

PRO

ЗДОРОВЬЕ

ВЫПУСК № 3 (13), 2016

ГОРЯЧАЯ ТЕМА:

СПЕКТАКЛЬ О ЗДОРОВОМ
ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

**ПУТЕШЕСТВИЙ
С ПОЛЬЗОЙ:**

ТРЕКИНГ – ПРОЙТИ,
ПРЕОДОЛЕТЬ,
УВИДЕТЬ

АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ:

СЕМЬЯ ВЛАДИМИРОВЫХ
И ИХ УВЛЕЧЕНИЯ

16+



СОДЕРЖАНИЕ:

2	Это интересно
5	Горячая тема
9	Секреты здоровья
11	Путешествуй с пользой
14	Семья
17	Образ жизни
20	Вкусно и полезно
23	Активная жизнь
26	Цветы жизни
31	А знаете ли вы?
33	Инфографика

Учредитель

БУ ХМАО-Югры
«Центр медицинской
профилактики»

Выпускающий редактор

Варвара Скидан

Над номером работали:

Илья Юрукин

Варвара Скидан

Адрес редакции:

628012, г. Ханты-Мансийск,
ул. Карла Маркса, 34

Контактный телефон:

8 (3467) 318-466, доб. 216

E-mail: OSO@cmphmao.ru

Распространение:

издание бесплатное.

Тираж 999 экз.

Распространяется

собственной

курьерской службой.

Перепечатка и любое воспроизведе-
ние материалов и иллюстраций
из журнала возможны лишь
с письменного разрешения учредителя.

Дизайн, верстка и печать:

ООО «Типография «Экспресс»,
г. Тюмень

ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ!

Очередной выпуск журнала «PRO Здоровье» может дать много новой, интересной информации, которая, надеемся, пригодится вам в жизни.

В нашей традиционной рубрике «Семья» мы стараемся знакомить читателей с семьями, которые могут стать для всех в чем-то примером. Примером того, что в силах каждого из нас: не сидеть на месте, быть активным, здоровым, жить интересно и привлекать к этому домочадцев.

Как правило, представители таких семейств – интересные и разносторонние собеседники. Не стал исключением и сегодняшний гость рубрики – глава еще одной активной семьи из Ханты-Мансийска Евгений Ревякин. А поговорили мы с ним о важности спортивного образа жизни, о том, почему древние греки могут быть в этом плане примером для наших современников, а также о необходимости возрождения комплекса «Готов к труду и обороне» в современной России.

А рубрика «Секреты здоровья» расскажет о «гугл-пациентах», что не стоит делать в Интернете, и как поступать при появлении тех или иных симптомов.

Образ жизни у каждого разный, и каждый по своему интересен. Гость этой рубрики Тимур Леонидович Кот – один из самых молодых и перспективных врачей-психиатров Ханты-Мансийской клинической психоневрологической больницы. Каждый день в его практике новые случаи, истории и судьбы. В медицинских книгах всего этого не встретишь. Каждый пациент – это загадка, характер, неповторимая личность. Об этом и много другом вы прочтете на страницах нашего журнала.

**С уважением,
редакция журнала «PRO Здоровье»**

МОЗГ ПРИСПОСОБИЛСЯ К РАБОТЕ В МЕССЕНДЖЕРАХ



Головной мозг работает совершенно по иному при отправке текстовых сообщений через планшетные компьютеры или смартфоны. К такому выводу пришли исследователи Клиники Майо, по результатам 16-месячного исследования.

129 человек приняли участие в эксперименте, который показал, что при работе в мессенджерах головной мозг вырабатывает абсолютно новый ритм, который раньше никогда зафиксирован не был.

Чтобы его обнаружить, ученые провели участникам исследования электроэнцефалографию во время того, как они совершали различные действия с помощью электронных устройств: слушали музыку, играли в игры и набирали СМС нажатием пальца на сенсорный экран устройства. Также участники прошли ряд когнитивных тестов.

В итоге, был обнаружен абсолютно уникальный ритм головного мозга, который проявлялся только при наборе текстового сообщения. И проявлялся он лишь у каждого

пятого участника исследования. При выполнении любых других действий, данный ритм зафиксирован не был. Ученые объясняют данную «находку» тем, что при наборе СМС задействованы сразу несколько отделов головного мозга, отвечающих за мышление, речь и моторику. А еще происходит более сильная фокусировка внимания на маленьком экране электронного устройства.

Источник: takzdorovo.ru



НЕПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ СНА ПРИВОДИТ К ВОСПАЛИТЕЛЬНЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ

Недосыпание и слишком долгий сон повышают в организме уровни маркеров воспаления. Это показало новое исследование, проведенное сотрудниками Калифорнийского университета, рассказывает The Times of India. Ученые напоминают: люди должны спать по 7-8 часов в сутки.

Специалисты проанализировали данные 72 исследований с участием более 50000 добровольцев. Анализ показал: нарушения сна (низкое качество сна или бессонница) и слишком долгий сон (больше 8 часов) оказались связаны с повышенными уровнями маркеров воспаления в организме – С-реактивного белка (CRP) и интерлейкина-6 (IL-6).

Недосыпание коррелировало с ростом уровня CRP. Ученые говорят, что повышение уровней этих соединений увеличивает риск ряда заболеваний, включая



болезни сердца, гипертонию и сахарный диабет 2-го типа. Правильный режим сна поможет предотвратить проблемы со здоровьем.

Источник: Meddaily.ru

УЧЕНЫЕ УВИДЕЛИ ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ЗДОРОВЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ И РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ РАКА

Исследователи из Соединенных Штатов Америки доказали, что люди, ведущие здоровый образ жизни, гораздо меньше подвержены риску развития раковых заболеваний, об этом сообщает Линдси Колер, глава исследовательской группы. Данные выводы сделаны на основании 12 исследований, которые проводились в течение 10 лет.

В ходе эксперимента, участники в возрасте 25–79 лет соблюдали все рекомендации врачей, а именно:

не употребляли алкоголь, занимались спортом не менее получаса в день, ели мало соли, ограничили себя в употреблении красных мясных продуктов, исключили из своего рациона пищу с повышенным содержанием калорий. В то же время ели много овощей, фруктов, бобовых и круп. Ученые же пристально наблюдали за тем, как соблюдение данных рекомендаций влияет на появление тех или иных раковых опухолей.

В ходе исследования ученые сделали вывод, что ведение здорового образа жизни является значительным фактором для снижения риска развития онкологических заболеваний. Несмотря на то, что есть другие факторы, например, такие как генетика, ЗОЖ снижал риск развития рака на 10–45%. У приверженцев здорового образа жизни рак груди встречался на 19 – 60% реже, колоректальный – на 27–52%, рак эндометрия – на 23–60%.

Источник: takzdorovo.ru



В МЕКСИКЕ АРХЕОЛОГИ НАШЛИ СКЕЛЕТ С КАМЕННЫМ ПРОТЕЗОМ ЗУБА

В Мексике археологи из Национального института антропологии и истории (The National Anthropology and History Institute) в процессе раскопок у города Теотиуакан нашли скелет аристократки, у которой вместо одного из зубов нижней челюсти был протез. Ее череп был деформирован механическим образом – сильно удлиннен.

Ориентировочно женщину похоронили около 1600 лет назад в возрасте 35–40 лет. Она принадлежала к высшим слоям общества, вместе с ней в могиле исследователи нашли 19 сосудов с подношениями. Аристократка, по мнению ученых, прибыла из другой местности. Подобные «операции», при которых череп очень сильно сжимали, чтобы изменить его форму, были в ходу не в центральном регионе, где она была найдена, а на юге.

Среди аборигенов считалось, что люди с такими головами особенно красивы и близки к богам. Кроме того, верхние передние зубы женщины были инкрустированы драгоценностями, что также было характерно для майя из южной части Месоамерики. Индейские стоматологи, скорее всего, хорошо представляли себе устройство зуба, так как при



сверлении отверстий они не задели пульпу. Один из нижних передних зубов был полностью каменным – его заменили на кусочек серпентина, зеленого минерала из класса силикатов. Скелет назвали «Женщиной Теотиуакана» (The Woman of Teotihuacan).

Теотиуакан в эпоху своего расцвета был одним из крупнейших городов мира, его население достигало 200 тысяч человек. В середине VII века н. э. люди покинули город по неизвестной причине.

Источник: medportal.ru

СУХОФРУКТЫ НЕ МЕНЕЕ ПОЛЕЗНЫ, ЧЕМ СВЕЖИЕ ФРУКТЫ

Эксперты считают, что употребление сухофруктов предотвращает нарушение обмена веществ и защищает от рака.

Сухофрукты названы диетологами не менее полезными, чем свежие фрукты. Они не уступают им по энергетической ценности и пользе.

Международная группа экспертов во главе с Депиелом Галлахером в ходе исследования выяснила, что сухофрукты – прекрасный источник клетчатки. При этом они имеют низкий гликемический индекс, поэтому способны предотвратить нарушения обмена веществ.

Кроме того, в сухих фруктах обнаружено значительное количество активных фенольных соединений, защищающих от сердечно-сосудистых заболеваний, проблем с лишним весом и от некоторых форм рака.

Источник: Medlinks.ru



ПОЛЕЗНЫЙ СПЕКТАКЛЬ



Солдат Мартын преодолел немало трудностей на пути к своей возлюбленной – Елене. И, благодаря здоровому телу и духу, а так же личным качествам, добился своего, обретя счастье.

Именно так в двух словах можно пересказать содержание замечательного спектакля, поставленного театром обско-угорских народов «Солнце». Но о работе артистов, выступлении, реакции зрителей и оценке постановки специалистами – в двух словах не скажешь. А потому сегодня наш журнал знакомит своих читателей со спектаклем «Елена Премудрая», в котором переплетаются темы любви, смелости, честности. И, конечно же, здорового образа жизни.

Специалисты Центра медицинской профилактики приложили руку к созданию этого спектакля. Ведь он, по

задумке, должен учить. Но делается это без излишней дидактичности и назидательности. Поэтому постановка пользуется большим успехом у малышей и их родителей. А недавно спектакль работников «Солнца» был высоко оценен специалистами. Но обо всем по порядку.

«СОЛНЦЕ» – РАБОТА И ТВОРЧЕСТВО

Идея – в форме спектакля рассказать юному зрителю о здоровом образе жизни, семейном благополучии, моральных качествах, появилась у сотрудников Центра медицинской профилактики уже давно. Воплотить эту



идею творчески взяли работники театра обско-угорских народов «Солнце».

Этот театр существует уже более десяти лет, коллектив состоит из представителей коренных малочисленных народов Севера: ханты, манси и ненцы. Всего более двух десятков человек. Многие югорчане уже знакомы с актерами и постановками театра.

Режиссер спектакля Александр Тургачев рассказал, что, хотя коллектив и пополняется новыми кадрами, многие знакомы уже давно. «Мы иногда встречаемся вне стен театра, общаемся, отдыхаем. Но куда как больше времени мы проводим совместно в ходе работы – вместе на площадке. Особенно в загруженные моменты театрального сезона. Это в большей степени творчество, а не работа. Все уходит на второй план, когда ты занят чем-то тебя интересующим, постановками, репетиция-

ми. Это в большей степени – творчество, чем работа», – говорит он.

СПЕКТАКЛЬ О ВАЖНОМ

Артисты театра и сотрудники Центра медицинской профилактики постарались рассказать юным зрителям о здоровом образе жизни, семейных отношениях и опасности вредных привычек.

Сценарий основан на авторской пьесе Михаила Бартенева. Главный герой – солдат Мартын преодолевает долгий путь к своему счастью – волшебнице Елене Премудрой. На этом пути солдату попадается множество трудностей, которые закаляют его организм и характер, этим самым показывая маленьким зрителям, как важно следить за своим здоровьем.

«Пьеса Михаила Бартенева – очень хороший материал, – рассказывает режиссер. – Можно было что-то поправить, что-то добавить, чтобы спектакль затрагивал те темы, на которых хотели акцентировать внимание создатели. Работа с артистами и с декорациями длилась примерно месяц, даже может быть меньше. «Были сложности с поиском образа, но со всем справились. И уже сбились со счета – в среднем проходит 4-5 показов в неделю на протяжении двух месяцев. Конечно, психологически и физически тяжело, ребята выкладываются. Иначе никак – если играть в полную силу, послы не дойдет до зрителя. Мы обязательно следим за реакцией публики. И если какая-то реплика, шутка, не вызывает должной реакции, пытаемся это поправить, вызвать эмоции у зрителя».

«Мы играем каждый раз по-другому, вносим что-то новое, – рассказывает исполнительница роли Елены Пре-





мудрой Марина Кашпирева. – Несколько раз выступить одинаково невозможно. «Елена Премудрая» очень нравится детям, ведь в ней присутствует линия здорового образа жизни, взаимопомощи. Это очень важно в наше время – пример бескорыстной помощи. Не всегда успеваешь в тонкостях отметить реакцию публики, но чаще всего ее слышно, как ребятишки что-то выкрикивают, помогают. Некоторые зрители ходили по несколько раз и с удовольствием, что не может не радовать актера. Не надоедает и нам. К тому же, тема здорового образа жизни, не чужда и нам, артистам театра. Быть здоровым – это действительно модно, поэтому и спектакль оказался ко времени и к месту».

«Это все искренне, он добрый, – говорит о спектакле и своей роли в нем Вадим Важенин. Роль солдата сложная, далась тяжело, но сейчас играю с удовольствием, вношу что-то от спектакля к спектаклю в характер моего героя. Тяжело, к примеру, то, что весь спектакль приходится существовать на сцене, все декорации участвуют в действе. Но, когда слышишь реакцию детей – играть легче, знаешь, что все получится. Приходишь домой, продолжая чувствовать себя солдатом Мартыном. Да и кое-какие фразы из спектакля в коллективе прижились».

И режиссер и артисты театра сделали все, чтобы спектакль был пригоден для семейного просмотра. Мамам и папам также было интересно и полезно посе-

тить постановку вместе со своими детьми. «Я пришла на спектакль со своим ребенком, посадила его вперед, а сама присела на задний ряд – вздремнуть, думаю «ну что там, в детском спектакле, может быть интересного, он ведь детский», но в итоге весь спектакль следила за сценой не отрываясь, настолько было интересно, чем же там все закончится», – рассказала Мария – зрительница, которая пришла на спектакль вместе с сыном и осталась довольна.

По словам временно исполняющего обязанности главного врача Центра медицинской профилактики Алексея Молостова, такая подача информации о здоровом образе жизни помогает самостоятельно, без «навязываний», понять юному зрителю, что нужно делать, чтобы быть здоровым и счастливым.

В спектакле также раскрывается сторона семейных отношений. «Ведь эмоциональный и духовный климат в семье в большинстве случаев влияет на физическое состояние организма», – комментирует один из авторов идеи спектакля о здоровом образе жизни, психолог БУ «Центр медицинской профилактики» Елена Зинова.

Примечательно, что после спектакля актеры спрашивают у юных зрителей об их впечатлениях, а также для того, чтобы повторить и закрепить важную информацию о ведении активного и здорового образа жизни.



ВЫСОКАЯ НАГРАДА

Труд актеров и режиссера были вознаграждены не только успехом у зрителя. Спектакль «Елена Премудрая» получил награды VII Окружного театрального фестиваля «Белое пространство» за лучшую постановку и лучшую главную роль. Такая высокая оценка, конечно, не может не радовать тех, кто вкладывал силы в создание спектакля. «Не каждый день критики из Москвы и Санкт-Петербурга смотрят наши спектакли, хотелось показаться в полную силу. И это нам удалось, судя по количеству положительных отзывов. Это большая победа для нас и повод идти вперед. Скоро мы поедем на гастроли в Нефтеюганской район, в Сургут, будем выступать в нескольких населенных пунктах, поселках, деревнях, Октябрьском и Советском районах» — делится планами Александр Тургачев.

Помимо прочего, театр собирается отправлять спектакль в Санкт-Петербург на фестиваль «Арлекин» — главный фестиваль детских спектаклей, который называют еще «Малой золотой маской». «Мы рады тому, что нас пригласили на фестиваль такого уровня, и верим, что у нашей «Елены» есть все возможности для того, чтобы взять приз на данном фестивале», отмечают в театре.

ОТЗЫВЫ КРИТИКОВ

«Вот тот случай хорошего детского спектакля, который хорошо продуман и придуман с любовью»; «Хорошая ирония, это тонкая работа»; «Прекрасный звук, свет, голос природы»; «Виден профессионализм актера, который все время находится в спектакле и не позволяет себе ни на минуту расслабиться»; «Когда в начале спектакля было сказано, что тема здоровья и любви в этом спектакле вплетены в единый узор, это заставило поморщиться, т. к. прозвучало довольно серьезно, но затем спектакль показал, что это так просто, все было наполнено юмором. <...> Спектакль удивлял своей непосредственностью». «Это тот редкий момент, когда спектакль интересен как родителям, так и детям». «Играют так, как сказка и должно играть, легко и весело».

Илья Юрукин





GOOGLE-ПАЦИЕНТ

Стремительное развитие компьютерных технологий сделало нашу жизнь динамичней и интересней. Благодаря Интернету у людей появилась возможность быть в курсе всего, что происходит в мире, общаться со звездами шоу-бизнеса и даже получать бесплатные онлайн-консультации известных экспертов.

Невозможно не согласиться, что в этом смысле Интернет значительно упростил нам жизнь, сэкономил время и деньги. Он дал нам безграничный доступ к информации. Но, к сожалению, с его неиссякаемыми источниками знаний Интернет сослужил многим людям дурную службу.

Речь пойдет о пользователях, которые взяли в привычку ставить диагнозы и лечить себя и близких в интернете. Такому типу людей медицинские работники даже дали свое определение – «Google-пациенты». Перед каждым визитом к врачу они перечитывают сотни статей в интернете, консультируются с обладателями похожего диагноза, изучают результаты собственных анализов, интересуются нестандартными подходами к лечению болезни и даже ведут блоги.

Врачу бывает сложно разубедить такого пациента в ошибочно поставленном диагнозе и объяснить, в чем заключается истинная причина недуга. Часто, время, отведенное на прием, тратится не по существу.

Что самое страшное, пытаясь разобраться в причинах заболевания в Интернете, пользователи, как правило, выбирают самый зловещий. К примеру, на запрос по поводу головной боли более четверти выдаваемой компьютером информации касается рака мозга, в то время как самый распространенный вид недомогания – обычная головная боль, вызванная перенапряжением. Врачи не перестают предупреждать – самолечение с помощью Интернета опасно для здоровья, но число «Google-пациентов» только растет.



нельзя не оценить и пользу всемирной паутины, особенно если точно знаешь, что ищешь. В сети масса специализированной литературы, научных статей, достоверных материалов. Вопрос в том, может ли пользователь без специального образования разобраться в ней и найти нужное? Если уж так мучает страсть заниматься самолечением, может, стоит обратиться к врачу, которому вы доверяете. Он, наверняка, посоветует какими сайтами пользоваться, и что читать. Медицинские работники тоже активно пользуются Интернетом, только в отличие от «Google-пациентов» не хватают в сети неточные диагнозы.

Пресс-служба БУ ХМАО–Югры
«Ханты-Мансийская клиническая
психоневрологическая больница»

ВРАЧИ НЕ ПЕРЕСТАЮТ ПРЕДУПРЕЖДАТЬ – САМОЛЕЧЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ИНТЕРНЕТА ОПАСНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, НО ЧИСЛО «GOOGLE-ПАЦИЕНТОВ» ТОЛЬКО РАСТЕТ.

В медицине уже прочно закрепился термин – киберхондрия. Это психическое расстройство, когда человек самостоятельно ставит диагноз по симптомам, описанным на интернет-сайтах. Такие «Google-пациенты», безусловно, нуждаются в консультации и иногда даже в лечении у врача-психиатра. Ведь информация о болезнях, полученная в Интернете может вызвать неоправданные страхи, возникает реальный риск серьезно заболеть при вполне безобидных симптомах. Эта особенность психики существовала всегда. Но с развитием интернета и открытого доступа к информации людям с ипохондрией – стало в разы тяжелее. Им не удержаться от соблазна читать в сети о болезнях, симптомах, чтобы потом выискивать их у себя. Особенно ярко этот феномен прослеживается в отношении детей, когда родители обращаются к врачу по поводу развития ребенка. Заранее начитавшись литературы, они начинают приписывать своим чадам несуществующие диагнозы.

К страху заболеть добавляются другие опасения: потерять работу, подвести родных и близких, оставить детей... Несмотря на вышеперечисленное,





ТРЕКИНГ – ПРОЙТИ, ПРЕОДОЛЕТЬ, УВИДЕТЬ

Так уж повелось, что с началом летне-отпускного сезона, в нашей рубрике прочно «поселилась» туристическая тема. Нынешний номер не станет исключением. Сегодня наш разговор пойдет о таком направлении туризма, как трекинг.

Трекинг – это разновидность пешего туризма. Этим термином называют целенаправленное продвижение по туристическому маршруту. Но не только с целью – преодолеть максимальное расстояние, поборов все тяготы похода, перейдя, форсировав, победив сложные места. Одна из целей трекинга – насладиться красотой природы, превратив поход в познавательное путешествие.

История трекинга началась в Непале. Британский подданный русского происхождения одессит Борис Ли-

саневич открыл Непал для массового иностранного туризма. И основой для этого стал трекинг – комфортный и доступный активный отдых в горах.

НЕ РАЗУЧИТЬСЯ ВИДЕТЬ И ХОДИТЬ

В наш век скоростей, колес, педалей и рулей, мы отвыкаем от медленного и вдумчивого движения. К сожалению, на скорости, мы часто не замечаем красоты рядом, даже не подозревая об удивительном мире, который находится рядом – по обе стороны от

пешеходной тропы. В конце концов, пешие прогулки просто полезны для здоровья.

ПОЛНЫЙ РЮКЗАК ЗДОРОВЬЯ

Занятия пешим туризмом – это прямая польза для физического и психологического здоровья. Правильно экипировавшись, рассчитывая свои силы, вы можете принести огромную пользу своему организму.

Передвигаясь пешком по пересеченной местности, можно растратить довольно большое количество калорий; составив свой походный рацион только из «здоровых» и полезных компонентов, можно нормализовать свой вес без всякого спортзала.

НЕ ЗАБЫВАЕМ О ПОПУТЧИКЕ КАЖДОГО ТУРИСТА – РЮКЗАКЕ. ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАННЫЙ РЮКЗАК ОБЕСПЕЧИВАЕТ ИДУЩЕГО ПО МАРШРУТУ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ УТЯЖЕЛЕНИЕМ, ДЕЛАЯ ВЫНОСЛИВЕЕ, СИЛЬНЕЕ.

Пеший туризм – это укрепление своего тела и развитие мускулатуры. Природный рельеф обеспечит работой все группы мышц: подъем на различные возвышенности, спуски и различные виды покрытий укрепляют тело, позволяют развить физическую силу и выносливость. Говорят, человек, прошедший десятки километров по «пересеченке», на ногах стоит тверже убежденного горожанина. Вывихи и растяжения грозят ему в меньшей степени – ноги адаптированы к неровностям и нагрузкам.

Люди с артритом и другими болезнями могут извлечь выгоду из пешего туризма, поскольку мышцы ног укрепляются, и многие проблемы со здоровьем оставляют человека. Из-за регулярной перекачки крови и усиления кровообращения в теле – пеший туризм играет очень важную роль в профилактике болезней сердца. В процессе занятий пешим туризмом происходит сжигание лишнего жира, нормализуется уровень холестерина, расширяются сосуды, таким образом, уменьшается кровяное давление, предотвращаются проблемы с сердцем.

Пеший туризм играет огромную роль в борьбе со стрессом, поскольку он действует как фактор снятия

напряжения. Не только природа благоприятно воздействует на человека, но и возможность побыть наедине с самим собой, способствует решению многих проблем.

В результате, улучшается аппетит, нормализуется общее самочувствие. В отличие от занятий в спортзале, пеший туризм – это передвижение по свежему воздуху. Свежий воздух, ласковые лучи солнца помогают поднять настроение и придать бодрости человеку, «запасться здоровьем».

Особенностью режима на трекинге является возврат к природному расписанию: ранний подъем и ранний отход ко сну. Оздоровительный эффект от такого режима проявляется обычно на второй-третий день – люди становятся спокойнее, исчезает суета и нервозность. Планомерное движение по маршруту и единение с природой – способно «лечить душу».

ВЫХОДИМ НА МАРШРУТ

Пеший туризм доступен человеку практически в любом возрасте. Но подбирать маршрут передвижения следует, сообразуясь со своими силами. В начале занятий пешим туризмом, рекомендуется совершать путешествия по равнине. Позже, после приобретения достаточного опыта, можно увеличить сложность походного маршрута, что пойдет только на пользу.



Как говорят – любой трекинг маршрут можно пройти. Только кому-то для этого потребуются день, а кому-то – три. В небольшой поход можно пойти всей семьей. А набравшись опыта, можно замахнуться на большее – несколько недель на горных, равнинных маршрутах другого региона, а то и страны! Разве такой отпуск забудешь?

Чаще всего трекинг соотносят с горной местностью. Но не обязательно. В России масса возможностей для пешеходных путешествий. Территория страны огромна и разнообразна по природным условиям и достопримечательностям. Почти в каждом природном регионе, например, на Алтае или Урале, можно проложить маршруты разного уровня сложности. А вообще, в мире существуют пешие тропы длиной в тысячи километров.

Чтобы заняться трекингом, не нужно дорогостоящего снаряжения или бронирования номера в го-

стиницах. Для этого достаточно удобной для похода одежды, крепких ботинок, вместительного рюкзака и готовности к новым впечатлениям. Все походы сопровождает опытный инструктор, который поможет со всеми сложностями, которые могут возникнуть во время похода.

В туре время летит так, что его не замечаешь, пишут на профильных сайтах поклонники трекинга. На тропах и во время привалов можно встретить другие группы туристов со всей страны, с которыми можно поделиться новыми впечатлениями. Бывает, группы объединяются для совместного продвижения далее по маршруту – туризм, как известно, объединяет. А старая добрая поговорка гласит – люди, сидевшие у одного костра, уже никогда не станут чужими.

Илья Юркин



СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ – СЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ



В нашей традиционной рубрике «Семья» мы стараемся знакомить читателей с семьями, которые могут стать для всех в чем-то примером. Примером того, что в силах каждого из нас: не сидеть на месте, быть активным, здоровым, жить интересно и привлекать к этому домочадцев.

Как правило, представители таких семейств – интересные и разносторонние собеседники. Не стал исключением и сегодняшний гость рубрики – глава еще одной активной семьи из Ханты-Мансийска Евгений Ревякин. А поговорили мы с ним о важности спортивного образа жизни, о том, почему древние греки могут быть в этом плане примером для наших современников, а также о необходимости возрождения комплекса «Готов к труду и обороне» в современной России.

О ГРЕЦИИ, ИСТОРИИ СПОРТА И ДОЛГОЛЕТИИ

Евгений Анатольевич трудится главным врачом Ханты-Мансийского клинического противотуберкулезного диспансера. О себе и своих домочадцах он рассказывает:





– В плане активного отдыха больше всего мы любим путешествовать, знакомиться с традициями, жителями других стран или регионов. Всегда ездили в отпуск всей семьей. Сейчас, когда старший сын вырос, став самостоятельным, путешествуем вдвоем, с дочерью.

Наши излюбленные места отдыха – средиземноморский и черноморский бассейны. Были в Греции, где посетили множество исторических мест, которые произвели на меня сильное впечатление. Афины, полуостров Пелопоннес – местность, которая просто «нафарширована» всевозможными историческими памятниками. А я очень люблю посещать исторические места, к чему приучил и семью. Где бы мы не находились – в России или в другой стране – ищу местность, которая сохранила следы предыдущих поколений, цивилизаций.

Было очень интересно познакомиться с тем, как была обустроена жизнь в Спарте, ведь там здоровому образу жизни уделялось огромное значение. Этот настрой на физическое развитие культивировался с рождения человека и до последних дней. Также мне удалось посетить Дельфы, где во времена Древней Греции проходили Пифийские игры – вторые по значимости после Олимпийских. Что там поражает, так это огромное количество уникальных спортивных сооружений, которые на тот период были представлены в греческом мире. К примеру, Дельфийский стадион – огромное сооружение более 170 метров в длину, где проводились легкоатлетические соревнования и забеги на колесницах. Стрельба из лука, метание ядра – все олимпийские виды спорта были там представлены.

Я также побывал и в Олимпии, где возникли и на протяжении многих веков проводились Олимпийские игры,

чем горжусь. Именно там больше всего говорили об активном, спортивном образе жизни. Действительно, греки, даже современные, в значительной степени здоровый народ. Там мало кто курит, практически не употребляют крепких алкогольных напитков и, конечно же, правильно питаются. Благодаря этому средняя продолжительность жизни в Греции одна из самых высоких в Европе – 85 лет у мужчин и еще больше у женщин. Конечно, на здоровое долголетие населения влияет и климат – горный и морской, но тяги к правильному образу жизни у них не отнять.

О СЕМЕЙНОЙ КУХНЕ И ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Как и всегда, общаясь с гостями рубрики «Семья», мы стараемся немного узнать о том, как живут герои нашего журнала, как питаются и как проводят свободное время. Об этом и рассказал Евгений Ревякин:

– В нашей семье мы не культивируем употребление алкоголя, абсолютно не употребляем табак. К тому же работа накладывает отпечаток. Нужно быть примером для коллектива, пациентов и коллег.

Мы также воздерживаемся от глубокого погружения в компьютер и телевизор. Если говорить о каких-то зависимостях, можно сказать, что я порой страдаю трудоголизмом, задерживаясь дольше положенного, пока не сделаю работу. Порой приходится жертвовать отдыхом. Но даже при плотном рабочем графике все равно стараюсь быть с семьей – всегда есть законные выходные.

В плане гастрономических предпочтений – мы стараемся не употреблять жареную пищу, не являясь одновременно и сторонниками вегетарианской кухни. В последнее время отказались от свинины, стремимся к нежирным сортам, очень любим различные сочетания овощей, в том числе в виде салатов, а также оливковое масло, зелень, сыры из козьего, коровьего молока. В свое время мы в семье употребляли много сахара. Теперь же стараемся употреблять его согласно нормам правильного рациона. Присутствует на нашем столе и свежая выпечка в разумных пределах. В целом мы больше сторонники средиземноморской диеты.

Об активном семейном досуге Евгений Ревякин рассказал следующее:

– Сам я люблю велосипедки, к чему приучил и детей. Но в большей степени люблю плавание. С детства вода – моя родная стихия. Могу, к примеру, плавать на дальние дистанции в море. Это комфортный для меня вид активного отдыха. Люблю также нырять с маской. Конечно, из-за возраста уже не погружаюсь на глубину более пяти метров, чем раньше очень увлекался. Вообще одобряю все виды спорта, связанные с водой, за исключением водных лыж. В молодости даже занимался яхтингом. С друзьями выезжали на азовское побережье, где ходили под парусом в море. И это было захватывающее занятие.



Сын сейчас учится в Тюмени, до этого тоже занимался плаванием, ходил в бассейн и даже участвовал в окружных соревнованиях. Кроме того, он занимался атлетическими видами спорта, борьбой, отягощениями и культуризмом. Можно сказать, что занятия спортом дали ему замечательную закалилку. Это своеобразная прививка к здоровому образу жизни и неприятию вредных привычек.

Дочь сейчас заканчивает седьмой класс. С шести лет занималась художественной гимнастикой. И эти занятия ей очень помогли: гибкость, самодисциплина, любовь к тренировкам оказались кстати, когда с восьми лет она увлеклась спортивными танцами. Сегодня каждый день она занимается с удовольствием, участвует во всероссийских конкурсах – в прошлом году в составе команды стала призером соревнований в Санкт-Петербурге, а в этом году в Казани.

Вместе с тем она тоже любит плавать, спокойно заплывает вместе со мной в море. Я считаю, в плане физического развития она вполне состоявшийся и по-настоящему спортивный человек.

Мама тоже поддерживает спортивный настрой дочкашек, до сих пор может спокойно сесть на продольный или поперечный шпагат.

ХАНТЫ-МАНСЙСК – СПОРТИВНЫЙ?

Не остался в стороне и традиционный вопрос: как оценивает собеседник изменения в образе жизни земляков:

– Я живу в Ханты-Мансийске с 1987 года. И хочу сказать, что раньше видел абсолютно неприемлемые при-

меры нездорового образа жизни, распития спиртных напитков среди населения. Сейчас же наблюдаю множество людей в спортивной одежде, бегущих, идущих с шагомерами, занимающихся скандинавской ходьбой, совершающих велосипедки. Считаю, что горожане действительно стали уделять здоровому образу жизни больше времени и сил, что не может не радовать.

О ВОЗРОЖДЕНИИ ГТО

Наследок затронули мы и тему возрождения системы «Готов к труду и обороне»:

– Система «ГТО» работала, когда я был школьником. Пусть в детстве я был не очень спортивен, но мог подтягиваться, бегать на различные дистанции, а также бросать спортивную гранату, стрелять из ружья, впоследствии, в восьмом классе, – уже из автомата на стрельбище. И когда я пришел в армию, отработав после окончания медицинского училища положенный срок, мне было легче служить благодаря этой закалилке. Я служил в Закавказье в погранвойсках, где спортивная закалилка очень пригодилась. Поэтому я считаю закономерным и обязательным возрождение системы «ГТО» сегодня. Юноша-школьник должен владеть элементарными навыками, которые помогли бы ему в дальнейшем.

Илья Юрукин

Фото из архива семьи Ревякиных

ЙОГА, ШОКОЛАД, КОТЫ



Его счастливое животное – кошка, любимое лакомство – шоколад, а стиль жизни – йога. Врач-психиатр Тимур Кот об источниках вдохновения, науке и счастливом билете, который определил его профессиональный путь.

Еще в школе он твердо знал, что не пойдет по стопам своих предков, а станет врачом. Отличник по самым сложным предметам, любитель химических реактивов, экспериментов; с детства будущего врача-психиатра Тимура Кота влекли загадки и способности человеческого мозга.

Психиатрия – дисциплина, в принципе, не очень распространенная, а в медицинском институте Ханты-Мансийска даже кафедры психиатрии не было. Но появился в жизни студента профессор Уманский –

обаятельный, увлеченный, он до сих пор удивляет уже молодого доктора своими глубокими знаниями в медицине. Именно профессор Уманский и помог Тимуре понять, что психиатрия – не просто отрасль науки, это своего рода элита медицинского мира. В окончательном выборе югорчанина сыграл свою роль счастливый билет. В день экзамена по психиатрии Тимур Кот поехал в институт на автобусе. Билет, с символическими цифрами 696696 определил, что студент мединститута Тимур Кот выберет своей специальностью психиатрию.



И, как оказалось, не зря... Сегодня Тимур Леонидович Кот — один из самых молодых и перспективных врачей-психиатров Ханты-Мансийской клинической психоневрологической больницы. Каждый день в его практике новые случаи, истории и судьбы. В медицинских книгах всего этого не встретишь. Каждый пациент — это загадка, характер, неповторимая личность. Молодой доктор порой непроизвольно привязывается к пациентам, пропускает их переживания и чувства через себя, отстраниться бывает трудно.

В ближайшее время Тимур планирует получить звание кандидата медицинских наук. Свою диссертацию он посвятил влиянию северного климата на течение депрессии у югорчан. Сам Тимур Леонидович минорными настроениями не страдает. Врач-психиатр живет активной жизнью, старается находить позитивные моменты во всем. Он уверен, что человек делает себя сам. Захотел изменить отношение к своему телу — увлекся йогой. Годы упорных тренировок принесли плоды. Кот научился терпению и самодисциплине, изменил подход к питанию (практически не употребляет мяса) и обрел идеальное для себя тело. Сегодня йога для Кота это стиль жизни. Каждое утро он начинает с медитаций, преподает Шивананда-йогу для студентов и коллег. Планирует поехать в Индию, чтобы посвятить месяцы непрерывной практике йоги.

А еще духовную энергию врачу-психиатру дают коты. Они сопровождают югорчанина с момента рождения. Этих

четвероногих Тимур Леонидович считает своими счастливыми животными. Они не раз доказывали, как могут чувствовать внутренний мир хозяина, успокаивать и даже лечить. В квартире доктора в разное время обитало до четырех-пяти котов, если бы позволяла площадь, он развел бы настоящую кошачью ферму.

Молодой врач-психиатр придерживается жизненного принципа «золотая середина во всем», исключение составляет лишь страсть к сладкому. Наверное, не просто так считается, что предпочтения в еде определяют характер человека. Сладкоежки, как известно, мягки, добродушны, спокойны и уравновешены. О каждой съеденной плитке шоколада доктору напоминают обертки от лакомства. В коллекции Тимура Кота их более двух тысяч. Ими врач-психиатр планирует обклеить свою комнату.

А еще Тимур Кот мечтает внести свой вклад в развитие югорской психиатрии. К примеру, организовать и возглавить профильную кафедру в медицинской академии. Возможно, и он станет для кого-то из югорских студентов идейным вдохновителем, как тот самый профессор.

Пресс-служба
БУ ХМАО—Югры «Ханты-Мансийская
клиническая психоневрологическая больница»
Фото героя



СМУЗИ – ЧТО ЭТО И С ЧЕМ ЕГО ЕДЯТ?



Давать организму полезные вещества, витамины, микроэлементы необходимо круглый год. Но для нас, северян, лето – это время, когда свежие овощи, фрукты и зелень доступны, в отличие от других времен года. Из предыдущего номера мы узнали, что питание должно быть сбалансированным, и даже если в жару есть абсолютно не хочется, организм должен получить то, что ему положено. Мы же любим и уважаем себя, так ведь?

Напиток, который способен охладить в жару и при этом насытить – то, что нам нужно и это – смузи. Немного истории. Название «смузи» происходит от английского smoothie, которое означает сразу несколько понятий: мягкий, гладкий, приятный. Действительно, смузи – это густой однородный напиток, приготовленный из ягод, фруктов или овощей с добавлением кусочков льда, молока, чая, пряностей и других добавок.

Этот коктейль приобрел популярность в США в 1960-х годах. Предполагается, что этому поспособствовала культура хиппи, в среде которых и появилось название «смузи». К концу 1980-х годов напиток стал производиться в промышленных масштабах и продвигаться как продукт для красоты и здоровья.

КУПИТЬ ИЛИ ПРИГОТОВИТЬ?

Диетологи считают, что лучше всего приготовить смузи дома. Почему?

1. Вы точно знаете, какие фрукты и овощи попадают в готовый коктейль. Это дает возможность изменять его состав по собственному желанию, используя свежие сезонные или замороженные продукты.

2. Вы контролируете количество сахара. Обычно при приготовлении смузи достаточно той сладости, которую дают фрукты и ягоды. Однако в коктейлях промышленного производства его добавляют дополнительно.

3. При взбивании фруктов или овощей в блендере в составе коктейля остается клетчатка, которая утоляет чувство голода и помогает поддерживать стабильный уровень сахара в крови.

4. Вы можете включать в смузи любые ингредиенты: йогурт, отруби, зерновые хлопья, кефир, зелень, специи и орехи.

5. Домашние коктейли всегда более привлекательны для детей – особенно, когда малыши участвуют в процессе приготовления. Если ваш ребенок не жалуется на молоко, у вас есть возможность включить этот полезный продукт в детский рацион – просто совместите молоко с фруктами в оригинальном напитке.

Домашние коктейли намного полезнее магазинных, а ведь для их приготовления требуется всего лишь мощный блендер и фантазия.

В смузи собственного приготовления нет консервантов и красителей, меньше сахара, а фруктов и овощей больше, чем в аналогичных продуктах промышленного производства.

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН СМУЗИ?

Смузи – это концентрат витаминов и клетчатки в одном бокале. Ведь в одной порции смузи умещается сразу несколько овощей или фруктов. Именно поэтому смузи рекомендуется на завтрак и в любое время – ослабленным людям. Смузи похож на умный продуктовый конструктор. Можно собрать блюдо, которое решает те или иные проблемы конкретного человека.



- Стройнеее? – Используйте сельдерей и соевое молоко.

- Поправляетесь? – Добавьте сливки, молоко, йогурт или мягкий сыр.

- Желаете охладиться? Достаньте из морозильной камеры лед.

- Предстоит тяжелая работа? – Подкрепитесь смузи с добавлением орехов.

- Нужно восстановить силы и прояснить ум? – Подключайте жень-шень и имбирь.

- Повысилась угроза заболевания простудными заболеваниями? – Добавьте лимоны, апельсины, смородину или облепиху.

ВРЕД СМУЗИ

Как и любой продукт питания, смузи оказывает комплексное действие на весь организм, поэтому при злоупотреблении им можно запросто:

- отравиться, используя немытые овощи и фрукты или несвежие компоненты;

- заполучить зубную боль, не используя трубочку для употребления смузи, ведь фруктовые кислоты



оказывают сильное разрушающее действие на эмаль зубов;

- обнаружить кровоточивость десен, так как при снижении постоянной нагрузки на зубы, десны становятся слабыми и поражаются пародонтозом;

- повысить уровень холестерина и ухудшить деятельность работы сердца и сосудов, если пить смузи несколько раз в день, постоянно добавляя в него молочные продукты;

- испытать сильнейшие запоры, как следствие атонии кишечника, вызванной недостаточным употреблением твердой пищи.

И ЕЩЕ ОДИН НЮАНС

Смузи, приготовленные в домашних условиях – натуральные. А вот в учреждениях общественного питания под видом смузи вам могут подать густой коктейль на основе молочных продуктов, густо сдобренный вкусовыми добавками и пищевыми ароматизаторами. Такое блюдо в лучшем случае не нанесет вреда организму, но полезным оно точно не будет.

ДЕЛАЕМ ВЫВОДЫ – ДЕЛАЕМ СМУЗИ

Конечно, незачем отказываться от смузи лишь потому, что он гипотетически может навредить. Просто нужно взять процесс в свои руки, воспользовавшись проверенными рецептами и баловать себя вкусным и полезным каждое утро, готовя смузи всех цветов радуги:

- Красный – из одного банана и стакана красной смородины, с добавлением столовой ложки меда и ста граммов йогурта.
- Оранжевый – из пары морковок в сочетании с зеленым яблоком, апельсином, имбирем и украшенный листочками мяты.
- Желтый – из целого манго с добавлением папайи и нежирного йогурта.
- Зеленый – из брокколи и шпината в сочетании с морковкой, яблоком и апельсином.
- Голубой – из голубики, малины и банана.
- Синий – из черники с добавлением банана и, по желанию, нежирного йогурта.
- Фиолетовый – из черной смородины и персика.

Варвара Скидан
Информация подготовлена
на основе открытых источников Интернета



ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ: АКТИВНЫЙ ОТДЫХ И КРАСОТА РОДНОЙ ПРИРОДЫ



Мы всегда стараемся рассказывать читателям об интересных и полезных для здоровья видах активного отдыха. На этот раз гостем нашей рубрики стал Александр Владимиров, который поведал о своем увлечении – гребле на байдарках.

ВСЕ НА ВЕСЛА!

Гребля – интересное и полезное занятие, которое позволяет любоваться красотой природы, улучшать физическую форму и разгружаться психологически. Что может быть лучше скольльзящей по водной глади лодки жарким летним днем, общество дорогих тебе людей, прибрежных красот, которые с воды выглядят еще

прекраснее. Пение птиц, блеск воды и шум весел, удаляющихся о речную гладь, – рецепт отличного отдыха, который делает жизнь интересной и насыщенной.

ЧТО ТАКОЕ БАЙДАРКА?

Байдарку часто путают с каяком, но это неверно. Каяк – это, чаще всего, одноместная лодка,

для управления которой нужны соответствующие навыки и предварительное обучение. Как правило, каяки – неразборные, хотя и тут бывают исключения.

Байдарка – двух- или трехместная лодка, обычно разборная каркасная или надувная. Такие лодки используются туристами для походов и сплавов.

СОБРАЛ И ПОЕХАЛ

«Когда я загорелся идеей попробовать себя в гребле, стал разбираться в этом вопросе, – рассказывает Александр Владимиров. – Каяки, как правило, громоздкие. Где хранить его городскому жителю? И я нашел другой вариант – отечественные байдарки. Это сборная надувная конструкция, которая предпочтительна с точки зрения безопасности, удобства и простоты сборки. Все, что нужно – иметь под рукой

компрессор. Сама по себе сборка при наличии практики занимает в среднем минут 15, не представляя особой сложности. А конструкция судна, включающая надувные борты и дно, делает ее безопасной, способной держаться на воде даже при повреждении одного из надувных модулей. Кроме того, в разобранном виде такая лодка не займет много места даже при хранении в городской квартире. Не представляет сложности и транспортировка – конструкция легкая и простая».

«Нашим выбором стала трехместная лодка. Хотелось, чтобы можно было выехать на водоем всей семьей, – продолжает Александр Владимиров. – В первый раз мы только собрали ее – своеобразное знакомство с новым для нас увлечением. Выяснилось, что оптимальный вариант: собрать байдарку дома, во дворе, а после, привязав к багажнику автомобиля, отправ-

ПО СУТИ СВОЕЙ, ГРЕБЛЯ – ОДИН ИЗ СТАРЕЙШИХ ВИДОВ СПОРТА, ТЕМ БОЛЕЕ ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ ИЗОБИЛЮЮЩИХ ВОДОЕМАМИ РЕГИОНОВ. КОНЕЧНО ЖЕ, КАЖДЫЙ ВЫЕЗД – НЕБОЛЬШОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ВОДЕ, ПОЗНАНИЕ КРАСОТЫ РОДНОГО КРАЯ».



ляться на берег. Ведь побережье наших местных водоемов не всегда благоприятствует неспешной сборке и подготовке к водному путешествию – мошка, комары и дикая растительность вносят затруднения. Поэтому на берегу мы просто спускаем наше судно с крыши машины на воду».

ТРОЕ В ЛОДКЕ

Вот уже в течение нескольких месяцев семья Владимировых практикует этот вид активного отдыха, и набирается определенного опыта.

Это замечательный вариант здорового и интересного времяпрепровождения. Ведь, по сути своей, гребля – один из старейших видов спорта, тем более для жителей изобилующих водоемами регионов. «Я занимался греблей в детстве и знаю, что это приличная нагрузка, за которую организм скажет вам «Спасибо». Конечно же, каждый выезд – небольшое путешествие по воде, познание красоты родного края».

«Обычно наши поездки занимают около двух-трех часов, благо водоемы рядом. Исключая время, затраченное на дорогу и сборку лодки, получается, что мы с сыновьями проводим около часа в свободном плавании. Так потраченного времени не жалко – у нас прекрасная природа, можно вблизи увидеть зверей, птиц которые не боятся, ведь лодка идет бесшумно. Встречаются утки, лебеди... Да и сами берега с воды выглядят совершенно иначе! Не говоря уже о том, что с байдарки можно и рыбачить», – рассказывает Александр.

Нужно отметить, байдарка устойчива на воде, проста в управлении. Главное – помнить о мерах безопасности на воде! Пусть сначала новичку физически непривычно и сложно, но вскоре гребля начинает приносить великолепные ощущения и впечатления. Что дает повод рекомендовать этот вид здорового отдыха каждому.

Илья Юрукин

Фото из архива семьи Владимировых





КАК ОГРАДИТЬ РЕБЕНКА ОТ ЗНАКОМСТВА С ПСИХОАКТИВНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ?

Вряд ли найдется родитель, который захочет, чтобы его ребенок употреблял наркотические вещества и был зависимым от них. Но как уберечь своего ребенка от такой зависимости? Универсального рецепта, к сожалению, не существует. Но некоторые рекомендации при воспитании детей использовать можно. Как защитить детей от зависимости, расскажет заведующий кабинетом медпрофилактики, врач психиатр-нарколог Ханты-Мансийской клинической психоневрологической больницы Константин Ковалёв.

– *Константин Алексеевич, что вообще такое зависимость? В чем принципиальная разница между привычкой и зависимостью?*

– Зависимое поведение в той или иной степени составляет суть человеческой жизни. И это не обязательно должна быть зависимость от психоактивных веществ. Те же пищевые привычки, музыкальные пристрастия, выбор партнеров не обходятся без элементов зависимости. Вопрос лишь в том, когда тяга приобретает патологический характер?

По большому счету, зависимое поведение – это своеобразная попытка бегства от реальности, уход в измененное психическое состояние. Главное, чтобы оно обеспечивало безопасность (хотя бы минимум) и эмоциональный комфорт.

НИ АЛКОГОЛИЗМ, НИ НАРКОМАНИЯ ПО НАСЛЕДСТВУ НЕ ПЕРЕДАЮТСЯ. ПЕРЕДАЕТСЯ ЛИШЬ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ. ТЕМ НЕ МЕНЕЕ, ЭТОТ ФАКТ НЕОБХОДИМО УЧИТЫВАТЬ.

– *Как определить, что у близкого тебе человека наступила зависимость?*

– Существуют критерии зависимости, сопоставив их, можно определить, страдает близкий вам человек зависимостью или нет. Ну вот, например:

– Человек начинает игнорировать ранее значимые для него события;

• Распадаются прежние отношения и связи, сменяется ближайшее окружение;

• Непонимание или даже враждебность со стороны значимых для зависимого человека людей;

• Скрытность, раздражительность, резко агрессивная реакция на критику; чувство вины или беспокойство по поводу своей зависимости;

• Безуспешные попытки избавиться от пристрастия к психоактивному веществу.

– *Когда мы говорим о зависимости, стоит ли учитывать генетику? К примеру, если один из родителей был алкоголиком, означает ли это, что и дети станут злоупотреблять спиртным?*

– Известно, что ни алкоголизм, ни наркомания по наследству не передаются. Передается лишь пред-

расположенность. Тем не менее, этот факт необходимо учитывать. Так, у детей из семей, где родители употребляют наркотические вещества в 7 раз больше вероятность формирования зависимости. Но даже наличие предрасположенности вовсе не означает, что заболевание обязательно разовьется: все зависит от влияния семьи и окружающей ребенка социальной среды.



Огромное значение имеет поведение будущей матери во время беременности. Употребление любых психоактивных веществ в любых дозах негативно влияет на ребенка. Это доказанный и неоспоримый факт. Вопрос лишь в том, будут ли это врожденные уродства, врожденные заболевания или изменения биохимии головного мозга, которое изменит психику будущего ребенка.

У героиновых наркоманок дети рождаются со сформировавшейся наркотической зависимостью, причем уже спустя 4 часа после родов у младенца может начаться самая настоящая «ломка». Но и вроде бы «без-

обидное» курение во время беременности оказывает влияние на будущее поведение детей и их здоровье.

Риск стать наркоманом для девушки-подростка в 5 раз больше, если ее мать курила больше 10 сигарет в день в течение беременности. Среди юношей, матери которых курили во время беременности, приступы неадекватного поведения в 4 раза выше, чем у юношей, чьи матери не курили.

Повышают риск формирования зависимого поведения у ребенка наличие у мамы психических травм, чрезмерных стрессов во время беременности и даже нежелательная беременность.

РОДИТЕЛЬСКИЕ ЗАПОВЕДИ

1. Не старайтесь сделать из ребенка свою копию, он будет собой, даже если Вы этому будете активно противодействовать.
2. Не требуйте от ребенка благодарности только за то, что Вы дали ему жизнь. В свое время он даст жизнь Вашим внукам и уже этим вернет свой долг с лихвой.
3. Не вымещайте на ребенке свою злость и обиды за неудачи в работе или личной жизни. Все зло, которое Вы излили на ребенка, вернется к Вам, нередко в гипертрофированном виде.
4. Относитесь серьезно к проблемам ребенка, даже если Вам они кажутся смешными. У него меньше жизненного опыта, помогите ему, поделитесь своими знаниями.
5. Никогда не унижайте ребенка. Помните, что он такая же личность, как и все остальные, у него тоже есть чувство собственного достоинства.
6. Любите ребенка просто так, а не за то, что он талантлив, красив или умен.
7. Никогда не делайте чужому ребенку того, чего не сделали бы своему.



Таким образом, профилактика наркомании начинается задолго до его рождения и даже зачатия.

– *Какие существуют основные методы профилактики зависимости?*

– Быть примером. Психологи давно заметили: в каком психическом состоянии находится мать, в таком состоянии находится и ребенок, особенно в возрасте до 2-х лет. Это очень важно, ведь ребенок копирует с родителей и спектр психических реакций, и их интенсивность.

Предположим, мать работает воспитателем в детском саду и привыкла к «приподнятой» речи, избыточным жестам, преувеличенным выражениям чувств, иногда и командному тону. У ребенка такой матери, если она не будет делать «поправку на дом», с большей долей вероятности практически не будут формироваться тонкие оттеночные эмоции, а порог психических реакций окажется искусственно завышенным. И в подростковом возрасте эти нарушения он вполне может начать компенсировать сигаретами, алкоголем и наркотиками.

Если мать относится к своему ребенку отчужденно, система «мать–дитя» может вообще не сформироваться. И тогда психические реакции ребенка

В КАКОМ ПСИХИЧЕСКОМ СОСТОЯНИИ НАХОДИТСЯ МАТЬ, В ТАКОМ СОСТОЯНИИ НАХОДИТСЯ И РЕБЕНОК. ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО, ВЕДЬ РЕБЕНОК КОПИРУЕТ С РОДИТЕЛЕЙ И СПЕКТР ПСИХИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ, И ИХ ИНТЕНСИВНОСТЬ

будут развиваться с отставанием, эмоционально обедненными. Ему будет трудно в будущем строить межличностные отношения, он замыкается в себе. И справиться с этими проблемами подросток тоже попытается при помощи психоактивных веществ.

Вместе с тем, важно помнить о балансе поощрений и наказаний при воспитании. Таким образом, ребенок тренируется переживать неприятности, пусть и незначительные. Выросший в атмосфере избыточной «любви», человек не сможет «держать удар» и будет искать суррогат той самой атмосферы, в том числе и среди наркотиков.

Подбирать ключик. Детский сад и школа, где проходят процессы социальной адаптации ребенка – это тоже зона риска. Особенно сложен в этом смысле первый класс. Для детей, которые привыкли воспринимать мир через телесные ощущения (потрогать, побегать, подбросить, повертеть в руках, поиграть), неподвижное сидение за партой в те-



ние 30-45 минут – настоящая пытка. Их фактически лишают основного канала поступления информации. Отсюда сложности в усвоении материала, конфликты с преподавателем и одноклассниками. А таких детей в классе – до 30%.



У другой группы детей степень усвоения материала зависит от того впечатления, которое он производит, от тех интонаций и эмоций, которые «выдал» учитель во время урока. Таким ученикам сложно воспринимать четко систематизированную информацию (например, математику), они считают ее сухой и скучной. И у них тоже возникает «эмоциональное голодание», но уже по другой причине.

– *Что же делать родителям?*

– Не препятствуйте, когда дети начинают пробовать множество кружков и секций, не задерживаясь долго ни в одном из них. Это нормально. Таким образом, они примеряют на себя различные виды деятельности, набираются опыта получения удовольствия, удовлетворения от творчества или самореализации. Чем больше подобного опыта получит ребенок, тем меньше риск, что он будет искать удовольствие в психоактивных веществах.

В школе, примерно с 9-10 лет, формируется и групповое поведение ребенка. Оно формируется по разным принципам – двор, интересы, музыка, спорт и т. п. Рано или поздно в группу может случайно попасть психоактивное вещество. И если подросток стремится «быть как все», если статус в группе для него выше всего остального, он обязательно попробует. К счастью, группы редко сразу же начинают пробовать героин, чаще всего речь идет о психостимуляторах или марихуане.

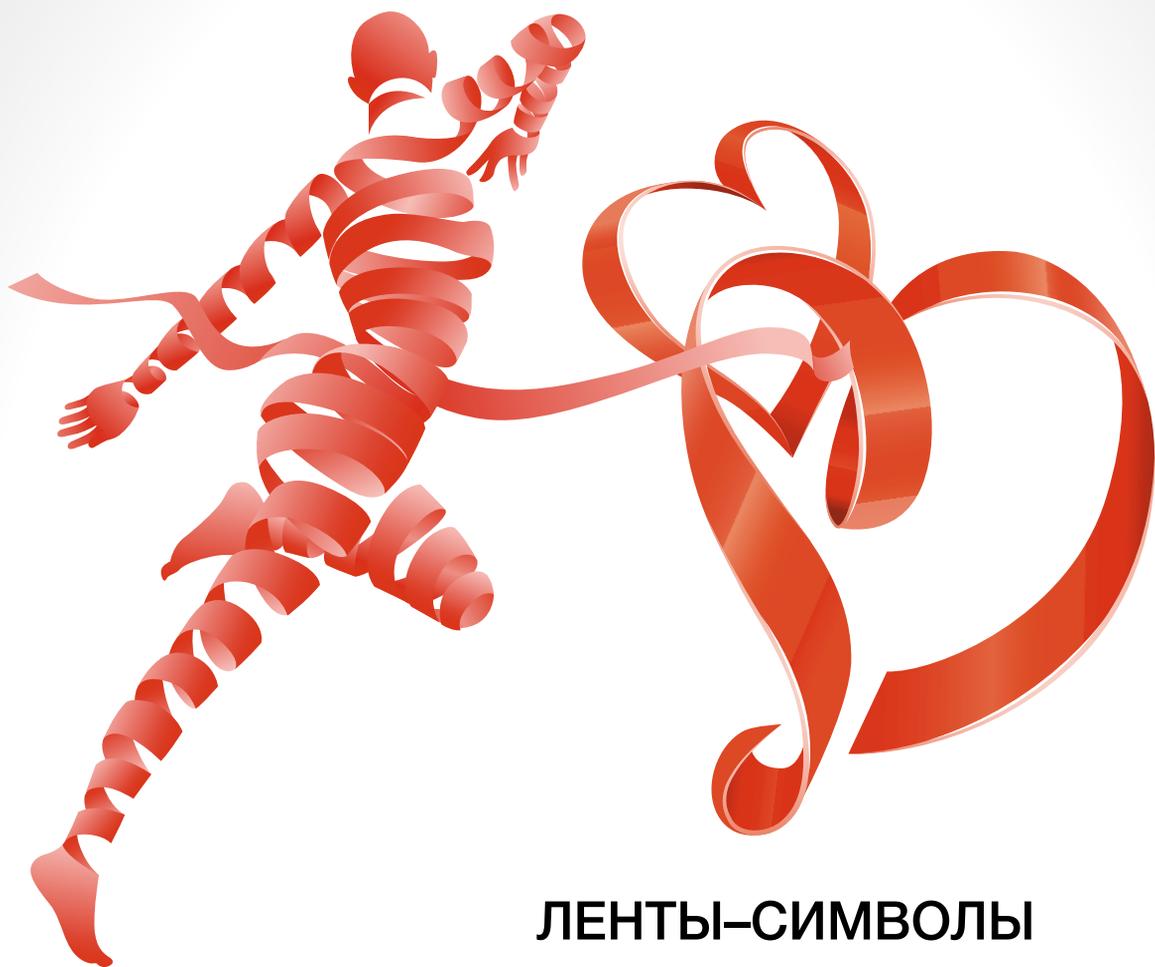
Информировать. Ребенок должен узнать о наркотиках от Вас. Хотя на подростка гораздо большее впечатление может произвести беседа с более близким по возрасту родственником – старшим родным или двоюродным братом, Вашими сестрами или братьями.

Объясните, что «легких» наркотиков не существует, они лишь «аэродром подскока» для перехода на более «тяжелые». Что психоактивная зависимость, развивающаяся при курении марихуаны, «не отпускает» так же, как и физическая зависимость от алкоголя. И что порой всего одного укола героина достаточно для формирования пожизненной и стойкой наркомании.

Покажите ему веб-сайты антинаркотической направленности, пусть он почитает реальные истории наркоманов, посмотрит на фотографии возможных последствий. Большое впечатление на подростков обычно производит художественный фильм Даррена Аранофски «Реквием по мечте», да и документальных фильмов на эту тему достаточно.

Пресс-служба БУ ХМАО-Югры
«Ханты-Мансийская клиническая
психоневрологическая больница»





ЛЕНТЫ–СИМВОЛЫ

Сталкиваясь с какими-либо акциями или общественными движениями, мы часто видим, что их символом является цветная ленточка. Этот небольшой кусок ленты, сложенный в петлю, используется для демонстрации отношения носителя ленты к какому-либо вопросу или проблеме, выражения поддержки какому-либо общественному движению.

Значение ленты зависит от ее цвета (или цветов), при этом один и тот же цвет может означать разные вещи. И наоборот, одна и та же проблема может отмечаться разными цветами.

Многие из этих лент относятся к сфере медицины и сохранения здоровья. Например, всем знакомая красная лента, символизирующая проблему СПИДа. Она означает также и проблему злоупотребления наркотиками (в американских школах проводятся недели

красной ленты), проблему васкулита и проблему анорексии. Темно-красная лента символизирует поддержку инвалидов и проблему амилоидоза.

Розовая лента – символ проблемы рака груди. Мозаичная лента – проблема аутизма. Серая лента – проблема рака мозга и проблема астмы. А также проблема диабета (более популярный символ – голубой круг). А серо-синяя лента с каплей крови – проблема сахарного диабета 1-го типа.

ЛЕНТЫ И ИХ ЗНАЧЕНИЯ:

Лавандовая лента – Проблема эпилепсии. Проблема рака (всех видов).

Черная лента – Проблема меланомы.

Золотая лента – Проблема детского рака.

Серебряная лента – Проблема неврологических заболеваний. Проблема рака яичников (в Австралии).

Небесно-голубая лента – Проблема рака простаты.

Голубая и желтая лента – Проблема синдрома Дауна.

Зеленая лента – Проблема детского церебрального паралича. За исследование старения. Проблема болезни Лайма. Проблема трансплантации органов и донорства органов. Проблема рака почек. Проблема митохондриальных заболеваний.

Сине-зеленая лента – Проблема синдрома поликистозных яичников. Проблема поликистоза почек. Проблема гинекологического рака. Проблема рака яичников. Проблема миастении. Проблема врожденной грыжи диафрагмы.

Лиловая лента – Проблема лимфомы Ходжкина.

Белая лента – Проблема безопасного материнства, Проблема множественных экзостозов (наследственное заболевание с множественными костными разрастаниями).

Лента цвета зебры – Проблема редких заболеваний. Проблема карциноидной опухоли и нейроэндокринной опухоли. Проблема синдрома Элерса – Данлоса.

Желтая лента – Проблема опухоли кости. Проблема самоубийств и их предупреждение. Проблема эндометриоза. Против ономастического зуда в Казахстане.

Облачная лента – Проблема врожденной грыжи диафрагмы.

Синяя лента – Проблема мальформации Арнольда – Киари (бирюзово-синий с серой молнией). Проблема туберозного склероза. Проблема синдрома Стивенса – Джонсона. Проблема злокачественных новообразований толстой кишки. Национальная неделя без курения в Канаде. Проблема гидранэнцефалии. Проблема синдрома хронической усталости. Проблема миальгического энцефаломиелита.

Нефритовая лента – Проблема гепатита В и гепатоцеллюлярной карциномы.

Джинсовая лента – Проблема наследственных заболеваний (зачастую ошибочно воспринимается как предупреждение о редких заболеваниях, с отсылкой на то, что 80% редких заболеваний имеют генетическое происхождение; однако 20% редких заболеваний не имеют генетического происхождения).

Фиолетовая лента – Против саркоидоза. Проблема волчанки. Проблема фибромиалгии. Проблема детской гемиплегии и паралича. Проблема муковисцидоза. Проблема болезни Альцгеймера. Проблема рака поджелудочной железы.

Фиолетово-голубая лента – Проблема легочной гипертензии

Розово-голубая лента – Проблема воспалительного рака молочной железы. Проблема бесплодия. Проблема увечий гениталий у мужчин.

Оранжевая лента – Проблема синдрома дефицита внимания и гиперактивности. Проблема комплексного регионального болевого синдрома.

СЕРО-СИНЯЯ ЛЕНТА
С КАПЛЕЙ КРОВИ –
ПРОБЛЕМА САХАРНОГО
ДИАБЕТА 1-ГО ТИПА

РОЗОВАЯ ЛЕНТА –
СИМВОЛ ПРОБЛЕМЫ
РАКА ГРУДИ

БЕРЕГИ СВОЮ ЖИЗНЬ!



**НЕЗНАНИЕ, ДОВЕРЧИВОСТЬ
И НЕБРЕЖНОСТЬ ПРИВОДИТ
К ГИБЕЛИ ЛЮДЕЙ НА ВОДЕ!**

PRO ЗДОРОВЬЕ

ВЫПУСК №3 (13), 2016

