

16+

№43 ноябрь 2024 г.

ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.  
Распространяется бесплатно.

# ДОКТОР Витамин

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



Как разговаривать с ребенком

<< СТР. 1



Душевная гармония

<< СТР. 3



Любимая газета - в онлайн-формате. Переходите в группу по QR - коду.

Неделя сохранения душевного комфорта

## Как разговаривать с ребёнком

Наиболее подвержены стрессу дети и подростки, в силу информационной перегруженности и незрелости функциональных и анатомических структур организма.

*Как не навредить отношениям с ребенком, рассказывает главный внештатный специалист Департамента здравоохранения Курганской области, врач-педиатр ГБУ «Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины» Ефремова Валентина Александровна*

С 4 по 10 ноября в Российской Федерации проводится неделя сохранения душевного комфорта, приуроченная к Международной акции осведомлённости о стрессе.

Стресс – состояние повышенного напряжения организма, как защитная реакция на различные неблагоприятные факторы (голод, холод, физические или психические травмы и другие).

Мировая практика психологи-

ческой и медицинской помощи детям и их родителям показывает, что даже очень трудные стрессовые проблемы вполне разрешимы, если удастся восстановить благоприятный стиль общения и в семье и в школе. Основная черта этого стиля определилась в результате огромной совместной работы педагогов, психологов и врачей-педиатров. Он называется личностно-центрированным, то есть ставящим в центр внимания личность того человека, с которым ты сейчас общаешься.



Уважаемые родители, попробуйте при общении с ребёнком поставить его в центр внимания и воспользуйтесь более правильными постановками вопросов из приведенных в статье примерах: «правильно / не правильно».

### Неправильно - Правильно

Не бегай по лужам. - Обойди лужу.

Не кричи. - Говори тише.

Не ешь быстро. - Прожёвывай еду хорошо.

Снова беспорядок - Уберись, пожалуйста.

Сколько тебя еще ждать? - Нам пора уходить, попрощайся.

Куда полез? - Отойди / спустись, пожалуйста.

Упадёшь. - Будь аккуратен.

Будешь плакать. - Подумай о последствиях.

Поскользнёшься. - Внимательно смотри под ноги.

Промокнешь. - Возьми зонт / надень резиновые сапоги.

Не беги. - Иди спокойным шагом.

Не торопись. - Ты успеешь.

Я тебе русским языком говорю! - Услышь меня, пожалуйста.

Закругляйся. - Пора заканчивать, время вышло.

Сколько можно говорить? - Мне пришлось повторить, выполни мою просьбу, пожалуйста.

Я уже не знаю, как с тобой разговаривать! - Давай найдем решение, которое устроит нас обоих.

Ты что, глухой? - Услышь меня, пожалуйста!

Ты что, слепой? - Обрати внимание на это, пожалуйста.

Тебе не стыдно? - Твой поступок очень огорчил нас / Подумай о своём поступке.

Кто тебе разрешил так разговаривать? - В нашей семье так не разговаривают.

Я же говорила, что так будет! - Извлеки из этой ситуации урок и больше не повторяй этих ошибок.

У тебя не получится! - Попробуй, не попробуешь - не узнаешь.

Я не знаю! - Давай попробуем найти ответ на этот вопрос вместе.



Я тебя не понимаю. - Уточни ещё раз, что ты имеешь в виду  
Ты не прав! - Это твоё мнение.  
Я сказала - НЕТ! - Я высказала свое мнение на этот счёт, оно не изменится.

Потому что я так сказал! - Потому что это решение приняли родители.

Никаких конфет! - Сладкое - на десерт.

Как мне это надоело! - Я не настроена это обсуждать сейчас, давай поговорим об этом после ужина.

Ты разве не знаешь, сколько уже времени? - Уже поздно пора спать.

А я не устала? - Я понимаю тебя, мы все устали.

Закрой рот! - Я не смогу тебе помочь, потому что просто не слышу.

Сейчас получишь! - Я очень огорчен и могу сказать или сделать то, о чем мы оба будем потом жалеть.

Хватит мне мешать! - Займись пока своими делами, я освобожусь и мы займёмся кое-чем интересным!

Ты что, с ума сошел? - Я неприятно удивлен твоим поступком!

Это дорого! - Сегодня у нас запланированы другие покупки.  
Кто из тебя вырастет?! - Твои сегодняшние поступки повлияют на всю твою жизнь, подумай об этом.

Выключи телевизор! - Телевизор перегрелся, ему нужен отдых.

Садись лучше за уроки! - Время идет, сделай уроки, а потом займёшься...

Накого ты только похож! - Я тебя не узнаю сегодня.

В моем детстве этого не было! - Я был бы рад иметь в детстве такую игрушку!

Было бы чем хвастаться! - Ты уверен, что этим можно гордиться?

Заболеть хочешь? - Ты знаешь, что если ты заболеешь, тебе придется сидеть дома и пропустить много интересного.

Пусть только папа придет с работы, я ему всё расскажу! - Мне придется рассказать всё папе, вероятно, его расстроит твой поступок.

У всех дети, как дети... - Я люблю тебя несмотря ни на что, но иногда твоё поведение очень меня огорчает!

Неужели так сложно понять? - Что именно тебе не понятно в этом вопросе?

Придем домой, ты у меня узнаешь... - Сегодня мне придется лишиться тебя ... из-за твоего поведения.

Неблагодарный! - Мы очень стараемся, чтобы у тебя было всё необходимое. И нас расстраивает твое отношение.

Вот когда я был ребенком, я не был таким как ты... - Ты можешь ошибаться и совершать ошибки, однако главное вынести из них урок и не повторять больше.



Хватить плакать из-за ерунды! - Я понимаю, для тебя это важно, давай подумаем, что можно сделать.

Возьми себя в руки! - Если ты успокоишься, мы сможем придумать решение.

Смотри куда едешь! - Внимательно смотри перед собой.

Да кто с тобой будет дружить! - С кем ты хотел бы подружиться?

Возьми себя в руки! - Тебе нужно успокоиться, потом мы сможем поговорить.

Ты меня обманываешь! - Мне очень важно, чтобы ты сказал правду, иначе я не смогу тебе больше доверять.

## Душевная гармония

Душевный комфорт – это состояние, при котором человек чувствует гармонию, покой и умиротворение в своей душе.

*Сегодня мы беседуем с нашим экспертом, педагогом-психологом ГБУ «Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины» Хмелининой Татьяной Леонидовной*

Душевный комфорт неразрывно связан с чувством безопасности и защищённости. Как хочется жить в гармонии с миром и самим собой, ощущая душевный комфорт. Но не получается. Бешеный ритм, который задаёт нам жизнь, и ритм, в котором бы хотелось жить, наслаждаясь каждым жизненным моментом, просто не совпадают.

Специалисты говорят, что стремительный темп жизни, связанный с возросшей ско-

ростью научных, технических и социальных изменений влияют на жизнь человека, отрицательно сказываясь на здоровье.

Несмотря ни на что, мы выживаем в этом жизненном урагане, значит всё не так страшно?

Конечно. Когда человек много времени уделяет работе, у него нет возможности погружаться в раздумья и думать о чём-то плохом. Он занят, он за-



рабатывает, обеспечивает себя и семью, понимает, что приносит пользу другим, он нужен.

Итак, быстрый ритм жизни имеет определенные плюсы. Почему же такое большое количество людей жалуется на пустоту и бессмысленность их «насыщенной» жизни? Почему всё более распространённым становится явление, когда успешные в обществе люди

## с хорошим статусом и доходом вдруг бросают всё и уезжают в деревню?

Для кого-то все перечисленные преимущества становятся уже неважными. Человеку хочется остановиться, выйти из этой гонки. Он отказывается от социальных стереотипов и пытается жить по-другому. Он делает то, что ему интересно и нравится: живёт вдали от пожирающего время города, проводит время с семьёй, путешествует, занимается любимым творчеством, спортом или духовным развитием. Но это очень ответственный выбор. Будет сложно вернуться к обычной жизни, если спустя время взгляды будут пересмотрены. Снова влиться в городской ритм, заново обустроить быт и устроиться на хорошую работу всё-таки требует немалых усилий.

## А существуют ли способы, методики, позволяющие человеку защититься от этого агрессивного темпа?

Для того чтобы «остановить время», достаточно несколько раз в день останавливаться самому. Остановиться, почувствовать вкус мгновения, оглянуться вокруг, заметить детали и от этого испытать радость. Это не всегда просто сделать - не всегда мы можем остановиться. Надо научиться делать паузы в течение дня, чтобы почувствовать, что мы осознанно живём, а не участвуем в жизненном забеге.



Например, утром позвольте себе спокойно проснуться и не торопясь сделать все свои дела. На обеде выйти из офиса и прогуляться. Поужинав, 20 минут отдохнуть, выпив кофе или чаю, похвалив себя за весь прошедший день.

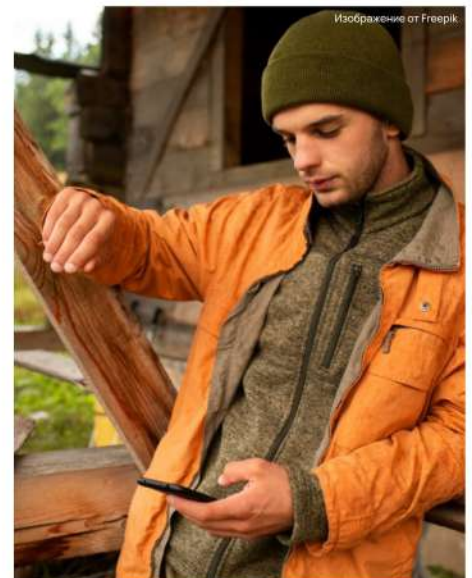
## В нашей жизни существуют установки, навязанные нам, которые заставляют жить в тисках времени:

В доме должен быть всегда идеальный порядок. Обед должен обязательно состоять из 3-х блюд. Женщина должна всегда выглядеть безупречно. До 25 лет выйти замуж и родить ребёнка. До 40 лет сделать карьеру. Обязательно иметь свою квартиру, машину, дачу. Имея дачу, иметь заготовки ягод, яблок и овощей до следующего сезона. Каждый отпуск проводить на море. А почему так должно быть? Каждая из этих установок задаёт нам определённый жизненный темп, который часто не совпадает с нашими представлениями. Поэтому избавьтесь от этих установок!

## Могут на фоне душевного неблагополучия развиваться какие-либо заболевания?

Медицина утверждает, что существует целый ряд заболеваний: разные виды аллергии, сердечно-сосудистые проблемы, онкология и так далее, которые могут проявиться, если ваш график слишком интенсивный и организму требуется передышка. Так работает психосоматика.

Организм всегда протестует против того, что нам не нравится. Мы сами можем себя обмануть и говорить себе, что эта работа нам очень подходит. Но если вы начали часто болеть, прислушайтесь к себе, возможно это просто нежелание идти на работу.



Захотели пирожного – скорее всего надо встретиться с подругой и обсудить свои дела.

Задерживаетесь на работе – а ведь это нежелание общения с домашними или уход от домашних дел.

Поэтому чаще прислушивайтесь к своему телу и откажитесь от некоторых дел во имя собственного здоровья.

Вообще, по возможности, старайтесь заниматься делами, которые приносят вам радость, никогда не берите на себя гору обязанностей ради похвалы, учитесь делегировать некоторые дела. Также необходимо искать удовольствие в том, что вы делаете. Если вам необходимо увеличить физическую активность, начните делать пробежки или комплекс упражнений в том месте, где вам будет приятно это делать. Пусть это будет парк,



рожица возле вашего дома или тихая приятная улочка. Вам нужно пройти курсы повышения квалификации - выберите те, что вам очень интересны. Тогда даже в постоянном цейтноте можно будет жить.

И ещё: высокий темп жизни подгоняет нас выполнять как можно больше дел за день, месяц, год. И если на первых порах качество результата останется прежним, то со временем оно сильно пострадает.

**Так почему бы нам не замедлиться?**

Спешка еще никому не шла на пользу. Особенно, если речь идет о собственной жизни.

**Если мы хотим оставаться на плаву и проживать каждый день, стоит немного замедлиться. И сделать это не так сложно, как кажется.**

## Как помочь самому себе при тревоге

В настоящее время среди неблагоприятных последствий напряженного ритма жизни актуальны рост стресса и переутомление, которые становятся нормой жизни для многих. По современным данным, стресс вносит вклад в развитие значительной доли заболеваний. Ускоренный ритм жизни, захлестывающие информационные потоки, стремительное изменение социума и растущая многозадачность вызывают напряжение, что истощает психические и физические ресурсы. Помимо физических реакций при стрессе могут начаться проблемы с концентрацией внимания, запоминанием необходимой информации и приня-

тием правильных решений. Именно поэтому возрастает важность и актуальность борьбы со стрессом.

Универсальных способов борьбы со стрессом не существует. Поэтому если вы склонны к тревожности, постарайтесь в момент комфортного состояния подобрать действующий на вас способ, определив это по снижению частоты сердечных сокращений в минуту.

С помощью данных техник можно избавиться как от уже разыгравшегося приступа тревоги, так от надвигающейся волны беспокойства. Они основаны на смене темпа дви-



жений и чередования напряжения с расслаблениями.

**Способ 1. (Исходное положение лежа)**

1. Лежа на спине, прямые ноги вместе, ладони согнутых в локтях рук под поясницей.

Надуть максимально живот, на счет 1-2 выдох.

Подтянуть живот, стараясь поясницей надавить на ладони, на счет 3-4 выдох. 3-5 раз.

2. Лежа на спине, прямые ноги вместе, одна ладонь на другой на животе, надавливают на живот.

Быстрый вдох-выдох животом с сопротивлением рук, на счет 1 -вдох, на счет 2-выдох. 10 раз.

3. Лежа на спине, прямые ноги вместе, руки вдоль туловища, ладонями вверх.

Сжать с силой кулаки с одноименным сгибанием стоп «на себя», на счет 1 -вдох, на счет 2-3-4-5 выдох. 3-5 раз.



### Способ 2. (исходное положение сидя)

1. Сидя, ноги согнутые в коленях, слегка расставлены, руки на коленях, ладонями вверх.

Сжать с силой кулаки, на счет 1-2 выдох.

Вернуться в исходное положение, на счет 3-4 выдох.

3-5 раз.

2. Сидя, ноги согнутые в коленях, слегка расставлены, руки на коленях, ладонями вверх.

Быстро сжать с силой кулаки, на счет 1 выдох.

Вернуться в исходное поло-

жение.

На счет 2- выдох.

3. Сидя, ноги согнутые в коленях, слегка расставлены, кисти на бедрах, ближе к паху, ладонями вниз, пальцы обращены вовнутрь бедер.

Опираясь основанием ладони, распрямить локти, спина пассивна, на счет 1-2-3-4 выдох. Вернуться в исходное положение, на счет 5 – выдох.

3-5 раз.

### Способ 3. (исходное положение по выбору: лежа, сидя, стоя)

Одна ладонь на другой на животе. Надавливая руками на живот, на счет 1-2 выдох.

Выпихнуть животом руки, на счет 3- выдох.

Одна ладонь на другой на животе. Прогнув поясницу, надуть живот, на счет 1-2-3-4 выдох.

Надавить на живот, на счет 5-6-7-8 выдох.

Руки свободно висят.

Поднять максимально плечи к ушам на счет 1-2-3-4, выдох.

Порционное дыхание:

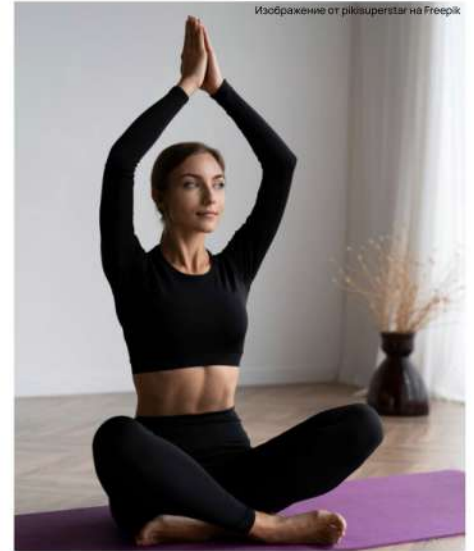
Опуская плечи вниз, выдох порциями на счет 1-2-3;

Опуская плечи вниз, выдох порциями на счет 1-2-3-4-5;

Опуская плечи вниз, выдох порциями на счет 1-2-3-4-5-6-7;

Опуская плечи вниз, выдох порциями на счет 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10.

При выдохе стараться распределять вдыхаемый воздух на нужное количество порций выдыхаемого, а не просто сделать нужное количество выдохов.



### Способ 4. Дыхательное упражнение «Зевок»

Медленно вдохните воздухом (лучше открыть его как при зевании) на счет 1-2-3-4, наблюдайте, как он заполняет легкие полностью, затем выдохните со звуком: у-у-у на счет 5-6-7-8, 5-10 раз.

### Способ 5. Волнообразное дыхание, при котором вдох начинается с живота, затем продолжается грудью и заканчивается ключицами. Выдох происходит в обратном направлении.

Вдох на счет 1-2 живот, 3-4 грудь, 5-6 ключицы.

Выдох на счет 1-2 ключицы, 3-4 грудь, 5-6 живот.

### Способ 6. Во время приступа тревожности отвлечь тело физической нагрузкой.

2 подхода по 25-30 приседаний. Подходит для того, чтобы обновить общее состояние. Беспокойство – отступает. Дыхание произвольное.

# Хроническая усталость и как с ней бороться

При современном ритме жизни и негативном информационном фоне избежать стресса и эмоционального переутомления очень сложно. Еще хуже, если усталость накапливается, а затем начинает наступать не только в конце рабочего дня или недели, а практически постоянно. Это значит, что пора наконец услышать «сигналы о помощи», которые посылает организм.



## Причины хронической усталости

Синдром хронической усталости – это болезнь цивилизованных стран. В группе риска находятся жители мегаполисов, особенно люди, чья работа связана с повышенной ответственностью. К ним относятся учителя, врачи, пожарные, предприниматели, люди, занимающие высокие должности. Однако синдром хронической усталости может появиться и у людей других профессий - ни-

кто не застрахован от этой неприятной болезни. Плохая санитарно-экологическая обстановка, хронические заболевания, вирусные инфекции и несбалансированная эмоционально интеллектуальная нагрузка - все это повышает шансы заработать синдром хронической усталости даже в молодом возрасте.

Возникновение синдрома хронической усталости связывают с развитием специфического невроза центральных регуляторных центров вегетативной нервной системы. Если не лечить этот синдром, он может перерасти в депрессию, а также стать причиной инфекционных и аллергических заболеваний.

## Симптомы хронической усталости

В норме любое сильное утомление проходит после полноценного сна и отдыха. Если же человек выспался и хорошо поел, но продолжает чувствовать себя вяло и утомленно, что мешает ему выполнять привычные дела, - это скорее патологическое состояние. Главный симптом хронической усталости - это беспричинная постоянная усталость, снижающая работоспособность в несколько раз. Однако это отражается и на психоэмоциональном само-

чувствии человека: ощутимо ограничивает повседневную жизнь и мешает общению, поскольку моральных ресурсов перестает хватать даже на близких. Кроме того, при хронической усталости возникает головная боль, ухудшение памяти, бессонница, тошнота и многое другое. Из-за разнообразия симптомов болезнь довольно трудно диагностировать.

Хроническая слабость и усталость проявляются постепенно, и человек может долго не осознавать, сколько возможностей было потеряно, пока не попытается сравнить свою работоспособность в прежние времена с тем, что есть сейчас. К сожалению, люди часто списывают упадок сил на возраст или жизненные обстоятельства, тем самым игнорируя симптомы и усугубляя ситуацию.

## Важно вовремя обращать внимание на следующие признаки хронической усталости:

Постоянный упадок сил и снижение работоспособности. Клиническое значение имеет ухудшение самочувствия по указанным признакам более чем на 50% от нормы в течение шести и более месяцев. Быстрая утомляемость. Если действия, которые раньше не