ГЦМП
ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
www.gcmp.ru

Домашний ДОКТОР

Мы не лечим людей, а учим их быть здоровыми!

№2/200
1 апреля 2022 г.

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- Семья на современном этапе: быть или не быть? Стр.1
- Коварная гипертония Стр.2
- Факторы риска сосудистых заболеваний Стр.3
- Берегите детей! Стр.3
- Женское здоровье Стр.4
- Меню для позвоночника Стр.4

16+

СЕМЬЯ на современном этапе: БЫТЬ ИЛИ НЕ БЫТЬ?

Семья всегда была главной ценностью для человека. Но в современном мире отношение к институту семьи и брака изменилось. Необходимости создавать семью у многих людей нет. Многие говорят о кризисе семьи. Прояснить ситуацию мы попросили Елену Рудольфовну Исаеву, доктора психологических наук, профессора, зав. кафедрой общей и клинической психологии Первого СПб ГМУ им. акад. И.П. Павлова, главного внештатного специалиста по медицинской психологии Комитета по здравоохранению Санкт-Петербурга.

Для начала стоит дать определение семьи. Семья – это группа (как правило, малая группа) людей, которая основана на браке и кровном родстве (бабушки и внуки, родители и дети и т.д.), а ее члены связаны ведением совместного домашнего хозяйства и отношениями между собой. Семья – это социальный институт, с помощью которого люди удовлетворяют важнейшие человеческие потребности: в социализации, в общении, эмоциональной поддержке и любви, в безопасности, а также в защите и опеке наиболее слабых, уязвимых членов семьи.

Эволюционно институт семьи существует очень давно. Если семья за столько тысячелетий не исчезла, значит, она для чего-то нужна? Способность семьи встраиваться в меняющиеся исторические, политические, экономические условия показывает гибкость и эволюционную необходимость такой формы выживания, как семья.

Объединяющие составляющие

Что должно объединять семью, что является фундаментом? Конечно, сразу хочется сказать: «Дети». Но жить с нелюбимым супругом только во имя детей – тяжелая ноша; дети не должны быть единственным связывающим звеном для супругов, несчастливы будут все – и родители, и дети. Деньги? Но жить вместе только ради денег – это тоже плохой выбор, это дисфункциональный «стабилизатор» семьи. Главным, здоровым и функциональным стабилизатором являются взаимоотношения между супругами: сексуальные, эмоциональные, духовные, бытовые и … экономические, да-да! Вдвоем легче справляться с болезнями и вести домашнее хозяйство, ухаживать за пожилыми родственниками и маленькими детьми. Вдвоем легче накопить капитал для того, чтобы купить/снимать квартиру, в которой будут расти ваши дети, вдвоем легче справляться с финансовыми трудностями и реализовывать свои мечты и планы. Но сегодня, в эпоху изобилия товаров и культа потребления, молодые люди не стремятся брать на себя хозяйственно-бытовые задачи или приобретать общую недвижимость, избегают и брать на себя ответственность за близких людей. Представления людей о семье меняются. Раньше главными мотивами создания семьи были: продолжение рода, стабильность, любовь и уважение, экономическая безопасность. Сегодня дети уже не так важны, минимальная экономическая безопасность у всех есть. В итоге ценность отношений уходит от взаимной поддержки и безопасности в сторону романтики, чтобы отношения носили романтический характер. Муж нужен не для того, чтобы обеспечивать жену и детей, а для того чтобы были чувства, эмоции, общение. Жена нужна не для того, чтобы готовить, поддерживать порядок в доме и воспитывать детей. Нематериальная составляющая семьи для молодых людей сейчас оказалась более важна.

Семейная лодка не бьется о быт

Что является еще одним краеугольным камнем и фактором стабильности семьи? Кроме отношений еще важны общие ценности. Есть статистика, говорящая о том, что если люди имеют общие духовные и нравственные ценности, взгляды и интересы, то они чаще и дольше остаются вместе. Что еще объединяет? Досуг. Как семья проводит свое свободное время? Ужинает ли вместе, существуют ли какие-то традиции в этой семье, например, ходить в кино по выходным или приглашать гостей. Общий быт и домашние обязанности. Сейчас это не так актуально – кто готовит, кто моет посуду и т. д. Сегодняшний уровень и ритм жизни таков, что молодые люди предпочитают нанять уборщицу, няню, а ужин заказать доставкой на дом. Но если все ежедневные хозяйственные вопросы и домашние дела из семьи уходят: не надо сообща, например, делать ту же генеральную уборку, готовить ужин, то каждый член семьи начинает жить своей, отдельной от другого жизнью. Когда нет ничего объединяющего в доме, в семье, кроме развлечений и путешествий, то хочется спросить – а как долго вы захотите проводить время вместе? Боюсь, что взаимный интерес к проведению досуга протянется не больше 5 лет. Мы стремимся перекладывать на других людей домашние хлопоты, считая это бесполезной тратой времени, а ведь они незаметно объединяют супругов. Любое общее дело, общее место проживания и общая цель объединяют людей – это закон социального бытия человечества.

Общие цели и воспитание детей

Я часто спрашиваю детей и подростков: «Есть ли у вас какие-то домашние обязанности?». Они отвечают: «Нет». И я вижу, что у них нет элементарных навыков по обслуживанию себя. Современные и «просвещенные» родители стараются максимально освободить детей от быта, считая такую деятельность пустой и ненужной, занимая все время ребенка учебными и другими образовательными занятиями с репетиторами и узкими специалистами, даже не всегда имеющими педагогическое образование. Вся домашняя жизнь возложена на наемных работников. А ведь это как раз обучение ребенка на простых бытовых заданиях будущей трудовой деятельности и взаимодействию с другими людьми, передача детям своего жизненного опыта, обучение навыкам решения задач и преодоления трудностей в будущей взрослой жизни. Обучение ежедневным бытовым действиям через игру, через подражание в совместной деятельности с родителем – лучший метод воспитания самостоятельности и социального интеллекта ребенка. В противном случае, мы сталкиваемся с тем, что наши подросшие дети во взрослой жизни остаются несамостоятельны и беспомощны в быту, наивны в реальных жизненных ситуациях: не знают, что делать и как поступать даже в самых простых житейских вопросах.

Что еще объединяет супругов? Дом, т.е. общее место проживания. Есть браки выходного дня, когда люди работают и живут пять дней в неделю отдельно, а в выходные встречаются. Но насколько такие браки крепки? На мой взгляд, это такая попытка продолжить период романтических отношений. К сожалению, у них мало объединяющих моментов, о которых мы говорили выше. Строить семью только на романтике встреч – приятная, но весьма хрупкая затея.

Цели. Должен быть общий вектор развития семьи, общее понимание – куда мы идем, зачем мы вместе? Во имя чего я готов идти с этим человеком рядом по жизни, готов ли я тратить время своей жизни, делиться радостями и успехами с ним, дарить свою заботу, силы и любовь этому человеку? Гармоничная семья позволяет реализовать не только общие семейные цели и задачи, но и индивидуальные цели каждого члена семьи, в этом состоит ее важнейшая задача – удовлетворение потребностей каждого в семье.

Личные интересы превыше всего

Сегодня, когда во главу угла ставятся личные интересы и свободы, вопросы самореализации и независимости, существенным образом меняется и отношение к семье. Стремление к свободе и самореализации настолько выражено в умах молодых людей, что переходит в ненасытный эгоцентризм – мои интересы превыше всего! Все, кто с этим не согласен, мне мешают и ограничивают меня! С появлением новых трендов и смыслов бытия, внутренняя противоречивость самих этих новых понятий и столкновение их с реалиями жизни, на фоне отсутствия времени на общение в семье и воспитательного звена в школе – все это приводит к тому, что в головах молодых людей нынче царит полная смысловая путаница. Важны только личные интересы, и свой внутренний мир. С одной стороны, в подростковом и юношеском периоде развития – это нормальное психическое состояние, обеспечивающее формирование будущей взрослой личности. Черно-белое мышление и максимализм молодежи никто не отменял. С другой стороны – должен быть рядом «взрослый» или какой-то «ценностный контент», наставник или учитель, помогающий расставить приоритеты и ориентиры в жизни. У нас в стране, к сожалению, в борьбе за свободу слова (любого) и свободу от идеологии, перепутали все прежние понятия, а передачу опыта, наставничество и воспитание, обсуждение ценностно-смысловых аспектов бытия причислили к идеологии и пропаганде. Хотя это из века в век являлось сутью педагогического, воспитательного процесса подрастающих поколений. Само педагогическое воздействие и воспитательные методы стали причислять к психологическому насилию. Думаю, что это происходит, прежде всего, от психологической неграмотности и педагогической запущенности самих взрослых, родившихся в 90-х, выросших в отсутствие устойчивых семейных отношений, в условиях психологической, физической и правовой незащищенности людей того времени, и поэтому привыкших к базовому недоверию к людям и социальным институтам, к агрессивной готовности к самозащите.

Любовь или увлечение?

Семья – это, конечно, любовь, но не только. У любой самой страстной и романтической любви есть срок длительности. Страсть и романтика должны со временем перерастать в другие чувства – уважения, дружбы, близости духа. Дальше появляются чувства родства, ответственности и обязательства. Известна «трехкомпонентная теория любви» (Роберт Стэрнберг) говорящая о том, что если в отношениях двух людей нет взаимных обязательств, то это не любовь, а просто увлечение. Он отмечает, что люди стремятся к надежным отношениям, но разговор с ними об обязательствах в отношениях обречен на провал, еще не начавшись. Люди полагают, что основной ингредиент, который необходим для идеальных отношений, – это романтическая любовь, но, на самом деле, основными составляющими надежных отношений являются привязанность и обязательства.

Продолжение на стр. 2,3.

Продолжение. Начало на стр. 1.

СЕМЬЯ на современном этапе: БЫТЬ

Роман представляет собой совершенно иную энергетическую систему, нежели нормальные человеческие отношения, построенные не только на страсти и близости, но и на обязательствах. Влюбляясь, мы верим в то, что нашли свой идеал, вторую половинку. Найдя свою недостающую часть, мы обретаем ощущение целостности и полноты. Но обнаруживая несоответствие своим ожиданиям и надеждам на каком-то этапе отношений, мы испытываем горькое разочарование, и ответственность за это возлагаем на партнера.

Привязанность и уязвимость

Статистика показывает, что большинство мужчин, которые живут с женщинами без регистрации отношений, считают себя холостыми. Женщины, напротив, считают себя замужними, хотя брак фактически не оформлен. При этом мужчина чувствует себя по-прежнему свободным, ничем не обязанным, а женщина чувствует себя «за мужем».

Есть движение женщин, которые декларируют свободу от брака, так сказать, ни к чему не обязывающие отношения. Главное, чтобы было «нам хорошо вдвоем» и «мы встречаемся для радости». Такие женщины верят в свободные отношения и сначала очень ценят их, но проходит время, и постепенно женщина эмоционально привязывается к мужчине, по внутренним биологическим законам поведения настраивается на одного мужчину, инстинктивно подбирая отца своему потомству. Она ориентирована только на этого человека и больше ей никто не интересен. В этом ее уязвимость. Она может много рассуждать про дружбу, независимость и свободу, пока не начинает ждать встреч и обустраивать уют «для двоих». И это чистая биология поведения, сформированная в процессе эволюционного отбора. Как только женщина биологически настроилась на партнера, рано или поздно она будет думать о потомстве. А если будет потомство, то должна быть стабильность и защищенность. Поэтому любой брак главным образом защищает интересы женщины. И это важно понимать!

На свои же грабли

У меня были случаи из практики, когда, например, девушки поначалу соглашались на свободные отношения, а потом страдали от того, что их молодой человек встречается с кем-то еще. Но, простите, вы же с самого начала договорились о свободе и независимости! Надо заметить, что при этом девушка не хочет совместного проживания, так как это быт и рутина, а ей не хочется ограничивать себя домашними хлопотами. И при этом искренне считает: «я его люблю, он тоже говорит, что я ему нравлюсь, поэтому он должен быть мне верен». А это уже не свобода. Вот вам проблема.

Готовность к отцовству

Говоря о детях, необходимо затронуть проблему беременности. Следует сразу отметить, что женщина до и во время беременности – это два разных человека. Во время беременности на фоне происходящей гормональной перестройки женщина медленнее думает, хуже соображает и ориентируется в житейских ситуациях, становится эмоционально неуравновешенной и часто испытывает сильнейшие эмоциональные качели. Эволюционный механизм отбора, закрепленный в поведении, заставляет женщину инстинктивно искать надежного и стабильного партнера: в этот период нужен кто-то рядом сильный, кто в это время будет ее оберегать, охранять от опасностей, от поспешных решений. Только через год, а то и через два, закончив грудное вскармливание, она станет прежней.

Но здесь есть и вторая сторона медали – необходимо, чтобы и мужчина хотел ребенка от этой женщины. Решение должно быть обоюдным. Иногда бывает, что женщина ставит мужчину перед фактом – я беременна и буду рожать. Мужчина может пойти у нее на поводу и согласиться, но внутренне не хотеть этого ребенка. Они женятся, наступает трудный и долгий период беременности, а затем рождается ребенок, и возникает целый ряд других проблем – уход, кормление, бессонница и пр.. Молодая мать не высыпается, она измучена, сутками ухаживая за малышом. Она уже далеко не так привлекательна, как до замужества. Ко всем этому папа был не готов. Он всего лишь пошел на уступку, уступил желанию любимой женщины, чтобы не ссориться. Поэтому теперь его все раздражает. Ведь все внимание направлено не на него, а на ребенка. Они стали редко общаться, он тоже устал и не высыпается, ему приходится работать за троих… И все чаще возникает желание отдохнуть от всего где-то в другом месте.

В данном случае важно учитывать – насколько мужчина был готов к отцовству. И, конечно, требуется работа по подготовке отцов. Много есть школ и курсов для мам по подготовке к беременности, родам, уходу за ребенком. Надо чтобы все эти программы женщина проходила вместе с мужем, чтобы он тоже понимал, что происходит на каждом этапе беременности и в первый год рождения малыша.

Для построения крепкой семьи необходимо, чтобы родители научились договариваться между собой. Надо еще до рождения ребенка выстроить свои отношения и понять, кто и чего ожидает от семьи, заранее оговорить свои ожидания от партнера и роли в семье. Очень и очень важно разговаривать друг с другом, чтобы не оставалось недоговоренностей и не случилось разочарования.

Этапы и периоды в отношениях

В первый год отношений любая пара проходит ряд этапов адаптации, т.е. подстройки друг под друга, так сказать, идет «притирка». Первый этап – эмоциональная адаптация: нравится/не нравится, интересно или скучно, приятно/неприятно быть рядом. Затем происходит взаимная настройка в сексуальной сфере, дальше – личностная настройка партнеров: постепенно раскрываются все личные качества партнера, в том числе и отрицательные. Обязательный этап – социально-бытовая адаптация. Здесь идет выяснение, как каждый привык жить, что нравится, а что раздражает, от элементарного: «мы спим с открытой или закрытой форточкой?», до более сложного: один любит проводить досуг за компьютерной игрой и чипсами, а кто-то хочет каждый день ходить на йогу и увлекается сыроедением. И вот когда появляется осмысленность – я дальше хочу быть с этим человеком, то можно говорить о детях.

Жизненный цикл семьи делится на три главных периода: жизнь «до детей» – самый романтический; самый долгий - рождение и воспитание детей, он длится, пока последний ребенок не вылетит из родительского гнезда; и «снова вдвоем» – когда дети вырастают и уходят во взрослую жизнь, а супруги остаются жить вдвоем. Таким образом, жизнь семьи большую часть времени вращается вокруг детей.

«Взрослые» дети

Стоит отметить, что по наблюдениям специалистов-нейропсихологов, сегодняшние семнадцатилетние отстают от своих сверстников двадцатилетней давности по уровню своего психологического развития. При этом уровень интеллектуального развития молодежи совершенно не изменился за эти годы. Основная проблема сегодняшних молодых людей: у них к 17-18 годам еще не сформированы волевые качества, нет внутренней целеустремленности, не сформированы цели и жизненные ориентиры. Сегодня в семнадцать лет они размышляют на уровне двенадцати-тринадцатилетних подростков, которые только начинают задумываться о жизни. Не случайно Всемирная организация здравоохранения задумалась о продлении периода детства и юношества до двадцати пяти лет. Получается, что к восемнадцати годам мы должны считать их взрослыми, а по ВОЗ – еще детьми. Наблюдается четырех-пятилетнее отставание в личностном развитии. Предпосылок для этого много. Те же бытовые обязанности, от которых мы освободили своих детей. Мы, взрослые, сами задерживаем их развитие, когда возим их до выпускного класса в школу, не приучаем к порядку, не воспитываем трудолюбие. Дети перестали ездить в летние лагеря или

Коварная гипертония

Сегодня мы говорим об артериальной гипертензии (АГ) или гипертонической болезни (ГБ) как о чрезвычайно широко распространенном заболевании. Гипертония или артериальная гипертензия относится к заболеваниям сердечно-сосудистой системы. Эта болезнь коварна тем, что развивается медленно и долго протекает практически без симптомов. Без лечения велик риск развития таких осложнений как инсульт, инфаркт миокарда, хроническое поражение почек.

В последние годы это заболевание значительно молодеет. Повышенное артериальное давление все чаще диагностируют у молодых людей до 25 лет.

Внимание на цифры

Считается, что нормальное АД – это когда систолическое давление составляет 120-130 мм рт.ст., а диастолическое – 80-85 мм рт.ст. Выделяют высокое нормальное АД, когда речь идет о цифрах 130-140/85-90 мм рт.ст. А вот выше этого уровня уже классифицируют АГ 1 степени. 2 степень АГ – 160-179/100-109 мм рт.ст. 3 степень ставится, когда цифры АД более 180 / более 110 мм рт.ст.

Многие на эти цифры не обращают внимания, думая, если давление будет 160-170/100-110 – это ничего страшного, это защитная реакция организма для создания оптимального кровообращения. Это заблуждение. При таких цифрах речь идет не об улучшении, а об ухудшении кровоснабжения жизненно важных органов.

Лечимся адекватно и постоянно

Около 90% жителей РФ знают, что у них есть повышенное АД. Но из них только 40% - 60% принимают препараты, снижающие АД, а постоянный контроль своего давления осуществляют только 15% мужчин и 30% женщин. Зная о своей проблеме с давлением, люди не спешат обращаться к врачам, занимаясь самолечением. Это свидетельствует о легкомысленном отношении к своему здоровью.

Еще один негативный момент: пациент начинает принимать препараты, достигает эффекта – целевых цифр и перестает принимать назначенные врачом препараты, считая, что он уже излечился от гипертонии. На самом деле, если поставлен диагноз «гипертоническая болезнь», выявлены факторы риска и начата терапия, то она должна быть пожизненной.

У некоторых пациентов на фоне снижения давления может ухудшаться самочувствие – появляется головокружение, слабость, недомогание. Тогда они прекращают прием лекарств. Этого делать нельзя. В этом случае надо обратиться к врачу за коррекцией дозы препаратов.

В зоне внимания факторы риска

Есть две группы факторов: модифицируемые факторы риска, с которыми мы можем бороться, и не модифицируемые, с которыми мы ничего сделать не можем – это пол, возраст, наследственность. К первым относят избыточную масса тела, вредные привычки (курение, злоупотреблением алкоголем и крепким кофе), гиподинамию, сахарный диабет.

Нужно бороться с лишним весом. Снижение избыточной массы тела всего лишь на 5 кг уже гарантирует снижение АД.

Курение. Стоит человеку выкурить 1-2 сигареты, как сразу идет резкая активизация симпато-адреналовой системы, что, в свою очередь, ведет к повышению АД. Надо обязательно бросать курить.

Алкоголь. Бытует и такое мнение, что стоит выпить немного алкоголя, например, коньяка, и давление снизится без всяких лекарств. Действительно, сразу после употребления алкоголя АД снижается. Но уже на следующий день давление резко повышается, это закономерность. Это повод задуматься об отказе от алкоголя.

Еще один момент, на который стоит обратить внимание – избыточное потребление соли. Нужно стремиться к тому, чтобы ограничить солевой режим. Норма – 5 г соли в сутки. Когда в организм поступает с пищей избыток поваренной соли, происходит задержка жидкости, а это ведет к повышению АД.

Мультидисциплинарная проблема

Из немедикаментозных методов лечения АГ важна борьба с факторами риска и коррекция питания. Рациональное питание с ограничением жиров, соли, углеводов, жидкости – один из методов снижения АД.

Если говорить о медикаментозном лечении, то «универсальной таблетки» не существует! Сегодня редко назначают монотерапию, то есть лечение одним препаратом. Нередко приходится назначать и трехкомпонентную терапию. Практически не бывает, что у пациента только один диагноз ГБ. Выбор препаратов сейчас огромный, но учитывая сопутствующие заболевания пациента, врач не за один визит подбирает терапию.

Еще один момент – АГ может быть связана с приемом лекарственных препаратов. Здесь мы говорим о лекарственном взаимодействии. Если человек принимает большое количество препаратов, то такой «микс», попадая в организм человека, может негативно влиять на течение АГ, вызывать серьезные побочные эффекты. Значит, врачу необходимо будет не только подобрать адекватную терапию, но и вести динамическое наблюдение за пациентом.

АГ – это мультидисциплинарная проблема. В лечении гипертонии принимают участие многие специалисты – терапевт, семейный врач, кардиолог, эндокринолог, окулист.

В заключение стоит сказать о профилактике гипертонии. Как первичная, так и вторичная, она требует ведения здорового образа жизни, рационального питания, адекватной физической нагрузки, регулярного контроля уровня артериального давления и выполнения назначений лечащего врача.

ИЛИ НЕ БЫТЬ?

туристические школьные походы, где надо самому убирать постель, мыть посуду, варить макароны и стирать белье. Защитив их от трудностей, мы взрастили в них синдром выученной беспомощности и не приучили к испытаниям. А ведь только в результате преодоления трудностей человек взрослеет и становится личностью. И как следствие, вполне ожидаемое, что наши выросшие дети будут стремиться жить с родителями до старости – им так удобно и безопасно, ведь навыков самостоятельной жизни у них нет.

Иллюзии и реальность

В чем еще кроется причина распада сегодняшних семей? В несовпадении мечты с реальностью. Девушки бывают страшно разочарованы в семейной жизни и в материнстве. Они себе представляли одно, а на деле все оказалось прозаичнее, труднее. Флер иллюзий улетучился и вот на тебе – быт. Последние пять лет я наблюдаю эмоциональные проблемы у молодых мам, связанные с тем, что их представления о семье, материнстве и воспитании детей не укладываются в реальную картину. Они заявляют: «Я – личность и хочу заниматься самореализацией, хобби, и мне не интересно заниматься домом» и утопают в этой «мантре» самореализации. А реализации чего конкретно? Ответа нет. Отсюда и послеродовые депрессии. Ребенок зачастую не вписывается в систему ценностей девушки. «Если надо, то я вам рожу, раз вы просите», – скажет она мужу и родителям. «Но дальше буду жить как жила». Молодая мать не стремится заниматься ребенком, скидывая все на няню. А ребенок получает колоссальный удар по базовому чувству безопасности, не получая нужного ему количества любви и внимания от главного человека своей жизни – матери, и это непременно отразится на его психическом развитии. В дальнейшем мы увидим, что вырастет человек, который не готов к близким эмоциональным отношениям, избегает привязанностей. Какая уж тут семья?

Инвентаризация ценностей

Надо как можно чаще и больше говорить с подрастающим поколением о том, что такое гармоничная зрелая личность, что такое ответственность, для чего нужна семья. Семья – это, прежде всего, умение делиться заботой с близкими, своим временем жизни, чувствами, мыслями и достижениями. Человеку в его личностном развитии дается время на то, чтобы он научился заботиться и думать о ближнем, и обязательно приобрел этот опыт до 30 лет. Нужна осмысленность и сознательность, чтобы семья появилась.

Минус ранних браков – родителям приходится содержать молодоженов. Сегодняшние восемнадцатилетние еще не знают, что такое бытовые и финансовые обязанности. Минус поздних браков – тридцатипятилетние и старше уже не готовы к совместному проживанию, так как уже накоплен опыт «одиночного плавания» и труднее расстаться со своими привычками.

Мы живем в эпоху переосмысления, а зачастую, и подмены вечных ценностей, т.е. тех, что были эволюционно отобраны и закреплены в коллективном бессознательном, в том числе и ценности семьи. Психологи, педагоги, родители должны помогать подросткам и молодежи выстраивать в умах гармоничную и непротиворечивую систему мировоззрения, систему ценностей и традиций, реально полезных для сохранения рода, а не придуманных виртуальных конструкций. Думаю, что очень и очень нужен в школе современный курс по вопросам психологии семейных отношений.

Всемирная организация здравоохранения отмечает, что во всем мире самоубийство – вторая по распространенности (после ДТП) причина смерти среди молодых людей от 15 до 29 лет. Актуальность проблемы суицидов не нуждается в доказательствах. Реальность такова, что нам нужно открыто говорить о суициде и суицидальных мыслях, чтобы обеспечить безопасность для детей, подростков, молодежи. Но мы боимся говорить о смерти, тем более с детьми.

БЕРЕГИТЕ ДЕТЕЙ!

Крик о помощи

У детей очень своеобразное отношение к смерти: они думают, что смерть – это всего лишь временный уход. Осознавать ее они начинают примерно с девяти лет. Поэтому в раннем возрасте эта проблема не так остра.

Что приводит к суицидам в подростковом возрасте? Для начала стоит отметить, что подростковый возраст – один из самых трудных в жизни человека, так как в этот период завершается формирование личности в целом, ее ценностных ориентаций и жизненных приоритетов. К тому же, идет активное половое созревание. Внешне подростки уже кажутся взрослыми, а по сути – это большие дети без особых знаний и жизненного опыта. Поэтому, сталкиваясь с реальными проблемами, они пугаются и теряются. Вот тут-то и могут возникнуть мысли о суициде.

Суицид – крайнее выражение острого кризиса. Его цель – это поиск решения, бегство от проблем.

Давление со всех сторон

Что может послужить причиной добровольного ухода из жизни? Безответная любовь или разрыв романтических отношений. В юном возрасте такая ситуация переживается как огромная трагедия, мир рушится, никакие разумные доводы не действуют.

Смерть любимого человека. В данном случае суицид рассматривается ребенком как попытка соединиться с любимым. Как ни странно, но и смерть домашнего животного может послужить роковым толчком. «Без моего любимого котика я жить не буду».

Развод родителей. Особенно в ситуации выбора – с папой или мамой дальше жить? Ребенок считает себя виноватым в разрыве отношений родителей.

Давление в школе. Завышенные стремления – «я должен быть лучшим в учебе, спорте и т.д.». Давление со стороны сверстников. Если хочешь быть в тусовке, то будь как мы: также одевайся, также себя веди, пей пиво, принимай наркотики. Кстати, именно наркотики часто провоцируют подростка на спонтанное самоубийство.

Давление родителей. В данном случае суицид – как избавление от их чрезмерного контроля.

Низкая самооценка. Тут и физическая непривлекательность «я – толстая», и страхи не сдать ЕГЭ. Плюс ко всему, отсутствие фундаментальных знаний о сексе приводит к чувству собственной неполноценности и страхам. Ведь знания по этому вопросу подростки черпают в интернете.

Недостаток общения. Подросток не умеет сам себя развлекать, ему скучно, у него проблемы с коммуникацией.

Тревожные звоночки

Ключи или признаки суицида можно разделить на три группы. Первая – вербальные. Здесь должны насторожить высказывания ребенка о том, что он не хочет жить, что без него всем будет лучше. Вторая – поведенческие. Внимание родителей должны привлечь: частый плач, постоянная грустная тоскливая мелодия в наушниках сына или дочки, интерес к книгам и сайтам о смерти, самоизоляция, стремление к риску и безрассудству (занятие экстремальным спортом, гонки на мотоциклах), и, наконец, составление завещания. Третья – ситуационные. Сюда можно отнести любое заметное изменение в личной жизни ребенка: переезд в другой район, город, страну, неприятности с законом, прогрессирование хронического заболевания, нежелательную беременность.

Нужно всегда помнить о том, что для подростков характерна импульсивность. Не пустили на дискотеку – прыгнул с балкона. Не купили понравившуюся вещь – наелся таблеток.

К характерным чертам суицидальных личностей можно отнести постоянную депрессию, различные виды зависимостей (наркотики, алкоголь, компьютер), чувство безнадежности и бесперспективности (выхода нет, лучше уже не станет).

Стоит упомянуть, что суицидальное поведение не наследуется. Но оно встречается значительно чаще у тех, кто потерял близких из-за самоубийства.

Чем я могу помочь?

Не отталкивайте ребенка, если он решил разделить с вами свои проблемы. Отговорок типа «я занят, разбирайся сам, это все ерунда» в данный момент быть не должно. Помните, что подросток с суицидальными наклонностями редко обращается за помощью, тем более к профессионалам.

Если со своей бедой к вам обратился чужой ребенок, то никогда не предлагайте того, чего не сможете гарантировать (твоя мама тебя поймет, папа тебе поможет). Дайте знать, что готовы выслушать и помочь, но не обещайте сохранить все в тайне. Не осуждайте его! Нотации и разные примеры подростка не убедят в пагубности его намерений. Постарайтесь узнать, есть ли у него план самоубийства. Если он подробно рассказывает о том, как решил уйти из жизни, то это знак реальной опасности. Чем конкретнее план – тем выше риск. Не предлагайте в такой ситуации упрощенных решений: «Утро вечера мудренее. А там посмотрим…».

Покажите подростку, что хотите поговорить о его чувствах, дайте понять, что вы знаете, как ему больно. Расскажите о том, что стресс мешает оценить тяжесть ситуации, о том, как можно управлять кризисом. Помогите найти людей или места, которые могли бы снизить переживаемый стресс. Убедите подростка в том, что ему есть куда пойти за помощью, подскажите адрес кризисного центра, телефон доверия для подростков.

Еще один тонкий момент. Разговор о суициде никогда не приводит к суициду. Те, кто решился расстаться с жизнью, никогда не скажут об этом. Кто много говорит о суициде, тот не хочет умирать! Заявление о суициде – это сигнал о том, что ребенку плохо.

Любите своих детей!

Профилактика суицида среди подростков – задача родителей! Важно следить за душевным состоянием и поведением ребенка, отмечать возникающие изменения. Для того, чтобы избежать трагедии, важно правильно строить отношения и систему общения с детьми. Запомните, что наказание для ребенка – это отказ от поощрения. Духовных и психологических поощрений должно быть больше, чем материальных. Никогда нельзя покупать детей!

Родители! Чаще предоставляйте подростку самостоятельность, снимите гиперопеку, дайте возможность самостоятельного заработка, создайте условия для развития детского творчества. И, конечно, самая лучшая профилактика суицида – это любовь к ребенку.

Женское здоровье

Рак шейки матки стал основной причиной онкологической смертности среди женщин младше 45 лет и одной из ведущих причин общей смертности среди женщин в возрасте 25-45 лет.

Раку шейки матки (РШМ) принадлежит второе место по распространенности злокачественных опухолей у женщин после рака тела матки.

Почему он возникает?

Заболеваемость выше у тех женщин, которые рано стали вести половую жизнь, имеют большое количество половых партнеров. Имеют значение число абортов и возраст первой беременности, длительность использования гормональных контрацептивов.

К факторам риска так же относят: генетические мутации, наследственные опухолевые синдромы, иммунодефицитные состояния (ВИЧ, гепатит), отсутствие половой гигиены, заражение инфекционными болезнями, передающимися половым путем. Особо следует выделить среди факторов риска вирусную инфекцию – вирус папилломы человека (ВПЧ). При этом носительство ВПЧ свидетельствует не о злокачественном процессе, а о повышении риска его возникновения.

Свой негативный вклад в развитие заболевания также вносят курение, профессиональные вредности и загрязнения окружающей среды.

Отсутствие жалоб

На ранних стадиях опухоль визуально не определяется и симптомами не сопровождается. Больные не предъявляют каких-то специфических жалоб, так как состояние долгое время компенсируется. Могут беспокоить обильные бели, кровянистые выделения, особенно после полового контакта, и боли. Появление таких жалоб, как боли в спине и ногах, похудание, отек ног, появление крови в моче, говорит о запущенном опухолевом процессе. Поэтому, если вы заметили у себя подобные симптомы, то, как можно скорее, обратитесь к врачу.

Можно ли его предотвратить?

Рак шейки матки – это одна из немногих злокачественных опухолей, развитие которых можно предупредить, потому что в большинстве случаев она развивается на фоне длительно существующих предраковых заболеваний. Поэтому основной метод профилактики здесь – регулярные ежегодные осмотры у гинеколога.

В настоящее время эффективной первичной профилактикой рака шейки матки является вакцинация от ВПЧ. Ее проводят до начала половой жизни, девочкам с девятилетнего возраста. Женщин вакцинируют от 18 до 26 лет.

К мерам вторичной профилактики можно отнести цитологический скрининг.

Скрининг рака шейки матки показан всем женщинам с 21 года. В разных возрастных группах разные рекомендации. В 21-29 лет: онкоцитология по Паппаниколау (Пар-тест) 1 раз в 3 года. В 30-65 лет: онкоцитология по Паппаниколау (Пар-тест) и анализ на ВПЧ 1 раз в 5 лет. Применение скрининг-программ позволяет выявлять заболевание на стадии предрака или на начальной стадии.

Выживаемость и лечение РШМ зависит от ранней диагностики заболевания. Методы лечения в основном хирургические, так же применяется лучевая и химиотерапия. Хороший результат дает комбинированная терапия.

Пациентки с диагнозом РШМ должны знать, что вовремя обнаруженное заболевание может быть практически полностью излечимо, что позволит даже выносить и родить здорового ребенка.

Меню для ПОЗВОНОЧНИКА

Боли в спине многим из нас «до боли» знакомы. Мы делаем все, чтобы от них избавиться – принимаем лекарства, ходим на массаж, ЛФК и физиотерапию. И вот, наконец, наступает долгожданное облегчение. И как мы ведем себя, избавившись от мучительной боли? Бросаем вредные привычки? Корректируем желания и ограничиваем потребности? Вовсе нет – успокаиваемся и продолжаем радоваться привычному образу жизни. Поэтому не стоит удивляться, что через некоторое время боль вновь заявит о себе.

Что же делать? Для начала обратить внимание на свой ежедневный рацион. Ведь мы – это то, что мы едим. И наш позвоночный столб не исключение. Он так же получает необходимые питательные элементы с пищей.

«Плохие» жиры нам не нужны

К одним из главных питательных элементов для позвоночника можно отнести жиры и белки. Стоит отметить, что в рационе сейчас наблюдается переизбыток жиров. Причем некачественных, увеличивающих калорийность пищи, ведущих к увеличению массы тела. А лишний вес дополнительным грузом ложится на наш многострадальный позвоночник. Может, стоит полностью отказаться от жиров? Вовсе нет. Просто увеличим в своем рационе долю «хороших» жиров.

Будем кушать больше морской рыбы. Например, в лососе содержатся полезные жирные кислоты омега-3. А сам рыбий жир в последнее время приобрел репутацию лечебного продукта. Будем чаще перекусывать не конфетами, а грецкими орехами. Заправлять салаты не майонезом, а льняным или другим маслом.

Что касается оптимальных источников качественного животного белка, то его много в той же рыбе, орехах, яйцах, молоке, семечках, фасоли, кукурузе, гречке.

Минералы жизненно необходимы

Еще нашему позвоночнику жизненно необходимы минеральные вещества - кальций, фосфор, магний и марганец.

Кальций составляет основу костной ткани. При его недостатке отмечаются сокращения мышечных клеток, нарушаются процессы свертывания крови и нормального образования костей. Оптимальным источником кальция для организма являются: твёрдый сыр, печень, орехи, творог, свежие яйца, капуста.

Магний участвует в энергетическом обмене, регуляции работы нервной ткани, формировании костей. Обратите внимание на то, что избыток магния способствуют остеопорозу. Достаточно магния содержится в морской капусте, геркулесе, семечках подсолнуха, сыром шпинате, огурцах.

Полезный фосфор содержится в отрубях, горохе, натуральных сырах, икре осетровых, рыбе.

Необходимый позвоночнику марганец в организм поступает вместе с такими продуктами, как бананы, лук, картофель, морские водоросли.

Долой авитаминоз!

Витаминный дефицит свойственен большинству людей. А ведь позвоночнику необходимы витамины, особенно группы A, B, C, D.

Витамин А содержится в моркови, помидорах, дыне, салате, зеленом луке, зеленом горошке, твороге, печенке.

Нужные витамины группы В содержатся в достаточном количестве в свежих овощах, грибах, кисломолочных продуктах. Из экзотики можно порекомендовать омары и устрицы.

Чтобы пополнить запасы витамина С, щедро включайте в меню цитрусовые, квашеную капусту, смородину, шиповник.

Бесплатным источником витамина D для организма является солнце. Загорая, мы способствуем синтезу этого витамина в коже. А в продуктах – яйца, молоко, рыба.

В рационе должны присутствовать фрукты, которые желательно съедать за 20-30 минут до основного приёма пищи. И, конечно же, овощные салаты. Они нужны для полноценного переваривания животной пищи.

ПИТАЙТЕСЬ РАЦИОНАЛЬНО И ТОГДА ПОЗВОНОЧНИК ВАМ СКАЖЕТ СПАСИБО.

РЕДАКЦИЯ ГАЗЕТЫ Домашний ДОКТОР

№2 /200, 1 апреля 2022 г. (фактически и по графику)

Учредитель: Санкт-Петербургское государственное казенное учреждение здравоохранения «Городской центр медицинской профилактики». Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия по Северо-Западному федеральному округу, регистрационный ПИ № ФС2-8209 от 08.08.2006 г. Распространяется бесплатно.

Адрес редакции и издателя: 191023, г. Санкт-Петербург, ул. Малая Садовая, д. 1/25, лит. А (ул. Итальянская, д. 25). Тел.: 246-69-12, e-mail: gcmedprof@zdrav.spb.ru. Главный редактор: А.В. Бережной. Журналист: С.Н. Лазо. Фото: Интернет, из архива ГЦМП. Редакция оставляет за собой право на литературную правку текста. При перепечатке материалов ссылка обязательна.

Отпечатано: ООО «Ресурс». Адрес: 199048, СПб, 10-я линия В.О., д.57, лит. А. Тел.: +7 (812) 325-15-36. Тираж 30 000 шт. Подписано в печать фактически и по графику 21.03.2022 в 12.00. Дата выхода в свет: 01.04.2022. Дизайнер: Г.Н. Боронина. Корректор: О.С. Стугирёва.