



ПРОФИЛАКТИКА СЕГОДНЯ

Газета Центра общественного здоровья и медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП» Кировской области

Будущее принадлежит медицине предупредительной. Эта наука, идя рука об руку с лечебной, принесет несомненную пользу человечеству.

Н.И.Пирогов

№3 (22)
август 2021

В НОМЕРЕ

стр.2 Интервью с врачом-методистом Центра общественного здоровья и медицинской профилактики

стр.3 Ожирение и детское здоровье.

стр.4 Как правильно измерять артериальное давление.

стр.5 Дыхательные упражнения для бросивших курить.

стр.6 Навыки управления конфликтом в жизненных ситуациях.

стр.7 Первая помощь при панической атаке.

стр.8 Эта полезная зелень.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ СЛУЖБЕ КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ — 80 ЛЕТ!

В мае профилактической службе Кировской области исполнилось 80 лет!

Во все времена профилактике уделялось самое пристальное внимание. Ведь известно, что предупредить заболевание легче, чем его лечить. Служба профилактики нашего региона прошла непростой путь становления, от работы единичных врачей-энтузиастов до единой методологической школы по борьбе с хроническими неинфекционными заболеваниями и факторами риска их развития. Сегодня она по праву называется Центром общественного здоровья медицинской профилактики.

Приятно отметить, что Центр, поддерживая лучшие традиции предшественников, постоянно совершенствует свою работу для достижения поставленных целей.

Выражаем всем сотрудникам Центра общественного здоровья и медицинской профилактики огромную

благодарность за усердный труд, компетентность и большой вклад в развитие системы здравоохранения нашего региона! Крепкого здоровья, счастья, удачи и добра вам и вашим близким!



Сотрудники-ветераны Центра:
Т.А. Гончарова, И.Н. Гречухина,
Т.Н. Коптева;
начальник Центра Л.Ю. Мокиева

МЕСЯЦ ЛЕГКОГО ДЫХАНИЯ

май 2021

Цели проведения акций в этот месяц – привлечение внимания к проблеме табакокурения, к последствиям для здоровья как курящих людей, так и тех, кто находится рядом с ними.

В России ежегодно проводится масштабная Всероссийская акция «Освободим Россию от табачного дыма и никотина!». В акции принял участие и Центр общественного здоровья и медицинской профилактики.



Ежегодно 31 мая отмечается Всемирный день без табака. В 2021 году он проходит под лозунгом «Пора отказаться от табака».

Акция, посвященная этому Дню, была проведена на Театральной площади г. Кирова Центром общественного здоровья и медицинской профилактики.

В акции приняли участие 23 человека. Среди участников мероприятия проводилось консультирование о рисках пагубного потребления табака, информирование о том, где можно получить бесплатную медицинскую помощь при отказе от курения и выдача информационных материалов.

31 мая в Советске прошла акция профилактики курения «Надуй шарик – проверь легкие!».

Цель этого профилактического мероприятия, состояла в том, чтобы еще раз напомнить жителям города Советска, какой серьезный вред никотин причиняет здоровью.

Многие из жителей приняли участие в этой акции и обменяли свои сигареты на шарики – символ радости, веселья и чистого воздуха!

МЕСЯЦ ДЕТСКОГО ЗДОРОВЬЯ

июнь 2021

В Международный день защиты детей – 1 июня 2021 г. в рамках стартовавшего Месяца детского здоровья в поселке Даровской для школьников прошла квест-игра «Путешествие в страну здоровья».

Мероприятие подготовили специалисты Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Кировской области, совместно с Кировской областной детской клинической больницей, Даровской центральной районной больницей, администрацией Даровского района и Даровским центром социального обслуживания населения.



Основной целью являлась пропаганда здорового образа жизни в условиях детского оздоровительного лагеря.



В квесте приняли участие 100 учащихся 5-8 классов, посещающих детские лагеря «Фрегат», «Радуга» и «Спортивный», и их воспитатели.

Мероприятие никого из принимавших участие не оставило равнодушным, а полученные знания способствуют более внимательному отношению к своему здоровью и здоровью близких.

Благодарим за предоставленные материалы Мочалову Наталью

ДИАЛОГ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



– Яна Александровна, каких принципов рационального питания необходимо придерживаться женщине, которая планирует беременность?

– Полноценное, сбалансированное питание женщин на этапе планирования беременности и во время беременности – необходимое условие для благоприятного течения беременности и правильного внутриутробного развития плода. Правильное питание снижает риск возникновения врожденных пороков развития и заболеваний новорожденного (в том числе рождения ребенка с низкой массой тела).

Во время беременности необходимо придерживаться основных правил питания для беременных.

• **Питание должно быть разнообразным и регулярным.** При этом принципиально менять набор пищевых продуктов не надо. Жесткие и однообразные диеты противопоказаны.

• **Не рекомендуется принимать большой объем пищи за 1 прием.** Лучше разделить рацион на небольшие порции и принимать ее чаще, что способствует усвоению необходимых элементов.

• **Необходимо контролировать вес и прибавки в весе во время беременности,** что достигается, в том числе, за счет полноценного питания.

• **В этот период следует потреблять примерно на 5–15% больше калорий, чем до беременности.** Дополнительные калории необходимо получать именно в течение последних месяцев беременности. Такое количество энергии обеспечивается лишь небольшим объемом пищи. Беременные женщины часто переоценивают потребность в дополнительной энергии – т.е. не надо «есть за двоих».

• **Очень важно достаточное употребление свежих овощей и фруктов.**

• **Следует ограничить употребление кофеиносодержащих напитков (кофе или чая), газированных напитков, сахара и кондитерских изделий, консервированной продукции, острых приправ.**

Беременность в жизни женщины – важный шаг. И именно на ней, на будущей маме, лежит большая ответственность за правильное развитие ее будущего ребенка. Заботясь о своем здоровье в период беременности, во время ее планирования – женщина заботится о здоровье своего малыша.

Будущая мама должна проходить необходимые обследования, соблюдать рекомендации врача, а также придерживаться правил по ведению здорового образа жизни. Одно из важных правил, соблюдение которых является залогом рождения здорового и крепкого младенца, – это правильное питание.

О том, как должен строиться рацион беременной женщины и женщины, еще только планирующей беременность, рассказывает врач-методист Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Кировской области, врач-генетик Яна Александровна Бехтерева.

– Каковы основные составляющие сбалансированного рациона питания для женщин, планирующих беременность?

– Пищевой рацион женщины должны составлять продукты, содержащие белки, жиры и углеводы.

Белки являются основным элементом для нормального развития беременности и для гармоничного развития плода, они должны составлять около 20% энергетической потребности. Половину суточной потребности должен составлять белок животного происхождения (молоко и кисломолочные продукты, мясо, рыба, птица, яйца), вторую половину – белок растительного происхождения (бобовые, орехи, злаки).

Углеводы – важный источник энергии, должны составлять 50% ежедневной потребности. Углеводы хорошо представлены в доступном общепринятом рационе (цельнозерновой хлеб, крупы, злаки, макароны из твердых сортов пшеницы, овощи, фрукты).

Жиры содержат большое количество калорий и являются важным источником энергии в том числе для плода. В сбалансированном рационе жиры должны составлять до 30% энергетической потребности. Необходимо отдавать предпочтение жирам растительного происхождения (подсолнечное, оливковое масло), для обогащения диеты полиненасыщенной жирной кислотой Омега 3, которая способствует созреванию и развитию плода, необходимо употреблять льняное масло, орехи, бобовые, жирную морскую рыбу. Жиры животного происхождения (сало, сливочное масло) лучше ограничить.

– Какие витамины Вы рекомендуете принимать планирующим беременность и уже беременным женщинам?

Одна из причин врожденных пороков развития – недостаток витаминов в питании беременной женщины. Рекомендуемая норма для беременной женщины практически в полтора раза больше, чем для женщин детородного возраста. От этого зависит не только здоровье плода, но и здоровья ребенка уже после его рождения.

Важнейшая роль в профилактике возникновения врожденных пороков развития у плода является фолиевая кислота (витамин B9).

Она необходима для деления клеток, роста и развития всех органов и тканей, нормального развития зародыша, особенно на ранних сроках беременности, а также процессов кроветворения. Фолиевая кислота предотвращает вероятность возникновения прерывания беременности и преждевременных родов.

Она содержится в печени, свежих овощах, фруктах, зелени. Так как фолиевая кислота относится к водорастворимым витаминам, она не накапливается в организме, поэтому ее дефицит должен ежедневно восполняться. При тепловой обработке продуктов содержание фолиевой кислоты снижается на 80-90%.

Роль других витаминов в профилактике врожденных пороков развития также важна. Это витамин А, витамины группы В (В1, В2, В12), витамин С, витамин Д.

Витамин А содержится в печени, желтке яйца, сливочном масле. β-каротин (провитамин А) – в желтых, оранжевых фруктах и овощах – абрикосе, персике, дыне, тыкве, моркови, перце болгарском красном, томатах и т.д., а также – в зеленых растениях: шпинате, капусте, брокколи, салате, горохе, зеленом луке, петрушке и кинзе, ботве овощей и др.

Витамины группы В – в бобовых, зерновых крупах, отрубях, макаронах, семенах, орехах, субпродуктах, в т.ч. печени, птице, яйце, морепродуктах, лососе, зеленых листовых овощах (шпинате, салате латук, капусте листовая), фруктах (банане, апельсине, дыне, авокадо, папайе...)...

Витамин С содержится в шиповнике, смородине, облепихе, киви, цитрусовых, капусте, перце, зелени....

Витамин Д – в печени трески, яичном желтке, рыбе жирных сортов, икре, сливочном масле, топленом масле, сыре....

– Яна Александровна, расскажите, какие микроэлементы важны для профилактики патологий беременности и обеспечения здоровой беременности у женщин?

– Наиболее распространенным дефицитом микроэлементов у женщин является дефицит йода, железа и кальция. Этот дефицит лучше

выявить на этапе планирования беременности и восполнить (обязательно проконсультировавшись с врачом!).

Йод – необходимый микроэлемент для человека. Он является структурным компонентом гормонов щитовидной железы. Продукты с высоким содержанием йода: морская капуста, грецкие орехи, рыба (треска, кета). Суточная потребность в йоде во время беременности и лактации составляет 200 мкг/сутки.

Железо – основной переносчик кислорода. Наличие скрытого железодефицита необходимо выявить путем обследования перед наступлением беременности, так как недостаточное содержание железа в организме женщины неблагоприятно сказывается на развитии плода и новорожденного в дальнейшем.

Продукты, содержащие железо: кунжут, морская капуста, отруби, бобовые, печень, желток куриного яйца, семена, орехи, крупы, мясо...

Кальций. Для обеспечения суточной нормы кальция диета должна быть богата молочными продуктами (молоко, кисло-молочные продукты, творог, сыр).

– Что кроме рационального и сбалансированного питания Вы порекомендуете женщинам, планирующим беременность?

– Конечно же, я рекомендую в первую очередь придерживаться здорового образа жизни.

Физическая активность не только принесет пользу здоровью будущей мамы, но и поможет выплеснуть негативные эмоции, создаст заряд бодрости, позитива и уверенности в соб-

ственных силах. Танцы, гимнастика, йога, пешие прогулки, аэробика, релакс-упражнения, и плавание – каждая женщина может выбрать наиболее подходящий вариант для себя.

Также полноценный сон, соблюдение личной гигиены, режима труда и отдыха, активные увлечения, умение не заикливаться на негативе и проблемах, хорошие семейные отношения не менее важны для психологического и физического здоровья будущей мамы.

Еще до зачатия малыша вам нужно постараться отказаться от вредных привычек – тогда шансы на рождение здорового ребенка станут намного выше.

Помните о значении профилактических осмотров, для чего своевременно проходите диспансеризацию!

Решение о дополнительном назначении витаминных препаратов принимает врач!

ОЖИРЕНИЕ И ДЕТСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Каждый взрослый хочет, чтобы его ребенок рос здоровым, умным, счастливым. Одно из обязательных условий этого – правильное питание. От того, что и как ест ваш ребенок сегодня, зависит его здоровье и самочувствие завтра, когда он станет взрослым и самостоятельным.

Чрезмерное употребление калорийной и жирной пищи и низкая физическая активность – главная причина избыточного веса и ожирения у детей и подростков.

Ожирение – это увеличение массы тела за счет жировой ткани. Основополагающей причиной является нарушение баланса между поступающими и расходуемыми калориями.



ПРИЧИНЫ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ:

СЕМЬЯ

- ▶ Избыточный вес у родителей;
- ▶ вредная привычка, сформированная семейными традициями – питаться много и жирной пищей;
- ▶ недостаточные знания родителей о здоровье и медицинских последствиях ожирения.

ОБРАЗОВАНИЕ И ИНФОРМАЦИЯ

- ▶ Прекращение обучения кулинарии и правильному питанию в школе;
- ▶ культурные традиции;
- ▶ идеалы, формируемые средствами массовой информации.

ПИТАНИЕ

- ▶ перекусы продуктами, содержащими быстрые углеводы и жиры,
- ▶ реклама высококалорийной пищи,
- ▶ фаст-фуд.

СПОРТ И ОТДЫХ

Ожирение грозит тем, кто не занимается ни одним видом спорта, не играет в активные игры, не ходит на уроки физкультуры или бездействует на них.

Отдых у телевизора на диване, а также интенсивная умственная нагрузка с частым времяпровождением за компьютером приводит к гиподинамии.

ЧЕМ ГРОЗИТ РЕБЕНКУ ЛИШНИЙ ВЕС

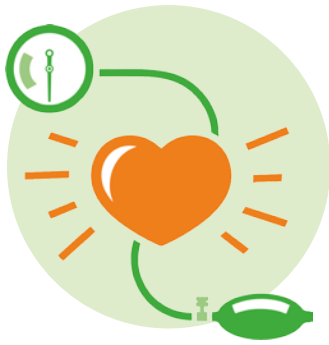
- ▶ Одышка при любой физической активности;
 - ▶ инсулинорезистентность с развитием сахарного диабета II типа;
 - ▶ боль в спине, коленных и тазобедренных суставах, плоскостопие, нарушение осанки, сколиоз, увеличение хрупкости костей;
 - ▶ нарушение работы желудочно-кишечного тракта, образование камней в желчном пузыре;
 - ▶ артериальная гипертензия, нарушение липидного состава, заболевания сердца.
 - ▶ задержка полового развития, проблемы с гормональным фоном;
 - ▶ ограничение в выборе профессии.
- Ожирение – это и психологическая проблема. Лишний вес порождает у детей и подростков неуверенность в себе, существенно снижает самооценку, что приводит к снижению успеваемости в школе, вызывает насмешки сверстников, ведет к изоляции, депрессии и формированию комплекса неудачника.

ДОСТУПНЫЕ ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ ОЖИРЕНИЯ У ДЕТЕЙ

- ▶ Знакомить ребенка с полезными продуктами. С раннего возраста обучать ребенка основам здорового питания. Избегать практики принудительного кормления.
- ▶ Не использовать в качестве перекусов сладкие (в том числе соки) и калорийные продукты, исключить питание ребенка в предприятиях фаст-фуда.
- ▶ Не использовать «вкусные» продукты в качестве вознаграждения.
- ▶ Ограничивать общее потребление жиров и сахаров и легкоусвояемых («быстрых») углеводов.
- ▶ Повышать уровень употребления фруктов и овощей, бобовых, а также цельных злаков и орехов.
- ▶ Упражнение «Овощная тарелка»: кладите на тарелку любимые овощи и новые, предложите ребенку до основного приема пищи на 30 минут, уберите тарелку по истечении времени вне зависимости от того, что на ней изменилось. Это дает возможность свободного выбора ребенку.
- ▶ Регулярная физическая активность не менее 60 минут в день.

Если у Вас возникли вопросы относительно коррекции образа жизни, своевременности и правильности развития Вашего ребенка, обращайтесь:

- ▶ к специалистам по месту жительства,
- ▶ а также в Центры здоровья для детей:
 - КОГБУЗ «Детский клинический консультативно-диагностический центр»: г. Киров, ул. Красноармейская, д. 43, тел. (8332) 699-600,
 - КОГБУЗ «Котельничская центральная районная больница», г. Котельнич, ул. Прудная, д. 33, тел. (83342) 4-13-77.



ПОДГОТОВКА К ИЗМЕРЕНИЮ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОТДЫХА

Артериальное давление следует измерять

через 1-2 часа после приёма пищи



В течение 1 часа до измерения артериального давления

не следует курить и употреблять кофе



Разница в давлении на руках может быть весьма существенной, поэтому рекомендуется проводить измерение

на руке с более высокими значениями артериального давления

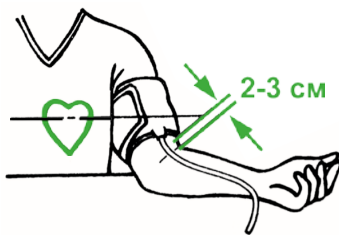
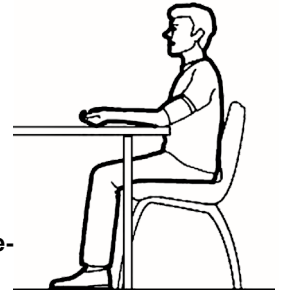
КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРЯТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

ПРАВИЛА ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ (АД)

Измерение артериального давления должно проводиться в **тихой, спокойной и удобной обстановке** при **комфортной температуре**, после **5-минутного отдыха**.

При измерении давления в положении сидя – **спина должна иметь опору, ноги не должны быть скрещены**, т.к. любое напряжение вызывает немедленное повышение АД.

Рука для измерения АД должна быть обнажена и неподвижна, не допускается положение руки «на весу».



Середина манжеты, наложенной на плечо, должна находиться на уровне сердца, нижний край манжеты должен быть на 2 см выше локтевого сгиба.

Накачайте воздух в манжету с помощью груши до уровня на 20-40 мм превышающего предполагаемое систолическое (верхнее) давление. Медленно выпускайте воздух из манжеты.

- Первый услышанный удар (тон) соответствует значению систолического (верхнего) давления.
- Уровень прекращения тонов соответствует диастолическому (нижнему) давлению.

Повторные измерения артериального давления производятся через 1-2 мин.

Среднее значение двух-трех измерений, выполненных на одной руке, точнее отражает уровень артериального давления, чем однократное измерение.

НОРМЫ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

ЧТО ТАКОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Артериальное давление – это давление крови в артериях.

Создается работой сердца.

Измеряется в миллиметрах ртутного столба с помощью прибора тонометра (мм рт. ст.).



120 / 80 мм рт.ст

Систолическое (верхнее) артериальное давление – уровень давления в момент максимального сокращения сердца

Диастолическое (нижнее) артериальное давление – уровень давления в момент максимального расслабления сердца

КЛАССИФИКАЦИЯ УРОВНЕЙ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ (АД)

120 / 80 мм рт.ст.	идеальное АД
130 / 85 мм рт.ст.	нормальное АД
130-139 / 85-89 мм рт.ст.	пограничное (высокое нормальное) АД
140 / 90 мм рт.ст. и выше при двух и более измерениях в различной обстановке	АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ

ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ – это внезапный резкий подъем артериального давления, сопровождающийся ухудшением самочувствия и опасный осложнениями.

Необходимо запомнить!
Гипертонический криз всегда требует безотлагательного вмешательства!

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БРОСИВШИХ КУРИТЬ

Если вы бросили курить и хотите скорее восстановить свои легкие – вам подойдет этот комплекс дыхательных упражнений.

У людей, которые курили в течение долгого времени, нарушаются дыхательные функции. Отказ от курения значительно улучшает состояние органов дыхания, но своим легким можно помочь, выполняя простые дыхательные упражнения

ВАЖНО! Все упражнения повторяйте не больше трех-четырех раз, так как даже у бывших курильщиков бронхи раздражены табачным дымом и очень чувствительны к потокам воздуха.

Не допускайте приступов кашля.

УПРАЖНЕНИЕ 1

Поставьте ноги на ширине плеч, чтобы было удобно стоять.

Положите руки над талией – на ребра.

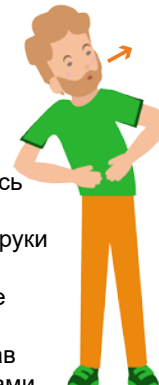
Так вы сможете контролировать правильность выполнения упражнения.



Разведите руки в стороны, слегка прогнитесь назад и сделайте **вдох** через нос.



Затем слегка наклонитесь вперед, поставьте руки на ребра и сделайте **выдох**, слегка сжав ребра руками.



После выдоха сделайте паузу, подышите спокойно.

Повторите упражнение 3-4 раза

Следующие упражнения помогут «раздышать» все отделы легких. Они предназначены для развития дополнительной дыхательной мускулатуры. Приготовьтесь заниматься лежа.

При выполнении дыхательных упражнений лежа воздух равномерно заполняет все отделы легких – даже те, которые обычно работают недостаточно. Кроме того, в этом положении нивелируется влияние «кифоза курильщика» – искривления верхнего отдела позвоночника, а нагрузка на диафрагму распределяется равномерно.

УПРАЖНЕНИЕ 2

Лягте на пол.

Повторите упражнение 3-4 раза



Разведите руки в стороны, положите их на пол и сделайте **вдох**.



Подтяните оба колена к животу, прижмите их руками и сделайте **выдох**.

После выдоха сделайте паузу, подышите спокойно.



УПРАЖНЕНИЕ 3

Проделайте упражнение 2 сидя



УПРАЖНЕНИЕ 4

Проделайте упражнение 2 на четвереньках



НА ЗАМЕТКУ

Многие, кто отказывался от курения, отмечали, что желание закурить

УВЕЛИЧИВАЮТ: алкоголь, чай, кофе, сладости, газированные тонирующие напитки, соусы и приправы, копченые и жареные блюда из мяса и рыбы.

Сократите употребление таких продуктов. Отказываться от них сразу и полностью не обязательно. Для начала можно выбрать 2-3 доступных варианта.

СНИЖАЮТ: свежие фрукты и овощи, молоко и молочные продукты, зелень, сок, вода.

НАВЫКИ УПРАВЛЕНИЯ КОНФЛИКТОМ В ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

Ничто так не показывает превосходство характера, как хорошее поведение в конфликте, которого нельзя избежать.

Английский поэт Генри Тейлор

Конфликты являются неотъемлемой частью жизни человека в социуме и его взаимодействия с другими людьми.

Конфликты можно разделить на две группы: конструктивные, деструктивные.

Конструктивные – это конфликты, приводящие к принятию обоснованных решений и способствующие

развитию отношений между участниками конфликта.

Деструктивные конфликты – это конфликты, препятствующие принятию грамотных решений и эффективному взаимодействию между участниками.

Среди привычек, которые порождают конфликты между людьми, особенно распространенными являются: чрезмерная эмоциональность,

агрессивность, требовательность, невнимание к нуждам и интересам других, неумение выслушать других.

Быть способным распознавать и предупреждать конфликты – это значит владеть культурой общения, уметь владеть собой, проявлять уважение к личности других людей, применять различные методы воздействия на них.

В психологии существует термин *стратегия поведения в конфликте*. Выделяют 5 стратегий, используемых человеком в разных конфликтных ситуациях: уступка или приспособление, уход или избегание, сотрудничество, соперничество, компромисс.

Наиболее приемлемые – это сотрудничество и компромисс. Попробуйте вашу ситуацию разрешить с помощью этих стратегий.

Комфортное состояние – это общение, обмен мнениями, переживаниями, настроением, приобретение хороших друзей, любимого человека, наличие полной семьи. Очень важно, чтобы человек понимал в его окружении, чтобы он сам понимал других людей, умел не создавать конфликтные ситуации, и научился находить правильный выход из конфликта.



Существует множество техник, практик и упражнений по приобретению навыков управления конфликтами. Вот несколько из них.



УПРАЖНЕНИЕ «РЕЗЕРВУАР»

ЦЕЛЬ: приобретение навыка сохранения спокойствия в напряжённой ситуации. Данное упражнение помогает настроиться на неприятную беседу и продержаться первые 10 минут.

ИНСТРУКЦИЯ.

Закройте глаза. Представьте или вспомните ситуацию неприятной беседы с конфликтным, эмоционально заряженным человеком. Примите на себя роль «пустой формы», резервуара или кувшина, в который Ваш собеседник «вливает», «закладывает» свои обвинительные слова, мысли, чувства. Постарайтесь ощутить внутреннее состояние «резервуара». Вы – просто форма, Вы не реагируете на внешнее воздействие, а только принимаете их в своё внутреннее пространство, оставаясь холодным и нейтральным. Вас как бы нет в реальности, есть только пустая форма.

Потренируйтесь 2-3 раза перед началом беседы, и всё будет легко получаться. Когда Вы будете уверены, что сформировали внутреннее

состояние «резервуара», вступайте в диалог с собеседником.

На первой фазе общения с «трудными» человеком, необходимо сохранить эмоциональную отстранённость и поддерживать в себе спокойный и охлаждённый нейтралитет, т. е. не позволять себе зарядиться отрицательными эмоциями этого человека.

Как показывает опыт, необходимо «продержаться» примерно 10-15 минут, пока собеседник в форме монолога будет высказывать свои претензии или жаловаться на свою беспомощность.

В случае с агрессивным человеком нужно стараться выслушать молча, оставаться спокойным, уверенным в себе, не теряя вежливой доброжелательности. А в случае с жалующимся собеседником спокойно киваем ему головой, вставляем нейтральные фразы: «Я Вас слушаю», «Я Вас понимаю». Почувствовав нашу нейтральную позицию и эмоциональную отстранённость, оппонент начнёт «остывать», его эмоции начнут иссякать и гаснуть. В конце концов он успокоится, в нём будет

формироваться психологическая готовность к конструктивному разговору с нами.

Вторая фаза беседы с человеком – конструктивный диалог, обсуждение вариантов решения проблемы.

Чтобы избежать противостояния с оппонентами:

- необходимо проявлять сдержанную доброжелательность и открытость;
- подчеркнуть значимость и ценность этого человека;
- показать собеседнику свою положительную настроенность по отношению к нему.

Когда человек увидит и почувствует, что вы заботитесь о его благополучии, он перестанет прибегать к психологической защите и проявит готовность к сотрудничеству. Не надо стремиться во что бы то ни стало отстаивать свою позицию, навязывать своё мнение людям (давление приводит к протесту). Обсуждайте проблему, а не личностные качества человека.



УПРАЖНЕНИЕ

«МУСОРНОЕ ВЕДРО» (5 мин.)

ЦЕЛЬ: повышение эмоционального фона; профилактика депрессивных состояний.

ИНСТРУКЦИЯ. Возьмите лист бумаги и ручку, нарисуйте или напишите все, что раздражает в большой степени. (5 мин.)

После чего по желанию расскажите кому-то из близких, что изобразили или написали на своих рисунках. Затем порвите на маленькие кусочки свои листы бумаги так, чтобы не осталось ни одного целого слова или картинки и выбросить в мусорное ведро.



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПАНИЧЕСКОЙ АТАКЕ

ляются до тех пор, пока человек не начнет постоянно испытывать страх.

Симптоматика панических атак довольно разнообразна: учащенный пульс, сильное сердцебиение, потливость, ощущение нехватки воздуха, тремор в руках, возможно головокружение, озноб и сильное ощущение страха.

Самым лучшим способом лечения медики считают совокупность лекарственных препаратов, которые подберет врач, и походов к психотерапевту.

Принимать седативные препараты без указания врача не стоит. Лучше научиться регулировать эмоции самостоятельно. К тому же многие из препаратов могут вызывать привыкание.

Паническая атака – внезапный приступ беспричинного страха, который не связан с какими-нибудь внешними факторами, может настигнуть человека где угодно: дома, на работе, на улице или в транспорте.

Если паническая атака началась не у вас, а у другого человека, важно самому не начинать паниковать. Оставайтесь предельно спокойными, дышите ровно и размеренно, постарайтесь улыбнуться, можете пошутить, если это позволяет ситуация. Можно даже обнять или взять паникующего за руку, сказать несколько успокаивающих слов.

Главное – сохранять позитивное настроение и искать во всем положительные моменты. Это важно для вас и ваших близких и их настроения.

Паническая атака может начаться в любое время суток и сопровождается она различными симптомами. Такие приступы возникают как защитная реакция организма на стресс и чаще всего встречаются у людей со слабой нервной системой и нехваткой серотонина и норадреналина – нейромедиаторов, помогающих справляться с эмоциональным или физическим дискомфортом. Обычно таким людям удается сохранять психо-эмоциональное спокойствие довольно длительное время. Однако, бывают моменты, когда проблемы и стрессы достигают критической точки. Тогда и возникают панические атаки.

Как говорят врачи, причиной для возникновения приступа может быть что угодно – от любого эмоционально-волнительного момента до обычного недосыпа. Также они отмечают тот момент, что панические атаки не возникают в момент самого волнения, а происходят тогда, когда человек абсолютно спокоен. Он может зайти в трамвай, и вдруг у него начнет колотиться сердце, вспотеют ладони, в легких будет не хватать воздуха, а ноги станут ватными. Такие приступы имеют регулярный характер и прояв-

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА ЗАСТАЛА ВАС ВРАСПЛОХ

- ▶ Если при приступе вы начинаете испытывать резкую нехватку воздуха, то возьмите любой пакет (подойдет как бумажный, так и пластиковый) и просто подышите в него. Вдохи и выдохи должны быть спокойными и длинными, главное не торопиться и дышать размеренно.
- ▶ Также полезно переключить свое внимание, можно считать количество вдохов и выдохов или считать в уме несложные примеры.
- ▶ Также полезно переключиться с внутренних мыслей на реальность. Если вы едете в транспорте, можно считать деревья за окном, если же вы находитесь в помещении, попробуйте посчитать письменные принадлежности, ступеньки или другие предметы, которые видите вокруг себя.
- ▶ Если можете, попробуйте улыбнуться. Доказано, что настроение повышается, если человек растягивает мышцы лица в улыбку.



УПРАЖНЕНИЕ «ПРЕОБРАЗУЙТЕ ФРАЗУ В КОНФЛИКТЕ В ВОПРОС»

- **Дурак! (и другие оскорбления).**
Что Вы хотели бы? Как это можно исправить?
- **Я прав, а ты (он) не прав.**
Чем Ваша точка зрения отличается от их точки зрения?
- **Я не буду...**
Что могло бы помочь Вам сделать это?
- **Все пропало....**
Как сделать это успешным? Как можно это улучшить?
- **Он (она) безнадобен!**
Что в их поведении Вам не нравится?
- **Я (они) должен/вынужден.**
Можете ли Вы (они) избрать такое действие?

- **Слишком много/мало...**
По сравнению с чем?
- **Они всегда...**
При каких обстоятельствах они не делают этого?
- **Я не хочу...**
Какого исхода Вы хотели бы?
- **Я не могу...**
Вы не сможете? Или, быть может, просто не видите, каким образом сделать это?
- **Он (она) никогда не...**
Что произойдет, если Вы увидите такую возможность?
- **Это невозможно...**
Если бы это было возможным, что потребовалось бы тогда?



УПРАЖНЕНИЕ

«НАС С ТОБОЙ ОБЪЕДИНЯЕТ»

ЦЕЛЬ: повышение положительного отношения к людям.

ИНСТРУКЦИЯ:

1. На листах бумаги (для эффекта окрашенных в теплые цвета спектра) нарисуйте «солнце» — круг со своим именем в центре.
2. Нарисуйте 10-15 лучей.
3. На конце каждого луча напишите имена знакомых, родственников, коллег.
4. А вдоль луча — то качество, которое, по вашему мнению, объединяет этого человека с вами.

Ответьте на вопросы:

1. Как вы думаете, удалось ли вам обнаруживать положительные качества, достоинства других людей?
2. Возникали ли трудности при выполнении упражнения?
3. Какие эмоции у вас возникали при выполнении упражнения?

ЭТА ПОЛЕЗНАЯ ЗЕЛЕНЬ

ШПИНАТ

► Шпинат считается очень питательным, а это довольно удивительно по сравнению с привычной зеленью. Дело в высоком содержании белка в овоще – больше его только в молодом горошке и фасоли. Такой растительный белок легко усваивается и надолго насыщает.

► Шпинат – рекордсмен по содержанию калия, железа и марганца. Он рекомендован людям с малокровием и в восстановительный период после болезней.

► Обладает легким противоспалительным, слабительным и мочегонным действием, за счет чего эффективен при отеках.

► Также немало в шпинате йода, что полезно для жителей областей с недостаточным йодированием воды и пищи. Включение в рацион может восполнить дефицит этого микроэлемента.



► Шпинат часто входит в состав лечебных диет. Благодаря небольшой калорийности и невысокому гликемическому индексу шпинат рекомендован больным диабетом и избыточным весом.

► Особенно полезен шпинат пожилым лицам, вещества в составе этого овоща снижают утомляемость глаз и могут предупредить дистрофию сетчатки и возрастные изменения сетчатки, а также ухудшение зрения от напряженной работы за монитором. По содержанию полезных микроэлементов шпинат уступает только моркови.

► Как ингредиент для блюд, шпинат универсален. Он хорошо сочетается с другими овощами в салатах и становится отличной добавкой для супов. Также он может выступать и самостоятельным блюдом – чаще всего гарниром.

ПЕТРУШКА

► Главная ценность петрушки – высокое содержание витамина С, который является антиоксидантом, защищающим клетки от свободных радикалов, способствующим защите организма от бактериальных, вирусных, паразитных инфекций. Петрушка содержит витамина С в 4 раза больше, чем лимон, суточная норма этого витамина содержится всего в 50 г свежей зелени.

► Есть в петрушке бета-каротин, витамины А, Е, К, витамины группы В; селен, фтор, железо, цинк, калий, фосфор, магний, кальций; терпены, гликозиды, флавоноиды и инулин – натуральный полисахарид, защищающий от множества заболеваний и снижающий риск развития рака.

► По содержанию каротина петрушка не уступает моркови. В 50 г зеле-



ни содержится суточная норма витамина А.

► Содержащийся в стеблях и листьях хлорофилл повышает иммунитет, а токоферол – препятствует старению и восстанавливает капилляры.

► Петрушка – настоящая кладовая витамина К, который способствует укреплению костной ткани, а также играет важную роль в возможной профилактике болезни Альцгеймера, поскольку ограничивает повреждение нейронов в головном мозге.

► Как употреблять? Самыми удачными считаются сочетания листовой петрушки с картофелем, рисом, жареной птицей и говядиной. А вместе с пастернаком, корнем сельдерея и луком придаст супам и бульонам аромат, вкус и питательную ценность.

РУККОЛА

► Руккола – одна из самых полезных разновидностей зелени. Она содержит большое количество витаминов и полезных веществ.

► Это микроэлементы: железо, медь, марганец, селен, цинк.

► Макроэлементы: калий, магний, кальций, фосфор, натрий. Витамины: В1 – В4, В5, В6, В9, β-каротин (провитамин А), аскорбиновая кислота (С), токоферол (Е), филлохинон (К).

► В молодых побегах растения присутствует много йода, особенно необходимого для обитателей удаленных от моря населенных пунктов, и флавоноидов, укрепляющих кровеносные сосуды.

► Руккола показана при стрессах и депрессиях, повышает уровень гемоглобина не хуже гранатов и снижает сахар

в крови, выводит излишек холестерина, рекомендуется при малокровии.

► Она активно борется с болезнетворными вирусами и бактериями, оказывает укрепляющее воздействие на иммунную систему, улучшает пищеварение, нормализует работу желудочно-кишечного тракта, регулирует водно-солевой обмен и является профилактическим средством от онкологических заболеваний.

► Применение рукколы в кулинарии разнообразно. Ее представляют как самостоятельное блюдо, так и в качестве гарнира. Руккола не только очень полезна, но и чрезвычайно вкусна. Растение обладает своеобразным горчично-ореховым вкусом, придающим остроту различным блюдам.



КИНЗА

► Кинза богата клетчаткой, эфирными маслами, антиоксидантными полифенольными флавоноидами, минеральными веществами (калий, кальций, марганец, железо и магний) витаминами (А, С, К и группы В).

► Доказано, что кинза обладает антисептическими, противогрибковыми, антиоксидантными и антибактериальными свойствами.



Благодаря своим свойствам кинза может:

- помочь уменьшить отеки, особенно воспалительного характера;
- снизить уровень «плохого» холестерина (липопротеинов низкой плотности);
- благотворно влиять на уровень сахара в крови;
- способствовать укреплению костной ткани;
- стимулировать пищеварение;
- предотвратить тошноту и рвоту;
- уменьшить газообразование в кишечнике;
- выводить тяжелые металлы и токсины из организма;
- снижать риск развития дегенерации желтого пятна в пожилом возрасте.

ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК

► Перья лука обладают гораздо более богатым составом, чем луковица. В них огромное количество витаминов: всего в 100 г зелени больше 200% суточной потребности в калии, 100% – витамина С и А. Много в зеленом луке и витаминов группы В, а также кальция и цинка. Эфирные масла придают зеленому луку такой яркий аромат.

► Витамин А помогает сохранить красоту и здоровье кожи, волос, ногтей, тормозит процессы старения, делает сосуды более эластичными.

► Флавоноиды, кверцетин и соединения серы обладают антиоксидантными и противомикробными свойствами.

► Витамин С повышает иммунитет, поэтому зеленый лук особенно эффективен при сезонных простудах, гриппе, авитаминозе.



► Масло из семян рукколы применяется в кулинарии и при консервировании овощей. Листья чаще всего можно встретить в салатах и заправках. При этом для приготовления салатов рукколу принято рвать руками, так как от контакта с ножом она темнеет. Салаты с рукколой следует употреблять сразу, ведь растение быстро пускает сок.

► Она хорошо сочетается с рыбой, мясом, морепродуктами и бобовыми. Также ее можно сочетать с прочими листовыми овощами. С рукколой тушат овощи, ее добавляют в бутерброды, используют как ингредиент при приготовлении холодных закусок, различных соусов, творога, ризотто, пиццы и некоторых десертных блюд.