпром добыча Уренгой» с 2002 года, и эффективность данной методики уже доказана. В детском саду «Белоснежка» инновация используется в логопедической работе с детьми, у которых есть речевые нарушения.

Занятия с логопедом. Полезно и увлекательно

Используемый метод увлекателен и интересен для ребенка. Вместе с этим он позволяет решить сразу несколько важных лечебно-оздоровительных и коррекционных логопедических задач: обеспечивает нормализацию дыхания, координирует дыхание с артикуляцией, устраняет избыточный мышечный тонус, стабилизирует психоэмоциональное состояние у гиперактивных детей, помогает улучшить память, значительно уменьшает количество речевых запинок и судорог у детей с заиканием.

Данная техника помогает выработать навык правильного дыхания, так как без него, а именно короткого вдоха и длительного плавного выдоха – невозможно корректировать речь ребенка. Биологическая обратная связь превращает сигналы организма в увлекательную игру. А сама игра – это и есть сигнал обратной связи.

Объясним, как все реализуется на практике. Дошкольник смотрит анимационный сюжет, специальные датчики от его тела переводят информацию в картинку и звук. На экране под картинкой отображаются горизонтальные полосы, обозначающие вдох и выдох, которые помогают ребенку контролировать правильный процесс дыхания. С помощью БОС наши воспитанники видят и слышат, как работают их организмы.

Накопленный практический опыт показал эффективность методики в логопедической деятельности. Пройдя курс оздоровления с использованием терапии биологической обратной связи, дети с различными речевыми нарушениями успешнее преодолевают трудности коррекционно-логопедической работы, также у них быстрее проходит постановка и автоматизация звуков. Правильно дышать – значит, в итоге, правильно говорить.

Оксана МАРЕЕВА,
учитель-логопед
детского сада «Белоснежка»
Фото Елизаветы ВАНИНОЙ

СПОРТИВНЫЕ ГОРИЗОНТЫ

ХОККЕЙНЫЙ СЕЗОН ОТКРЫВАЕТСЯ!

Сегодняшний день – настоящий праздник для поклонников хоккея из числа работников Общества. Вечером на ледовом корте «Факел» состоится церемония открытия, пожалуй, самых зрелищных корпоративных соревнований – Чемпионата ООО «Газпром добыча Уренгой» по хоккею между филиалами предприятия.

Исегодня же состоятся первые игры турнира. В матче-открытии в 20:00 встретятся действующие чемпионы – сборная Уренгойского газопромыслового управления и серебряные призеры прошлого чемпионата – коллектив Управления связи. Завтра в 16:30 пройдет встреча «бронзовой» команды из Нефтегазодобывающего управления и сборной Аппарата управления. Завершится первый тур в 19:00 матчем хоккеистов Управления корпоративной защиты против спортсменов Управления технологического транспорта и специальной техники.

Турнир пройдет в два круга. Болельщиков ждут 36 зрелищных матчей. Полуфинальные встречи и финалы запланированы на конец марта – начало апреля. Приходите поддержать своих коллег, друзей и близких – на льду обязательно будет жарко! Для тех, кто не сможет прийти на корт, корпоративный медиапроект «Первый Уренгойский» будет вести прямые трансляции матчей на Youtube-канале Общества. Ссылка – в Telegram-канале ООО «Газпром добыча Уренгой» t.me/gazurengoya.

Сергей ЗЯБРИН
Фото из архива ССО и СМИ

Учредитель – ООО «Газпром добыча Уренгой». Издатель – ООО «Газпром добыча Уренгой». 629307, ЯНАО, г. Новый Уренгой, ул. Железнодорожная, 8. Главный редактор Т.Р. Асабина. Газета «Газ Уренгоя» зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия по Тюменской области и ЯНАО. Свидетельство ПИ № ФС72-0929Р от 28.04.2008 г. Адрес редакции: 629300, г. Новый Уренгой, пр. Ленинградский, 3 А, служба по связям с общественностью и СМИ ООО «Газпром добыча Уренгой».
E-mail: gazeta@gd-urengoy.gazprom.ru. Газ. связь: 99-67-38, 99-67-39, 99-67-57.
Газета подписана в печать фактически в 10.00. По графику – в 10.00.
Заказ № 41. Тираж 500 экз. Усл. печ. листов 1,2. Гарнитура «Times New».
Распространяется бесплатно (12+). Дизайн, верстка, печать: ССО и СМИ ООО «Газпром добыча Уренгой».
Электронная версия газеты на сайте www.urengoy-dobycha.gazprom.ru

Газета «Газ Уренгоя» награждена дипломом за **I место** в XIII Ежегодном международном конкурсе **«Пресс-служба года – 2020»** в номинации «Лучшее печатное корпоративное СМИ», а также отмечена дипломами за **первые места** в конкурсе **«МедиаТЭК»** в 2017, 2018, 2019 годах.