

Будь здоров, Зеленоград!

№ 2 (91)

22 февраля 2021 года

Ежемесячная газета для широкого круга читателей ■ Издаётся с 2013 года



НИКОР-МЕД гастро- и колоноскопия
Андреевка
В медикаментозном сне

OLYMPUS
EVIS EXERA III



ЖК «Уютный», ул. Жилинская, 27/6

+7 (495) 877-51-18 ANDREEVKA.NIKORMED.RU

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ № ЛО-50-01-009999 от 23.08.2018; № ЛО-77-01-012001 от 31.03.2016

НА СОВРЕМЕННОМ УРОВНЕ



СЕМЕЙНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ

Все виды
медицинских
услуг

корпус 338 8 (495) 767-1-338

корпус 1506 8 (495) 776-1506

корпус 340 8 (495) 767-6-340

• ДЕТСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ • ВЗРОСЛОЕ ОТДЕЛЕНИЕ



АНАЛИЗЫ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ (более 7000 видов)
ВЫЕЗД НА ДОМ ВРАЧА И МЕДСЕСТРЫ
ПРИЕМ УЗКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Диагностика на COVID-19 (АКЦИЯ! методом ПЦР, антитела IgM, IdG) *Работаем с юридическими лицами

☎ **МНОГОКАНАЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН 8(499) 678-03-78**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



ПРИГЛАШАЕМ!

кладешь
здоровья
СЕТЬ САЛОНОВ

**НОВЫЙ ОРТОПЕДИЧЕСКИЙ
САЛОН КОРП. 1449**
☎ **8-999-864-6103**

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:

- ✓ Доступные цены
- ✓ Профессиональные консультации
- ✓ Большой ассортимент товаров



- Ортопедические изделия
- Компрессионный трикотаж
- Стельки и корректоры стопы
- Обувь для детей и взрослых
- Массажеры и аппликаторы
- Товары для спорта

У нас купить выгоднее!

**ТОВАРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ
ВСЕЙ СЕМЬИ**

РЕКОМЕНДУЕМ!



СОСУДИСТЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

В нашем медицинском центре вы можете получить консультации квалифицированных специалистов, пройти обследование и лазерное лечение на аппаратуре экспертного класса по вопросам, касающимся венозной недостаточности, варикозной болезни, тромбофлебита, тромбоза глубоких вен, трофических язв, лечение лимфостаза, лимфедемы

**Варикоз – это совсем не страшно,
если вы с нами!**

ФЛЕБОЛОГ • СОСУДИСТЫЙ ХИРУРГ • ЛАЗЕРНЫЙ ХИРУРГ
ЛИМФОЛОГ • ВРАЧ УЗ-ДИАГНОСТИКИ
ОРТОПЕД к.м.н. (любые внутрисуставные инъекции)
КАРДИОЛОГ (ЭКГ, ЭХО-ЭКГ) • НЕВРОЛОГ
РЕФЛЕКСОТЕРАПЕВТ • ЭНДОКРИНОЛОГ
ДЕРМАТОЛОГ-ОНКОЛОГ • ТЕРАПЕВТ
УДАЛЕНИЕ ЛАЗЕРОМ ПАПИЛОМ, РОДИНОК,
БОРОДАВОК
СПРАВКИ И ЛИСТКИ НЕТРУДОСПОСОБНОСТИ



ТУРАЕВ
Андрей Алексеевич,
кардиолог, терапевт, врач
функциональной диагностики,
врач экспертизы временной
нетрудоспособности

www.varicozu.net

г. Москва, Зеленоград, ул. Каменка, корп. 1639, тел. 8 (495) 638-0508 (многоканальный), 8 (499) 738-0377
г. Москва, ул. Митинская, д. 12, (м. «Волоколамская»), тел. 8(495) 638-0508 (многоканальный), 8 (495) 759-9015

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ОФТАЛЬМОЛОГИЯ



Лицензия ЛО-77-01-006707
**МИКРОХИРУРГИЯ
ГЛАЗА**

**ВПЕРВЫЕ
В ЗЕЛЕНГРАДЕ**

Офтальмологи ГКБ
им. Н.И. Пирогова, к. м. н.,
ученики С.Фёдорова

- Лечение катаракты с заменой хрусталика
- Лечение глаукомы • Лазерная коррекция
- Лечение астигматизма, миопии
- Избавление от очков и линз • Избавление от близорукости и дальнозоркости
- LASIK и ФРК операции
- Удаление папиллом и др. образований
- Лечение заболеваний сетчатки.

☎ **8-499-731-2292**

☎ **8-499-732-2425**

arximed.ru

Панфиловский пр-т, к. 1205

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ – ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ!

ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!



ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Период адаптации в среднем длится от одного до трех месяцев. Подготовительные мероприятия следует начать как можно раньше – лучше за 3-4 месяца до начала занятий, чтобы смена обстановки и распорядка дня не стала для малыша болезненным и неприятным опытом. Расскажите ему, что такое садик, почему и зачем дети ходят туда, почему это важно именно для него, что это ему даст. Стройте общение в игровой форме и покажите малышу, что садик – это не только правила и обучение, но еще и веселое времяпрепровождение, знакомство с другими детьми, маленькие открытия и ежедневные приключения.

Чтобы адаптация прошла успешно:

✓ Укрепляйте здоровье малыша, в этом поможет закаливание, прогулки на свежем воздухе, частое проветривание помещения, где находится ребенок;

✓ Помогите ребенку выработать режим дня, чтобы ему было легче принять правила коллектива;

✓ Организуйте малышу здоровое питание, исключите избыток сладостей и фастфуд;

ГОТОВИМ РЕБЕНКА В ДЕТСКИЙ САД

Приближается весна, а вместе с ней и хлопоты, связанные с подготовкой ребенка к первому посещению детского сада. Это важный этап в жизни малыша – он становится членом коллектива. Но нужно учесть, что непривычная обстановка может сопровождаться стрессом, а тесное общение с детьми стать источником инфекционных заболеваний. Чтобы этого избежать, соблюдайте простые правила.

✓ Подготовьте ребенка к самостоятельности. Если он не умеет есть и одеваться сам, то ему первое время будет тяжело.

Первое адаптационное время маме лучше не выходить на работу, а находиться дома. Таким образом, она сможет поддерживать и контролировать самочувствие своего ребенка.

Не планируйте первое посещение детского сада с октября по апрель, так как в этот период развита активность респираторных вирусов, что может осложнить и продлить адаптацию ребенка.



При контроле основных этапов адаптации малыша в детском саду проходит легко, в непродолжительное время.

ВАКЦИНАЦИЯ ДЕТЕЙ

При поступлении в детский сад проводится необходимый комплекс профилактических прививок. В национальный календарь входит вакцинация детей от самых опасных инфекций, которые могут привести к тяжелым осложнениям со смертельным исходом – это туберкулез, гепатит В, дифтерия, столбняк, коклюш, полиомиелит, корь, паротит и краснуха. С двухмесячного возраста детей прививают против пневмококковой инфекции, которая вызывает заболевания, опасные для детей раннего возраста – воспаление легких, воспаление уха, гнойный менингит, частые ОРЗ, сепсис и др.

В региональный календарь профилактических прививок города Москвы включена вакцинация де-

тей с 8 до 32 недель жизни против ротавирусной инфекции – это вирусная кишечная инфекция, которая у детей протекает тяжело с угрозой летального исхода.

ПРИВИВКИ ПЕРЕД ДЕТСКИМ САДОМ

✓ Против менингококковой инфекции, которая поражает центральную нервную систему, суставы, сердечную мышцу, нередко становится причиной инфекционно-токсического шока и сепсиса. Вспышки заболевания возникают в условиях скученности и близкого контакта: в детских садах, школах и т.д.

✓ Против ветряной оспы – инфекция чаще встречается в детском возрасте, у некоторых она протекает с осложнениями в виде гнойных заболеваний кожи и поражения центральной нервной системы

✓ Против гепатита А – инфекционного заболевания печени, которое передается через загрязненные

продукты, воду и с грязными руками, заболевание протекает длительно и тяжело

✓ Против гемофильной инфекции, которая может стать причиной частых ОРЗ, воспаления уха, воспаления легких, менингита и других тяжелых гнойных заболеваний у детей раннего возраста. Защититься от этой инфекции можно, сделав прививку комбинированной вакциной или моновакциной.

Помните, что дети не только сами болеют, но и являются основными распространителями инфекционных заболеваний, особенно для своих домочадцев. Защитив ребенка прививками, родители защищают себя и свою семью от тяжелых болезней. А ребенок реже принимает лекарства, в том числе антибиотики, сохранив свое здоровье.

Закаливание, адекватное отношение к лечению детских болезней в раннем возрасте, к приему тех или иных медикаментов, а также профилактические прививки, которые делаются вовремя и по графику – лучший способ подготовить малыша к посещению дошкольного учреждения.

Консультацию специалиста по подготовке детей к детскому саду можно получить в кабинете здорового ребенка в детской поликлинике по месту жительства (запись через ЕМИАС).

За консультацией по вопросам вакцинации обращайтесь в Детскую поликлинику №105 к заведующему отделением организации медицинской помощи несовершеннолетним в образовательных организациях Ольге Николаевне Кузнецовой по телефону 8 (499) 729-71-60.

НАРКОЛОГИЯ



Жители Зеленограда могут получить бесплатную, конфиденциальную медицинскую, психологическую и социальную помощь в отделении медицинской реабилитации для лиц с наркологическими расстройствами филиала №10 МНПЦ наркологии (НД №10). Здесь представлен полный комплекс реабилитационных мероприятий, направленных на формирование трезвой жизни.

КОМАНДА ВРАЧЕЙ

Это продолжительный и совместный процесс, который состоит из мотивации, заинтересованности самого пациента, участия его родственников и помощи специалистов. Врачи психиатры-наркологи оказывают необходимое медикаментозное лечение на всем этапе выздоровления пациента. Медицинские психологи проводят групповую и индивидуальную коррекционную работу с пациентом:

✓ Групповая работа:

- Пациент попадает в круг людей с аналогичными проблемами, знакомится и узнает о трудностях, успехах в борьбе с зависимостью. Это дает ему понять, что он не остался один на один со своей бедой и вокруг есть люди, которые прошли тот же путь и смогли побороть свою болезнь. Психотерапевтический эффект состоит в том, что в группе пациент может посмотреть на свою болезнь со сто-

роны, услышать истории других, сделать выводы по поводу собственной ситуации и зависимого образа жизни. Особенностью группового занятия является разыгрывание сцен, в которых пациент примеряет на себя роль своих родственников. Входя в эти роли, он начинает понимать, что чувствуют его родные, насколько сильно желание «принять» меняет его поведение в худшую сторону и отражается на близких. Групповые занятия считаются одним из самых эффективных методов избавления от любых форм зависимости.

формы здорового досуга, а именно посещение спортивных мероприятий, музеев, храмов.

В отделении есть молельная комната для поддержания духовного развития. Беседы проводит отец Андрей, священник Никольского и Георгиевского храмов Зеленограда.

На протяжении всего реабилитационного процесса пациент и его родственники могут обратиться за консультацией к социальному работнику, который расскажет о работе групп самопомощи анонимных алкоголиков

чтения сопутствующих заболеваний, таких как плохой сон, снятие «тяги» (при алкоголизме, наркомании, табакокурении), перепады настроения (депрессия, тревога), скачки давления, и т.п.

ВЛИЯНИЕ СЕМЬИ

Работая много лет с зависимыми людьми, мы убедились, что без участия семьи в процессе выздоровления результат гораздо ниже. За время прохождения программы у зависимого человека меняется образ мысли, привычки, цели. Но, возвращаясь в се-

ПОЭТАПНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

✓ Индивидуальная работа:

Предполагает более углубленную работу с пациентом, так как все внимание психолога будет направлено на него одного. Подбирается индивидуальный план для каждого. Психолог поддерживает желание зависимого научиться жить трезво в том мире, где раньше это было невозможно. Сопровождает его, ведь на практике зависимый после медикаментозного лечения весьма уязвим и склонен к срыву (повторному употреблению). Индивидуальные психокоррекционные занятия позволяют проработать проблемы и трудности, которые приносят человеку страдания. Беседа проводится ненавязчиво и больше напоминает общение двух хороших знакомых.

СОЦИАЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

После улучшения физического и психического состояния пациента проводятся социальные мероприятия. Специалист по социальной работе возвращает заинтересованность пациента к своей профессии, к коллективной деятельности. Консультирует по социальным проблемам: отсутствие документов, работы и т.д. Предлагает новые или утраченные



или анонимных наркоманов, поможет определиться с группой.

ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ

Применение физиотерапевтических процедур является полезным дополнением к комплексной программе реабилитации. Врачи физиотерапевт и рефлексотерапевт (иглоукальвание) по показаниям подбирают индивидуальный курс поддерживающего лечения и ле-

тью, которая не изменила свои установки в отношении зависимого человека, его «нездоровая» личность снова просыпается. Чтобы не стать провокатором срыва, родственникам необходимо также проходить реабилитационные мероприятия.

Адрес: 1-й Западный проезд, д. 8 стр. 1.

Телефон: 8 (499) 735-52-71.

Часы работы с 8:00 до 20:00. Суббота, воскресенье – выходные дни.



ДУБИНИН Владимир Валерьевич, заместитель главного врача неврологического медицинского центра «ДИНАСТИЯ».

В последнее время появились многочисленные доказательства того, что новый коронавирус SARS-CoV-2 активно повреждает не только легкие и дыхательные пути, но и другие органы человеческого тела. Тяжелый ущерб может быть также нанесен сердцу, кровеносным сосудам, нервной системе, почкам, желудочно-кишечному тракту и мышцам.

По данным ведущих неврологов мира, COVID-19 атакует мозг так, как ни один другой вирус из ранее известных. Механизм поражения нервной системы может быть обу-

КОРОНАВИРУС И НЕРВНАЯ СИСТЕМА

словлен прямым действием коронавируса на нервную ткань, а также нарушением свертываемости крови с повышением тромбообразования и аутоиммунными реакциями. Это может привести к серьезным повреждениям нервной системы даже у пациентов с легкими симптомами COVID-19 и у тех, кто уже выздоровел. Последствия перенесенной коронавирусной инфекции или, как говорят медики, постковидный синдром значительно снижает качество жизни и является очень значимой социально-экономической проблемой.

Большинство жалоб, которые появляются после перенесенной коронавирусной инфекции, относятся к поражению нервной системы. Приведем симптомы:

- хроническая усталость и повышенная утомляемость;
- ломота и боль во всем теле;
- потеря обоняния и вкусовых ощущений, обонятельные или вкусовые галлюцинации;
- головная боль;
- снижение памяти, «туман в голове», снижение концентрации внимания;
- тревога и панические атаки;
- нарушение ночного сна;
- депрессия;
- головокружение;
- онемение в конечностях;
- повышенная потливость и др.

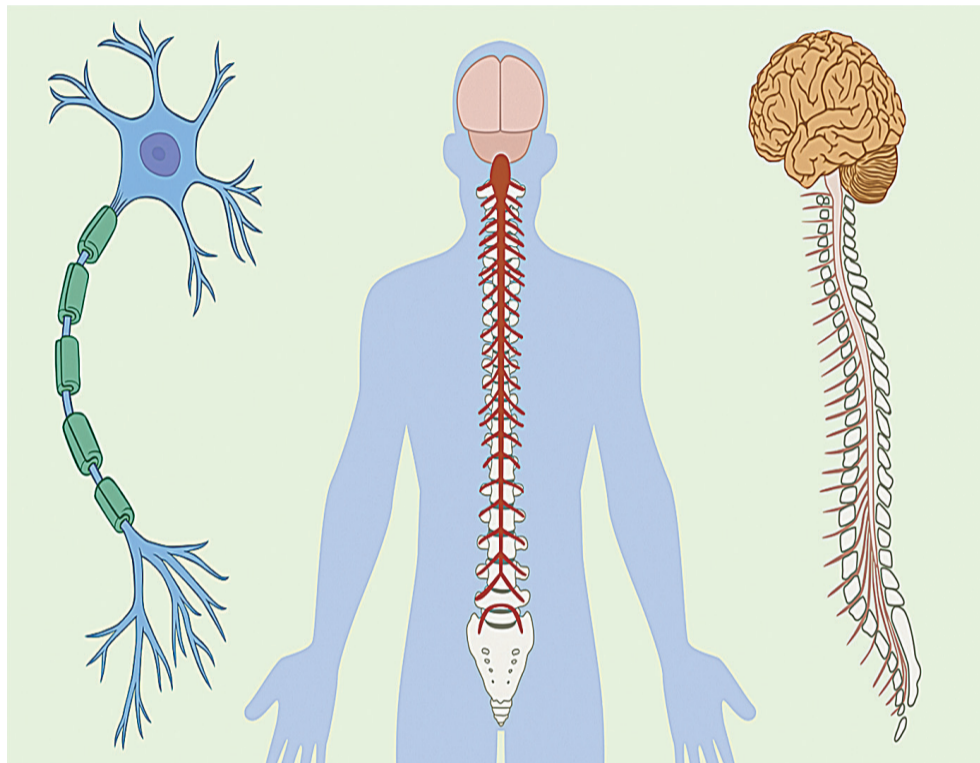
Ключевой особенностью является то, что все симптомы могут появиться или ухудшаться после минимальной физической или умственной нагрузки.

Поражение нервной системы при COVID-19 может стать также причиной такого тяжелого заболевания как инсульт.

Как показывают наблюдения, проявления дисфункции нервной системы, как и других систем организма, могут сохраняться в течение нескольких месяцев (6 и более) после перенесенного заболевания. В связи с этим, рекомендуется в течение этого времени находиться под наблюдением врача, сдавать контрольные анализы крови и выполнять инструментальные обследования. Исходя из механизмов повреждения нервной системы, необходимо прежде всего контролировать показатели свертываемости крови и показатели иммунной системы.

Зачастую требуется также симптоматическое лечение имеющихся расстройств при помощи лекарственных средств, физиотерапии, лечебной физкультуры, психокоррекции и пр.

В неврологическом медцентре «ДИНАСТИЯ» ведут прием все необходимые специалисты и применяются все методы реабилитации после коронавирусной инфекции. Приходите к нам! Мы обязательно поможем!



Телефоны для записи на прием: **8 (499) 735-03-73 и 8 (495) 227-75-05.** Центр располагается на втором этаже ФОК «Импульс» по адресу: ул. Николая Злобина, корпус 109а. Сайт: www.meddin.ru

ЭТО НАДО ЗНАТЬ

Еще в греческой философии и медицине было известно о влиянии души на тело. Довольно часто за физическим недугом лежат не только объективные физические причины (плохая экология, вирусы, нездоровая пища, генетическая предрасположенность), но и психологические. Хорошая новость в том, что осознав корни этих проблем, гораздо легче избавиться от телесного заболевания.

ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС И НАПРЯЖЕНИЕ

Трафик жизни в больших городах: нехватка времени, спешка, опоздания на работу, информационные перегрузки – все это приводит людей к постоянному стрессу. Если к этому добавить недостаток сна и отдыха, недопонимания с коллегами, начальством, ссоры в семье, конфликты с соседями и окружающими – неудивительно, что мы чувствуем себя разбитыми.

В самом стрессе ничего страшного нет. Находясь в нем, мы чувствуем некое возбуждение, схожее с тем состоянием, когда мы находимся в повышенной боеготовности. Наша психика и весь организм готовы отразить атаку извне. Но стресс должен срабатывать как аварийный режим в случае экстренных ситуаций. Проблема в том, что у большинства из нас этот аварийный режим срабатывает слишком часто. Любая система, если она работает в аварийном режиме бесперебойно, рано или поздно даст сбой.

То же самое происходит и с организмом человека, который постоянно подвергается стрессам. В первую очередь страдает сердечно-сосудистая система и органы пищеварительного тракта. Но может пострадать и любой другой орган, если ранее он был слабым местом – «где тонко, там и рвется».

ДЛИТЕЛЬНОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ

К самым разрушительным негативным эмоциям можно отнести обиду, разочарование, зависть, тревогу, страхи. Они разъедают человека изнутри. Когда мы слишком активно что-то переживаем, с нашим телом происходит следующее: кровь активнее циркулирует по жилам, меняется мышечный тонус тела, дыхание становится чаще и активнее. Мы ощущаем скачки артериального давления.

привычкой. В результате – серьезное заболевание.

НЕ ПРОЖИТЫЕ ЭМОЦИИ

Как говорится, «печаль, которая не выливается в слезы, заставляет плакать другие органы». По мнению специалистов, самая страшная эмоция – это та, которая не была отреагирована и прожита человеком.

ПОЧЕМУ МЫ БОЛЕЕМ?



В отличие от стресса, не все эмоции способствуют тому, чтобы организм переходил в «аварийный режим». Например, вполне обыденная вещь – люди иногда испытывают негативные эмоции по отношению к политикам, правящим партия, президенту или по отношению к тем, кто живет лучше нас. Но если эта самая негативная эмоция перерастает в привычку, то скачки артериального давления становятся также постоянной

Энергии необходим выход наружу. Помните совет психологов: если негативные эмоции зашкаливают, сходите в спортзал, чтобы там их выплеснуть. Если же мы лишаем себя такой возможности, эмоция остается внутри человека и переходит в телесное заболевание.

Простой пример: когда человек не может выплеснуть свою агрессию и злость, в результате эти эмоции изъедают человека изнутри, провоцируя, тем самым, язвенную болезнь.

УСЛОВНАЯ ВЫГОДА

Вы никогда не замечали, что некоторые люди используют свое заболевание для решения психологических проблем. Они как бы прячутся за свою болезнь, а иногда и просто симулируют. Такой «способ» получил название – «уход в болезнь». И, что интересно, довольно часто на неосознанном уровне у человека действительно происходит зарождение именно этой болезни. Для некоторых людей заболевание становится способом оправдать свою лень и нежелание что-то делать. Это выглядит примерно так: «Что я могу сделать? Я ведь болен!». Иногда недуг становится единственным способом отойти от суеты, напряжения, проблем, а трудолюбивые таким неосознанным способом отдыхают от ежедневной нагрузки.

Подобные случаи нередко встречаются и при семейных проблемах. Например, если родители находятся на стадии развода, ребенок вдруг начинает сильно болеть. Неосознанно он пытается склеить отношения родителей, сплотить их вокруг своего заболевания.

Лечение таких заболеваний эффективно через осознание причинно-следственной связи между психологической проблемой и возникшим заболеванием.

ПЕРЕЧЕНЬ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Специалисты постоянно спорят вокруг формирования окончательного перечня психосоматических заболеваний. Однако, некоторые из них не вызывают никаких сомнений:

- ✓ эссенциальная артериальная гипертензия;
- ✓ язва желудка и двенадцатиперстной кишки;
- ✓ ишемическая болезнь сердца;
- ✓ бронхиальная астма;
- ✓ нейродермит;
- ✓ сахарный диабет;
- ✓ ревматоидный артрит;
- ✓ гипертония (или повышенное давление);
- ✓ желудочно-кишечные заболевания;
- ✓ инфаркт;
- ✓ сексуальные расстройства;
- ✓ онкология и некоторые виды опухолей.

ДЕРМАТОКОСМЕТОЛОГИЯ



Ильяс ЯКУПОВ.
Руководитель филиала
«Зеленоградский» МНПЦДК
ДЗМ (КВД №30), кандидат
медицинских наук.

ХИМИЧЕСКИЕ ПИЛИНГИ

Процедура проводится в зимнее время не по прихоти косметологов, а из-за особенностей летней и весенней погоды. Дело в том, что солнечное воздействие на обработанные кожные покровы может усугубить ситуацию и привести к пигментации.

Химические пилинги – это один из самых востребованных методов в дерматокосметологии. Это абразивное воздействие на кожу с помощью химических агентов, контролируемое химическое повреждение определенных слоев эпидермиса или дермы. В результате процедуры активизируются защитные и восстановительные механизмы организма. Стимулирующее действие химических пилингов является опосредованным, начинается естественный процесс заживления, происходит регенерация тканей эпидермиса и дермы, по завершению которой кожа омолаживается.

ЗАЧЕМ ПРОВОДИТСЯ ПРОЦЕДУРА ПИТАНИЕ

Низкие температуры, сильный ветер, дождь и снег – все эти факторы

негативно сказываются на состоянии кожи. Чтобы она оставалась упругой и гладкой, необходимо делать пилинг. В состав скрабов входят витамины и минералы, питающие дерму.

ОЧИЩЕНИЕ

Для полноценного очищения недостаточно только демакияжа. Некоторые компоненты косметических средств, способствующие увлажнению, не усваиваются полностью. Влага кристаллизуется на морозе,

цвет лица. Скраб для губ обеспечивает приток крови поверхности дермы, что помогает предотвратить переохлаждение и шелушение нежной кожи.

ЗАЩИТА

Эксфолиация повышает иммунитет на клеточном уровне. Такое действие защитным силам организма служит профилактикой ряда заболеваний.

✓ лечение и предотвращение появления прыщей, акне, жирной себореи, фолликулитов, розовых угрей;

✓ удаление закупорок сальных желез, комедонов (черных точек), сокращение пор;

✓ выравнивания рельефа кожи, удаление ороговевших клеток;

✓ избавление от пигментных пятен, веснушек.

нений, коррекции пигментации, повышения упругости кожи. Позволяет подготовить кожу к более травматичным процедурам – пластическим операциям, лазерным шлифовкам.

Процедуры проводятся раз в 7-10 дней.

САЛИЦИЛОВЫЙ

Обладает мощным отшелушивающим и противовоспалительным действием. ВНА-кислота стимулирует

ЗИМА – ПРЕКРАСНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ПЕРЕМЕН

Каждая женщина хочет иметь здоровую и чистую кожу лица. Зимний период – идеальная возможность для долгожданных перемен. Профессиональный пилинг может решить практически все внешние проблемы: от мимических морщин и рубцов до глубоких повреждений кожи.



РАЗНОВИДНОСТИ И ЭФФЕКТ МИНДАЛЬНЫЙ

Основа для изготовления этого пилинга – фруктовые кислоты. Источником миндальной (феноксигликолевой) кислоты – действующего вещества пилинга – являются плоды горького миндаля. Благодаря уникальным свойствам фенилгликолевой кислоты, миндальный пилинг даже при поверхностном бережном воздействии способен вызвать значительные изменения кожи. В частности:

- ✓ активизацию кровообращения;
- ✓ улучшение тонуса кожи, избавление от мелких морщин и дряблости;

Проведение процедуры возможно и в летнее время.

Курс состоит обычно из 5-8 сеансов. Процедура проводится 1 раз в 10-14 дней.

ГЛИКОЛЕВЫЙ

Гликолевую кислоту получают из зеленого винограда, сахарной свеклы и сахарного тростника. Благодаря низкомолекулярному весу, молекулы кислоты мгновенно проникают в различные слои дермы, способствуют процессу регенерации здоровых клеток.

Данный вид пилинга показан с 25 лет для профилактики возрастных изме-

клеточное обновление, обеспечивая долговременный результат, выравнивает рельеф кожи и разглаживает морщины.

Показания: воспаленное и невоспаленное акне и постакне, гиперпигментация, омоложение кожи.

Курс: 1 раз в 7-14 дней. Количество процедур индивидуально.

РЕТИНОЕВЫЙ

Действие ретиноевой кислоты – депигментирующее, кератолитическое, ремоделирующее, противовоспалительное.

Может вызвать умеренное или активное шелушение кожи (начиная со второго-третьего дня), поэтому интервал между процедурами может составлять 20-30 дней. Активно действует против гиперпигментации, устраняет фотоповреждение кожи, выравнивает морщинки, структурно улучшает состояние и функцию кожи. Минимальное количество процедур – три.

▶ Записаться на прием в филиал «Зеленоградский» Московского научно-практического Центра дерматовенерологии и косметологии ДЗМ можно по телефонам **8 (495) 454-61-11, 8 (495) 369-65-73.** Адрес: корп. 910.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

ТРИ СТАДИИ СНА

Наш сон состоит из циклов, которые делятся на несколько стадий. Каждый цикл длится от 60 до 100 минут. Каждая стадия играет свою роль в многочисленных процессах, которые продолжаются в нашем теле, пока мы спим.

Первая стадия в каждом цикле – дремотное, расслабленное состояние между бодрствованием и сном. Дыхание замедляется, мышцы расслабляются, пульс замедляется. Вторая – не глубокий сон, во время которого вы можете спать, но при этом считать, что бодрствуете. Третья стадия – глубокий сон, когда сложно проснуться, любая активность в организме в этот момент находится на минимальном уровне.

Вторая и третья стадия входят в фазу медленного сна, обычно в это время человек не видит снов. После глубокого сна мы на несколько минут возвращаемся во вторую стадию, а затем переходим к быстрой фазе, которая обычно сопровождается сновидениями.

Таким образом, во время полного цикла сна человек проходит через все стадии от первой до третьей, затем на короткое время возвращается во вторую стадию, а затем наступает четвертая стадия – фаза быстрого сна. В ходе следующих циклов длина быстрой фазы увеличивается, поэтому нехватка сна в большей степени влияет именно на нее.

ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Результаты 153 исследований с участием более пяти миллионов человек четко указывают на связь недостатка сна с диабетом, высоким давлением, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, ишемической болезнью и ожирением. Нехватка сна в течение всего лишь нескольких ночей подряд может дове-

сти здорового человека до преддиабетического состояния. Умеренный недосып снижает способность организма контролировать уровень глюкозы в крови.

При недостаточном сне снижается эффективность вакцин, недосыпание разрушительным образом сказывается на иммунитете, де-

люющего насыщение, таким образом повышается риск ожирения. Частая жалоба: обструктивное апноэ – нарушение дыхания во сне, которое тесно связано с проблемой лишнего веса.

Также отмечена связь недосыпа с пониженной мозговой активностью и даже, в отдаленной пер-

сказывается риск развития диабета и ожирения. Они чаще страдают от хронических заболеваний

Еще больше этот разрыв между теми, кто занимается физическим и умственным трудом, а кроме того недостатком сна, по всей видимости, сильнее влияет на тех, кто ведет сидячий образ жизни.

ЧЕМ ОПАСЕН НЕДОСЫП?

Всем известно, что спать необходимо не менее восьми часов в сутки. Но многие из нас не считают недосыпание серьезной проблемой. На самом деле, пренебрежение этой важной физиологической потребностью может привести не только к серьезным заболеваниям, но и затронуть другие важные сферы нашей жизни.



лая нас уязвимыми для инфекций. Люди, сон которых составляет менее семи часов, в три раза более подвержены простудным заболеваниям, чем те, кто спит семь и больше часов.

Организм людей с недостатком сна производит избыточное количество грелина – гормона, отвечающего за возникновение чувства голода, и недостаточное количество лептина – гормона, вызыва-

спективе, слабоумием. Профессор О'Мара поясняет, что токсичные вещества накапливаются в мозге в течение дня и удаляются во время сна. Если вы спите недостаточно долго, ваше состояние напоминает легкое сотрясение мозга.

В ГРУППЕ РИСКА

У людей, которые работают по сменному графику и слишком мало спят в неправильное время, увели-

Регулярный более поздний отход ко сну из-за работы или общения приводит к тому, что люди отдыхают меньше, несмотря на то что спят то же количество часов. Некоторые люди могут спать слишком мало в течение недели и отсыпаться в выходные, увеличивая среднее количество часов сна. Однако в итоге они все равно страдают от недосыпа. Особенно сильно страдают от нехватки сна подростки.

КАК СПАЛИ НАШИ ПРЕДКИ

Профессор истории Политехнического университета Виргинии Роджер Экирх 16 лет занимался исследованиями сна. В его книге «Когда кончается день» он утверждает, что сотни лет назад люди во многих частях света спали в два приема. Ученый обнаружил более двух тысяч свидетельств, которые доказывают, что люди ложились спать вскоре после наступления сумерек, потом бодрствовали несколько часов ночью и ложились спать снова. По его мнению, это означает, что у организма есть естественное предпочтение к «сегментированному сну».

Переход от двухфазного к монофазному сну произошел в XIX веке. Тогда возможность освещения домов привела к тому, что люди стали ложиться позже, просыпаясь при этом в то же время, что и раньше. Улучшение освещения привело к изменению биологических часов, а промышленная революция требовала от людей большей продуктивности.

ЦИФРОВОЙ ДЕТОКС

Эксперты по вопросам сна считают, что подросткам нужно спать до 10 часов ежедневно, однако почти половина из них спит значительно меньше. Спальни должны быть местом отдыха, однако в них появляются все больше отвлекающих факторов, таких как ноутбуки, мобильные телефоны.

Синий свет, излучаемый электронными устройствами, разговоры с друзьями или просмотр телевизора – все это стимулирует наш мозг, когда он должен расслабляться. Специалисты рекомендуют практиковать «цифровой детокс» – отключение электронных устройств за 90 минут до отхода ко сну.

АКТУАЛЬНО

ИЗБЫТОЧНЫЕ НАГРУЗКИ

Зачастую, мы берем на себя массу самых разнообразных обязанностей и дел, не отдыхаем, перенапрягаем свой мозг, а также обзаводимся множеством незначительных жизненных проблем. Но дело в том, что наш мозг функционирует хорошо в том случае, когда у него есть возможность полноценно «отработать» каждую проблему. Он любит все делать последовательно, доводить любое дело до логического конца, переходя от задаче к задаче.

А человек считает, что, раз он находится в хорошей форме, то вполне может взвалить на себя любые нагрузки – надавать обещаний, включиться в несусветное количество проектов, найти дополнительную работу. В результате – где-то что-то недосмотрел, пропустил, не заметил, в другом месте – забыл, проигнорировал, понадеялся на авось... Человек начинает тревожиться, переживать, пытается везде успеть. Вот именно это напряжение и подрывает последние основы стабильности работы его психики.

ПОДАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЙ

Если мы долгое время сдерживаем и подавляем свои эмоции, пытаемся «сохранить лицо», неврастения нам гарантирована. И это касается не только негативных, но и позитивных эмоций. Любящий без взаимности человек, не имеющий возможность проявить свою любовь, оказывается ровно в таком же положении, что и человек, сдерживающий свое раздражение. Возбуждение возникло, а выхода для себя не нашло и бежит теперь, словно шаровая молния, по нервным путям, вызывая сбои в работе.

ПРОБЛЕМА ВЫБОРА

Вот представьте себе: мозг решает какую-то задачу, ему нужно принять решение, чтобы двинуться в каком-то направлении, а он не может потому, что человек никак не определится. Напряжение расходится по всей психической организации, нарушая работу других зон мозга, возникают многочисленные сбои и неполадки, и, если такая неопределенность продлится больше нужного, неврастения обеспечена.

ДИНАМИЧЕСКИЙ СТЕРЕОТИП

Наш мозг стремится к тому, чтобы каждое свое действие превратить в привычку. После этого она священно охраняется психикой как безопасная форма поведения. И потому при

ИЗБЕГАТЬ НАГРУЗОК И НАПРЯЖЕНИЯ

Если вам надо ходить на работу, а она сопряжена с интеллектуальной деятельностью, то придется в течение одной-двух недель имитировать работу и только делать вид, что вы

сов). Главное, чтобы вы начали чувствовать (а это происходит уже где-то к третьему-четвертому разу), как ваше внутреннее состояние ко второй половине прогулки начинает потихоньку набирать определенную силу. Придя домой, полноценно и с удовольствием отдохните.

Продолжайте свое движение к этой цели, но спокойно, без напряжения и суеты. Этим вы защитите свой мозг, защитите себя, а потому ваши шансы на успех значительно возрастут. Отказ от цели иногда дает больший эффект, нежели настойчивые требования получить желаемое.

КАК ОБЕСПЕЧИТЬ СЕБЕ НЕВРАСТЕНИЮ

В какой-то момент мозг сообщает нам: «Вы перерасходовали свои резервы». Уведомление будет выслано в виде ощущения усталости, напряжения, суетливости, раздражительности, беспокойства, ухудшения памяти... Первое, что нужно сделать – начать бить тревогу: «Стоп! У меня возникли серьезные проблемы! До тех пор, пока они не решатся, все остальное не имеет никакого значения!»



любых жизненных перемен (вступлении в брак, разводе, переезде, трудоустройстве и т. п.) мозг человека пытается изо всех сил сохранить прежние привычки. Всякий раз, когда наша жизнь совершает очередной крутой вираж, психика переживает огромное нервное напряжение, которое выражается огромным чувством беспокойства и тревоги.

ВЫЙТИ ИЗ ИГРЫ

Первое, что нужно сделать – это осознать, что у вас есть серьезная проблема, и немедленно прекратить всю ту «внутреннюю деятельность», которая и привела вас к неврастению. Если вы не дернете за рубильник и не прекратите траты своего мозга, то еще чуть-чуть – и он отключится сам. До тех пор, пока вы не приведете себя в порядок, все остальное не должно иметь никакого значения.

ею заняты. Сейчас вы не должны требовать от себя быть «исполнительными», «сообразительными», «ответственными». Нужно настроиться на: «Сейчас я болею, я такой, какой есть – больной, уставший, измученный, ошибающийся, не соображающий. Будут лучшие времена, и я буду лучше, а сейчас – увольте!». Нам кажется, что это недопустимо, что на нас лежит ответственность, что мы никак не можем забросить свои важные дела. Вот именно эта повышенная ответственность и приводит к развитию неврастения.

ПРОГРАММА ХОДЬБЫ

На первом этапе желательно включить в свой распорядок недельную программу ходьбы. Каждый день, вне зависимости от погодных условий, настроения, совершайте пешую прогулку (не менее 1-2 ча-

ПРОФИЛАКТИКА

Заботиться о себе следует постоянно. Человеку мешают жить его же собственные устремления: он стремится во что бы то ни стало достичь желаемой цели, а не получается. Но получится или не получится – решает судьба, мы же делаем все, что в наших силах, но быть абсолютно уверенным в успехе вряд ли оправданно. Вот почему так важно правильно настроиться, подготовиться к любому повороту событий. Возможно, нас ждет неудача, возможно, потраченные нами усилия не приведут к заветной цели. Но это – не повод расстраиваться. Никогда нельзя знать наверняка, что цель, к которой мы стремимся, действительно нам нужна. Может статься, что она хороша только в нашем представлении, а на деле не принесет нам никакой радо-

Мощное средство профилактики – внутренняя, душевная работа. Сильный духом человек имеет гораздо меньше шансов заработать неврастению, чем слабый. Так и с нервной системой: если мы ее тренируем, не прячем от жизненных невзгод, если мы готовы, что называется, брать огонь на себя, то сила ее возрастает.

Помимо этого важно соблюдать режим труда и отдыха. Нашей психике значительно удобнее жить по графику, чем когда ее постоянно дергают. А также нужно оградить себя от переизбытка информации – телевидения и прочих СМИ, мобильной связи и интернета. Следует упорядочить и собственную работу. Не надо стремиться к какому-то общему идеалу, у каждого из нас свой запас сил: для разных людей один и тот же объем работы может быть и недостаточным, и избыточным. И обязательно полноценно отдыхать.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

Известного американского врача-офтальмолога Уильяма Бейтса заинтересовал вопрос: почему у индейцев до старости сохранялось отличное зрение. После наблюдения за жизнью одного из американских племен индейцев он отметил, что они периодически начинали выполнять непонятные движения глазами. Как выяснилось, такие движения являлись своеобразной гимнастикой для глаз.

После пятилетней работы окулистом, Уильям Бейтс заметил, что у всех его пациентов, которым были выписаны очки, зрение не только не восстановилось, а существенно ухудшилось. Как врача, Бейтса сильно огорчил данный факт, и он посвятил тридцать лет исследовательской практике и научной работе, на основе чего разработал систему, помогающую восстановить зрение. Упраж-

ЗРЕНИЕ БЕЗ ОЧКОВ

ВИЖУ
очень хорошо!
познаю себя
я всё могу,
у меня всё
получается!
настроение великолепное!
вижу знаки, буквы и слова!

нения по методу Бейтса направлены на расслабление и укрепление глазных мышц. С момента разработки ученым упражнений для глаз про-

шло более ста лет, однако никому не удалось изобрести более эффективного способа для улучшения зрения. Но, несмотря на многочисленные

положительные отзывы пациентов, которые при помощи метода Бейтса смогли если не полностью восстановить, то заметно улучшить зрение, официальная медицина относится к таким методам лечения скептически.

ПАЛЬМИНГ

Это упражнение – наиболее эффективный способ расслабления мышц глаз. Перед тем как его делать, нужно разогреть ладони (потереть друг от друга), затем накрыть глаза аккуратно, без давления на несколько минут. Сквозь пальцы не должен проникать свет. Если перед глазами появилось темное поле, это означает, что мышцы полностью расслаблены. Появление перед глазами каких-либо бликов, светлых пятен и т.п. указывает на сильное перевозбуждение глаз, в этом случае рекомендуется представить темноту.

В конце упражнения нужно убрать руки (глаза остаются закрытыми) и сделать круговое движение глазами, в стороны, вверх-вниз, после этого несколько секунд поморгать. Большинство пациентов отмечает, что после упражнения появляется ясность в глазах.

Выполнять пальминг можно в любое время при усталости глаз, количество повторов не ограничено.

СОЛЯРИЗАЦИЯ

Для выполнения упражнений необходим источник света. Доктор Бейтс являлся противником солнечных очков. Он считал, что яркий солнечный свет оказывает полезное воздействие на глаза. Упражнение можно выполнять также при помощи свечи, лампы, однако, солнечный свет наиболее эффективен.

Для упражнения нужно встать перед окном и поворачивать голову влево и вправо (взгляд не сфокусирован на источнике света). Для расслабления мышц рекомендовано выполнять покачивания. Упражнение основано на рассмотрении передвигающихся объектов. Для занятия нужно встать напротив окна или двери (главное, чтобы хорошо просматривались предметы разной удаленности, например, столб вблизи, дерево далеко). Ноги поставить на ширине плеч и плавно раскачивать тело в разные стороны (центр тяжести переносится с одной ноги на другую).

Во время упражнения начнет казаться, что при правом наклоне ближний предмет (столб в данном случае) начинает перемещаться влево, при этом пересекая дерево (отдаленный предмет) и наоборот. Такие движения должны быть в центре внимания. Потом нужно закрыть глаза и, продолжая покачиваться, мысленно представить себе пересечение предметов, после снова открыть и наблюдать за движением.

ОБРАЗ ЖИЗНИ

ВКУС К ЖИЗНИ

Вы никогда не встретите француженку, которая не любила бы жизнь. Жизнь прекрасна для нее во всех проявлениях. Даже в самые тяжелые минуты настоящая француженка никогда не опустит руки. Она с присущей ей легкостью будет вести себя так, будто никакой проблемы и в помине нет, отбросит печаль и с высоко поднятой головой смело зашагает вперед по жизни, веря, что лучшее, конечно, впереди.

У француженок есть такое свойство – начинать жизнь сначала, причем неважно в каком возрасте, для многих из них новая жизнь начинается с 50, а то и с 60 лет. Вот почему в стране любви и романтики женщины так часто меняют имидж. Это замечательное свойство помогает ей постоянно быть в тонусе, следить за модой и просто поднимать себе настроение. Такое отношение к жизни, та непринужденность, с которой француженки воспринимают радости и печали, и делает их такими притягательными и очаровательными для других.

ОБЛИК

Француженка, которая не следит за собой – не француженка. Как говорила непревзойденная Коко Шанель: «Индивидуальный вкус решает все, а общепризнанный – ничего». Именно поэтому вы вряд ли сможете провести единую линию во внешнем облике француженок. Здесь вы не найдете тех инкубаторских отголосков моды, которые, к сожалению, так свойственны нашей российской действительности. Обязанность быть красивой каждый день заложена во француженке чуть ли не на подсознательном уровне, но ухаживает она за собой прежде всего для себя самой, хотя и прислушивается к мужскому мнению.

ПИТАНИЕ

«Пять минут во рту, на всю жизнь – в бедрах», – хорошо известная французская поговорка. Действительно, среди француженок редко встретишь полную даму. Зависит ли это от питания? Скорее всего, стройность заключается в образе жизни. Француженки думают о вкусной еде. Остальные женщины

мучаются из-за того, что питаются неправильно. Француженки едят в течение одной трапезы много блюд, но в малых количествах. Они не находят противоречия в том, что можно есть хлеб, шоколад и другие вкусные вещи, пить вино и сохранять при этом

блюды, а постепенно менять свои пищевые привычки. Начать с углубленного знакомства с поведением и реакцией собственного тела на небольшие и вполне щадящие ограничения в питании – это будет добрым отношением к себе. Если вам удастся воспринять

щина. Но непоколебим тот факт, что, прежде всего – личное самоуважение женщины, то с каким чувством она себя подает в обществе, как ведет себя. Например, француженка считает выше своего достоинства вступать в конфликт с кем-нибудь на улице и уж тем более

«ПЯТЬ МИНУТ ВО РТУ, ВСЮ ЖИЗНЬ – В БЕДРАХ»

Парижанка – эталон элегантности, стиля, шарма, женской утонченности и красоты. Она – тот женский идеал, к которому многие стремятся, но который не так-то просто достичь. Каким образом зрелые француженки сохраняют стройность 25-летних женщин? Кто она такая, эта божественная женщина, в чем ключ к разгадке тайны?

стройности и здоровье. Француженки знают, что если шоколад хороший, чтобы получить удовольствие, не нужно съедать целую плитку или коробку конфет. Они помнят, что наибольшее удовольствие от еды получаешь от первых кусочков, и редко просят добавки. Но не отказывают себе в *petits tiens* – ежедневной дозе «маленьких удовольствий». Они хорошо ощущают разницу между желанием побаловать себя и распушенностью. Они ограничивают себя в удовольствии с единственной целью – получить больше наслаждения от всего остального, соблюдая при этом умеренность. Француженки свято чтят ритуал приема пищи. Они не едят торопливо, стоя или на ходу. Или перед телевизором. Они едят с наслаждением.

Француженки знают, чтобы пребывать в состоянии равноВЕСия, нужно не диету со-



хоть малую толику отношения французов к еде и жизни, вы увидите, что поддержание веса – это часть программы, которую можно назвать «искусство полноценно и с удовольствием жить».

САМОУВАЖЕНИЕ

Невнимание со стороны мужчин француженка воспримет как личное оскорбление. Быть может, дело во французских мужчинах? Именно их галантность, обходительность позволяет почувствовать женщине, что она жен-

ругаться. Она всегда мила, приветлива и очень вежлива.

ДВИЖЕНИЕ

Везде, где только можно, француженки ходят пешком и предпочитают лифту лестницу. Их главные противники – скука и отрицательные эмоции. Они предпочитают прогулку поездке на автомобиле. Француженки рекомендуют: занимайтесь спортом только с удовольствием. Сигнал к окончанию занятий – ощущение дискомфорта и усталости!

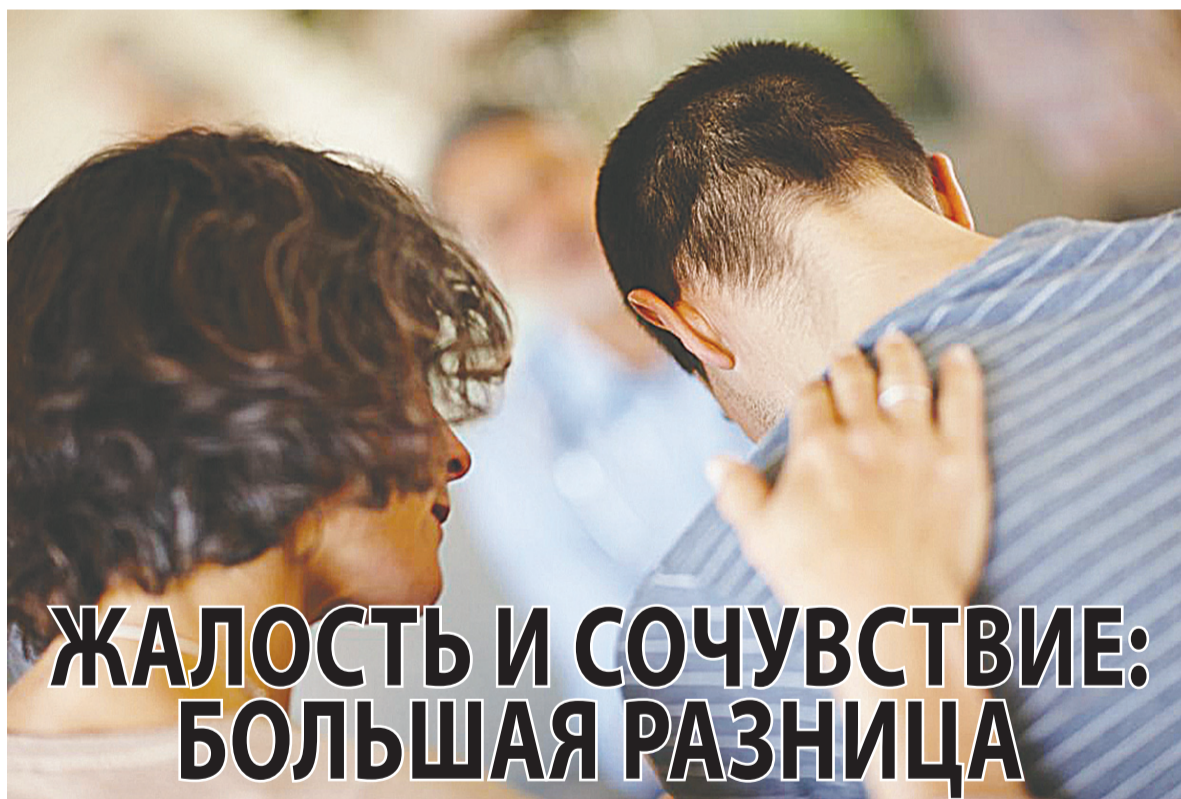
ТЕМА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Многие люди из раза в раз продолжают совершать одну и ту же ошибку – жалеть партнера, спасать, утешать... Казалось бы, ну что здесь плохого? На самом деле, жалость – низкочастотная энергия. Производить ее очень легко. Энергия любви – нечто совсем иное, она является высокочастотной.

ЖАЛОСТЬ: «Я – ОК, ТЫ – НЕ ОК»

С детства мы привыкаем к тому, что нужно жалеть самых слабых. И это нормально, когда речь идет о ребенке или котике с переломанной лапкой, но не о взрослом здоровом человеке.

Вспомните, что вы чувствуете, когда жалеют вас? Вам уделяют внимание, поучают, берут ответственность за вас, дают свою энергию, но при этом вы себя чувствуете маленьким, беспомощным, несчастным. Жалость заставляет смотреть на человека сверху вниз: «я сильный – ты слабый», «давай-ка я тебя спасу и научу, как жить». Кроме того, когда вы жалуете человека, лезете со своим «уставом», вы не соглашаетесь с его жизненными уроками, нарушаете программу его развития. Жалость формирует в человеке привычку слабости. Когда вы раз, два, три помогаете, «спасаете», что-то делаете за него, он к этому привыкает и расслабляется. А всем нам жизненно необ-



ЖАЛОСТЬ И СОЧУВСТВИЕ: БОЛЬШАЯ РАЗНИЦА

ЖАЛОСТЬ – это снисходительное сострадание, когда объект жалости воспринимается как жалкий, униженный в своем несчастном положении.

СОЧУВСТВИЕ – это один из видов эмпатии, когда ты выражаешь свое эмоциональное состояние по поводу переживаний другого человека.

ходимы кризисы и трудные обстоятельства – только так мы нарабатываем и увеличиваем свою энергетику и приобретаем самоуважение. Поэтому, если, жалея человека, вы думаете, что поступаете так из лучших побуждений, то на самом деле вы тормозите его развитие.

СОЧУВСТВИЕ – ЭТО СОПЕРЕЖИВАНИЕ

Когда вы сочувствуете человеку, вы разделяете с ним его чув-

ства, выражаете свое эмоциональное состояние по поводу его чувств и делаете это на равных. Чтобы так сочувствовать и при этом давать партнеру проходить свой кризис и не лезть с советами и решениями, нужна сила. При этом сочувствие может быть молчаливым или просто понимающим взгляд. Сочувствие – это сопереживание. Но оно возможно только в том случае, если человек сам захочет с вами поделиться, а не вытаскивать из него клещами: «Ну что ты там чув-

ствуешь?». Обычно человек не хочет, чтобы кто-то лез к нему в «пещеру» и видел, как он там мечется вдоль стен.

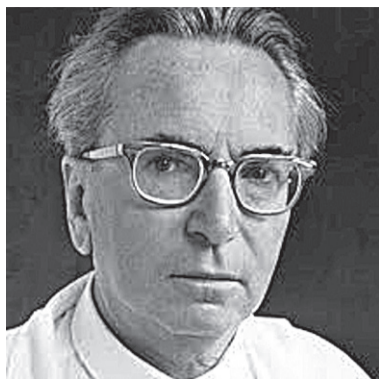
Но здесь есть одно большое «но». Сочувствовать – не означает быть слепым и раздавать свою энергетику всем подряд. Дело в том, что некоторым людям в силу их слабости нужна лишь ваша жалость – они просто не в состоянии взять на себя ответственность, принять решение и действовать, а потому им хочется слить на вас свои пережи-

вания, получить энергию, подпитаться и, пожаловавшись на людей или жизненные обстоятельства, продолжать ничего не делать. В этом случае вы с полным правом можете отрезать «вампира». Таким людям надо возвращать их ответственность, и давать возможность проходить свои уроки, несмотря на все свои «доброхристианские» побуждения им помочь. Если отношения с человеком близкие – отстраняйтесь, даже рискуя, что на вас «смертельно обидятся», попытаются вызвать чувство вины, долга, жалости. Это, кстати, неплохая проверка на прочность ваших личных границ.

Есть люди, которые пытаются давить на жалость: «Я знаю, только ты меня поймешь». Это и есть начало «Марлезонского балета», в течение которого на вас сольют всю свою тревогу и беспокойство. Нужно четко «просекать» эти вещи. Поначалу такие разговоры дают ощущение большей эмоциональной близости и взаимного понимания, но со временем вы начинаете чувствовать от таких «сливов» только опустошение, а потом и раздражение.

Спустя время, привыкший к хлявному «мусорному ведру» и хлявному «молочку» человек мало того, что не благодарит, но начинает еще и требовать. А потом вообще наглет. Это прежде всего урок вам. При попытке таких людей на что-то вам пожаловаться, спокойно переведите разговор на другую тему, а лучше – в русло, какая помощь требуется вам. Если нужно прокомментировать то, что вам изливают, скажите кратко: «Я знаю, ты справишься». И постепенно от вас начнут «отваливаться» манипуляторы и вампиры, в вашей жизни останутся только ответственные люди.

ИСТОРИЯ ЖИЗНИ



Виктор Эмиль ФРАНКЛ

Австрийский психиатр, психолог и невролог. Создатель логотерапии – метода экзистенциального психоанализа, ставшего основой Третьей Венской школы психотерапии.

В 1938 в Австрии к власти пришли нацисты, которые начали кампанию по уничтожению евреев. У Франкла была возможность эмигрировать в Америку, но он не уехал из страны, решив разделить со своими родными страшную участь. В 1942 году Франкл, его жена и родители были депортированы, а затем их отправили в концентрационный лагерь «Терезинштадт».

Даже в невыносимых условиях нацистской неволи Виктор не унывал, а работал, благодаря чему сумел выжить, побывав в четырех концлагерях. Виктор как зеницу ока берег рукопись книги, в которой находился первый вариант его учения о смысле – логотерапия. К сожалению, его сохранить не удалось, но и тут доктор не пал духом. В горячечном бреду тифозного барака, Виктор воссоздавал свой труд, делая в темноте короткие стенографические записи.

Все свое время пребывания в концлагере Франкл посвятил вра-

чебной деятельности, которую он держал втайне от СС. Вместе с другими психиатрами и социальными работниками со всей центральной Европы он оказывал узникам психологическую помощь в преодолении первоначального шока и оказании поддержки на на-

циальным», пожилым и немощным. Нужно было устранить у этих людей психический вакуум. Франкл организовал службу информации, и, когда кто-нибудь выражал суицидальные мысли или проявлял действительное намерение покончить с собой, ему тут же об этом сообщали.

что человек должен быть проактивным – берущим ответственность за себя и свою жизнь, а не ищущим причины происходящего с ним в других людях или обстоятельствах. «Можно сказать, что большинство людей в лагере полагали, что все их возможности самоосуществления уже поза-

смысл помогал им не тонуть в окружающих их мраке и обреченности. Он давал им силы шутить, думать о своих родных, радоваться мелочам и помогать тем, кто рядом. «При переезде из Аушвица в баварский лагерь мы смотрели сквозь зарешеченные окна на вершины Зальцбургских гор, освещенные заходящим солнцем. Если бы кто-нибудь увидел в этот момент наши восхищенные лица, он никогда бы не поверил, что это – люди, жизнь которых практически кончена», – вспоминал Франкл.

В октябре 1944 года Франкла перевели на несколько дней в концентрационный лагерь «Аушвиц» и далее – в «Тюркгейм», один из лагерей системы «Дахау». Здесь он провел следующие 6 месяцев в качестве чернорабочего. Его жену перевели в концентрационный лагерь «Берген-Бельзен», где она погибла. Отец Франкла скончался в «Терезинштадте» от отека легких, мать была убита в «Аушвице». 27 апреля 1945 года Франкл был освобожден американскими войсками. Из членов его семьи выжила только сестра, эмигрировавшая в Австралию.

Опыт этих страшных лет и смысл, извлеченный из этого опыта, Франкл описал в книге «Сказать жизни «Да!». Психолог в концлагере», вышедшей вскоре после войны. Эта книга с 1942 по 1945 год фактически «писалась» им в уме, и одним из стимулов к выживанию было стремление ее сохранить и в конце концов опубликовать. В 1947 году Виктор женился. У супругов родилась дочь, которая впоследствии стала детским психологом. В 1955 году Франкл стал профессором неврологии и психиатрии Венского университета. Он получил 29 почетных докторских степеней и стал первым неамериканцем, удостоившимся Премии Оскара Пфистера.

Виктор Франкл умер в 1997 году от сердечной недостаточности, прожив 92 года.

ТОТ, КТО ЗНАЕТ, «ЗАЧЕМ» ЖИТЬ, ПРЕОДОЛЕЕТ ЛЮБОЕ «КАК»

Австрийского психиатра, бывшего узника нацистского концлагеря Виктора ФРАНКЛА по праву можно отнести к великим личностям. Этот человек – один из немногих, кто смог пройти через ад, оставаясь собой и помогая выжить другим. «Все можно отнять у человека, за исключением одного – свободы выбирать свою установку, собственный путь в любых данных условиях», – писал впоследствии доктор.



«Мы должны были пробуждать у людей волю к жизни, к продолжению существования, чтобы они смогли пережить заключение. Но в каждом случае мужество жить или усталость от жизни зависела исключительно от того, обладал ли человек верой в смысл своей жизни», – вспоминал Франкл.

Девизом всей проводившейся в концлагере психотерапевтической работы были слова Ницше: «Тот, кто знает, «зачем» жить, преодолеет почти любое «как». Франкл был убежден,

ди, а между тем они только открывались. Ибо от самого человека зависело, во что он превратит свою лагерную жизнь – в прозябание, как у тысяч, или в нравственную победу – как у немногих», – писал Франкл. Доктор видел то удивительное «упрямство духа», которое позволяло человеку оставаться свободным в неволе. Адские условия смогли выдержать те, кто жил ради чего-то, кто был направлен в будущее, на людей или дело, которое их ждало, на смысл, который они хотели реализовать. Именно этот

чальном этапе пребывания. Выявлял людей, потерявших смысл и цель жизни, предотвращал самоубийства. Франкл умел разглядеть в каждой личности хорошее и доброе, но не проявляющееся до поры до времени.

Особое внимание доктор уделял людям, которым угрожала особая опасность: эпилептикам, психопатам, «асо-

НАСЛЕДИЕ

СВОБОДА И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НЕРАЗРЫВНО СВЯЗАНЫ

Причем, ответственность – это наружная сторона цельного понятия, а свобода – оборотная. Нередко сетуя на отсутствие свободы, люди не желают брать на себя ответственность для изменения своей жизни.

В ЛЮБОМ ПОЛОЖЕНИИ ЕСТЬ ВЫБОР

Пройдя через страшные испытания, Франкл на своем примере продемонстрировал, что вне зависимости от ситуации человек может иметь смысл жизни и оказывать помощь другим.

СРЕДА НЕ ОПРЕДЕЛЯЕТ ДЕЙСТВИЙ ЧЕЛОВЕКА

На примере разных людей, находившихся в концлагере, ученый показывает их поведение. Были узники, шедшие буквально на все, чтобы выжить, но находились и те, кто вне зависимости от ситуации делились последним куском хлеба. Как себя вести в той или иной ситуации, каждый принимает решение сам.

ОТЫСКАТЬ СВОЕ «ЗАЧЕМ»

В трудах Франкла не единожды встречается высказывание Ф.Ницше, где немецкий мыслитель говорит, что при наличии смысла «зачем» жить, имеется возможность пережить любое «как». Правда, «зачем» должно быть правдивым, сильным, чувственным. Лишь в этом случае появятся сила воли, терпение для решения остальных вопросов.

УРОКИ ЖИЗНИ ОТ ВИКТОРА ФРАНКЛА



ВИДЕТЬ ЧЕТКУЮ БУДУЩУЮ ЦЕЛЬ

Именно это являлось отличительной чертой узников концлагеря, делавших все, чтобы не пасть духом. Те же, кто потерял веру в собственное будущее, тот, утратив внутренний стержень, опустился и физически, и духовно.

СУЩЕСТВОВАНИЕ КАК МИССИЯ

Каждый человек уникален, как неповторимо и каждое мгновение жизни. Свое существование мало

наполнять смыслом, надо рассматривать его как миссию с ответственностью за конечный результат. Единственность, уникальность, присущие каждому человеку, определяют и смысл каждой отдельной жизни. Неповторим он сам, неповторимо то, что именно он может и должен сделать – в своем труде, в творчестве, в любви.

ГЛАВНЕЙШИЙ СТРЕСС – ОТСУТСТВИЕ СМЫСЛА

Экзистенциальный невроз доктор связывал с кризисом бессмысленности жизни. Франкл избрал

определение «воскресный невроз» – подавленное состояние и ощущение пустоты, которое люди испытывают по окончании трудовой недели. Такое состояние характеризуется ощущением скуки, апатии и пустоты. Человек ощущает сомнение, потерю цели и смысла деятельности.

ВЫ ЗДЕСЬ НЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ОТРАЖАТЬ САМОГО СЕБЯ

Насколько соблазнительны популярные разговоры о самоощущении и самореализации человека! Как будто человек предназначен лишь для того, чтобы удовлетворять свои собственные потребности или же себя самого. Мы существуем постольку, поскольку мы открыты для окружающего мира. Человек не для того здесь, чтобы наблюдать и отражать самого себя; он здесь для того, чтобы предоставлять себя, поступать с собой, чтобы, познавая и любя, отдавать себя.

ЭТОТ ВОПРОС ОБРАЩЕН К НАМ ЕЖЕДНЕВНО

Мы должны не спрашивать о смысле жизни, а понять, что этот вопрос обращен к нам – ежедневно и ежечасно жизнь ставит вопросы, и мы должны на них отвечать – не разговорами или размышлениями, а действием, верным поведением. Ведь жить – в конечном счете значит нести ответственность за правильное выполнение тех задач, которые жизнь ставит перед каждым, за выполнение требований дня и часа.

КАЖДАЯ СИТУАЦИЯ – ЕДИНСТВЕННАЯ И УНИКАЛЬНАЯ

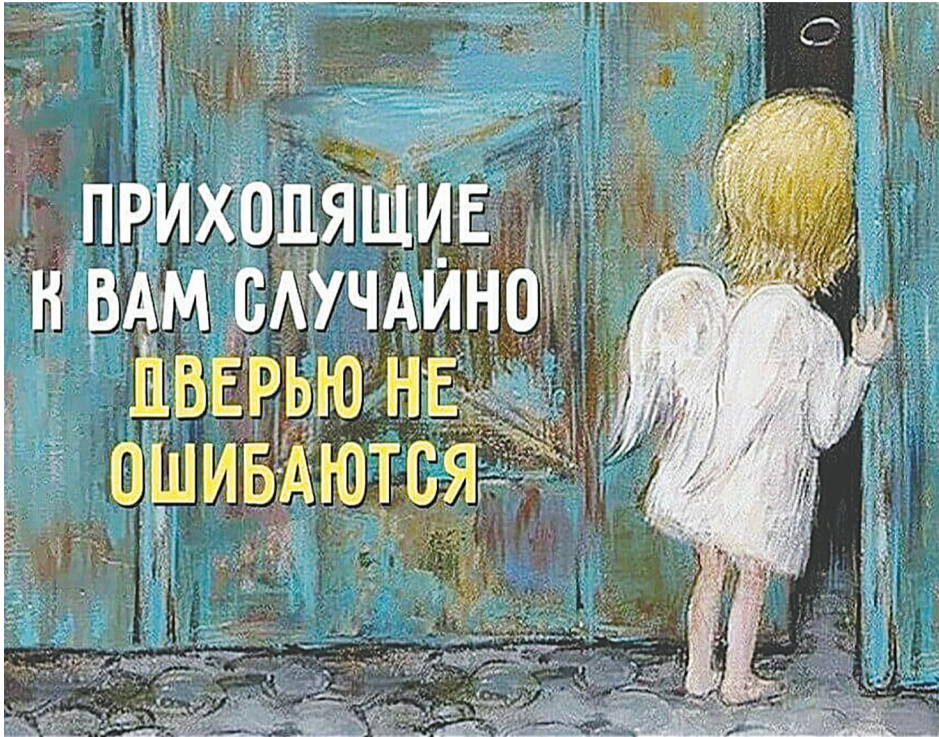
Вопрос о смысле жизни не может иметь общего ответа. Жизнь, как мы ее здесь понимаем, не есть нечто смутное, расплывчатое – она конкретна, как и требования ее к нам в каждый момент тоже весьма конкретны. Эта конкретность свойственна человеческой судьбе: у каждого она уникальна и неповторима. Ни одного человека нельзя приравнять к другому, как и ни одну судьбу нельзя сравнить с другой, и ни одна ситуация в точности не повторяется – каждая призывает человека к иному образу действий. Конкретная ситуация требует от него то действовать и пытаться активно формировать свою судьбу, то воспользоваться шансом реализовать в переживании (например, наслаждении) ценностные возможности, то просто принять свою судьбу. И каждая ситуация остается единственной, уникальной и в этой своей уникальности и конкретности допускает один ответ на вопрос – «правильный».

НЕ УБЕГАТЬ ОТ НЕПРИЯТНОСТЕЙ, А ИДТИ ИМ НАВСТРЕЧУ

В своей работе Франкл применял самостоятельно разработанный метод парадоксальной интенции. Его суть заключалась в следующем: не следует уезжать от неприятных ощущений и обстоятельств, с ними связанных, а необходимо идти им навстречу. Для избавления от определенного симптома требуется создать парадоксальное намерение, иначе говоря, постараться сделать нечто обратное, от чего необходимо освободиться. Причем лучше облечь это в юмористическую форму.

Верите ли вы в это или нет, но на самом деле жизнь знает о том, что вам в данный момент нужно и представляет это. Приведем несколько типов людей, которые могут повстречаться на вашем жизненном пути:

События, через которые нам приходится проходить на жизненном пути, происходят с нами не просто так. Все имеет смысл, даже если мы не сразу его можем увидеть. И в дальнейшем этот опыт приводит нас туда, где мы должны оказаться. Каждый встретившийся человек может нам что-то показать или чему-то научить.



нужно и представляет это. Приведем несколько типов людей, которые могут повстречаться на вашем жизненном пути:

УЧИТЕЛЯ ДУШИ

Эти люди приходят в вашу жизнь для того, чтобы напомнить вам о чем-то очень важном, помочь стать более лучшим человеком. И делают они это, пробуждая знания, скрытые в вашей душе, и помогая вам их понять. С их помощью вы со временем начинаете понимать, кто вы есть на самом деле, и какое у вас предназначение.

ГРУППА ПОДДЕРЖКИ

Это именно те люди, которые приходят в вашу жизнь, чтобы остаться в ней навсегда. Они ста-

нут вашей постоянной поддержкой, всегда находясь рядом, когда вам это будет нужно. С ними вам предстоит пройти через очень многое, и связь между вами будет куда бо-

лее сильной, чем вы когда-либо считали возможным.

ПРОБУДИТЬ ОТ СПЯЧКИ

Такие люди врываюся в вашу жизнь, чтобы пере-

вернуть ее с ног на голову, сотрясти здание вашей реальности до самого основания. А после исчезнуть навсегда. Их вы помните до конца жизни. Взаимодействие с такими людьми

ми всегда непростое, но спустя некоторое время вы понимаете, что многому научились, изменились, выросли.

НА КРАТКИЙ МИГ

Это люди, которые появляются в вашей жизни всего лишь на краткий миг. Но когда они проходят мимо вас, своим присутствием напоминают о том, что вы не одни в этом мире, что Вселенная благожелательно к вам настроена, любит и помнит вас. Зачастую такие люди перебрасываются с вами несколькими словами или вовсе оказывают воздействие одним лишь взглядом... Но они это делают в те моменты, когда вы нуждаетесь именно в этом.

Далеко не каждый опыт, с которым нам суждено встретиться, бывает позитивным, он может быть и явно негативным. Но если вы стремитесь к личностному росту, нужен весь спектр эмоций. Например, некоторые люди предают, подло поступают или разбивают нам сердце. Все это тоже ценнейший жизненный опыт, если человек не застревает в переживаниях, делает из каждой ситуации верные выводы и, обогатившись, продолжает идти дальше.

ПОЮЩАЯ ЕДА

Есть две разновидности еды. Первая – это «зовущая еда», она привлекает, когда вы ее видите. Вторая – «поющая еда», это именно тот продукт, в котором нуждается ваш организм.

Вы входите в ресторан – откуда-то доносится запах... Вы не думали о еде, но внезапно она начинает вас интересовать. Это умственная идея, а не ваша настоящая потребность. Это «зовущая еда», она не принесет вам насыщения, вы чувствуете наполненность, но удовлетворенности нет. Именно неудовлетворенность и вызывает переедание, заставляя вас набивать себя чем попало. Когда еда является настоящей потребностью, человек ощущает удовлетворение, и желание набивать себя исчезает.

Каждый день, прежде чем принимать пищу, закройте глаза и прислушайтесь к собственному существу, почувствуйте, какой именно продукт хочет ваше тело. Доктор Леонард Пирсон называет это «поющей едой» – едой, которая с вами резонирует. Выберете именно этот продукт, и это принесет удовлетворенность. Тело интуитивно выбирает то, в чем нуждается. Когда вы едите, не глотайте торопливо, почувствуйте запах, вкус пищи. Откусите небольшой кусочек и смакуйте. Тогда достаточно будет небольшого количества пищи, чтобы пришло удовлетворение.

Несколько дней просто следуйте этому правилу. Мало-помалу вы заметите, что никакая еда вас больше не «зовет», вы начнете чувствовать, выбирать именно тот продукт, который действительно нужен вашему организму.

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ



ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ

ИНСТРУКЦИЯ

Прочтите каждое вопрос-утверждение и определите, какой вариант ответа больше подходит для вас («да» или «нет»). Если вы не вполне уверены, выбирайте первое, что пришло на ум. Не тратьте слишком много времени на каждое утверждение, отвечайте быстро.

ВОПРОСЫ

1. Чаще всего я предпочитаю скрывать свои истинные чувства от других людей.
2. Если я в чем-то уверен, то делаю это, не нуждаясь ни в чьих советах.
3. Необходимость отстаивать свою точку зрения меня утомляет.
4. Я откровенен со своими близкими, даже когда знаю, что мои слова им не слишком понравятся.
5. Большинство моих успехов – результат игры случая или дружеской помощи.
6. Я доверяю своим собственным впечатлениям, даже если они не совпадают с мнением других.
7. Я отказываюсь от рискованного мероприятия, если окружающие начинают активно меня отговаривать.
8. Я думаю, что я ничуть не хуже других.
9. Мне неприятно копаться в собственных чувствах и мыслях.
10. Я принес много пользы другим людям.

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Один балл начисляется за ответы «да» в вопросах №№ 2, 4, 6, 8, 10 и за ответы «нет» в вопросах №№ 1, 3, 5, 7, 9. Полученные баллы суммируются.



ТЕСТ ДЛЯ МУЖЧИН

Предлагаемый опросник поможет вам лучше узнать себя, даст представление о вашей уверенности и самооценке, подскажет, где, в каком месте вы можете подкачать свою «психологическую силу». А как известно, как мы мыслим, так и поступаем. Если есть внутренняя решимость – то все по плечу.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

- ✓ 8 баллов и больше
Ваша психологическая устойчивость на высоком уровне.
- ✓ 5-7 баллов
Ваша психологическая устойчивость выше средней, поэтому вы способны высказать собственное мнение, даже если оно расходится с общепринятым. Вы верите в действительность, а не в ожидание.
- ✓ 3-4 балла
Ваша психологическая устойчивость на среднем уровне или немного ниже среднего. Вы слишком критично относитесь к себе и от этого игнорируете свои достижения или даже забываете о них, зато хоро-



шо помните неудачи. Это подрывает вашу веру в свои силы. Недостаток веры в себя объясняет, почему вы редко проводите много времени, думая о себе, вы боитесь, что разные неприятности всплывут в памяти.

✓ 0-2 балла

Ваша психологическая устойчивость гораздо ниже среднего, поэтому вы зависимы от мнения других людей. Вы не можете спокойно воспринимать чужой успех, потому что не верите в свой. Вы сомневаетесь в добрых намерениях других и думаете, что люди с радостью сделали бы вам гадость, если бы у них появилась такая возможность.

КАК ПОВЫСИТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ УСТОЙЧИВОСТЬ

Успех в значительной степени определяется тем, поддерживает вас собственный разум или деморализует. Многие даже не догадываются, какую роль играют в их жизни грустные, отвлекающие мысли, появляющиеся в течение дня. Люди ошибочно думают, что не могут их контролировать. На самом деле можно и нужно контролировать направление собственных мыслей, они полезны, если они ведут к выводам, к решениям.

Для развития психологической силы не обязательно, чтобы ваша жизнь была переполнена успехами. Более того, периодические проблемы и стрессы помогают набирать силу и в конечном итоге повышают сопротивляемость. Это своего рода закалка. Страх неудачи заставляет людей с малой сопротивляемостью избегать ситуаций, в которых возможна неудача, но и шансов на успех тогда никаких. Делайте то, что вы боитесь делать и считаете, что не сможете – начинайте с малого и увеличивайте нагрузку.

Способность найти что-то позитивное даже в самой тяжелой жизненной ситуации – это главное свойство человека с сильной психологической сопротивляемостью. Западные исследователи обнаружили, что из людей, выживших после серьезных травматических событий (смерча, авиакатастрофы, массовой перестрелки), некоторые восстанавливали психологический баланс удивительно быстро. Оказывается, в результате катастрофы они осознавали, что получили некий положительный опыт, например столкновение со смертью заставило их более внимательно относиться к своей семье.

Важно не принимать отдельную неудачу за собственную никчемность. Психологически слабые люди с трудом могут оценить свои ошибки, поскольку любая неудача разрушительно действует на их самооценку. Подавление чувства собственной ранимости, утаивание собственных ошибок и проблем – это попытка избежать стресса, неизбежного при столкновении с собственной слабостью. Поэтому они не извлекают полезных уроков. Сильные люди не отрицают наличие ошибок и не пытаются их забыть, они встречают стресс с поднятым забралом, а не бегут от него.

Телефоны редакции:
8-903-723-78-87,
8-905-590-14-88
E-mail: 5344769@mail.ru

Главный редактор, учредитель – Ирина Юрьевна Федюнина 14+
Адрес: 124498, г. Москва, Зеленоград, Березовая аллея, дом 6А
Издатель – ИП Федюнин О.И.
Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, ИТ и массовых коммуникаций по Центральному федеральному округу (ПИ № ТУ50-02162) от 25.12.2014
При перепечатке ссылка на газету "Будь здоров, Зеленоград!" обязательна с письменного разрешения редакции.

За содержание рекламных материалов ответственность несут рекламодатели. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов публикаций.
Статьи, отмеченные знаком «Р», публикуются на правах рекламы.

«Будь здоров, Зеленоград!» № 2 (91)
Номер подписан 19.02.2021 г. Дата выхода в свет: 22.02.2021 г.
Время подписания в печать по графику – в 18.00, фактически – в 22.00.
Отпечатано в типографии ООО «ВМГ-Принт» 127247, Москва, Дмитровское шоссе, 100.
Тираж: 10 000 экземпляров. Периодичность: 1-2 раза в месяц.
Издается с 2013 года. Распространяется бесплатно. Заказ 320.