



ПРОФИЛАКТИКА СЕГОДНЯ

Газета Центра медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ» Кировской области



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

№1 (12)
февраль 2019
Н.И.Пирогов

МЕСЯЦ БОРЬБЫ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

ноябрь 2018

В течение ноября проводились мероприятия, направленные на повышение информированности населения о факторах риска развития и мерах профилактики сахарного диабета и его осложнений.



Кроме мероприятий, посвященных профилактике диабета, проводились акции, приуроченные к Всемирному дню борьбы против хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ). В течение месяца в городе и области было проведено 251 массовое мероприятие по профилактике диабета, и 87 акций – по предупреждению хронической обструктивной болезни легких.

В рамках Всемирного дня борьбы с диабетом работники и посетители одного из банков г. Кирова имели возможность узнать уровень сахара крови, задать вопросы главному внештатному консультанту по диабетоло-

гии министерства здравоохранения региона Галине Викторовне Жуковец, получить консультацию по изменению образа жизни у специалистов Центра медицинской профилактики и взять с собой информационные материалы. В проведении акции приняли участие специалисты Регионального эндокринологического центра Кировской клинической больницы №7 и учащиеся педиатрического факультета Кировского ГМУ. Всего было обследовано 100 человек, у одного – выявлено подозрение на сахарный диабет, у троих – нарушение толерантности к глюкозе. Также во время акции проводилось обследование легких с помощью пиклофлуометрии.

Кроме того, в ноябре в Центре медицинской профилактики состоялся семинар, посвященный профилактике



МЕСЯЦ ПРОФИЛАКТИКИ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ

декабрь 2018

Направлен на повышение информированности населения региона о способах предупреждения ВИЧ-инфекции.

По итогам месяца в регионе состоялись 222 массовых мероприятия: пресс-конференции, круглые столы, Дни здоровья.

Кировская область вновь присоединилась к Всероссийской акции СТОПВИЧСПИД. Это событие дважды в год обращает внимание общества на проблему распространения ВИЧ-инфекции в нашей стране и обеспечивает всем желающим возможность узнать свой

ВИЧ-статус. Поэтому одна из задач акции – организация мобильных пунктов тестирования на ВИЧ. В городе Кирове пункты экспресс-тестирования работали в торговом центре «Лидер» и развлекательном центре «Неон» несколько дней. В это время все желающие жители и гости города могли бесплатно и анонимно узнать свой ВИЧ-статус!

Кроме того, в министерстве здравоохранения состоялась прямая телефонная линия по вопросам распространения и профилактики ВИЧ-инфекции. На вопросы отвечали заместитель главного врача Инфекционной клинической больницы города Кирова, главный внештатный специалист министерства здравоохранения по вопросам диагностики и лечения ВИЧ-инфекции Ираида Викторовна Братухина и заведующая отделением профилактики Центра по профилактике и борьбе со СПИД Екатерина Сергеевна Сметанина.



В НОМЕРЕ

- стр. 2** интервью с руководителем Центра здоровья,
- стр. 3** профилактика рака шейки матки,
- стр. 4-5** как сохранить ясность ума долгие годы,
- стр. 6** профилактика детских травм зимой,
- стр. 7** арт-терапия для снижения тревожности,
- стр. 8** библиотерапия – что это?

хронической обструктивной болезни легких! Анна Владимировна Чебыкина, к.м.н., врач-пульмонолог Кировской городской больницы № 9, рассказала участникам мероприятия о факторах, предрасполагающих к развитию этого заболевания и способах предупреждения.

МЕСЯЦ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

январь 2019

В январе в медицинских организациях города и области проводились акции, Школы здоровья и семинары, посвященные принципам правильного питания.

Об особенностях питания у пациентов старшей возрастной группы участником семинара рассказала Лариса Александровна Сидоренко, специалист-диетолог министерства здравоохранения Кировской области. Встреча была организована специалистами Научной медицинской библиотеки и Центра медицинской профилактики.



Помимо профилактических мероприятий для населения, состоялась обучающая видеоконференция для специалистов первичного звена здравоохранения и сотрудников кабинетов/отделений медицинской профилактики по темам: «Основы рационального питания у взрослых», «Основы рационального питания у детей».

ДИАЛОГ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

О цели деятельности и задачах Центров здоровья рассказывает руководитель Центра здоровья КОГБУЗ «Кировский клиничко-диагностический центр» Мария Анатольевна Кирилова.

– Мария Анатольевна, в Кировской области на сегодняшний день работают 6 Центров здоровья: 2 Центра здоровья для детей и 4 – для взрослых. Каковы их задачи и кто может их посетить?

– Да, действительно, с января 2010 года в рамках национального проекта «Здоровая Россия» в нашей области начали функционировать Центры здоровья.

Основная задача нашей работы – коррекция факторов риска и формирование здорового образа жизни у населения!

Посетители Центра здоровья проходят комплексное обследование, узнают об имеющихся у них факторах риска, а затем получают конкретные рекомендации по правильному питанию, физической активности, снижению веса, отказу от курения. Любой гражданин Российской Федерации – и ребенок, и взрослый – вне зависимости от места его регистрации и проживания при наличии паспорта и полиса ОМС имеет право обратиться в Центр здоровья один раз в год. Если врач Центра здоровья рекомендует человеку динамическое наблюдение, он может посетить Центр здоровья до 4-х раз в год.

– Сегодня много говорят о факторах риска. Мария Анатольевна, давайте напомним читателям о том, как они связаны с развитием заболеваний.

– Доказано, что 75% всей инвалидности и смертности россиян обуславливают болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования, сахарный диабет, хронические болезни легких, глаукома. Сегодня мы знаем, что все эти болезни имеют общую структуру так называемых факторов риска их развития, поддающихся коррекции.

Также доказано, что распространенность факторов риска развития основных неинфекционных заболеваний, а, проще говоря, нездоровый образ жизни, непосредственно связаны с уровнем смертности от этих заболеваний.

» Опыт большого числа стран мира показал, что профилактические кампании, направленные в течение 10 лет на снижение распространенности главных факторов риска, приводят к снижению смертности от хронических неинфекционных заболеваний в среднем на 59%.

К сожалению, приверженность нашего населения к ведению здорового образа жизни достаточно низкая. Поэтому нужно мотивировать граждан к личной ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей, а также помогать им в оздоровлении их образа жизни.

– Какие виды исследований входят в комплексное обследование, которое любой человек имеет право пройти в Центре здоровья?

– Комплексное обследование включает:

- измерение антропологических показателей, оценку психофизиологического и соматического здоровья, функциональных и адаптивных резервов организма;

- оценку состояния сердца и функций дыхательной системы;

- определение общего холестерина и сахара крови;

- анализ на содержание угарного газа в выдыхаемом воздухе и карбоксигемоглобина в крови;

- диагностику кариеса зубов и болезни пародонта;

- ангиологический скрининг с измерением систолического артериального давления и расчетом лодыжечно-плечевого индекса;

- а также определение состава тела.

Добавлю, что есть исследования, которые выполняются пациентам старше 30 лет или при наличии показаний. По итогам проведенного обследования пациент посещает профилактический прием врача-терапевта. С нашей стороны важно доступно объяснить пациенту о тех несложных шагах в сторону изменения образа жизни, предпринимая которые, он сможет снизить риск развития опасных заболеваний или риск осложнений имеющейся патологии, если такая есть.

Пациенты с избыточным весом или заболеваниями опорно-двигательного аппарата, помимо индивидуального консультирования, могут быть направлены врачом нашего Центра на занятия лечебной физкультурой. Специалист нашего Центра на регулярной основе проводит группы здоровья для всех желающих на базе одного из спортивно-оздоровительных комплексов в центре



города, а также лекции и семинары – в поликлинике № 3 Кировского клиничко-диагностического центра. Кроме того, на базе поликлиник № 7 и № 1 Кировского клиничко-диагностического центра сотрудники Центра здоровья проводят Школы здоровья. В целях совершенствования просветительской работы мы сотрудничаем со специалистами кафедры семейной медицины и поликлинической терапии Кировского государственного медицинского университета, а совместно с учащимися медуниверситета – организуем проведение Дней здоровья для кировчан.

– Каковы результаты работы вашего Центра здоровья по итогам 2018 года?

– В 2018 году комплексное обследование прошли около 27 тыс. человек, включая обследование на предприятиях и в учебных заведениях.

– Мария Анатольевна, удаётся ли Вам самой следовать основным принципам здорового образа жизни?

– Мы всей семьей стараемся правильно питаться, несмотря на большое количество соблазнов в современных магазинах и кафе. Я люблю активный образ жизни, например, в зимние выходные мы выбираемся на лыжную или пешую прогулку, а одно из наших любимых мест – Порошинский сосновый лес! Кроме того, всей семьей болеем за наших биатлонистов, лыжников и сноубордистов во время чемпионатов и Олимпийских игр!

В завершение беседы хочу пожелать читателям вашей газеты только активного образа жизни!

Помните о значении профилактических осмотров, для чего своевременно проходите диспансеризацию и посещайте Центры здоровья!

Будьте здоровы!

ЦЕНТРЫ ЗДОРОВЬЯ КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

✓ В ЦЕНТРАХ ЗДОРОВЬЯ ВЫ ИМЕЕТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ:

- оценить свою физическую форму,
- получить помощь в коррекции факторов риска,
- проанализировать свое питание,
- узнать, есть ли риски сердечно-сосудистых заболеваний,
- получить индивидуальную программу оздоровления.

✓ КТО МОЖЕТ ОБРАТИТЬСЯ В ЦЕНТРЫ ЗДОРОВЬЯ?

Любой гражданин России. С собой нужно иметь два документа:

1. паспорт (свидетельство о рождении),
2. полис обязательного медицинского страхования.

✓ АДРЕСА ЦЕНТРОВ ЗДОРОВЬЯ

В г. Кирове:

■ Центр здоровья для взрослых КОГБУЗ «Кировский клиничко-диагностический центр» имеет 2 отделения:

- г. Киров, ул. К. Маркса, 47
тел. 8-922-965-09-07,
- г. Киров, ул. Циолковского, 18,
тел. 8-922-667-4359.

■ Центр здоровья для детей КОГБУЗ «Детский клиничко-консультативно-диагностический центр»,

- г. Киров, ул. Красноармейская, 53, тел. (8332) 54-40-41

В районах Кировской области:

■ Центр здоровья для взрослых КОГБУЗ «Вятскополянская ЦРБ»,

- г. Вятские Поляны, ул. Гагарина, 19, тел. (83334) 7-73-00

■ Центр здоровья для детей КОГБУЗ «Котельничская ЦРБ»,

- г. Котельнич, ул. Прудная, 33, (83342) 4-13-77

■ Центр здоровья на базе КОГБУЗ «Омутнинская ЦРБ»,

- г. Омутнинск, ул. Спортивная, 1, (83352) 2-22-40

■ Центр здоровья для взрослых КОГБУЗ «Слободская ЦРБ им. академика А.Н.Бакулева»,

- г. Слободской, ул. Гагарина, 21, (83362) 4-36-69

! ЭТО ДОЛЖНА ЗНАТЬ КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА

ПРОФИЛАКТИКА РАКА ШЕЙКИ МАТКИ

Рак шейки матки – злокачественная опухоль, которая развивается в области шейки матки. Эта форма рака занимает одно из первых мест среди онкологических заболеваний половых органов.

Заболевание, обнаруженное на ранних стадиях, успешно лечится.



ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАКА ШЕЙКИ МАТКИ

- Вирус папилломы человека – один из основных факторов риска развития рака шейки матки. Если в организме женщины присутствуют канцерогенные штаммы № 16 и 18 этого вируса, то они неизбежно приводят к изменению строения клеток. Помните, что регулярное обследование состояния шейки матки – кольпоскопия – позволяет определить наличие видоизмененных вирусом клеток прежде, чем они станут злокачественными.
- Раннее начало половых отношений (до 18 лет), в этом возрасте клетки шейки матки – незрелые и особенно подвержены воздействию повреждающих факторов.
- Ранняя беременность и ранние роды (до 18 лет), вызывающие изменения незрелых клеток.
- Беспорядочная половая жизнь.
- Аборты.
- Длительный прием оральных контрацептивов.
- Наличие заболеваний, передающихся половым путем (хламидиоз, трихомоноз и др.).
- Наследственный фактор.
- Нарушение метаболизма эстрогенов с увеличением синтеза гидроксиэстрогена.
- Травмы шейки матки.

РАННИЕ СИМПТОМЫ И ПРИЗНАКИ

- Контактные кровянистые выделения из половых органов.
- Болезненные ощущения во время полового контакта.
- Слабость, снижение веса.
- Тазовые боли, боли в спине, боли внизу живота.
- Может протекать бессимптомно.

ПРОФИЛАКТИКА

✓ Своевременное выявление и лечение предраковых заболеваний (эрозия шейки матки и др.).

✓ Ограничение случайных сексуальных связей.

✓ Вакцинация против папилломавирусной инфекции

Лучшая защита от основной причины возникновения рака шейки матки – вируса папилломы человека – это прививка.

Девочкам младше 15 лет (оптимально – в возрасте 9-13 лет до начала половой жизни) вакцину вводят двукратно с интервалом 6 месяцев (интервал может быть увеличен до 12-15 месяцев). Если интервал между 1 и 2 дозой меньше 5 месяцев, то рекомендуется введение 3 дозы вакцины

не позднее 6 месяцев от начала вакцинации.

Для девочек старше 15 лет рекомендовано трехкратное введение вакцины по схеме 0,1-2,6 месяцев..

✓ Профилактический осмотр у гинеколога с обязательным взятием мазка на онкоцитологию.

✓ Профилактика абортов.

✓ Профилактика заболеваний, передающихся половым путем – верность партнеру, использование презервативов и регулярные визиты к врачу.

✓ Отказ от употребления табака.

✓ Укрепление иммунитета (правильное питание, профилактика стрессов, физическая активность).

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ

РЕГУЛЯРНЫЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ОСМОТРЫ?

Регулярный осмотр у гинеколога позволяет застать возможный рак шейки матки на ранней стадии, возможно, еще на стадии предрака. Для того, чтобы уменьшить риск заболевания раком шейки матки, достаточно одного профилактического осмотра в

год, женщинам из группы риска – раз в полгода.

В группу риска входят:

- те, у кого ранее были обнаружены предраковые заболевания шейки матки;
- те, чьи близкие родственники (мать или родная сестра) имели рак шейки матки.

Регулярно проходите ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ!

Мазок на онкоцитологию (соскоб) с поверхности шейки матки и цервикального канала на цитологическое исследование позволяет выявить у женщины фоновые предраковые заболевания. Чем раньше

болезнь будет распознана, тем больше шансов на полное выздоровление.

Проводится женщинам в возрасте 30-60 лет в рамках диспансеризации 1 раз в 3 года.

КАК СОХРАНИТЬ ЯСНОСТЬ УМА ДОЛГИЕ ГОДЫ

С возрастом повышается риск развития деменции, при которой пожилой человек перестает справляться с жизнью вследствие пониженной работоспособности интеллекта.

Деменция – это тяжелое заболевание. Почти никогда оно не наступает внезапно: постепенно вызревает, пока окружающие не обращают внимания на его первые проявления.



С возрастом мы постепенно утрачиваем физическую силу. Это может приводить к ограничениям в подвижности, в способности выполнять некоторые виды работы.

Сила интеллекта остается с нами гораздо дольше: во многих случаях – до самого конца. Однако, к сожалению, в пожилом возрасте человек может столкнуться и с заболеваниями, которые отнимают у него эту силу. Врачи называют это когнитивными нарушениями (нарушениями памяти, внимания, мышления и др.).

Обычно все начинается с легких (субъективных) когнитивных нарушений. Для окружающих они почти незаметны, врач не сможет их обнаружить при проведении тестов, так как все формальные показатели остаются в пределах среднестатистической возрастной нормы или отклоняются от нее очень незначительно.

Легкие когнитивные расстройства заметны лишь самому пациенту, который, например, отмечает, что стал медленнее реагировать на происходящее, дольше вспоминать привычные вещи. Другими словами, оставаясь в пределах общей нормы, проявляется ухудшение по сравнению с привычными для себя показателями.

На этом этапе меры по предотвращению дальнейшего развития заболевания наиболее эффективны. Предложенные упражнения помогут людям с нарушением памяти укрепить свои мыслительные способности и тем самым улучшить свою повседневную жизнь.

Нужно иметь в виду, что поведение людей с деменцией является переменчивым и иногда непредсказуемым. Для них типично ухудшение интеллекта, повторение вопросов, трудности с пониманием сложных инструкций и другие за-

труднения. Во время тренировок будьте терпеливы, поддерживайте практику таких занятий и помогайте пациентам найти подходящий ответ.

Хотя пациент может выполнить некоторые упражнения индивидуально, во время выполнения всех упражнений необходимо наблюдение тренера за их правильным выполнением.

Мы рекомендуем скопировать упражнения, чтобы делать их регулярно.

В некоторых упражнениях человек с деменцией может не записать, а показать или сказать правильный ответ.

Также помогут предупредить интеллектуальные нарушения:

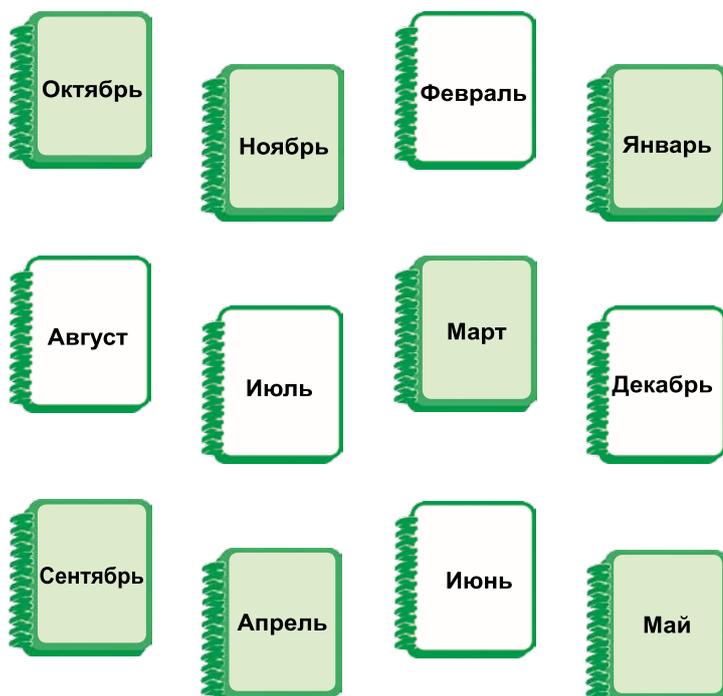
- здоровое сбалансированное питание,
- стабильная физическая активность,
- регулярная умственная деятельность,
- общение с широким кругом знакомых.
- отказ от курения и злоупотребления алкоголем.

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ!

Упражнения могут использовать все, кто общаются с людьми, страдающими нарушением интеллекта: родственники; люди, ухаживающие за пожилыми пациентами; персонал амбулаторных учреждений по уходу и домов престарелых.

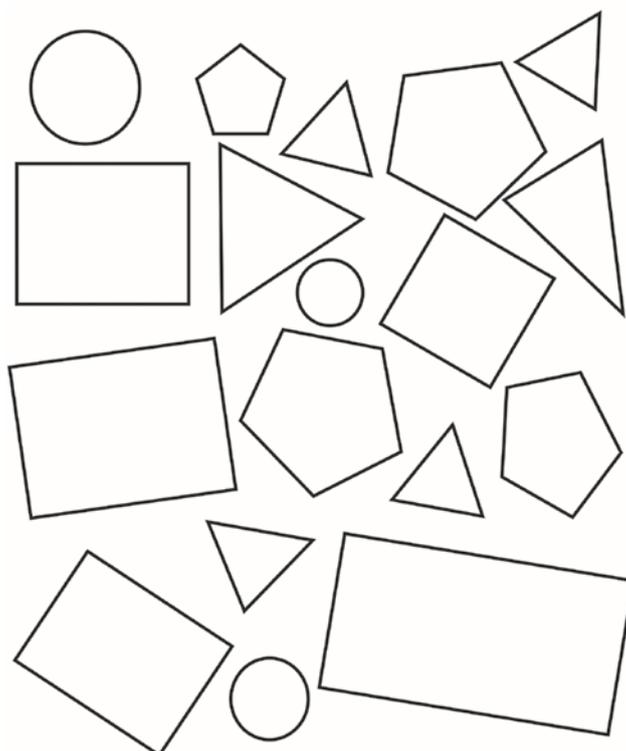
1. ДВЕНАДЦАТЬ МЕСЯЦЕВ

Предложите больному соединить названия месяцев в той последовательности, в которой они приходят. Если задание окажется для него слишком легким, можно предложить соединять в обратном порядке, группировать по временам года.



2. ПРОСТАЯ ГЕОМЕТРИЯ

Предложите больному сосчитать фигуры (треугольники, прямоугольники, круги, пятиугольники).



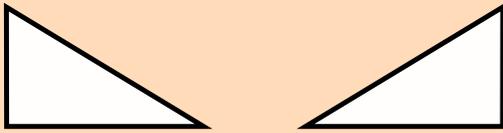
3. ПЕРЕВЕРТЫШИ

Попросите больного записать предложенные слова в обратном порядке. В зависимости от состояния можно предлагать слова разной длины.

МЕЛЬ	ЬЛЕМ	ЛОЖКА	
МИФ		НИТКА	
КОТ		КУХНЯ	
РАК		САПОГ	
ПЛОТ		МОЛОКО	
ТИК		АПРЕЛЬ	
КАРА		ГАЗЕТА	
ЛАТЫ		НЕДЕЛЯ	
ВАТА		САМОВАР	
ПЛЁС		АППАРАТ	
ТОМ		КАТОРГА	
КРЕДО		КОЧЕРГА	
ПОЛЕТ		ТЕЛЕВИЗОР	
СРЕДА		КОМПЬЮТЕР	

5. ЗЕРКАЛО

Попросите больного нарисовать следующие фигуры в зеркальном отражении.



4. ОЧЕНЬ ВКУСНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Предложите больному найти названия фруктов и ягод, соединяя буквы в решетке.

М	А	Б	Р	И	К	О	С	Р	А	Б	И
К	Н	Л	А	Ф	И	Г	Л	Л	Б	Е	М
А	А	А	Н	Г	А	Р	И	Н	А	М	А
С	Н	Л	А	Р	К	У	В	И	Н	Н	Н
В	А	Р	Б	У	З	С	А	М	А	Т	Д
В	С	Ш	Н	Ш	А	С	Е	Г	Н	А	А
И	Н	Я	О	А	Е	К	Т	О	Р	И	Р
С	М	Б	С	О	Е	К	И	В	И	З	И
М	А	Л	И	Н	А	Н	А	И	О	Д	Н
В	О	О	О	Ч	Е	Р	Е	Ш	Н	Я	И
Г	Я	Б	Л	О	К	О	Н	Н	Р	И	Я
Т	Е	О	Е	А	Н	А	Н	Я	Ш	З	Е

6. НЕЖЕЛЕЗНАЯ ЛОГИКА

Попросите больного найти в приведенных ниже группах то слово, которое не соответствует остальным, а затем объяснить свой выбор.

Суббота, четверг, среда, март, пятница.

Март - это название месяца. Остальные слова обозначают дни недели.

1. Вилка, нож, утюг, ложка, тарелка.
2. Кошка, собака, овца, канарейка, коза.
3. Квадрат, круг, стол, треугольник, ромб.
4. Весна, дерево, зима, осень, лето.
5. Бриллиант, алмаз, рубин, смородина, сапфир.
6. Красный, зеленый, желтый, газета, белый.
7. Польша, Берлин, Чехия, Германия, Россия.
8. Стул, стол, шкаф, вилка, кресло.
9. Февраль, ноябрь, ключ, май, декабрь.
10. Москва, Тверь, Россия, Вологда, Пермь.
11. Кролик, курица, утка, гусь, индюк.
12. Картофель, фасоль, абрикос, капуста, горох.
13. Анна, Андрей, Станислав, Степан, Артур.
14. Роза, тюльпан, мак, клубника, маргаритка.
15. Вода, молоко, пиво, торт, вино.

ОТВЕТЫ

1. «Двенадцать месяцев».

В прямой последовательности:

январь – февраль – март – апрель – май – июнь – июль – август – сентябрь – октябрь – ноябрь – декабрь.

В обратной последовательности: декабрь – ноябрь – октябрь – сентябрь – август – июль – июнь – май – апрель – март – февраль – январь.

По временам года: декабрь, январь, февраль – зима; март, апрель, май – весна; июнь, июль, август – лето; сентябрь, октябрь, ноябрь – осень

2. «Простая геометрия»

Треугольников - 6, прямоугольников - 5, кругов - 3, пятиугольников - 4.

4. «Очень вкусное упражнение»

М	А	Б	Р	И	К	О	С	Р	А	Б	И
К	Н	Л	А	Ф	И	Г	Л	Л	Б	Е	М
А	А	А	Н	Г	А	Р	И	Н	А	М	А
С	Н	Л	А	Р	К	У	В	И	Н	Н	Н
В	А	Р	Б	У	З	С	А	М	А	Т	Д
В	С	Ш	Н	Ш	А	С	Е	Г	Н	А	А
И	Н	Я	О	А	Е	К	Т	О	Р	И	Р
С	М	Б	С	О	Е	К	И	В	И	З	И
М	А	Л	И	Н	А	Н	А	И	О	Д	Н
В	О	О	О	Ч	Е	Р	Е	Ш	Н	Я	И
Г	Я	Б	Л	О	К	О	Н	Н	Р	И	Я
Т	Е	О	Е	А	Н	А	Н	Я	Ш	З	Е

6. «Нежелезная логика».

1. Вилка, нож, утюг, ложка, тарелка.
2. Кошка, собака, овца, канарейка, коза.
3. Квадрат, круг, стол, треугольник, ромб.
4. Весна, дерево, зима, осень, лето.
5. Бриллиант, алмаз, рубин, смородина, сапфир.
6. Красный, зеленый, желтый, газета, белый.
7. Польша, Берлин, Чехия, Германия, Россия.
8. Стул, стол, шкаф, вилка, кресло.
9. Февраль, ноябрь, ключ, май, декабрь.
10. Москва, Тверь, Россия, Вологда, Пермь.
11. Кролик, курица, утка, гусь, индюк.
12. Картофель, фасоль, абрикос, капуста, горох.
13. Анна, Андрей, Станислав, Степан, Артур.
14. Роза, тюльпан, мак, клубника, маргаритка.
15. Вода, молоко, пиво, торт, вино.



СОВЕТЫ от Медицины Профилактики



Чтобы избежать зимних травм, выполняйте эти ПРАВИЛА!

Нельзя кататься с горки, которая выходит на проезжую часть улицы



Не выходите на лёд замёрзших водоёмов



Не ходите близко к зданиям - может упасть сосулька



Спускайтесь с горок без кочек и деревьев на пути



При падении с санок - группируйтесь



Запускайте петарды только под наблюдением взрослых. Не запускайте петарды в помещении



При спуске на лыжах с горы - палки держите сзади концами вниз



В тёмное время суток носите одежду со светоотражающими элементами



Не переходите через дорогу на лыжах



Перед спуском с горки на санках проверьте - свободна ли трасса



Во время снежного «боя» находитесь подальше от его эпицентра



При гололёде не держите руки в карманах



Зима - ты прекрасна, когда безопасна!



ПЛАКАТ ВЫ МОЖЕТЕ СКАЧАТЬ:

✓ с помощью qr-кода

✓ или, посетив наш сайт prof.medkirov.ru:
Специалистам\Месяцы здоровья
\Месяц детского здоровья\Памятки, плакаты



Арт-терапия

Упражнения по снижению уровня тревожности у детей

Арт-терапия имеет множество направлений, подходов и техник, но все течения объединяет одна идея: с помощью творчества возможно изменить состояние ребенка



ПРИЧИНЫ ТРЕВОЖНОСТИ

- Завышенные требования взрослых;
- большое количество дополнительных занятий (ребенок перегружен);
- частая критика;
- отсутствие похвалы и поощрений в семье и в школе;
- обесценивание чувств, мыслей и поступков;
- и т.д.

В результате такого отношения ребенок может ощущать себя плохим, неумелым или неудачником и стремиться еще больше контролировать свое поведение, чтобы заслужить положительную оценку со стороны, чем провоцирует нарастание тревожности.

ПРИЗНАКИ ТРЕВОЖНОСТИ

Тревожные дети отличаются от сверстников:

- вдумчивостью;
- повышенным уровнем самоконтроля и анализа;
- они могут вести себя беспокойно;
- им кажется, что с ними может случиться что-то плохое;
- им кажется, они не справятся с заданием;
- им кажется, над ними будут смеяться;
- и так далее.

Из-за этого тревожные дети находят в постоянном напряжении — они пы-

таются контролировать не только свои внутренние процессы, такие как чувство радости или печали, но и окружающий мир — волнуются за близких людей, их успехи, достижения, не могут отвлечься от мрачных мыслей и переживаний, когда сталкиваются с проблемами.

Как правило, тревожность вызывает появление страхов — публичного выступления, новых знакомств, занятий, хобби, жизненных перемен и многие другие.

Если тревожность слишком высока, то существует опасность, что со временем она перерастет в комплекс характера и ее симптомы станут привычным способом поведения. Поэтому важно помочь ребенку снизить ее уровень.

ТВОРЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Когда ребенок начинает заниматься творчеством, он привыкает к состоянию расслабленности, учится принимать себя любым — не идеальным, простым, не всегда успешным, способным ошибаться.

Проживая этот опыт, в нем рождается понимание того, что можно открыто проявлять свои способности, не бояться при этом совершить ошибку.

Ребенок начинает получать удовольствие от процесса деятельности, а не только нацеливаться на результат.

Уровень тревоги ребенка можно снизить разными способами.

Наиболее эффективным является арт-терапия.

Когда ребенок рисует красками, карандашами, лепит из пластилина, клеит или работает с песком, то он включает у себя функцию самоконтроля, получает возможность прислушаться к своим чувствам, прожить их.

Это помогает ему расслабиться и просто быть собой.

УПРАЖНЕНИЯ

«ИГРА НАОБОРОТ»

- 1 Вам потребуется большой лист бумаги (можно использовать старые обои) и журналы для вырезания картинок.
- 2 Предложите ребенку сделать большую картину.
- 3 Картина может быть на любую тему или без темы, то, что приходит в голову.
- 4 Ребенок должен наклеивать картинки на ватман, выполняя инструкции взрослого с точностью до **НАОБОРОТ**.

Например, взрослый диктует: *наклей кошку в центр, а ребенок, согласно правилам упражнения делать все наоборот, должен приклеить ее в любое другое место.*

Эта техника обычно очень веселит детей — им нравится, когда можно специально нарушать правила, которые они всегда привыкли соблюдать — они знают, что сделают все не так, как было сказано, и им ничего за это не будет.

Ребенок пробует себя в новом опыте, и для него повышаются шансы, что в реальной ситуации он не станет так тревожиться, когда случайно сделает ошибку или захочет поступить по-своему

«МОНОТИПИЯ»

- 1 Вам понадобится стекло. Можно использовать прозрачную стеклянную тарелку или стекло, которое находится в рамке для фотографии (предварительно обработайте края).
- 2 Приготовьте краски и кисти. Предложите ребенку рисовать на стекле. Пусть ребенок пробует рисовать так, как ему захочется.
- 3 Покажите ему, как причудливо смешиваются краски на стекле, расплываются, перетекают друг в друга.
- 4 Далее можно сделать оттиск на бумаге, приложив чистый лист к стеклу.
- 5 Изучите этот оттиск, дорисуйте кистью фрагменты и части, чтобы получился сюжет.

Это упражнение полезно тем, что не дает ребенку контролировать продукт своей деятельности, потому что краску на стекле невозможно удержать — благодаря воде она растекается, и нарисованная фигура не держит изначальную форму.

«РИСОВАНИЕ ТЕЛОМ»

- 1 Для этого упражнения нужно пространство и особенные условия — много бумаги, просторное место и старая одежда, которую не страшно испачкать краской.
- 2 Можно выстелить пол ватманами или обоями, запастись большим количеством времени, водой и красками. Лучше всего использовать пальчиковые краски — они без труда смываются с одежды и рук.
- 3 Предложите рисовать частями тела — это может быть все, что пожелает разрисовать ребенок — руки, ноги и даже живот. Можно просто наносить краску на тело и затем оставлять отпечатки на бумаге, а можно рисовать отдельные рисунки и также переносить их на бумагу.
- 4 Получившиеся изображения можно дорисовывать кистью.

Эта техника позволяет расслабиться и ступить за рамки дозволенного — сделать то, что ребенок с повышенным уровнем тревожности не может себе позволить.

Такой опыт помогает ему взглянуть на себя новыми глазами и понять, что в нем скрыты большие ресурсы и способности, которые ждут своего часа для развития.

Книга как лекарство для души или библиотерапия

Библиотерапия в дословном переводе означает лечение книгой (от лат. *biblio* – книга и греч. *therapia* – лечение), это метод психотерапии с помощью чтения специально подобранной литературы в целях нормализации или оптимизации психического состояния человека.



Коррекционное чтение отличается от обычного чтения своей направленностью на те или иные психические процессы, состояния, свойства личности. Образы героев и события, с ними связанные, способны влиять на читателя – от сопереживания и эмоциональной разрядки до формирования мотивации и изменения поведения.

История развития библиотерапии берет свое начало еще с древних времен. Например, надпись над дверью библиотеки в г. Фивы гласила – «Место, где лежат душу»: древние греки ассоциировали книгу с душевным здоровьем.

Аристотель обнаружил, что поэзия способна снимать чувство страха, для чего советовал людям произведения Гомера. Английский врач Т. Сайден-

гем «выписывал» своим пациентам книгу Сервантеса о Дон Кихоте. В Америке впервые о лечении больных и душевнобольных людей с использованием литературы начали говорить в XIX в., художественная библиотерапия появилась в США в годы Второй мировой войны, а в Европе – после ее окончания. Специалисты в Великобритании, Франции, Германии и по сей день разрабатывают пособия, справочники, накапливают опыт в этой области, объединяются в ассоциации библиотерапевтов (Финляндия).

О силе воздействия слова на человека – не только произнесен-



ного, но и написанного – говорили и русские ученые: В.М. Бехтерев, И.П. Павлов, К.М. Платонов. В 1927 г в нашей стране библиотерапия начала применяться в лечении пациентов психотерапевтического диспансера, а первый в СССР кабинет библиотерапии был открыт в 1967 г в санатории «Березовские минеральные воды». В России изучением потенциала книги продолжают заниматься отдельные психотерапевты и библиотековеды, единой позиции в воспитании библиокультуры, к сожалению, нет.

Разнообразие и богатство средств воздействия, возможность длительного самостоятельного применения, применимость в работе с детьми и взрослыми, в индивидуально и групповой работе, а также доступность для любого пациента – это явные достоинства библиотерапии.

Классическая художественная литература обладает широкими возможностями, обеспечивая самые разнообразные варианты воздействия, важно выбирать небольшие и не самые популярные произведения.

Критическая литература и публицистика помогают читателю увидеть другой взгляд на актуальные проблемы, снять зависимость от авторитетного мнения, формировать свое отношение к событиям.

Юмористическая и сатирическая литература помогает нам находить смешное в любых явлениях, даже неприятных, избавляться от напряжения.

Сборники афоризмов пригодятся тому,

кто хочет научиться спокойному, иногда ироничному, отношению к жизненным обстоятельствам и перипетиям.

Сказки незаменимы для воспитания детей: сказочные герои учат нас добру, смелости и находчивости, ослабляют переживания.

Научная фантастика позволяет читателю расширить границы восприятия мира, что ослабляет влияние реальности, развивает нестандартное мышление.

Биографическая и автобиографическая литература воздействует сильнее, чем художественная, т.к. основана на реальных событиях. Такие истории учат нас стойкости духа, вере в себя, позволяют понять свои чувства в разных жизненных ситуациях.

Детективные и приключенческие произведения позволяют тренировать интуицию и логику, развивать смелость, не бояться риска.

Специальная научная литература (например, медицинская) дает читателю объективную картину мира, помогает понять свои потребности и устранить неверные представления.

Философские произведения призваны помочь человеку в получении разностороннего представления о себе, других и о мире в целом, что вносит конструктивность в действия человека.

Религиозная литература воспитывает в нас терпение, человеколюбие, нравственность, мораль.

Книги о животных служат источником успокоения и удовлетворения, а книги **по искусству** вызывают у многих людей чувство восхищения, являясь образцом прекрасного.

В XXI веке бумажная книга уступает новым средствам получения информации, в том числе электронным устройствам, которые более удобны и функциональны, но мы не перестаем читать. Развитие культуры человека без книги быть не может, книга позволяет человеку учиться и взрослеть, принимать решения и делать выбор, осознавать моральный и политический смысл событий, да и просто интересно отдыхать, ведь многие из нас мечтают найти время и погрузиться в любимый роман или детектив...

Читайте, обсуждайте прочитанное с друзьями, посещайте библиотеки и книжные выставки – это и интересно, и полезно для здоровья!

