

# Будь здоров, Зеленоград!

№ 4 (127)

22 апреля 2024 года

Издаётся с 2013 года

Ежемесячная газета для широкого круга читателей



## СЕМЕЙНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ



8(495)

767-1-338



8(495)

776-1506



8(495)

767-6-340

## ОТДЕЛЕНИЯ

• ВЗРОСЛОЕ • ДЕТСКОЕ

8(499) 678-03-78

МНОГОКАНАЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН

## НЕ ОПОЗДАЙТЕ!



НИКОР.МЕД МНОГОПРОФИЛЬНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ

САМОЕ ВРЕМЯ УДАЛИТЬ

## ГЕМОРРОЙ

ХИРУРГИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ

ОДНИМ ДНЁМ

✓ БЕЗ ГОСПИТАЛИЗАЦИИ

✓ БЕЗ РЕАБИЛИТАЦИИ



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. ЛИЦЕНЗИЯ ЛО-0137-77/00323897 ОТ 31.03.2016

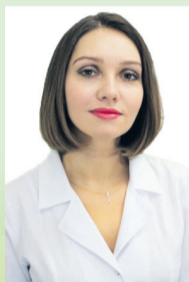
## ОТДЕЛЕНИЕ ГИНЕКОЛОГИИ



МЕЛЬНИКОВА  
Олеся  
Валерьевна

Гинеколог-эндокринолог,  
врач ультразвуковой  
диагностики

Стаж работы - 19 лет



## СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ

- ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ: БЕСПЛОДИЕ, НЕВЫНАШИВАНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ
- ПОДБОР СОВРЕМЕННОЙ КОНТРАЦЕПЦИИ, ЗАМЕСТИТЕЛЬНОЙ ГОРМОНАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ
- ПОСЛЕРОДОВОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ
- ЛЕЧЕНИЕ ОПУЩЕНИЯ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ, НЕДЕРЖАНИЯ МОЧИ
- ОЖИРЕНИЕ • ИНТИМНОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ, ПЛАЗМОТЕРАПИЯ, ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИНЕКОЛОГИЯ
- РАДИОХИРУРГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

8(495) 767-1-338

8(499) 678-03-78 МНОГОКАНАЛЬНЫЙ

Зеленоград, корп. 338, 1506 medcentre338.ru



П. АНДРЕЕВКА, УЛ. ЖИЛИНСКАЯ Д. 27, КОРП. 6

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ  
8 (495) 255-55-33

NIKORMED.RU

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

интерМедикум

медицинский центр

## ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС?

Поможем разобраться в проблеме!



- ✓ Сбалансировать рацион питания
- ✓ Подобрать индивидуальный режим
- ✓ Улучшить состояние здоровья
- ✓ Не пропустить: сахарный диабет, нарушение углеводного обмена, заболевания щитовидной железы, ЖКТ, почек
- ✓ Выявить и восполнить дефицит витаминов и микроэлементов



**ЗВЯГИНЦЕВА**  
Светлана Леонидовна  
Эндокринолог-диетолог

Зеленоград, корпус 1651 ☎ 8(495) 369-12-73

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



## МИКРОХИРУРГИЯ ГЛАЗА

10 ЛЕТ БЕЗУПРЕЧНОЙ РАБОТЫ

Офтальмологи ГКБ  
им. Н.И. Пирогова, к. м. н.,  
ученики С.Н. 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) 731-22-92

8(499) 732-24-25

arximed.ru

г. Зеленоград, корпус 1205

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ - ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ!

## СОСУДИСТЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

Лицензия: ЛО41-01137-77/00368580 от 07.09.2017

8(499) 738-03-77, 8(495) 638-05-08

Ул. Каменка, корп. 1639

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

## ПРИГЛАШАЕМ В НАШУ КЛИНИКУ, если у вас

- ✓ Варикозное расширение вен нижних конечностей
- ✓ Варикозное расширение, сопровождающееся отёчным или болевым синдромом
- ✓ Покраснения, уплотнения по ходу подкожных вен
- ✓ Длительно не проходящие отёки, тянущие и распирающие боли в ногах или руках

Пациенты с выраженными симптомами могут пройти диагностику в день обращения

www.varicozu.net



**ФЛЕБОЛОГИЯ**

- Лечение варикоза за 1 день
- Операции новейшим методом радиочастотной абляции (РЧА)
- Лечение трофических язв любой сложности
- Лечение тромбофлебита и сосудистых звездочек

**ФИЗИОТЕРАПИЯ**

- Лечебный массаж
- Электрофорез
- Магнитотерапия
- Ударно-волновая терапия (УВТ)
- Лазерная терапия

**КАРДИОЛОГИЯ**

- Лечение гипертонии, аритмии, сердечной недостаточности
- ЭКГ, ЭХО КГ • СМАД, Холтер

**ОРТОПЕДИЯ И  
ТРАВМАТОЛОГИЯ**

- Лечение болей в суставах и спине
- Лечение артрита, остеопороза и остеоартроза
- Восстановление после травм

**ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИЯ**

- Гастроскопия «во сне»
- Лечение язвы желудка, гастрита
- Лечение проблем с кишечником

**НЕВРОЛОГИЯ**

- Лечение головных болей и мигрени
- Лечение болей в спине и шее (радикулит, остеохондроз)
- Лечение головокружений, эпилепсии, судорог
- Лечение воспалений тройничного нерва, пяточных шпор
- Восстановление после травм



**Для пенсионеров - скидка 5% на все услуги медцентра!**

\*Скидка не суммируется с другими акциями и спецпредложениями

☎ **8 (499) 460-67-96** 📍 **корп. 1106Е (2-й этаж)** 🌐 **zelmedcentr.ru**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

**ПОЗДРАВЛЯЕМ!**
**ВРАЧИ- СПЕЦИАЛИСТЫ**

В НПЦ «ДИНАСТИЯ» работают специалисты высокой квалификации: неврологи, рефлексотерапевты, мануальные терапевты, врачи функциональной диагностики, кардиолог, ортопед-травматолог, аллерголог-иммунолог, онколог. Принимает единственный в Зеленограде сомнолог. Клинический психолог центра применяет методику Биологической обратной связи (БОС) для лечения расстройств вегетативной нервной системы, СДВГ и др. В распоряжении клиники находится оборудованный зал для лечебной физкультуры.

«ДИНАСТИЯ» взаимодействует с научными специалистами ведущих медицинских учреждений нашей страны и стран зарубежья. При необходимости собирается консилиум для решения сложных задач.

**НАШИ ПАЦИЕНТЫ**

Большая часть пациентов приходит в клинику с заболеваниями позвоночника: протрузии, грыжи межпозвоночных дисков с болевым синдромом и неврологическими осложнениями. Зачастую люди обращаются уже после консультации нейрохирурга, с целью излечиться без операции.

За время работы в неврологическом центре были пролечены более 5500 пациентов с остеохондрозом позвоночника. На операцию были направлены не более 20 пациентов. Остальным удалось помочь справиться с болезнью без хирургического вмешательства.

На втором месте по обращаемости пациентов стоят болезни суставов: артриты, артрозы, периартрозы и др. При гра-

# «ДИНАСТИИ» - 11 ЛЕТ!

**Отличительной особенностью НМЦ «ДИНАСТИЯ» является профильность – специализация на диагностике и лечении неврологических заболеваний. Многие пациенты рекомендуют клинику своим близким и друзьям. Благодарим всех пациентов, которые доверили специалистам нашего центра самое ценное – заботу о своём здоровье!**



мотном подходе, эти болезни также хорошо поддаются консервативному лечению, избавляя пациентов от необходимости протезирования суставов.

В последнее время участились обращения пациентов после перенесённой новой коронавирусной инфекции. Больные жалуются на нарушение сна, ухудшение памяти, зрения, снижение работоспособности и повышенную утомляемость. Подобные симптомы связаны с сосудистыми проблемами и сбоями в иммунной системе.

ют: мануальную терапию, рефлексотерапию, тракцию (вытяжение) позвоночника, фармакопунктуру, гомеопатию, фитотерапию. В схему лечения пациентов мы включаем уникальные комплексные растительные препараты доктора Плетнёва, обладающие высокой эффективностью.

**ДИАГНОСТИКА**

Особое внимание мы уделяем правильной постановке диагноза, применяем современные методы диагностики: магнитно-резонансная и компьютерная томография, ультразвуковая диагностика, суточный холтеровский мониторинг ЭКГ и артериального давления, ночная компьютерная пульсоксиметрия. Кроме этого, используем основные нейрофизиологические методы обследования: электроэнцефалографию (ЭЭГ), электронейромиографию (ЭНМГ), магнитную стимуляцию и др.

**КЛИНИЧЕСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ**

В распоряжении «ДИНАСТИИ» находится современная клиническая лаборатория, позволяющая делать все необходимые виды анализов. Особое внимание специалисты центра уделяют лабораторному обследованию иммунной системы.

**Заместитель руководителя  
НМЦ «ДИНАСТИЯ»**

**Владимир Валерьевич ДУБИНИН**

Регулярно обращаются пациенты с сосудистыми заболеваниями нервной системы, после перенесённых инсультов и черепно-мозговых травм, а также с поражениями периферических нервов.

**МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ**

В НПЦ «ДИНАСТИЯ» применяются современные методы лечения, такие как: высокоинтенсивная магнитная стимуляция и лазеротерапия, инъекционная карбокситерапия, плазмотерапия, ударно-волновая терапия. Наряду с этим, специалисты центра использу-

▶ Предварительная запись 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](http://www.meddin.ru)

ИНТЕРВЬЮ



– **Ольга Геннадьевна, как зародилась идея создания Центра Ортодонтии?**

– С самого детства я мечтала стать врачом. Ещё в детском саду лечила всех кукол, в школе посещала медицинский кружок. Раньше стоматологический кабинет был в каждой школе, и, придя на приём, я с замиранием сердца наблюдала, как стоматолог металлическим шпателем размешивает на стёклышке пломбирочный материал. Для меня это было волшебство! Мне тоже так хотелось! Уже тогда я точно знала, что стану врачом – стоматологом.

Потом, получив высшее образование, начала работать в государственной поликлинике. У меня было много пациентов, времени не хватало и приходилось перенаправлять часть из них молодым докторам-практикантам. Тогда я стала

часто задумываться об открытии в Зеленограде собственной клиники. Хотелось создать такую атмосферу и такое качество услуг, чтобы посетив нас однажды, душой пациенты оставались с нами навсегда.

– «Ортодонт Премьер» – единственный в Зеленограде специализированный Центр Ортодонтии. В клинике принимают шесть высококвалифицированных ортодонт. Врачи проходили обучение в Евро-

который позволяет снимать как челюсть, так и суставы. А как известно, точный диагноз – половина успешного лечения.

– **Какие услуги, помимо ортодонтии, вы предоставляете пациентам?**

тают высококвалифицированные хирурги-имплантологи: С.А. Маршавин, В.А. Солнцев, А.Н. Зайцев.

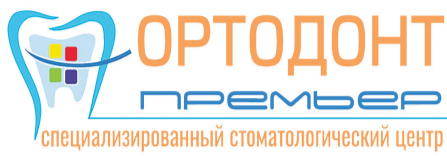
Мы используем проверенные и надёжные дентальные импланты производства Nobel Biocare Active (США), Astra Tech (Швеция), OSSTEM (Южная Корея) и STRAUMANN (Швейцария). Все циклы стерилизации проходят на ультрасовременном оборудовании Melag (Германия), что гарантирует полную безопасность пациентов. И что немаловажно, по сравнению с другими клиниками у нас, вполне приемлемые цены.

– **Есть ли возможность оплачивать лечение в расрочку?**

– Да, можно оформить расрочку без переплаты и процентов по карте «Халва». Действуют скидки для многодетных семей, медицинских работников.

– **Что бы Вы посоветовали людям, имеющим проблемы с зубами, но не решающимся идти к стоматологу?**

– Мы, специалисты своего дела, знаем, что каждый человек может иметь здоровые зубы и красивую улыбку. Знаем, и делаем для этого всё! Сделайте первый шаг - доверьте своё здоровье профессионалам и запишитесь на консультацию в стоматологический центр «Ортодонт Премьер»! А мы, в свою очередь, сделаем всё для того, чтобы вы открыли себя миру широкой красивой улыбкой!



# № 1 В ОРТОДОНТИИ

**Вот уже более 14 лет «ОРТОДОНТ ПРЕМЬЕР» является ведущим центром детской и взрослой стоматологии в Зеленограде, который специализируется на исправлении прикуса. За это время более 15000 пациентов обрели красивую улыбку. О работе клиники рассказывает главный врач, ведущий ортодонт Ольга Геннадьевна КАЛИНИНА.**



пе, регулярно повышают свою квалификацию и отработывают технологию лечения до мелочей, могут работать на любой современной аппаратуре.

Наш центр оснащён инновационным оборудованием, мы используем сертифицированные материалы высочайшего качества, европейский протокол лечения. Компьютерная томография зубов осуществляется специальным диагностическим аппаратом Planmeca Promax 3d Mid,

– Профессиональная гигиена, лечение десен. Лечение кариеса, лечение сложных каналов под микроскопом. Эстетическая реставрация, отбеливание зубов. Удаление, имплантация зубов. Съёмное и несъёмное протезирование.

– **Сегодня наиболее востребованная услуга – имплантация зубов. Какие вы используете импланты?**

– Прежде всего хочу отметить, что в нашем Центре рабо-

К О Н Т А К Т Ы

Корпус 2008 Тел.: 8 (963) 771-15-30 || Корпус 1651 Тел.: 8 (963) 771-16-30 || Д. Голубое, ул. Трёхсвятская, д.6 Тел.: 8 (903) 720-07-03 ☎ Единый: 8 (495) 151-10-55  
Сайт: orthodont-premier.ru

РЕКОМЕНДУЕМ!

## ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ В ГОЛУБОМ

Семейный медицинский центр «Премьер Медикум» – это многопрофильная клиника, которая предоставляет широкий спектр медицинских услуг. Высококвалифицированные специалисты всегда готовы позаботиться о здоровье взрослых и малышей.

**ДЕТСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ**

Забота о здоровье детей от зачатия до совершеннолетия. Приём ведут: педиатр, невролог, ЛОР, массажист.

**ВЗРОСЛОЕ ОТДЕЛЕНИЕ**

Приём ведут: терапевт, невролог, хирург, реабилитолог, кардиолог, эндокринолог, гинеколог, уролог, отоларинголог, косметолог, дерматолог, трихолог. Выезд на дом.

**ВЕДЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ**

Индивидуальный подход к каждой беременной женщине, поддержка и сопровождение на всех этапах беременности и после родов.

**ДИАГНОСТИКА**

Ультразвуковая и лабораторная диагностика. Широкий спектр анализов. Комплексное обследование. Сотрудничество с ведущими лабораториями.

**СОВРЕМЕННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

- Миокард-12 ➢ Видеокольпоскоп Kernel KN-2200A (FULL HD) ➢ Mindray DC-80
- Ultraformer ➢ Ellman Surgitron

**СКИДКИ**

- Участникам боевых действий – 15%
- Членам многодетных семей – 10%
- Владельцам социальных карт – 10%
- Студентам – 5%
- Скидка на анализы INVITRO – 20%

\*Скидки по категориям не суммируются

**Солнечногорский район  
ЖК «Первый Зеленоградский»  
Пос. Голубое, ул. Трёхсвятская, дом 6**



**8(967) 101-07-06  
8(495) 255-33-01**



## НПЦ «ОБРАЗ ЗДОРОВЬЯ»

Поднять эту тему меня побудил вопрос от женщины, написавшей мне сообщение в телеграм. Она увидела в моём аккаунте сообщение, что я создал комплексную уникальную программу 3-х месячного медико-психологического сопровождения «3 шага к здоровью и счастью». Не было задано ни одного вопроса по поводу программы, не сформулирован сам запрос, главное, что интересовало мою собеседницу – гарантии.

Сейчас готовится к печати авторская книга «Сознательная медицина», в которой я раскрываю процесс эффективного взаимодействия врача и пациента в современной предлагаемой парадигме сознательной медицины. Имея за плечами три высших образования (медицинское, психологическое и военное) и 40-летний опыт работы с хроническими больными, в книге я делюсь своими наработками и достижениями.

Моя система рассчитана на активное участие самого человека в процессе восстановления здоровья. Не болезнь является врагом, а сам хронический больной, не желающий ничего в себе менять. Бесспорно, сейчас

## О ГАРАНТИЯХ В ЛЕЧЕНИИ

**Многие пациенты, когда врач предлагает им потрудиться над своим здоровьем, задают вопросы: «А какие сроки? Какие гарантии?» Это неверный подход. Восстановление здоровья возможно только в том случае, когда человек сам активно берётся за дело и встаёт против болезни плечом к плечу с врачом.**

в медицине очень много достижений, но если причина недуга находится в душе человека, то никакие новшества не помогут.

Здоровье – процесс многоуровневый и многомерный, также, как и сам организм человека. И ответственность за исцеление в равной степени распределяется между всеми участниками лечебного процесса. Представление о том, что можно взять на себя половину ответственности, а остальное передать кому-либо другому – глубоко ошибочно.

**ОБРАЗ ЗДОРОВЬЯ**

**АЛЕКСАНДР СЕМЕНИЙ**  
ВРАЧ-ТЕРАПЕВТ

Кандидат медицинских наук  
+ 43 года медицинской практики  
Директор медцентра "Образ Здоровья", г.Зеленоград

@obrazzdorovya @doksemeniy obraz-zdorovja.ru

Всё, что происходит в жизни человека на 100 процентов – его ответственность. Важно исследовать, изучать себя и своё заболевание, анализировать причины, запустившие болезнь, а не просто временно избавляться от дискомфорта и боли с помощью медикаментов.

Главный секрет выздоровления – это изменение поведения больного, его отношения к себе и жизни. Тогда болезнь уходит навсегда на уровне сознания, тела, души. Если

же больной не цепляется за жизнь, пассивен, ждёт, когда ему «вернут здоровье» через капли, процедуры и т.д., он обречён на вечное ожидание, потому что будет надеяться, что в следующий раз «дадут» ещё. И потом ему будет намного тяжелее «получить», потому что запас прочности организма истощается болезнью. И возможности врача в этом случае довольно ограничены.

Кроме того, восстановление здоровья не должно быть

конечной целью человека, а только подготовкой к новому этапу жизни, реализации других задач, осуществлению его сокровенной мечты.

Но выбор за вами. Если вы хотите не сроков и гарантий, а всерьёз разобраться в своём заболевании и причинах, его запустивших – приходите на консультацию в Научно-Практический Центр Информационной и Оздоровительной Медицины «ОБРАЗ ЗДОРОВЬЯ»!

## КОНТАКТЫ

Сайт: [lido-zel.ru](http://lido-zel.ru) || Бот-ассистент – @alexsemeniy\_bot || VK: [vk.com/obrazzdorovya](https://vk.com/obrazzdorovya)  
 ТГ-канал: [obrazzdorovya](https://t.me/obrazzdorovya) || Ютуб-канал: [@obrazzdorovya](https://www.youtube.com/channel/UCobrazzdorovya) || Онлайн-консультации – Skype: dok1711 || Тел./WhatsApp: 8 (968) 592-77-72  
 Прием по предварительной записи || Адрес: Панфиловский проспект, корп. 1205

## ДЕТСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА



## ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

Включает в себя антропометрию – врач измеряет рост, вес, окружность талии и бедер, оценивает гармоничность физического развития ребёнка. Измерение мышечной силы позволяет выявить снижение мышечного тонуса и заподозрить заболевания нервно-мышечной системы. Определение баланса тканей организма (биоимпедансометрия) – позволяет судить о наличии или недостатке мышечной и жировой ткани, что очень важно в определении риска ожирения или гипотрофии.

Кроме того, выполняется функция внешнего дыхания, которая определяет наличие сужения бронхо-легочного дерева или слабость дыхательных мышц, оценивается риск

бронхиальной астмы и предрасположенность к заболеваниям дыхательной системы. Проводится тестирование на содержание углекислого газа в выдыхаемом воздухе для выявления пассивного курения, а также табакокурения. Оценивается зрительно-моторная реакция ребёнка, то есть скорость проведения импульсов по нервным волокнам.

Определение глюкозы и холестерина в капиллярной крови позволяет заподозрить нарушение обмена инсулина и жиров. Важно знать, что сахарный диабет – это серьёзное заболевание, вызванное нарушением работы поджелудочной железы и снижением чувствительности тканей к инсулину. Факторы риска сахарного диабета – нера-

ние, как электронным тонометром, так и ручным. В современном мире артериальная гипертензия молодеет и встречается гораздо чаще у детей и подростков. Первым сигналом может быть головная боль. При выявлении повышенного давления мы даём рекомендации по углублённому обследованию, чтобы не упустить начало серьёзного заболевания.

За время обследования у некоторых детей была выявлена серьёзная патология, которая потребовала лечения у специалистов поликлиники или даже в стационаре. Опыт работы показывает, что наиболее часто у детей встречается патология сердечного ритма.

Пройдя обследование, дети и подростки своевременно

## ПРИГЛАШАЕМ В ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ!

**С 2011 года на базе филиала №1 Детской поликлиники № 105 функционирует Центр здоровья для детей и подростков в возрасте с 6 до 18 лет. Более подробно о работе Центра рассказывает врач-педиатр Галина Алексеевна ДОВГАНЬ.**

Сердечно-сосудистая система исследуется с помощью ЭКГ, кардиовизора и программы варикард-экспресс, которая выявляет нарушения сердечного ритма. Используя эти обследования, специалист уже может выявить нарушения в сердце у ребёнка, не имеющего жалоб, на этапе до проявления болезни.



циональное питание, низкая физическая активность, избыточная масса тела, ожирение, наследственная предрасположенность и хронический стресс.

В обязательном порядке измеряется артериальное давле-

## РЕКОМЕНДАЦИИ

По результатам исследований пациенту выдаётся заключение о состоянии его здоровья. Врач-педиатр предоставляет рекомендации по здоровому образу жизни, дополнительному обследованию, занятиям спортом.

направляются к кардиологу, или к эндокринологу. После завершения обследования с родителями и ребятами проводится беседа по формированию навыка здорового образа жизни.

## ШКОЛЫ ЗДОРОВЬЯ

В Центре регулярно проводятся школы здоровья на темы профилактики ожирения, сахарного диабета, артериальной гипертензии, заболеваний костно-мышечной системы, бронхиальной астмы и профилактики табакокурения.

▶ На время капитального ремонта основного здания филиала № 1 (корпус 1513) Центр здоровья располагается по адресу: Каштановая аллея, дом 2, строение 8. Прием проводится по записи в ЕМИАС.

# ВРАЧИ медицинских клиник

## Рекомендуем!



Медицинский центр «НикорМед»

**ВЕРКАУ  
Ирина Евгеньевна**

Невролог

Окончила Архангельский государственный институт, интернатуру по специальности «Педиатрия». Специализируется на выявлении и лечении патологий центральной и периферической нервной системы. Проводит диагностику и лечение: вегето-сосудистой дистонии, гиперактивности, ДЦП, кифоза, менингита, мигрени, сосудистой головной боли, сотрясения головного мозга. Тейпирование.

**Стаж работы – 29 лет**

Телефон: 8 (495) 255-55-33

Адреса: корп. 1824

п. Андреевка, ул. Жилинская, д. 27, корп. 1

Сайт: nikormed.ru

Зеленоградский  
медицинский центр №1  
доктора Морозова

**ЗАМЛЕЛОВ  
Александр Викторович**

Травматолог, ортопед, хирург

Лечение заболеваний и воспалений суставов (остеоартрозов, артритов), костной системы (остеопорозов), позвоночной грыжи, остеохондроза, спортивных травм. Комплексная диагностика и лечение острой и хронической хирургической патологии. УЗИ суставов и мышц. Лечение методом ударно-волновой терапии (УВТ). Изготовление ортопедических стелек. Проводит операции, выезжает на дом.

**Стаж работы – 22 года**

Телефон: 8 (499) 460-67-96

Адрес: корп. 1106Е

Сайт: zelmedcentr.ru



Сосудистый медицинский центр

**ПАВЛЕНКО-МИХАЙЛОВА  
Наталья Юрьевна**

Хирург, флеболог, врач ультразвуковой диагностики. Кандидат медицинская наук

Большой опыт работы ведения больных с варикозной болезнью и тромбозом нижних конечностей. Безоперационное лечение варикозной болезни лазером (эндоваскулярная лазерная коагуляция). Комплексное лечение трофических язв. Консервативное лечение атеросклероза артерий нижних конечностей. Широкий спектр ультразвуковых исследований: все сосудистые бассейны организма, УЗИ брюшной полости, малого таза, сердца.

**Стаж работы – 20 лет**

Телефоны: 8 (499) 738-03-77

8 (495) 638-05-08

Адрес: корп. 1639

Сайт: varicozu.net

Сеть стоматологических  
клиник «НИКОР»

**МАГФУРЗЯНОВ  
Ильшат Ильгизарович**

Стоматолог-ортопед

Окончил Нижегородскую государственную медицинскую академию, ординатуру по курсу «Ортопедическая стоматология». Специализация: съёмное и несъёмное протезирование, протезирование на имплантах, зубные мосты, акриловые и бюгельные протезы, металлокерамические и циркониевые коронки, установка временных коронок.

**Стаж работы – 20 лет**

Телефон: 8 (499) 272-48-58

Адреса: корп. 1204, корп. 1825

Сайт: nikor-n.ru



Неврологический медицинский центр  
«ДИНАСТИЯ»

**ДУБИНИН  
Владимир Валерьевич**

Невролог, рефлексотерапевт, мануальный терапевт, гомеопат

Специализируется на безоперационном лечении грыж межпозвоночных дисков с использованием современных и эффективных методик, включая лазеротерапию, магнитотерапию, ударно-волновую терапию, карбокситерапию. Имеет опыт работы в стационаре для больных с острыми нарушениями мозгового кровообращения. В работе активно применяет возможности интегративной медицины, постоянно повышает уровень квалификации.

**Стаж работы – 22 года**

Телефон: 8 (495) 227-75-05

Адрес: корп. 109А

Сайт: meddin.ru

Медицинский центр «ИнтерМедикум»

**ПОТЁМКИНА  
Надежда Александровна**

Кардиолог

Специализируется на лечении пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Индивидуально подбирает медикаментозную терапию. Проводит профилактические осмотры для раннего выявления сердечно-сосудистых заболеваний, кардиологические обследования перед планируемым хирургическим вмешательством. Докладчик на Всероссийских и международных кардиологических конференциях.

**Стаж работы – 7 лет**

Телефоны:

8 (495) 369-12-73, 8 (926) 151-16-51

Адрес: корп. 1651

Сайт: intermedicum.ru



## КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

НЕ ДЕЛИТЕСЬ  
СОКРОВЕННЫМ

Беречь свои сокровенные мысли и чувства важно не только для сохранения энергии, но и для защиты внутренней целостности. Когда мы делимся слишком многим о себе, мы отдаём контроль над своей эмоциональной сферой другим людям, что нередко приводит к негативным последствиям.

## НЕ ГОВОРИТЕ О ПЛАНАХ

Рассказывая о своих планах заранее, мы лишаемся энергии и мощного желания добиться поставленных целей. Нередко, попадая под влияние мнения других людей, их сомнений или критики, мы теряем уверенность и мотивацию.

Сохранение своих планов в секрете до момента их реализации поможет сохранить энергию и фокусировку на цели.

## НЕ ХВАЛИТЕСЬ

Активно демонстрируя своё благополучие и способности, мы подвергаем себя риску быть оцененными другими людьми. Это может привести к тому, что вас могут обесценить или даже использовать ваши достижения против вас.

Более того, стремление к самоутверждению является одним из признаков низкой самооценки.

## ПРАВИЛА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ГИГИЕНЫ

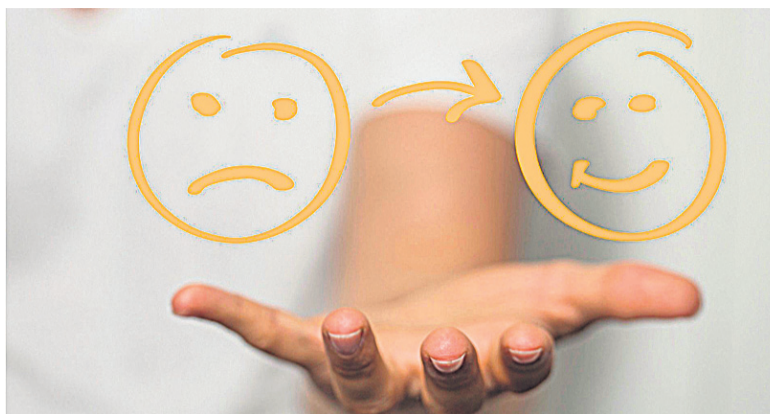
**Уделять внимание эмоциональной гигиене так же нормально, как и гигиене своего тела, чистоте быта. Только вот, почему-то, многие из нас задумываются об этом лишь тогда, когда приходит очередной нервный срыв, и жить становится просто невыносимо.**

## НЕ ЖАЛУЙТЕСЬ

Рассказывая окружающим о своей бедности, несчастьях, трудностях и долгах, мы сами ставим себя в невыгодное положение. А также «сливаем» ресурсы и энергию, которые могли бы использовать на поиск решений и эффективные действия.

## НЕ КРИТИКУЙТЕ

Осуждение, обвинения и сплетни приводят к токсичным эмоциям, которые не могут не отразиться на нашем внутреннем состоянии. Помимо этого, мы сами подвергаемся риску быть программными на те же ошибки, за которые критиковали других.

ОСВОБОЖДАЙТЕСЬ  
ОТ ДОЛГОВ

Когда мы что-то кому-то должны или наоборот, это вызывает беспокойство, бессилие и тревогу. Эмоции, связанные с этими ощущениями, отравляют психику, лишают энергии и сил.

Освободитесь от всех видов долга: финансового, юридического, морального, эмоционального. Проведите письменную ревизию своих обязательств. Включите в список все аспекты жизни, в том числе вещи, данные обещания, ожидания и прочее. Напротив каждого пункта укажите конкретное действие, которое вы собираетесь предпринять и срок выполнения. Таким образом вы создадите чёткий план действий, который освободит вас от всех видов долга и токсичных эмоций.

## ПРОЖИВАЙТЕ ЭМОЦИИ

Проживание своих эмоций – ключ к психическому здоровью и благополучию. Непрожитые эмоции не исчезают бесследно. Они «застревают» в нас, отравляя психику и влияя на самочувствие. Обида, вина, стыд, страх – все эти чувства становятся токсичными, если мы не даём им выхода.

Проживайте свои эмоции сразу, в моменте. Не копите их, не подавляйте, не игнорируйте. Плачьте, злитесь, грустите – это естественные реакции, которые освободят вас от негатива. Проговаривайте свои чувства. Обсуждайте их с близкими людьми или психологом. Найдите здоровые способы выражения эмоций. Занимайтесь творчеством, спортом, танцами.

ЗАЩИЩАЙТЕ ЛИЧНЫЕ  
ГРАНИЦЫ

Личные границы определяют, как с нами можно и нельзя обращаться, что мы готовы терпеть, а что нет. За ориентир можно взять вопрос себе: «Мне сейчас это приятно или нет?» Если ответ: «Неприятно» – сразу реагируйте в формате «Я – сообщения». То есть, не обвиняйте, а говорите о том, что вы чувствуете. Не позволяйте никому манипулировать вами.

Когда человек находится в отношениях, где его границы постоянно нарушаются, он чувствует себя уязвимым, униженным, подавленным. Это приводит к стрессу, тревоге, депрессии и даже психосоматическим расстройствам.

ФИЛЬТРУЙТЕ  
ИНФОРМАЦИЮ

Информация – пища для нашего мозга. Как и в случае с телом, то, что мы «едим», напрямую влияет на наше здоровье. Поэтому «кормите» свой мозг разнообразной, глубокой, сложной информацией. Общайтесь с интересными и успешными людьми.

Качественная информация развивает интеллект, улучшает память, в то время как информационный перегруз снижает когнитивные функции, вызывает апатию и может привести к депрессии.

## ПРОБЛЕМА

**По статистике, 75 процентов населения России в той или иной степени страдают заболеваниями кожи головы и волос. Перхоть, активная работа сальных желез, сухие секущиеся кончики – ещё полбеды. Настоящая проблема – выпадение волос.**

## ВЫЯВЛЯЕМ ПРИЧИНЫ

- ✓ Генетическая предрасположенность
- ✓ Действие вредных химических веществ, радиации
- ✓ Развитие аутоиммунных заболеваний
- ✓ Болезни желудочно-кишечного тракта
- ✓ Нарушенное кровообращение кожи головы и шейного отдела
- ✓ Развитие инфекций, распространение паразитов
- ✓ Перенесённые операции и травмы
- ✓ Неправильное питание или изнурительные диеты
- ✓ Недостаток витаминов в организме
- ✓ Сильный стресс, депрессия
- ✓ Длительный приём лекарственных средств

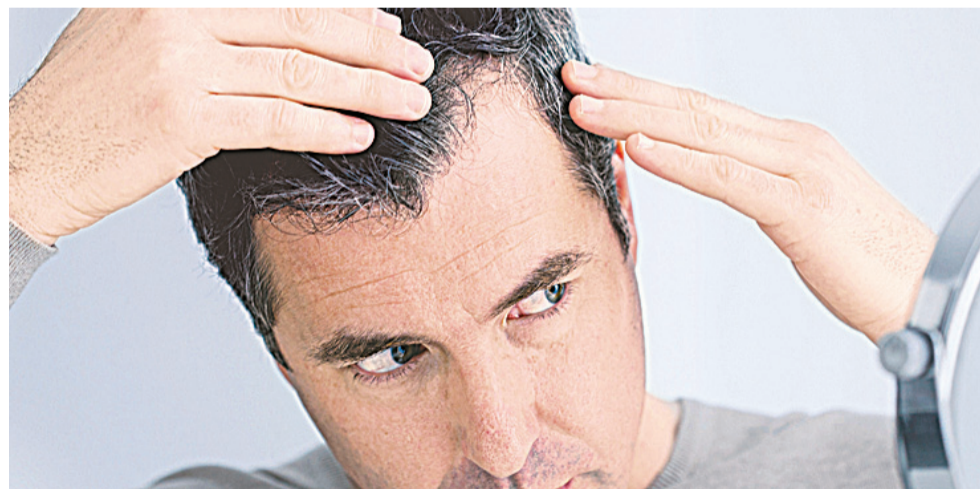
## ТРИ ПРОБЛЕМЫ

Выпадение волос может свидетельствовать о различных заболеваниях. У большинства пациентов диагностируются три проблемы: андрогенетическая алопеция, диффузное телогеновое выпадение волос и гнездная (очаговая) алопеция.

## АНДРОГЕНЕТИЧЕСКАЯ АЛОПЕЦИЯ

Это прогрессирующее истончение волос в лобно-теменной или в других зонах повышенной индивидуальной чувствительности. Может быть свойственна как мужчинам, так и женщинам любого возраста – процесс зависит от генетической предрасположенности пациента. В той или иной степени алопеция выражена практически у каждого человека.

## ЕСЛИ ВЫПАДАЮТ ВОЛОСЫ



## ТЕЛОГЕНОВАЯ АЛОПЕЦИЯ

Диффузное телогеновое выпадение волос – систематический процесс, связанный с неким провоцирующим фактором, например, серьёзной операцией, гормональными изменениями или приёмом лекарственных препаратов. Выпадение развивается спустя 2–3 месяца, что связано с циклом роста волоса, после чего происходит массивная потеря шевелюры, протекающая на протяжении нескольких месяцев. В некоторых случаях

она может затянуться, но чаще вскоре самостоятельно нормализуется.

## ГНЁЗДНАЯ АЛОПЕЦИЯ

Этот вид облысения связан с иммунными нарушениями и возникает как у мужчин, так и у женщин, начиная с детского возраста. Могут образовываться единичные или множественные очаги алопеции, вплоть до полного вы-

падения волос на голове и всём теле. Нередко гнездная алопеция сочетается с внутренними заболеваниями, а также с поражением ногтей, гладкой кожи.

## ПЛАЗМОТЕРАПИЯ

Помогает при выпадении волос, улучшает состояние кожи головы, выравнивает ее pH. Волосы, которые отрастают во время курса плазмотерапии и после него, обычно на 30% толще. При этом увеличивается скорость роста волос. Суть процедуры в том, что в кожу пациента вводится его собственная плазма, взятая из крови, которая берётся из вены. После обработки в специальной центрифуге получаем плазму, обогащённую тромбоцитами, и вводим в кожу головы при помощи иглы. В итоге просыпаются собственные стволовые клетки организма, кожа обновляется изнутри.

## МЕЗОТЕРАПИЯ

Это ещё одна инъекционная процедура, только внутрь кожи в этом случае вводится комплекс препаратов, содержащих все необходимые витамины, микроэлементы, питательные вещества, полезные аминокислоты. Комплекс подбирается индивидуально, исходя из задачи – остановить выпадение, стимулировать рост и укрепить стержни волос.

Существуют противопоказания, с которыми вас ознакомит лечащий врач.

В филиале «ЗЕЛЕНОГРАДСКИЙ» МНПЦДК ведёт приём врач-трихолог. Записаться на консультацию можно по телефону: **8 (495) 454-61-11**. Адрес филиала: корп. 910.

ПСИХОЛОГИЯ



Психолог  
Иван ЛУЖАНСКИЙ

**ХАРАКТЕРИСТИКИ И ФУНКЦИОНАЛ**

Это-состояние «Взрослый» – это про «здесь и сейчас». Взрослый опирается не на травматический опыт прошлого, драйверы и запреты, установки, а на настоящее. Анализирует ситуацию без эмоционального включения, не судит, не преследует, не спасает, не критикует, не манипулирует, а ищет и находит конструктивные и здоровые пути решения возникшей ситуации.

Задача Взрослого: слышать и распознавать внутренних Ребёнка и Родителя. В Ребёнке наши ХОЧУ, в Родителе – НАДО. Когда Взрослый слышит ХОЧУ и НАДО, он может сопоставить их и принять решение, соответствующее тому, как ему ПОЛЕЗНО во всех смыслах.

Иная характеристика Взрослого – это способность взгля-

нуть на любую ситуацию со стороны, задавая себе вопросы и анализируя то, что на самом деле происходит в реальности (как во вне, так и внутри него). «А что я сейчас чувствую?», «Чей это голос говорит во мне?», «А действительно ли я этого хочу?», «Мне это приятно или нет?», «Я сейчас это делаю, чтобы что?» – такие вопросы помога-

**В СОВРЕМЕННЫХ РЕАЛИЯХ**

Переменчивость внешнего мира, обстоятельств объективной реальности вызывает множество разнообразных эмоций. И поэтому в современных реалиях важность нахождения в состоянии Взрослый удваивается. Лишь находясь во Взрослом, у нас есть возможность реаги-

многим куда проще реагировать из аффекта, делать так, как они привыкли, чем задавать себе вопросы, анализировать. Потому что эти реакции неосознанные и не требуют дополнительных затрат – времени, сил. Но когда люди реагируют из Ребёнка или Родителя, они создают трудности в коммуникации, включаются в игры других людей.

Он может контролировать: свои слова, действия, выборы, реакции, окружение. Выбирать своё отношение к людям, миру и себе. Планировать свои финансы, отдых. Решать, с кем, где и сколько работать и т.д.

Но он не может контролировать: что другие люди думают, говорят, делают, чувствуют, какие принимают решения. Не мо-

**ОСОЗНАННОСТЬ В СИЛЬНОМ «ВЗРОСЛОМ»**

**В современном мире, особенно ввиду событий последних лет, очень важно понимать, что такое эго – состояние «Взрослый» и научиться управлять своей жизнью именно из этой позиции. Осознанность в сильном Взрослом – это путь к душевному и равновесию.**



жет влиять на слабости других людей, форс-мажорные обстоятельства, погоду и события прошлого.

**ДВЕ РЕАЛЬНОСТИ**

Всегда существует объективная реальность и субъективная. Оставаясь во Взрослом, вы можете менять субъективную реальность, делая осознанные выборы, принимая ответственность за свою жизнь на себя.

Объективную же реальность мы менять не можем, а потому конструктивно будет лишь принять её как исходные данные и опираться на них в принятии решений, ставя себе целью: достижение желаемого результата экологично и безопасно для себя и окружающих.

**Осознанность в сильном Взрослом, учётом всех ХОЧУ из Ребёнка и всех НАДО из Родителя – путь к спокойной и успешной жизни.**

**ГРАНИЦЫ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ**

Взрослый чётко знает, что в его ответственности, а что нет, поэтому у него не возникает желания включаться в то, что не «его», в то, на что он никак не влияет. Взрослый осознаёт, что он может контролировать, а что нет.

ют понять внутренний диалог между эго-состояниями, определить, из какого именно состояния вы сейчас реагируете на внешний раздражитель. А также разобраться где «ваше», а где проявление драйверов, запретов и установок. Именно из позиции Взрослого человек останавливает различные игры и манипуляции окружающих и отказывается в них участвовать.

вать на всё это адекватно и конструктивно.

Если у человека Взрослое эго-состояние отсутствует или сформировано неполноценно, например, он управляет своей жизнью из состояния Ребёнок, он не способен адекватно воспринимать быстро меняющуюся реальность и разумно действовать.

ТЕМА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

**На свете много состоятельных людей – бизнесменов, политиков, чиновников, актёров. Их финансовые достижения и социальное положение без всякого преувеличения можно назвать успешными, но многие ли из них ощущают себя счастливыми?**

**«АЙ ДА ПУШКИН, АЙ ДА СУКИН СЫН!»**

Есть люди, которые достигают гораздо меньшего, чем вышеупомянутые «счастливики», но ощущают себя они намного счастливее. Ведь, что такое успех? Это то, что приносит нам удовольствие и радость, наполняет нас, делает жизнь интересной и насыщенной.

На самом деле, стать по-настоящему успешным человеком значительно проще, чем может показаться на первый взгляд. Просто не нужно путать стремление достичь некий «идеал» со своими реальными достижениями и научиться оценивать их по достоинству. Ощущение успеха можно испытать, приготовив вкуснейший суп или сдав сложный проект, но можно его и не почувствовать, став президентом крупнейшего холдинга. Поэтому хрестоматийная

фраза «Ай да Пушкин, ай да сукин сын!», адресованная самому себе, должна стать лейтмотивом жизни осознанного человека.

Наша жизнь в точности соответствует тому, что мы о ней думаем. Если вы считаете, что ваша жизнь замечательная, она

бавьтесь от страха поражения, от чувства неминуемой скорой катастрофы. Взаимодействуйте с людьми так, чтобы быть им по-настоящему интересными и нужными. Владейте собой даже в самых трудных ситуациях.

Мы не только выжили, но еще и получили образование, о нашем здоровье пекутся медработники, нашу защищённость гарантируют самые разнообразные государственные органы. Мы (по большей части) трудоустроены, завели семью,

ше. Постоянно изнутри подпитываемся энергией, и даже если она в какой-то момент кажется нам уже исчерпанной, некоторая пауза в делах и полноценный отдых позволяют восстановить жизненные силы.

Осознайте, что ваша жизнь является богатством. Научитесь правильно ей распоряжаться. Станьте рачительным и предприимчивым управленцем своих ресурсов. Начать можно с простой инвентаризации собственных сил и средств.

**УСПЕХ МЫ НОСИМ У СЕБЯ ВНУТРИ**



и становится замечательной. Если же вы убеждены, что ваша жизнь никуда не годится, то она аккурат никуда не годится.

**ФОРМУЛА УСПЕХА**

Есть универсальное правило успеха, которое гласит: оценивайте свою жизнь по достоинству и используйте даруемые ей возможности. Я бы добавил ещё несколько пунктов. Относитесь к работе легко и с интересом, как к флирту. Пользуйтесь предоставляемыми жизнью возможностями как безразмерной тотальной инвестицией. Навсегда из-

**НАМ НЕОБЫЧАЙНО ПОВЕЗЛО!**

Наша жизнь – это неисчерпаемая инвестиция. Начнём с того, что всем нам, живущим, необычайно повезло: из миллионов сперматозоидов нашего отца и из сотен яйцеклеток матери в качестве счастливых делегатов в жизнь судьба выбрала по одной-единственной кандидатуре. Света этих кандидатов воедино в определенной точке времени и пространства, чтобы мы имели возможность появиться на свет. Это же неслыханная удача!

имеем детей, родственников, друзей и знакомых. Как ни крути, обстоятельства нашей жизни – поистине великое счастье!

Да и доставшуюся нам жизнь нельзя рассматривать как одностороннее «вливание» – она продолжает вливаться в нас ежедневно. Все мы хорошо знаем, что такое минуты усталости. Иногда начинает казаться, что «всё, сил больше нет!» Однако после всякого переутомления, пережитых кризисов и падений, мы неизменно встаём из пепла, словно бы возрождаемся заново и двигаемся даль-

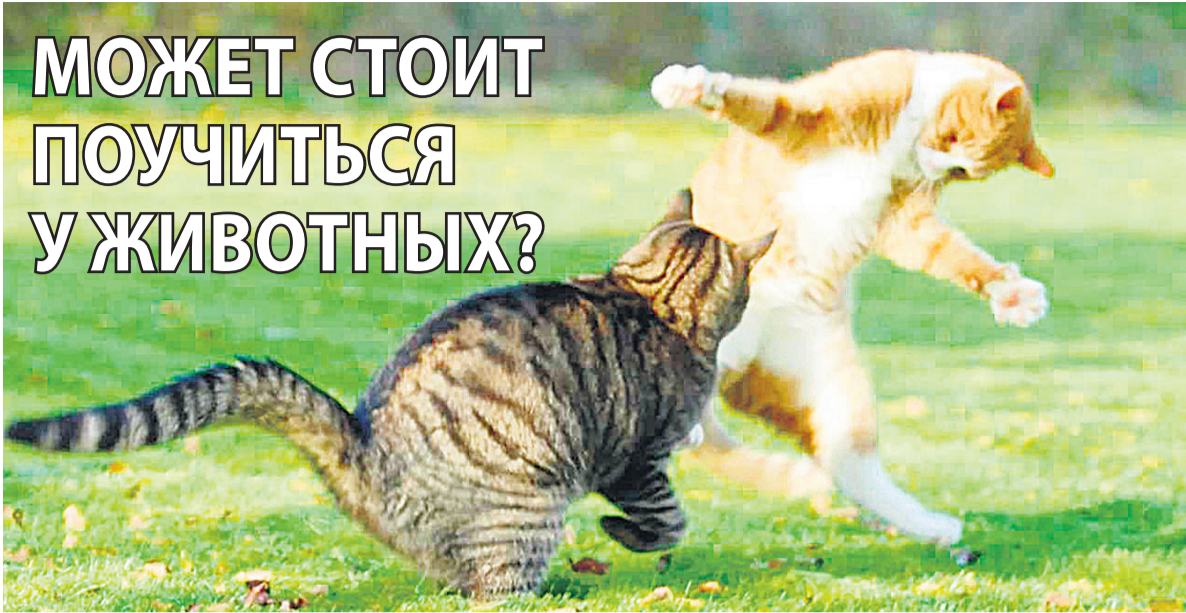
**ДЕЙСТВУЙТЕ В ОБРАТНОМ ПОРЯДКЕ**

Мы чудовищно неблагодарны, из-за того и страдаем. Если бы мы испытывали чувство искренней благодарности за всё, что нам дано, если бы берегли и наслаждались этим, то не стали бы раздражаться и переживать из-за мелочей и не разменивали бы свою бесценную жизнь на всякую ерунду.

Но, к сожалению, понимание степени своего богатства обычно приходит лишь в момент его утраты. Начните действовать в обратном порядке – по-настоящему радуйтесь тому, что у вас есть, а, потеряв, радуйтесь тому, что у вас ещё осталось, ведь с этим тоже рано или поздно придётся расстаться. И будет вам счастье!

Психолог Андрей Владимирович Курпатов

# МОЖЕТ СТОИТ ПОУЧИТЬСЯ У ЖИВОТНЫХ?



**Животные, находясь в нормальных условиях жизни, обычно не болеют неврозом, а человек из него просто не выходит, лишь иногда забываясь на время. Почему так происходит?**

Животные переживают стресс только в случае, когда им непосредственно угрожает опасность. Боятся того, что зримо и явно угрожает, например, при встрече с хищником или агрессивным человеком у них проявляются реакции, сформировавшиеся в ходе эволюции: «бей» или «беги». И если удалось спа-

стись – быстро переключаются, расслабляются и возвращаются к привычной жизни. После этого животные запоминают опасные места и просто, без лишних переживаний избегают этих территорий – и всё.

Человек же находится в состоянии беспокойства вне зависимости от того, реальна угроза или же она лишь в его фантазиях. Зарабатывает стресс там, где опасность во все не угрожает, но, как ему кажется, может угрожать. И если первого (конкретных опасностей) сравнительно немного, то второго (возможных опасностей) можно навдумывать сколь угодно много.

Кроме того, животное находится «здесь и сейчас», оно обеспокоено только настоящим моментом, непосредственной опасностью, а человек беспокоится заранее – за часы, а то и за годы.

Конечно, люди поставлены в иные условия, так, например, может оказаться невозможным «избегать» поездок в часы пик или агрессивного начальника, злобного коллегу по работе. У людей больше запросов, а значит, и больше уязвимых мест. Но выработать стратегию защиты своей нервной системы вполне возможно.

Путник спросил у мудреца:

- Скажите, что поддерживает хроническую болезнь?
- Мысли, – последовал ответ.
- А почему люди так много думают о своих болезнях?

– От самих себя... – эхом повторил собеседник.

- А нельзя ли защищаться как-то иначе, более продуктивным способом?
- Можно... Но тогда придётся менять жизнь.

щее, а, следовательно, начнёт слабеть... Но менять жизнь сложно, проще бо- леть... И найдя умен- ного врача, перио- дически предавать- ся отдыху, все глуж- же погружаясь в бо- лезнь.

## ЗАЩИТА СЕБЯ... ОТ СЕБЯ

– Потому, что они им нужны, – улыбнулся старик.

– Нужны? Для чего? – изумился путник.

– Для отдыха от суеты. И от того, чего делать не хочется...

Путник помолчал, размышляя над словами мудреца.

– Но, если люди ходят по врачам, знает, всё же хотят от них избавиться? – с сомнением произнес он.

– Они хотят избавиться от неприятных симптомов, – ответил старик. – А не от болезней, защищаящих их от самих себя...

– Могли бы вы по- яснить?

– Придётся раз- вернуться в другую сторону. Начать ухаживать от всего нелю- бимого к тому, чем хочется заниматься и что доставляет удо- вольствие – в работе, увлечениях, быту... Тогда болезнь из помощника превра- титься в нечто не- нужное и мешаю-

– Мгм... – задумался путник. – А что бы Вы в этом плане поре- комендовали врачам?

– Не концентри- роваться на следст- виях – симптомах, а искать и устранять причины, которые вызвали заболева- ние. И мотивировать людей к изменени- ям, помогая им прео- долевать трудности и сопротивление.



**Болезни — это отражение наших мыслей**

ТЕСТ



**События последних лет определенно подходят под категорию «экстремальная ситуация». Каждый из нас реагирует на сильный стресс по-разному. Пройдя данный тест, вы узнаете, какой тип реагирования характерен именно для вас.**

**ВОПРОСЫ**

**В новостях передают штормовое предупреждение. Как этот прогноз на вас повлияет?**

- А** Пересмотрите планы на день и останетесь дома.
- Б** Плохой погодой вас не испугать! Вы справитесь с трудностями.

# КАК ВЫ РЕАГИРУЕТЕ НА СТРЕСС?

**В** В замешательстве раздумываете, что делать.

**Г** Не обращаете внимания.

**Когда вам не здоровится, что вы обычно делаете?**

- А** Обращаетесь за советом в Интернет или к друзьям.
- Б** Записываетесь к врачу – лучше сразу знать правду.
- В** Ждёте, когда само пройдет.
- Г** Стараетесь не обращать внимания и не накручивать себя.

**Ваш друг сказал обидные слова. Как вы поступите?**

- А** Замёрзает неприятную ситуацию, чтобы не обострять конфликт.
- Б** Попробуете прямо выяснить, что происходит.
- В** В подобных ситуациях вы терпаетесь и не находите, что ответить.
- Г** Зачем тратить нервы на выяснение отношений?

**Вы идёте по улице и становитесь свидетелем драки. Ваши действия?**

- А** Уходите от греха подальше.
- Б** Вызываете полицию.
- В** Словно застываете на месте.
- Г** Проходите мимо, вас это не касается.

**Как на вас влияют фильмы ужасов?**

- А** Вам потом не спится, повышается тревожность.
- Б** Становитесь бодрее, активизируетесь.
- В** После просмотра вы поникший и вялый.
- Г** Фильмы ужасов никак на вас не влияют.

**Как вы себя вели в институте во время экзаменов?**

- А** Выходили отвечать в последних рядах.
- Б** Было легче идти отвечать побыстрее, среди первых.
- В** Слова застревали в горле и трудно было говорить, даже когда вы знали ответ.
- Г** Случалось, что вы забывали про экзамен, путали даты.

**Вы гуляете по незнакомому городу и вдруг понимаете, что заблудились. Как вы себя почувствуете?**

- А** Пожалеете о том, что отправились гулять один.
- Б** Проявите активность: обратитесь к прохожим, сотруднику полиции.
- В** Растеряетесь и не сразу поймёте, что делать.
- Г** Продолжите гулять – вдруг ситуация решится сама собой.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

**Посчитайте, какую букву вы выбирали чаще всего.**

**А БЕГСТВО**

В сложной ситуации вы склонны отступить. На стресс реагируете «бегством», страх заставляет вас избегать сложных ситуаций. Предпочитаете стратегию осторожности и отсутствия риска. Не любите перемены. Предсказуемость, ритуальность, привычки дают вам ощущение спокойствия и надёжности.

Конечно, в некоторых ситуациях реакция бегства бывает оптимальной, но важно и уметь бороться. Найдите свою внутреннюю силу и используйте её для защиты собственных интересов.

**Б НАПАДЕНИЕ**

В сложных ситуациях у вас проявляется агрессия. Ваш девиз: «Лучшая защита – это нападение». Агрессия – естественная защитная реакция, главное научиться ей осознанно управлять.

**В ЗАМИРАНИЕ**

В сложных ситуациях вы склонны замедляться, цепенеть, но это не всегда оптимально. Замирание – разновидность бегства, когда стресс велик, и бессознательно мы не верим в то, что можем с ним справиться. Почувствуйте своё право защищать себя, проявлять разумную агрессию.

**Г ИГНОРИРОВАНИЕ**

Вы склонны закрывать глаза на сложности и игнорировать проблемы. На время такая стратегия даёт облегчение, но рано или поздно трудности всё равно дадут о себе знать. Бывает, что проблемы со временем решаются сами, но это, скорее, исключение из правила.