

Будь здоров, Зеленоград!

№ 4 (93)

22 апреля 2021 года

Ежемесячная газета для широкого круга читателей ■ Издаётся с 2013 года



**ОБРАЗ
ЗДОРОВЬЯ**

Медцентр «Образ Здоровья». Сайт: www.lido-zel.ru

✓ Ранняя диагностика ✓ Выявление инфекций ✓ Психофизическая реабилитация
• Психотерапия • Остеопатия • Аппараты DeVita • Камертон • Скайп-консультации

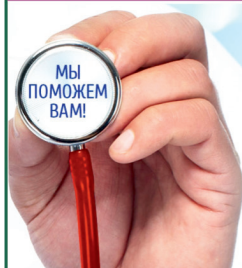
Панфиловский пр-т, корп. 1205. Тел.: 8(499)732-29-43, 8(964)521-72-72

АКТУАЛЬНО

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ К ВАКЦИНАЦИИ ОТ COVID-19

СОСТОИТ ИЗ ДВУХ ШАГОВ:

1. ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА КРОВИ
2. КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА-ТЕРАПЕВТА



**Вы сможете оценить
состояние организма,
чтобы принять решение
о возможности вакцинации.**



СЕТЬ МЕДИЦИНСКИХ ЦЕНТРОВ
НИКОР-МЕД



СТОИМОСТЬ ПРОГРАММЫ: 3200 р.

+7(495) 118-3604 NIKORMED.RU

ЗЕЛЕНОГРАД, КОРПУС 330 • АНДРЕЕВКА, ЖК «УЮТНЫЙ», УЛ. ЖИЛИНСКАЯ, ДОМ 27К6

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

№ ПО-50-01-009999 от 23.08.2018; № ПО-77-01-012001 от 31.03.2016

ПРИГЛАШАЕМ!

ЦЕНТР ИНТЕРВЕНЦИОННОЙ МАММОЛОГИИ ЭСТЕДИ

- Ранняя диагностика и лечение заболеваний молочных желез
- Удаление новообразований молочных желез
- Грудное вскармливание
- Хирургия/Онкология/Маммология
- Прием специалистов
- УЗИ
- Процедурный кабинет
- Анализы • Справки

www.mammin.com
г. Зеленоград, корпус 1515
пн. - вс., с 8.00 до 20.00
☎ +7 (495) 131-51-50
☎ +7 (916) 009-62-22

ВАКУУМНАЯ АСПИРАЦИОННАЯ БИОПСИЯ

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, 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

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

Лицензия ЛО-77-01-014802 от 07 сентября 2017 г.



**КИМ
Альберт Николаевич**
Рефлексотерапевт.
Мануальный терапевт.

www.varicozu.net

ОФТАЛЬМОЛОГИЯ



МИКРОХИРУРГИЯ ГЛАЗА

**ВПЕРВЫЕ
В ЗЕЛЕНОГРАДЕ**

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!

В 2011 году на базе филиала №1 Детской поликлиники №105 был открыт Центр здоровья для детей. За это время доврачебное комплексное обследование прошли 34 117 детей и подростков от 6 до 17 лет. Кроме того, в поликлинике работают школы здоровья по профилактике ожирения, сахарного диабета, артериальной гипертензии, заболеваний суставов, бронхиальной астмы и табакокурения.

По статистическим данным, в России большое количество людей трудоспособного возраста теряют работоспособность в связи с такими заболеваниями как сердечно-сосудистые, сахарный диабет, артериальная гипертензия, ожирение, бронхиальная астма, артриты. Например, ежегодно около миллиона человек в России умирают от сердечно-сосудистых заболеваний. Государственная политика направлена на то, чтобы изменить эту ситуацию и увеличить продолжительность жизни человека. Если до сегодняшнего дня система здравоохранения была ориентирована главным образом на лечение больных людей, то теперь правительство поставило новые задачи: охрана здоровья человека, профилакти-

тика заболеваний с целью сохранения здоровья всех групп населения. По данным ВОЗ, здоровье человека на 20% зависит от наследственно-биологических факторов, на 10% от системы здравоохранения и на 70% – от образа жизни: питания, физической активности, режима сна и отдыха, подверженности вредным привычкам.

В связи с тем, что здоровый образ жизни – это основной параметр, определяющий состояние здоровья нации и каждого человека в отдельности, государство приняло решение о создании центров здоровья. Задача – научить население, какой вести образ жизни, чтобы находиться в работоспособном состоянии и сохранить здоровье на долгие годы.

ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ



ОБСЛЕДОВАНИЕ В ЦЕНТРЕ ЗДОРОВЬЯ

- ✓ антропометрия – оценивается рост, вес, измеряется окружность талии и бедер, выводится индекс массы тела, который показывает пропорциональность физического развития;
- ✓ измерение мышечной силы – позволяет выя-

вить снижение мышечного тонуса и заболевания нервно-мышечной системы;

- ✓ определение баланса тканей организма (биоимпедансметрия) – позволяет судить о количестве мышечной и жировой ткани, что очень важно в определении риска ожирения или гипотрофии;

✓ выполняется функция внешнего дыхания, которая демонстрирует наличие заболеваний бронхолегочного дерева или слабость дыхательных мышц, оценивается риск бронхиальной астмы и предрасположенность к заболеваниям дыхательной системы;

✓ тестирование на содержание СО выдыхаемого воздуха для выявления пассивного курения, а также табакокурения;

✓ оценивается зрительно-моторная реакция ребенка;

✓ сердечно-сосудистая система исследуется с помощью ЭКГ, кардиовизора и программы «Варикард-экспресс», которая на основании двухсот кардиоциклов выявляет нарушение сердечного ритма.

По результатам обследования врач-педиатр делает заключение о состоянии здоровья ребенка, дает рекомендации по здоровому образу жизни, дополнительному обследованию, занятиям спортом. Наиболее часто встречается патология сердечного ритма, которую выявляет скрин-

нинг ЭКГ. Дети и подростки направляются к кардиологу, а при необходимости и к эндокринологу. За время работы Центра здоровья у некоторых детей была выявлена серьезная патология, которая потребовала лечения в стационаре.

Формирование здорового образа жизни – это целый комплекс мероприятий, направленных на мотивирование людей к личной ответственности не только за собственное здоровье, но и за здоровье своих детей. В Центре здоровья разрабатывается индивидуальный подход по формированию здорового образа жизни, проводится анализ факторов риска развития заболеваний. Врач вместе с пациентом корректирует его режим дня, питание, физическую активность, личную гигиену и при необходимости назначает вакцинопрофилактику.

▶ Центр здоровья для детей открыт в часы работы поликлиники. Запись самостоятельная через ЕМИАС по полису ОМС. Дополнительную информацию можно получить по телефону: **8 (499) 717-84-23**. Адрес: корпус 1513, строение 1.

КОСМЕТОЛОГИЯ



Светлана Юрьевна ЖУКОВА, врач - косметолог, трихолог

МЕЗОТЕРАПИЯ

В начале весны перед косметологами стоит двойная задача: необходимо восстановить утраченное за зиму здоровье кожи и усилить ее защитные ресурсы перед началом активной инсоляции. Наиболее эффективным методом, позволяющим справиться с этой задачей являются процедуры мезотерапии – микроинъекции препаратов из аминокислот, ферментов и витаминов, которые насыщают, лечат и питают уставшую после зимы кожу.

При помощи мезотерапии можно решить такие проблемы, как сухость кожи, мелкие морщинки, пигментация, купероз, пониженный тонус, акне и постакне, темные круги под глазами, тусклый цвет лица, расширенные поры.

БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ

Биоревитализация – лучшая процедура для профилактики старения, а также страховка от фотоповреждений – повышает увлажненность и тургор (упру-

влажняет кожу, корректирует морщины, устраняет дряблость, повышает тонус кожи.

ПЛАЗМОТЕРАПИЯ

Процедура восстанавливает жизненную силу и возвраща-

ет молодость кожи за счет активного стимулирования собственных ресурсов организма. Является безопасным гипоаллергенным методом, поскольку в его основе – использование активных клеток плазмы (тромбоцитов), полученных из собственной крови пациента.

Какие эффекты дает плазмолечение? Уменьшаются морщины и складки, улучшается цвет лица, кожа становится более плотной и гладкой, уменьшаются темные круги под глазами, регулируется работа сальных желез.

Какие эффекты дает плазмолечение? Уменьшаются морщины и складки, улучшается цвет лица, кожа становится более плотной и гладкой, уменьшаются темные круги под глазами, регулируется работа сальных желез.

С помощью ботулотоксина можно убрать:

- Морщины вокруг глаз
- Горизонтальные морщины на лбу
- Межбровные морщины
- Гипертонус подбородка
- Десневую улыбку
- Морщины вокруг рта
- Гипертонус мышц шеи.

С чего начать уход за лицом?

Начните с увлажнения! Процедура и препараты подбираются индивидуально, в зависимости от степени выраженности проблем.

Красивая, здоровая, ухоженная кожа – это не прихоть, а базовая потребность каждой женщины, которая стремится надолго сохранить свои ресурсы, а значит привлекательность. Профилактика возрастных изменений всегда приятнее и эффективнее, чем их лечение. Главное – тщательно соблюдать протокол и рекомендации, подобранные врачом.

▶ Записаться на прием в филиал «Зеленоградский» Московского научно-практического Центра дерматовенерологии и косметологии ДЗМ можно по телефону **8 (495) 454-61-11**.

Адрес клиники: корп. 910.

ПОДГОТОВЬТЕ КОЖУ К ЛЕТУ!

Зимой кожа повреждается перепадами температур, морозами и холодным ветром, и оказывается совершенно не готовой к агрессивному воздействию теплых и ласковых солнечных лучей. Поэтому важно, после холодного времени года подготовить кожу к летнему сезону.

гость), предотвращает повреждение глубоких слоев дермы ультрафиолетом, стирает ранние морщинки и буквально поворачивает время вспять. Обычно рекомендуется курсовое воздействие, но в ряде случаев вполне можно обойтись и однократной процедурой. Биоревитализация

ет молодость кожи за счет активного стимулирования собственных ресурсов организма. Является безопасным гипоаллергенным методом, поскольку в его основе – использование активных клеток плазмы (тромбоцитов), полученных из собственной крови пациента.

БОТУЛИНОТЕРАПИЯ

Это – самый популярный, недорогой и безопасный, но при этом весьма эффективный способ борьбы с мимическими морщинами. Всего одна процедура их заметно уменьшит и разгладит, причем эффекта хватит до конца лета. Эта процедура помогает чело-

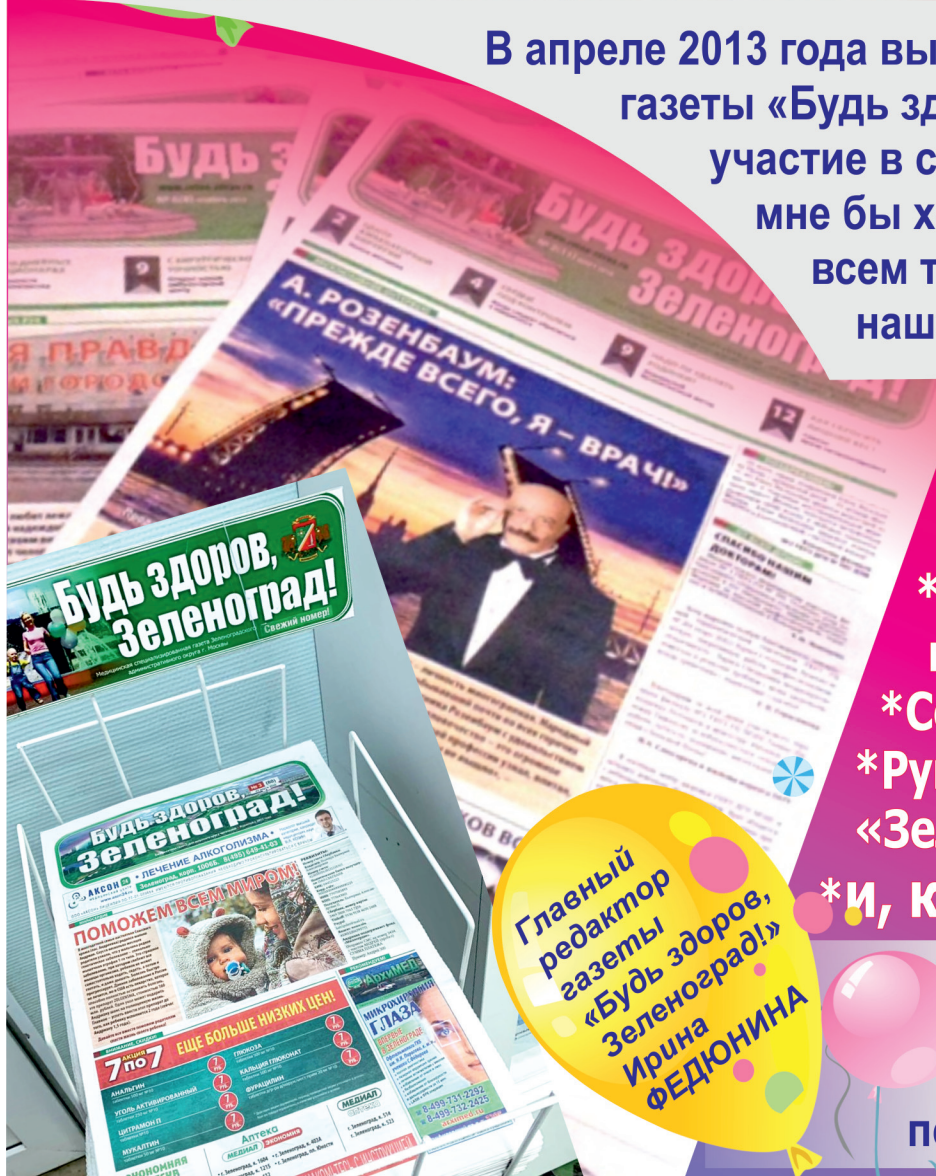


НАШЕЙ ГАЗЕТЕ — 8 ЛЕТ!

В апреле 2013 года вышел в свет первый пилотный номер медицинской газеты «Будь здоров, Зеленоград!». Многие люди принимали участие в создании и поддержке печатного издания. И сегодня мне бы хотелось выразить искреннюю благодарность всем тем людям и организациям, благодаря которым наша газета ежемесячно выходит до сих пор:

- *Сплоченному коллективу редакции;
- *Спонсорам газеты и всем нашим рекламодателям;
- *Коллективу бухгалтерии под руководством главного бухгалтера А.Б. ГИВЕРСКОЙ;
- *Сотрудникам типографии ООО «ВМГ-Принт»;
- *Руководителям сайтов «Инфоportal», «Зеленоград 24» за информационную поддержку
- *и, конечно же, нашим читателям.

Особую признательность я хочу выразить тем людям, которые, несмотря на сложности, возникшие в связи с пандемией и длительным периодом самоизоляции, поддержали нашу газету.



НЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР



Заместитель руководителя
НМЦ «ДИНАСТИЯ» В.В. ДУБИНИН

факультета Первого МГМУ им.И.М. Сеченова и кафедрой рефлексологии и мануальной терапии РМАПО.

Медцентр оснащен современным оборудованием для диагностики и лечения.

Здесь можно выполнить инструментальные исследования:

- ✓ ультразвуковое исследование сердца и сосудов (ЭХО-КГ, УЗАС)

новременно клиническим фармакологом и онкологом, он эффективно применяет методику для выявления предрасположенности и профилактики онкологических заболеваний.

Большое внимание в клинике уделяется исследованию иммунной системы. Прием ведет аллерголог-иммунолог.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

В апреле 2021 года мы отмечаем 8-летний юбилей нашей клиники. Работа врачей – это огромная ответственность, которую мы взяли на себя, чтобы иметь возможность помогать людям. Благодарим всех наших пациентов, которые доверили нам самое ценное – заботу о своем здоровье. Мы будем стараться и дальше делать все возможное, чтобы предоставлять вам качественную медицинскую помощь! Многие пациенты рекомендуют «ДИНАСТИЮ» своим знакомым, и мы гордимся этим!

- ✓электрокардиография (ЭКГ)
- ✓электроэнцефалография (ЭЭГ)
- ✓электронейромиография (ЭНМГ)
- ✓магнитная стимуляция (МС)
- ✓суточное холтеровское мониторирование ЭКГ и артериального давления (ХолтерЭКГ и СМАД)
- ✓компьютерная пульсоксиметрия и др.

Здесь применяются современные и традиционные методы лечения: гомеопатия, рефлексотерапия, фитотерапия.

Отдельно хочется отметить запатентованную методику лечения заболеваний комплексными растительными лекарственными препаратами доктора В.В. Плетнёва. Являясь од-

В «ДИНАСТИИ» успешно применяют уникальные методики лечения грыжи межпозвонкового диска, избавляющие пациентов от травматичной операции. За время существования медцентра удалось помочь справиться с недугом без оперативного вмешательства более 3 000 пациентов.

Для восстановительного лечения пациентов с последствиями инсультов и с заболеваниями периферической нервной системы используется магнитная стимуляция (МС). Большое внимание уделяется лечебной физкультуре.

Предварительная запись по телефонам: 8 (499) 735-03-73, 8 (495) 227-75-05.

Адрес: ул. Николая Злобина, корп.109а (на втором этаже ФОК «Импульс»).

Сайт: www.meddin.ru.



В неврологическом медицинском центре «ДИНАСТИЯ» опытные специалисты оказывают консультативную и лечебную помощь пациентам с различными заболеваниями. Отличительной особенностью медцентра является профильность, специализация на лечении неврологических заболеваний: осложнений остеохондроза позвоночника (протрузий и межпозвонковых грыж), сосудистых заболеваний нервной системы, реабилитации после инсульта, травматических повреждений нервной системы и других недугов.

В клинике применяется комплексный мультидисциплинарный подход с привлечением врачей разных специальностей с целью достижения максимальной эффективности диагностики и лечения. Здесь работают не только неврологи, рефлексотерапевты и мануальные терапевты, но и кардиологи, ортопед-травматолог, аллерголог-иммунолог, терапевт, онколог. Кроме того, прием ведет единственный в Зеленограде врач-сомнолог, занимающийся диагностикой и лечением нарушений сна. Также работает психолог, эффективно применяющий в лечении БОС-тренинг.

Клиника активно сотрудничает с кафедрой нервных болезней лечебного

НА ЗАМЕТКУ

ВРАЧИ НЕ СДЕЛАЮТ
ВАС ЗДОРОВЫМИ

Они могут спасти жизнь, даже вылечить болезнь, но лишь подведут к старту, а дальше полагайтесь на себя. Я не преуменьшаю могущество медицины, но знаю толк в здоровье – теоретически и практически..

ЗДОРОВЬЕ НУЖНО
ДОБЫВАТЬ САМОМУ

Потому, что здоровье – это «резервные мощности» органов, всей нашей физиологии. Они необходимы, чтобы поддерживать нормальные функциональные показатели – в покое и при нагрузках – физических и психических, а также чтобы не заболеть, а заболев, по возможности – не умереть. Но эти «мощности» лекарствами не добываются. Только тренировкой, упражнениями, нагрузками. И – работой, терпением к холоду, жаре, голоду, утомлению.

Имя Николая Амосова не стало известным, когда он стал пионером в области операций на сердце. Слава пришла к хирургу, когда его книгами о здоровом образе жизни стали зачитываться десятки тысяч людей. Приводим некоторые советы гениального врача.

СОВЕТЫ ИЗВЕСТНОГО ХИРУРГА

ПРИРОДА ЧЕЛОВЕКА
ПРОЧНА

Что такое болезни, чувствует каждый. Это досадное расстройство различных функций, мешающее ощущать счастье и даже жить. Причины: внешние «вредности» (инфекция, экология, общественные потрясения), собственное неразумное поведение. Иногда – врожденные дефекты. Утверждаю: природа человека прочна. По крайней мере, у большинства людей. Хотя мелкие болезни неизбежны, но серьезные – от неразумности образа жизни: снижение резервов в результате детренированности. Внешние условия, бедность, стрессы – на втором месте.

ТРЕНИРУЙТЕСЬ
РАЗУМНО

Тренировки должны быть постепенными, но упорными. Суть тренировки – это режим ограничений и нагрузок.

Выделю три главных пункта:

1. Еда с минимумом жиров. 300 г овощей и фруктов ежедневно, и чтобы вес не подни-



мался выше цифры (рост минус 100) килограммов.

2. Физкультура. Она всем нужна, а детям и старикам – особенно. Для приличного здоровья нужно бы заниматься по часу в день или хотя бы 20–30 минут гимнастики (лучше с гантелями по 2–5 кг) Еще желательно добавить ходьбу по одному километру ежедневно. Полезен бег трусцой.

3. Управление психикой. Сам пользуюсь простым приемом:

когда большой накал и выделилось много адреналина, фиксирую внимание на ритмичном редком дыхании и пытаюсь ослабить мышцы. Самое хорошее в такие моменты – сделать энергичную гимнастику. Избыток адреналина сжигается при физкультуре, и таким путем сосуды и органы спасаются от спазмов.

В МИРЕ МНОГО ПЛОХИХ
ВРАЧЕЙ

Не могу огульно заявить: «Все врачи плохие». Много хороших,

но и людей, которые находятся не на своем месте – тоже. Доказательства? Спросите, что они читают и что умеют. Читают – из практиков – единицы. Умеют – более или менее – врачи хирургического профиля. Терапевты искренне считают, что им ничего не нужно уметь, есть, мол, для этого узкие специалисты. И еще... много заблуждений в медицинской науке...

ЛЕГКИЕ БОЛЕЗНИ
ПРОХОДЯТ САМИ

Если ты молод – до 60! – и симптомов от органов нет, то не следует при малейшем недомогании бежать в поликлинику. Наши врачи не доверяют природе, нацелены на лекарства и покой. Бойтесь попасть к ним в плен! Найдут болезни и убедят: «Отдыхать и лечиться!». В нашем организме есть мощные защитные силы: иммунная система, механизмы компенсации. Они срабатывают – нужно дать немного времени. Имейте в виду, что большинство легких болезней проходят сами, докторские снадобья только сопутствуют естественному выздоровлению. Думаю, что 90% людей, если бы они соблюдали нормальный образ жизни, были бы здоровыми. Современное официальное лечение осуществляется методом «подбора-перебора» гипотензивных средств, которых не один десяток и которые затем надо принимать всю (!) жизнь.

НАРКОЛОГИЯ

В филиале №10 Московского НПЦ наркологии работает кабинет первичной консультации (анонимно). Врач ответит на все вопросы, расскажет о заболевании, способах лечения и реабилитации, наметит пути выхода в трезвую жизнь. После этого пациент уже сам принимает решение о дальнейших действиях.

АНОНИМНО И
БЕСПЛАТНО

Многие люди не обращаются в наркологический диспансер, опасаясь постановки на наркологический учет. Поэтому решают проблему в частных клиниках. В филиале №10 Московского НПЦ наркологии все услуги оказывают анонимно. Помимо бесплатного стационарного и амбулаторного медикаментозного лечения есть стационарные реабилитационные центры и программы. В диспансере проводятся индивидуальные и групповые занятия, созданы группы взаимопомощи. Родственники зависимых людей всегда могут обратиться для консультации.

КАБИНЕТ ПЕРВИЧНОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ

СИТУАЦИИ РАЗНЫЕ,
ПРОБЛЕМА ОДНА

В кабинете врача женщина, в глазах – непонимание, тревога, отчаяние:

«Доктор, ну как же так?! Мы вызвали на дом врача, заплатили деньги. Он поставил несколько капельниц, сделал уколы, дал рекомендации, обещал, что лечение поможет, и муж пить больше не будет. А муж через три недели снова запил. Почему это происходит? Не помогло лечение?»

Или другая ситуация... Приходит человек и говорит: «Я хочу бросить пить. Мне есть ради чего жить. Но у меня не получается. Я уже и в больнице лежал и кодировался несколько раз и свечки в церкви ставил и спортом занимался и загружал себя работой, но все равно срываюсь и запиваю. Что со мной не так?»

Бывает и так, человек выходит из запоя и твердо говорит: «Все. Этот раз был последний. Теперь с алкоголем покончено. Больше не рюмки». Он искренне верит, что так и будет. Человек не пьет. Жизнь начинает налаживаться. И вдруг – БАЦ! Опять

Не боритесь с
проблемой в одиночку,
обращайтесь за помощью в
филиал №10 Московского НПЦ
наркологии!



ТРЕЗВОСТЬ - ЗАЛОГ ЗДОРОВОЙ, УСПЕШНОЙ И СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

срыв и запой. Вопрос тот же: ну почему так происходит?

Или такая ситуация: человек пьет, все видят, что его жизнь становится все хуже, карьера не складывается, отношения с близкими портятся, здоровье ухудшается. Да и алкоголь уже не приносит как раньше радости, а лишь временное облегчение. Но он не видит и не хочет видеть того, что с ним происходит. У него все «нормально», «все под контролем». Почему он этого не видит и продолжает пить?

КТО ВИНОВАТ?

Существует расхожее мнение – виноват сам алкоголик и наркоман. Он слабый, безвольный, не любит никого кроме бутылки и т.д. Да и сами зависимые живут постоянно с чувством вины, уходят от которого опять же с помощью алкоголя. Но чувство вины никогда не приведет больного человека к осознанию своего положения и «покаянию». Происходит все наоборот. Чувствуя себя виноватым, а не больным, зависимый человек старается в трезвости загладить свою вину, возместить ущерб, быть хорошим, усердно работая и т.д. Но, зачастую, он делает это из послед-

них сил, тем самым загоняя себя в следующий запой. Или чтобы не было «мучительно больно», человек ищет оправдания, строит всевозможные объяснения своему пьянству или придумывает алиби. И тут уже виноватыми становятся жена(муж), неблагодарные дети, злые начальники или страна, в которой он живет.

НОВЫЙ НАВЫК

Люди, не знакомые с проблемой алкоголизма и наркомании, считают, что нужно не пить и все тут. Но это ошибочное мнение. Для зависимого человека не пить – это новое умение, получение определенных знаний и практических навыков для сохранения и поддержания своей трезвости. Это потребует времени и сил. И тогда будет результат.

Вопрос надо ставить по-другому: «Как не пить?» Люди, не могут найти правильный ответ на этот вопрос и годами ходят по кругу. Хотя для профессионального нарколога схема выздоровления лежит на поверхности.

Адрес: 1-й Западный проезд, д. 8 стр. 1 (остановка «Березка»). Телефон: 8 (499) 736-47-62. Кабинет первичного консультирования №310. Часы работы с 8:00 до 19:00 (будни).

БЛАГОДАРНОСТЬ

ВРАЧИ НАШЕГО ГОРОДА – ВОЛШЕБНИКИ

Хочу выразить искреннюю благодарность врачам городской клинической больницы имени Кончаловского, которые спасают и продлевают нашу жизнь. И в частности, врачам высшей категории, заведующему отделением сердечно-сосудистой хирургии, к.м.н. Александру Михайловичу КУЗНЕЦОВУ и заведующему отделением рентгенэндоваскулярных диагностики и лечения Игорю Геннадьевичу СИТЬКО.

В зрелом возрасте в нашем организме появляются скрытые диверсанты, которые стреляют по разным частям тела своими невидимыми пулями. То тут стрельнет, то там заломит. «Ну и что», – думаем мы, – «таблеточку от боли принял – и все прошло». Но бывает и по-другому, как это и произошло со мной. Препараты облегчали симптомы, но не устраняли заболевание.



Я обратился в поликлинику к терапевту, которая выписала направление на УЗИ сосудов. Выяснилось, что у меня на 80% закупорка сосудов сонной артерии, непроходимость крови и проблемы с подключичной артерией. Проконсультировавшись со специалистами, я узнал, что отделение сердечно-сосудистой хирургии в Зеленоградской больнице занимает второе место по количеству операций в Москве с хорошим результатом. Собрав нужные анализы для поступления на госпитализацию, я лег в стационар.

Операция на сосудах сонной артерии прошла на высшем уровне. Я спал и ничего

не чувствовал. Очнулся уже в реанимации, а на следующий день был переведен в палату. Через 4 дня меня выписали. Через полгода меня направили на другую операцию – подключение артерий. УЗИ, МРТ, КТ показали, что положение уже было критическое и операцию нужно делать обязательно. Рассматривалось два варианта. Первый – стентирование брахиоцефального ствола. Второй – открытая операция со вскрытием грудной клетки и установкой обходного сосудистого протеза.

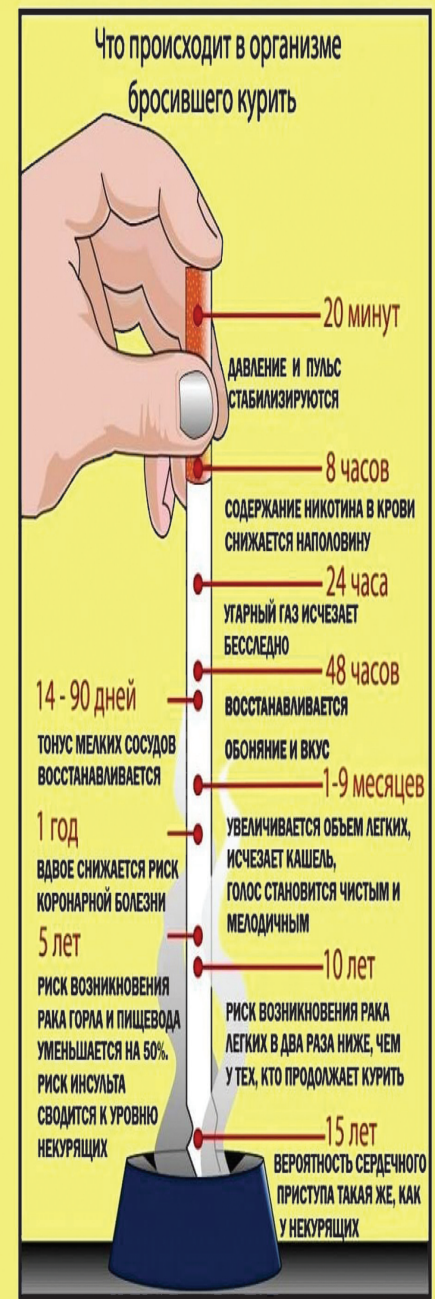
Наступил день операции. Я с оптимизмом отправился в операционную в сопрово-

ждении заведующего отделением Александра Михайловича КУЗНЕЦОВА. Операцию делал заведующий отделением рентгенэндоваскулярных диагностики и лечения Игорь Геннадьевич СИТЬКО. Во время операции, я лежал наблюдал на экране, как проводок медленно двигается по сосудам в сторону сердца. При этом мы с врачом говорили о жизни, о работе и, когда стент достиг нужного места и был установлен, вдруг раздался аплодисменты! Два врача из сосудистой хирургии находились все это время за стеклом операционной и внимательно наблюдали за процессом – если бы что-то пошло не так, то они сразу же приступили к другому варианту операции. Помню, я даже запел от радости, когда меня везли в реанимацию, что все закончилось хорошо.

Низкий вам поклон, дорогие врачи, волшебники моей жизни! И, конечно, выражаю свою признательность всему персоналу городской клинической больницы имени Кончаловского.

И.И. ШЕВЧЕНКО

ИМЕЙТЕ ВВИДУ



СОВРЕМЕННАЯ МЕТОДИКА

МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ

Ударно-волновая терапия (УВТ) была разработана в 80-х годах прошлого столетия для лечения мочекаменной болезни. С тех пор был достигнут значительный прогресс в изучении ее биологических и терапевтических эффектов. Механизм действия УВТ основан на воздействии низкочастотных акустических механических волн частотой до 15-20Гц, которые проникают через кожу, вызывают эффект кавитации и действуют на молекулярном, клеточном и тканевом уровнях, вызывая биологическую реакцию с улучшением микроциркуляции и регенерации. Для генерации акустических волн в УВТ используется специальный аппарат, напоминающий пневматический пистолет со специальным аппликатором на конце. Эффективность использования УВТ подтверждена рядом клинических испытаний. Обезболивающий эффект достигается в результате декомпрессии нервных окончаний, за счет уменьшения отека вследствие усиления лимфотока и кровообращения.

ПОКАЗАНИЯ

- ✓ деформирующий остеоартроз коленных и тазобедренных суставов;
- ✓ плантарный фасциит (пяточная шпора);
- ✓ плечелопаточный периартрит;

рит;

- ✓ реабилитация после спортивных травм;
- ✓ реабилитация после переломов;
- ✓ остеохондроз позвоночника; грыжа межпозвоночного диска, «радикулит»;

УДАРНО-ВОЛНОВАЯ ТЕРАПИЯ

В неврологическом медицинском центре «ДИНАСТИЯ» метод ударно-волновой терапии (УВТ) с успехом применяется при лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата, сопровождающихся болевым синдромом. Для проведения терапии специалисты клиники применяют высококачественное оборудование LONGEST.

- ✓ плоскостопие;
- ✓ реабилитация после эндопротезирования суставов;
- ✓ эпикондилиты (локоть теннисиста, локоть гольфиста);
- ✓ трохантерит;
- ✓ импиджмент-синдром;
- ✓ фасцииты, миозиты, энте-

- зопатии различных локализаций;
- ✓ миофасциальный болевой синдром;
- ✓ воспаление суставных структур и сухожилий;
- ✓ синдром диабетической стопы;



- ✓ ожоги и трофические язвы;
- ✓ целлюлит;
- ✓ ишемическая болезнь сердца;
- ✓ эректильная дисфункция;
- ✓ хроническая тазовая боль и др.

Перечень заболеваний, при которых эффективно применяется УВТ, гораздо шире, и с

каждым годом врачи открывают все новые и новые возможности этого метода. В настоящее время УВТ применяется в ортопедии, ревматологии, спортивной и эстетической медицине, эндокринологии, кардиологии, урологии.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- К противопоказаниям проведения УВТ относятся:
- ✓ Беременность;
- ✓ детский и подростковый возраст;
- ✓ острые инфекционные заболевания;
- ✓ деформация опорно-двигательного аппарата, не позволяющая подвергнуть зону заболевания воздействию УВТ;

- ✓ воздействие на крупные (магистральные) сосуды, легочную ткань, спинной или головной мозг, кишечник;
- ✓ наличие кардиостимулятора;
- ✓ онкологические заболевания;
- ✓ нарушения свертываемости крови;
- ✓ нарушения ритма сердца;

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДА

Метод УВТ зачастую позволяет избежать хирургического вмешательства, после которого требуется длительное восстановление. Если операция все же показана, реабилитационный курс может стать значительно короче и эффективнее при использовании аппаратов ударно-волновой терапии для заживления ран и восстановления подвижности опорно-двигательного аппарата.

Стандартный курс лечения УВТ состоит из 5-7 процедур, продолжительностью от 10 до 30 минут каждая, с интервалами между процедурами в одну неделю.

Записаться на прием можно по телефонам: **8 (499) 735-03-73, 8 (495) 227-75-05.** Адрес: ул. Николая Злобина, корп.109А, ФОК «Импульс», 2-й этаж. Сайт: **www.meddin.ru.**

ВОПРОС-ОТВЕТ

КАК ОСТАВАТЬСЯ МОЛОДЫМ?

Ищущий всегда молод. Как можно состариться духом? Только если тащить за собой прошлое. Если вы несете с собой шестидесятилетнее бремя, то вам шестьдесят лет. Если вы не несете ничего, то вы юны. Ограничения могут быть у физического тела, но не у вашей истинной сути. У нее нет никаких ограничений. Вам столько лет, сколько есть, все эти привычки праздновать день рождения и поминать свой возраст заставляют вас оставлять вехи на пути. Когда-то на ферме был один работник, очень простой человек. Его невинность была невероятно трогательной. Ему было почти пятьдесят лет, но когда его спрашивали о возрасте, он отвечал: «Мне, наверное, двадцать или двадцать пять». У него не было ощущения возраста. После дождей он пахал, а потом сеял. Когда появлялась еда, он ел. Его жизнь текла незамысловато, и он не знал, сколько ему лет. Может быть, он не был умным человеком, но когда так живет умный, он становится мудрецом. Он не оборачивался на прошлое и не нес этого бремени. Посмотрите, сколько весит тот груз, который вы накапливаете с каждым мгновением. Даже лица от этого покрываются морщинами. Бремя очевидно. Его не спрячешь.

ПОЧЕМУ ТАК ТРУДНО ПРОЩАТЬ?

Прощать кого? Допустим, когда мне нужно прощать?

Сначала я должен обвинить кого-то в чем-то. А затем пытаться простить. К чему такие сложности? Если никого не обвинять, а просто принимать людей такими, какие они есть, разве есть необходимость прощать? Это лишь усложняет жизнь.

Человек делает со своей жизнью, что хочет. Это – его выбор. В чем проблема? Он распоряжается своей жизнью, как умеет.

Если бы умел лучше, то сделал бы это лучше. Так что, он делает то, что может. Зачем же сначала обвинять его в своем уме, а затем пытаться простить? Это ненужное усложнение жизни.

Если ты никого не обвиняешь, тогда нет нужды в прощении.

Люди выстраивают нереалистичные иллюзии и ожидания от других.

И, поскольку их ожидания не соответствуют реальности, они начинают обвинять кого-то в своем уме. И потом в один прекрасный день прощают. Не нужно играть в Бога! Оставьте всю эту чепуху.

Просто принимайте людей такими, какие они есть.

Вы сами не идеальный человек, как и другие люди вокруг.

Принимайте их. Если вы можете работать, взаимодействовать, иметь бизнес и отношения – это прекрасно! Если нет – то нет! Оставьте их в покое. Но вы сначала создаете сложности в своем уме, а потом бесконечно страдаете от них. Стоит вам обвинить кого-то в своих мыслях, сколько бы усилий вы ни прилагали, чтобы простить, вам будет очень непросто очистить свой ум от этого.

ТЕМА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

РАЗБОРЧИВОСТЬ В ЕДЕ

В детстве вы точно знали, чем могли бы питаться ежедневно, а что не попадет в ваш рот даже после угроз, шантажа и унылого стояния в углу. Потому что были уверены в своей правоте, когда речь шла о вкусном и невкусном. Годы покачули вашу разборчивость, и теперь вы нередко едите из вежливости, чтобы не обидеть хозяйку. Или потому что уже заплатили за это невнятное содержимое тарелки в кафе.

УМЕНИЕ ОТСТАИВАТЬ ГРАНИЦЫ

Раньше вы точно умели говорить решительное «нет», когда неприятная тетя хотела вас поцеловать. Да еще и не стеснялись объяснить почему, когда она, несмотря на ваш отказ, все равно лезла с объятиями. Вам, конечно, говорили, что это невежливо, и со временем вы научились игнорировать собственные желания, продавливая свои личные границы.

ОТСУТСТВИЕ СТРАХА ПЕРЕД НЕУДАЧЕЙ

Дети не переживают по какому-либо поводу больше одного вечера. Их совершенно не пугает, что у них может что-то не получиться. Они с интересом пробуют снова и снова. Вы видели когда-нибудь ребенка, только начинающего ходить, который, упав в очередной раз, больше не станет пробовать? Ну а смысл, ведь не получается же? Они падают постоянно, но поднимаются и идут, не думая, что это занятие просто им не подходит.

ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ

Для детей все просто: когда больно – плачут, когда весело – смеются, когда вокруг нехорошие люди – злятся. Взрослые придумывают миллион причин, чтобы скрывать свои эмоции. Мы из вежливости, нежелания обидеть или быть не понятыми молчим и подавляем эмоции в себе. Отсюда и появляются многие болезни. Попробуйте плакать, если обидно или грустно, смеяться, когда вам смешно, позвольте себе злиться и быть не в духе. Это – естественный механизм.

ИНТЕРЕС КО ВСЕМУ

Миллион вопросов обо всем на свете – любимое дело всех детей. Они не делят информацию на полезную и ту, что никогда не пригодится. Им просто интересно. Взрослым не придет в голову забыть в поисковике: «Как спят дельфины?». Эта же информация не нужна и нигде не пригодится. А вы попробуйте позадавать вопросы. Чем больше вы открыты для всего нового, тем больше возможностей появляется.

ПРАВИЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ВЕЩАМ

Ребенок не будет выбирать между целостностью новых брюк и возможностью залезть на крышу. Потому, что штаны – просто штаны, а лестницу у соседского гаража не каждый день забывают. Вещи вокруг созданы исключительно для выполнения своих функций, но взрослые усиленно пытаются превратить их в основную ценность. Например, надевают ребенку белые колготки на про-

никто не мешает став взрослым также искренне мечтать «по-крупному». Можно одновременно добиваться целей и безудержно мечтать. А там, кто знает... Как писал Паоло Коэльо: «Если чего-то очень сильно хотеть, то вся Вселенная будет способствовать исполнению твоего желания»

УМЕНИЕ ПОЛНОСТЬЮ БЫТЬ В МОМЕНТЕ

Вы замечали, что если ребенок чем-то увлечен, то он ничего и никого вокруг не

УМЕНИЕ ПРИЗНАВАТЬ СВОИ УСПЕХИ

Синдром самозванца у детей не встречается. Они знают, когда делают что-то хорошо, гордятся своими успехами и не стесняются просить, чтобы их похвалили. Ребенок верит, что заслужил восторги, даже если просто научился сползать с дивана, потому что вчера он так не умел и это уже достижение.

Взрослым тоже доводится выпрашивать похвалу и поощрение, например через

БЛАГОСЛОВЕННЫЕ ДЕТСКИЕ КАЧЕСТВА



«Наивный, как ребенок»... «Ну что ты дурачишься, прям как маленький». Эти фразы нередко можно услышать, если речь идет о человеке с открытой душой. Но так ли это хорошо – быть серьезным взрослым? Может быть стоит освежить в памяти благословенные детские качества характера? Тогда, возможно, и жить нам стало бы легче и веселее...

гулку и запрещают лезть в песочницу. А потом мы становимся взрослыми и сами запрещаем себе лезть в «песочницу» потому, что придаем вещам слишком много значения.

БЕССТРАШИЕ

Дети с «заводскими настройками» ничего не боятся. Об опасности их предупреждают опыт и родители. Коснулся горячей сковороды и понял, что это больно, в следующий раз поостережется. За дверью квартиры каждого из нас поджидает множество прекрасных вещей. Нужно просто почаще выходить в мир и не бояться приключений.

СПОСОБНОСТЬ МЕЧТАТЬ И ВЕРИТЬ В ЧУДЕСА

Вспомните как в детстве вам хотелось увидеть Деда Мороза, стать космонавтом и полететь на Луну или снять кино. Вырастая, мы заменяем мечты достижимыми целями, причем достаточно скромными. Но ведь

замечает. Даже если он просто ковыряет лопаткой песок, то делает это со всем рвением и высунутым от удовольствия языком. И в этот момент его вряд ли будут занимать какие-то посторонние вещи. А что мы, взрослые? Можем отдыхать на пляже, но при этом думать о квартальном отчете или другой проблеме, и даже любимое занятие редко поглощает нас целиком.

АКТИВНОСТЬ И ПОДВИЖНОСТЬ

Детям тяжело усидеть на месте. Им постоянно надо бегать, прыгать и активничать. Кто быстрее до магазина? Кто первый добежит до школы? Для детей это обычное приключение. Попробуй взрослого заставить бежать за уходящим автобусом. Мы лучше следующий подождем. Взрослые жалуются на малоподвижный образ жизни и трижды в неделю ходят в спортзал, до которого добираются на машине, или поднимаются на лифте на третий этаж.

лайки в Instagram. Но сначала неплохо бы самому поверить, что вы молодец.

ОТКРЫТОСТЬ КО ВСЕМУ НОВОМУ

Детям ужасно интересно, все то что неизвестно. И они готовы к приключениям всегда. Тогда как мы, взрослые, очень боимся выйти из зоны комфорта и что-то изменить в своей жизни. Ведь порой нам страшно даже место работы поменять. Но именно в новом и кроется все самое интересное.

СПОСОБНОСТЬ МОМЕНТАЛЬНО НАХОДИТЬ ДРУЗЕЙ

Представьте только, насколько добрее стали бы люди, будь у них возможность выговориться и быть понятыми. Все границы – в нашей голове. Наверняка, вы знаете несколько человек которые могли бы вас понять. Но мы почему-то не хотим навязываться, боимся быть отвергнутыми. Но при этом мы не спрашиваем людей, а делаем выводы сами.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

«Внутренний ребенок» – это собирательный образ, который живет в психике (душе) взрослого человека. Он включает в себя детские психологические убеждения и представления человека о мире и себе. От того, каким «внутренний ребенок» себя ощущает, зависит успех всей жизни человека.

ший, а мир безопасный», у вторых – «Я плохой, мир опасен». Первые умеют доверять людям, ценят и любят себя. Вторые не принимают себя и не доверяют другим людям.

Постепенно из-за детских травм человек привыкает ограничивать свои желания, подавлять эмоции. Он не умеет радоваться, выра-



✓ перенос ответственности на ребенка, вымещение своей боли на нем.

С годами часть потрясений уходит на уровень подсознания и как бы забывается, но все равно продолжает влиять на человека. «Внутренний ребенок» остается травми-

✓ неспособность позаботиться о себе;

✓ неуверенность в себе;

✓ многочисленные страхи;

✓ равнодушное отношение к своему здоровью и телу;

✓ систематическое подавление потребностей и желаний, привычка приносить себя в жертву;

✓ нелюбовь и недоверие к себе;

✓ проблемы в коммуникативной сфере, частые конфликты,

✓ склонность к зависимостям, в том числе к зависимым отношениям.

С ЧЕГО НАЧАТЬ ИСЦЕЛЕНИЕ

Будучи детьми, мы все зависели от родителей. Тем, кому не повезло с семьей, приходилось выживать в прямом смысле слова. Из-за этого искажена вся структура личности. Проблема таких людей в том, что они продолжают вести себя по отношению к себе как родители. Сейчас задача – изменить образ «внутрен-

ВЛИЯНИЕ РОДИТЕЛЕЙ

Люди со счастливым детством достигают успеха на работе, легко налаживают отношения, мужественно переносят жизненные испытания. Израненные, покалеченные родителями дети, став взрослыми, переносят тяжесть прошлого на настоящее.

Родители помогают ребенку понять:

✓ какой он, и что его ждет;

✓ каким его принимают, а каким не принимают;

✓ на что он способен, а на что неспособен.

Кому-то родители дают достаточно любви и занимают разумную позицию в вопросах воспитания. А некоторым малышам внушают мысль о его никчемности, несостоятельности, «нехорошести», ненужности. У первых формируется установка «Я хоро-

жать свои эмоции, любить, быть открытым.

ЧТО КАЛЕЧИТ ПСИХИКУ РЕБЕНКА

✓ холодность и отдаленность родителей, других значимых взрослых;

✓ систематическое нарушение личных границ (физическое и эмоциональное насилие);

✓ систематические наказания и подавление, запрет на выражение мнения и эмоций;

✓ иррациональные критика и оскорбления, особенно прилюдные;

рованным. Человек чувствует себя несчастным. У него не ладится личная жизнь, возникают проблемы в трудовой сфере. Он недоволен собой, часто попадает в неприятные ситуации, много разочаровывается и страдает. Для того, чтобы изменить свою жизнь в лучшую сторону у него не хватает сил и мотивации.

ПРИЗНАКИ ТРАВМИРОВАННОГО ВЗРОСЛОГО

✓ заниженная самооценка;

✓ дефицит самоуважения и неразвитое чувство самоценности;

неспособность построить близкие, доверительные отношения;

✓ размытые, слишком широкие или слишком узкие личные границы, неспособность обозначить их и защитить;

✓ многочисленные внутриличностные конфликты;

✓ чувство потерянности («не знаю, чего хочу», «не знаю, кем мне быть», «не знаю, на что я способен»);

✓ принятие на себя чужой ответственности, привычка всех спасать, всем помогать или перенос своей ответственности на других людей;

него родителя» на тот, в котором он нуждался в детстве, то есть начать безусловно любить и принимать себя. Слышать и удовлетворять свои потребности и желания, заботиться о себе, ценить и уважать себя.

Организируйте честный разговор с самим собой. Составьте список ваших достоинств и истинных желаний. Ежедневно говорите себе комплименты, благодарите себя и вычеркивайте по одному желанию. Однако полное исцеление «внутреннего ребенка» невозможно без проработки психотравм, поэтому лучше обратиться к хорошему психологу.

ОБРАЗ ЖИЗНИ

Не за горами лето... Так хочется встретить его во всеоружии! Гордиться своей стройной красивой фигурой, а не прятать тело под балахонистыми нарядами. Как же этого достичь? Нужно разработать четкую программу, задать сроки ее реализации и начать действовать!

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА

Сначала определите, есть ли у вас ожирение. Для этого разделите свой вес на свой рост в квадрате – например, 90 кг/ (1,7х1,7). Полученный результат – это индекс массы тела. В нашем примере он равен 31.

• При коэффициенте от 25 до 30 наблюдается избыток массы тела.

• При коэффициенте более 30 ставится диагноз «ожирение».

Именно диагноз! Ведь что такое лишний вес? Это, прежде всего, показатель нелюбви к себе и безразличного отношения своему здоровью.

МЕХАНИЗМ ОЖИРЕНИЯ

Лишний вес возникает, когда потребление энергии превышает ее затраты в течение длительного промежутка времени. Очень незначительное,

но постоянное избыточное потребление энергии приводит к выраженному накоплению жировой ткани в организме. Так, употребление всего лишь 5% «лишних» калорий может способствовать накоплению около 5 кг жировой ткани в год. Если в течение 30 лет потребление превышает затраты всего на 8 килокалорий в день, это может привести к увеличению массы тела на 10 кг. Механизм таков: в теле среднего человека содержится около 30 миллиардов жировых клеток, а при ожирении их бывает до 300 миллиардов. Когда человек полнеет, эти жировые клетки сначала увеличиваются в размере, а затем растет и их число. При похудении размер клеток уменьшается. Тем не менее, независимо от того, насколько человек похудел, количество жировых клеток остается тем же. Этим отчасти объясняется то, что набравшим вес похудеть значительно тяжелее.

ЛИШНИЙ ВЕС = ЗАБОЛЕВАНИЯ

Ожирение приводит к развитию таких серьезных заболеваний, как ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия, инсульт, нарушение ритма сердца, сахарный диабет, к нарушению репродуктивной функции, ортопедическим нарушениям, росту онкологических заболеваний. Кроме того, избыточный вес приводит к снижению качества жизни и создает психологические проблемы. Это за-

болевание, и его необходимо лечить!

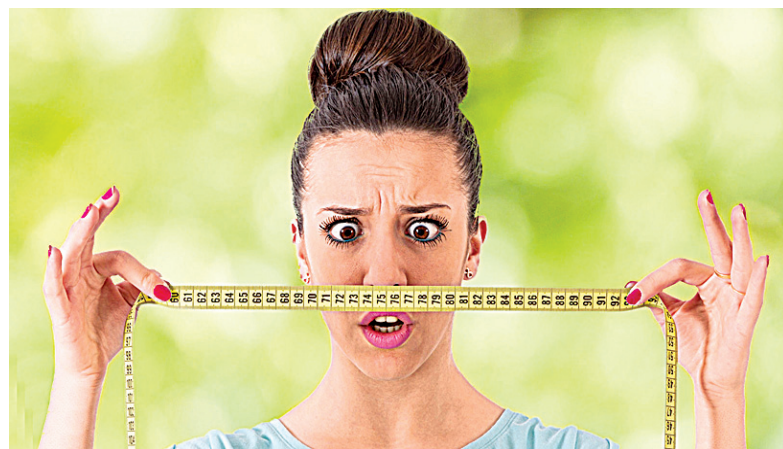
ОТ 21 ДО 40 СУТОК

Изменения образа жизни должны быть не временными, а глобальными. Все, что требуется, – это начать действовать. Ожирение похоже на дурную привычку, которая вырабатывалась годами. Вы привыкли есть нездоровую пищу, мало двигаться, не заниматься спортом. Пришло время изменить привычки, которые разрушают здоровье, и

постепенно изменить образ жизни, который помог их выработать. Для этого потребуются контролировать себя где-то от 21 до 40 суток. За этот период новый навык будет взят разумом на баланс и станет неотъемлемой частью психики и организма.

ШАГ ЗА ШАГОМ

Нельзя ставить задачу абстрактно, типа «я хочу быть стройным». Должна быть четкая созидательная программа, заданные сроки ее реализации и ежедневный самоконтроль за выполненной работой. Шаг за шагом, качество жизни будет меняться в лучшую сторону, тогда достижение цели станет гораздо важнее, чем лишний кусок торта. Если вы задаетесь целью привести себя в форму, это вполне осуществимо. Ваш организм станет гораздо лучше функционировать, сбросив ненужную нагрузку в виде лишних килограммов. Вы будете выглядеть свежее и моложе, поднимется самооценка, поменяется взгляд на себя и мир в лучшую сторону. Но самый эффективный способ, если позволяют средства – обратиться за помощью к врачу-диетологу и записаться на индивидуальные занятия с тренером в фитнес-центр. Профессионалы на основании ваших показателей грамотно сформируют индивидуальный план питания и физических нагрузок.



ОТСУТСТВИЕ ТРУДА
ВЫЗЫВАЕТ «ЛОМКУ»

Однажды получив удовольствие и состояние эйфории после отлично выполненной работы, трудоголик будет стремиться к этому снова и снова, пока работа не станет его смыслом жизни. Отсутствие труда будет вызывать настоящую «ломку», напоминающую абстинентное состояние при алкоголизме. При этом привычные для людей приятные события не становятся для него реальной альтернативой, он будет искать любую возможность заняться делом. Для него работа стоит на первом месте в жизни, оставляя позади все остальное: личную жизнь, семью, развлечения.

ПРИЧИНЫ
ТРУДОГОЛИЗМА

Трудоголик убегает в работу, поскольку не может конструктивным способом устранить свой внутренний конфликт. Причиной может стать следствие пережитой психотравмирующей ситуации, негативные отпечатки которой вынуждают прибегнуть к защитному механизму – поведению убегания. Например, человек не смог грамотно справиться со стрессом после развода, поэтому пытается спрятаться от душевных страданий в рабо-

РАБОТА ЗАМЕНЯЕТ ВСЕ

Трудоголизм – это одобряемое обществом болезненное стремление чрезмерно работать, далеко выходящее за рамки естественного трудолюбия. Работа воспринимается как единственное или максимально значимое средство самореализации и получения удовлетворения от жизни.

те. Кто-то становится трудоголиком из-за тотальной бедности в семье или благодаря родительской установке: «главное, чтобы были деньги». Еще одна причина трудоголизма – душевная пустота, когда человек не может заполнить свой мир позитивными и яркими красками – ему просто скучно жить.

Трудоголизм может быть и следствием перфекционизма. Человек, стараясь выполнить все в наилучшем виде, постоянно перепроверяет себя, совершенствует свои способы труда, стремится улучшить качество. Он не любит и не уважает себя, поэтому готов постоянно жить работой, чтобы



доказать, что он хоть на что-то способен.

ВРЕМЯ
ПЕРЕОСМЫСЛЕНИЯ

Иногда, задуматься человеку о том, что он не совсем гармонично распределяет время своей жизни, помогает болезнь. Наконец-то появляется время побыть наедине с собой и переосмыслить систему личных ценностей. Бывает, что трудоголик лишь перед лицом смерти замечает вселенскую тоску по нереализованным возможностям. Внезапно осознавая, что прожил жизнь далеко не так, как ему хотелось и что вся эта непонятная беготня на самом

деле никому не была нужна. Как Александр Македонский, который просил похоронить его с открытыми руками.

ПОСЛЕДСТВИЯ

Постепенно личность человека меняется. Он отказывается от ранее важных для него вещей в пользу работы. Сам не замечает катастрофических изменений, говоря, что это временная необходимость. Уменьшаются коммуникативные способности – он, мало общается с семьей и друзьями. Не может поддержать беседу и расслабиться. Это неизбежно приводит к одиночеству. Появляется замкнутость, погружение в

себя и свои проблемы. Увлечение компьютерными играми дает возможность забыть и уйти от реального мира. По причине невозможности расслабиться может проявиться алкогольная или наркотическая зависимость. Отсутствие способности радоваться простым вещам, получать удовольствие от времени, проведенного с близкими, приводит к проблемам внутри семьи. Претензии жены по поводу его чрезмерной занятости не останавливают – он, как и все зависимые, не видит в этом проблемы. Ведь все заработанные деньги идут в семью. Но человеческое тепло, совместное времяпрепровождение и любовь на деньги не обменяешь и в семье рано или поздно начинают учащаться конфликты, результатом которых бывает развод.

Трудоголики быстро утомляются, бывают раздражительными, конфликтными, нередко вспышки агрессии. Это связано с необходимостью постоянно думать, ведь работа требует как физических, так и психических затрат. На физическом уровне трудоголизм приводит к психосоматическим заболеваниям, депрессивным расстройствам, фобическим страхам, вегетососудистой дистонии, ранней импотенции, изматывающей бессоннице и пр.

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ



ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ

Опросник предназначен для диагностики уровня занятости и выявления возможных отклонений в сторону ничегонеделания или чрезмерного увлечения работой.

ИНСТРУКЦИЯ

Внимательно прочитайте предложенные утверждения и ответьте на них «да» или «нет».

ВОПРОСЫ

1. Вы склонны более детально беседовать со своими коллегами по работе, чем со своими друзьями.
2. Вы очень точны относительно деловых встреч.
3. Вам лучше отдыхается в субботу после полудня, чем в воскресенье.
4. Вы лучше себя чувствуете, когда работаете, чем когда бездельничаете.
5. Вы тщательно планируете свое времяпрепровождение.
6. Вы раздражаетесь, когда ваши друзья заставляют вас ждать.
7. Ваши друзья считают, что с вами легко ладить.
8. Работая, вы часто забываете о близких.
9. Вы находите время для работы даже в самых трудных условиях.



ТЕСТ НА ТРУДОГОЛИЗМ

10. Вы всегда до мельчайших подробностей планируете свои действия.
11. Вам нравится болтать в перерывах между совещаниями.
12. Ваши друзья занимаются примерно таким же делом, как и вы.
13. Вы стараетесь работать, даже когда бываете не здоровы.
14. Все, что вы читаете, относится к сфере вашей деятельности.
15. Вы остаетесь на работе позднее, чем ваши коллеги.
16. Просыпаясь ночью, вы думаете о работе.
17. Вы мечтаете о том, чтобы на работе не было неурядиц.
18. В играх вы такой же азартный, как и на работе.

19. Отдых вам быстро надоедает.
20. В дни отдыха вы часто готовитесь к трудовой неделе.

ОБРАБОТКА
РЕЗУЛЬТАТОВ

За ответы «да» на вопросы, кроме 7 («нет») и 11 («нет»), вы получаете по одному баллу. Посчитайте сумму полученных баллов. Интерпретация

10 и менее баллов – склонность к безделью.

11-15 баллов – деловитость (норма).

12-16 баллов – средний уровень трудоголизма, работоголия.

17-20 баллов – явно выраженный трудоголизм.

ЮМОР

НА ПРИЕМЕ У ПСИХОТЕРАПЕВТА

- Я инфантильный.
- Это зрелое признание.
- Я боюсь брать на себя ответственность.
- Не каждый осмелится сознаться в своем страхе.
- Я не довожу до конца ни одного дела.
- Вы умеете переключаться, потеряв интерес.
- Даже с вами мы вряд ли дойдем до результата.
- Вы хорошо прогнозируете.
- Таким уж меня сделали.
- Вы признаете влияние других людей.
- А вы мне поможет?
- Вы умеете просить о помощи.
- Вы не ответили на вопрос!
- А еще вы настойчивый.
- То есть нет?
- Вы готовы обострять конфликт.
- За что же я тогда плачу?
- Вложившись, вы требуете отдачу.
- И что со мной?
- Вы за несколько минут беседы показали зрелость, мужество, требовательность, честность и наблюдательность.
- Но где все это в жизни?
- Вы замечаете противоречия.
- Если бы я проявлял все эти качества, моя жизнь стала бы другой!
- Вы поняли, что ваша жизнь зависит от проявления ваших качеств.
- Так это же очевидно!
- И вы подтвердили это.
- Но как мне проявлять нужные качества чаще?
- Вы согласились, что они уже есть и проявляются.
- Это вы сказали, что я их прямо здесь проявляю.
- И вы признали, что это так.
- Но вы так и не ответили, как проявлять качества чаще!
- Вы снова проявили настойчивость, не оставляя этот вопрос.
- И что из этого?
- Вы умеете настаивать на своем.
- Но я нередко и сдаюсь!
- Значит, вам доступны оба варианта.
- Я просто не люблю трудности!
- Вы разумный человек.

Телефоны редакции:
8(905) 590-14-88,
8(977) 946-14-16
E-mail: 5344769@mail.ru

Главный редактор, учредитель – Ирина Юрьевна Федюнина

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!» № 4 (93)

Номер подписан 20.04.2021 г. Дата выхода в свет: 22.04.2021 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 824.