

СОЦИАЛЬНО-ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОСТИ

Александрина А. А.

Международный государственный экологический институт имени А.Д. Сахарова
Белорусского государственного университета, г. Минск, Республика Беларусь

ВЛИЯНИЕ ГЛУТАМАТА НАТРИЯ НА ПСИХИКУ ЧЕЛОВЕКА

«Хороших желудков куда меньше, нежели хорошей пищи». Данное высказывание принадлежит французскому философу Люку де Клапье и наиболее точно описывает одну из насущных проблем человека ХХI века, для которого главной ценностью стало время.

Представитель биологического вида *Homo sapiens*, как и любое живое существо на планете Земля, нуждается в энергии. Именно поэтому человеку необходима пища, которая является источником неорганических и органических веществ, используемых организмом для роста, развития и жизнедеятельности.

Желая получить мгновенный результат, реализовать все свои возможности максимально и в кратчайшие сроки, люди зачастую пренебрегают своим рационом. Это приводит к губительным последствиям на физическое и психическое состояние организма.

В наши дни изготовители провианта нацелены не на качество, а на массовость своей продукции. Для увеличения срока хранения и придания презентабельного вида товарам, производители используют целый ряд химических соединений, о существовании которых простой потребитель даже не подозревает.

Глутамат натрия представляет собой мононатриевую соль глутаминовой кислоты, которая является натуральной пищевой добавкой (Е621). Данный усилитель вкуса широко применяется в пищевой промышленности при изготовлении блюд из рыбы, мяса, птицы, овощей, бобовых и т. п.

Опасностью для человека является не только прямое воздействие данного вещества на желудочно-кишечный тракт, но и влияние на психику. Глутамат натрия способен вызывать привыкание, приводя к изменению эмоционального состояния, что в последствии изменяет поведение индивида в обществе. Именно зависимость в данном случае является предопределяющим фактором.

Aleksandryna A. A.

THE EFFECTS OF MONOSODIUM GLUTAMATE ON THE HUMAN PSYCHE

Monosodium glutamate (the sodium salt of glutamic acid) used in the food industry as a flavor enhancer with an umami taste that intensifies the meaty, savory flavor of food. Monosodium glutamate able to induce habituation, which causes a change in emotional state.

Бакун Н. В., Олеевская И. З

Международный государственный экологический институт имени А.Д. Сахарова
Белорусского государственного университета, г. Минск, Республика Беларусь

АРТ-ТЕРАПИЯ: ЛЕЧЕНИЕ ИСКУССТВОМ

Эффективность применения арт-терапии в лечении и реабилитации, например, депрессивных и зависимых пациентов в Беларуси до последнего времени практически не изучалась. В лечебно-реабилитационной практике психиатрии и психотерапии используются разные модели арт-терапии, а именно психотерапия посредством изобразительного творчества, драматерапия (психотерапия посредством сценической игры), танцевально-двигательная терапия (психотерапия посредством движения и танца) и музыкальная терапия (психотерапия посредством звуков и музыки).

Все люди обладают природной способностью к творчеству. Спонтанность возникновения творческой идеи, по мнению большинства исследователей, кроется в источнике, ее генерировавшем – в бессознательном, интуитивном.