

В ДЕТСКОЙ

# ИСТЕРИКА

С детской истерикой сталкивались, наверное, все родители. И как с ней бывает трудно справиться, знают многие.

С медицинской точки зрения, истерика бывает разных видов.

**Агрессивная:** ребенок падает на пол, топает, плачет и кричит одновременно.

**Волнообразная:** ребенок вроде успокоился, но, вспомнив что-то неприятное, безутешно заплакал снова.

**Демонстрированная,** которой ребенок как будто призывает: "Посмотрите же все на меня скорее, я все равно заставлю вас это сделать!".

**Скрытая:** ребенок сдерживает рыдания, плачет в укромных уголках.

## ПРИЧИНЫ ИСТЕРИКИ

Плач и улыбка — два основных способа выражения ребенком своего настроения. Эти состояния он ощущает более определенно, чем все другие. Плач — отрицательная реакция на неприятные раздражители, он свидетельствует о недовольстве малыша, дискомфорте, который он испытывает. Продолжительный плач может перерасти в истерику.

Причины истерики различны. Ее могут спровоцировать ограничения в каких-либо действиях, поломка любимой игрушки, испуг, недомогание. Но на истерику нельзя не обращать внимания. Старый способ "оставить его, и пусть кричит" может привести к судорогам, головокружению, тошноте. Ребенок еще не умеет выражать свои чувства словами, но это не значит, что у него их нет. И даже если вреда от крика не будет (малыш не покалечится), то ощущение одиночества, собственной ненужности, более того, чувство неуверенности в себе возникают в таких ситуациях даже у грудничков.

Ребенок может использовать истерику как инструмент в регуляции взаимоотношений со взрослыми. В тактике такого поведения надо разобраться с самого начала, чтобы она не приобрела устойчивую форму. Капризы, плач, истерика — это



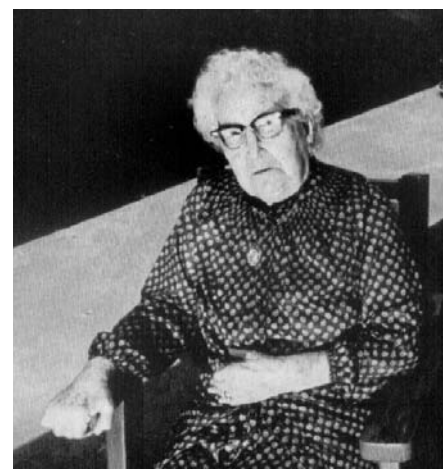
сигнал для взрослых, что их взаимоотношения с ребенком или же отношение к нему в чем-то ошибочны. Если плаксивое состояние наблюдается долгое время, следует обратиться к невропатологу, психологу, чтобы выяснить, нет ли у ребенка невротических реакций или других отклонений.

Истерика может вспыхнуть и

лит ли что-нибудь у ребенка, не сломалось ли что-то ценное для него, не голоден ли он? Если плач перерастает в истерику, возьмите малыша на руки, обнимите и, покачивая, утешьте его. Предложите какое-то лакомство, сок, подслащенную воду. Позвольте вместе с вами рассмотреть ваши украшения, альбомы с репродукциями, фотографии. Включите спокойную музыку, начните читать сказку — отвлеките ребенка от продолжительного плача. Если ребенок упал на пол, не позволяйте вам поднять его, извивается и кричит, подложите ему под голову подушку — это отвлечет его от бурного выражения эмоций и уберет от ушибов головы. Оботрите личико водой, дайте кусочек шоколада, воды с ложечки. Не надо раздражаться и угрожать ребенку — это только спровоцирует развитие истерики.

Часто истерики случаются в магазинах, являясь попыткой заставить купить понравившуюся игрушку. Родители в таких случаях чаще обеспокоены недопустимым поведением ребенка, чем его внутренним состоянием. Дети не понимают, что деньги предназначены в данный момент для покупки продуктов, а не для паровоза или куклы. Если есть возможность, оставьте малыша с кем-нибудь дома, не берите его в магазин. В том случае если это невозможно, заранее положите в сумку несколько маленьких ярких игрушек, чтобы отвлечь ребенка в магазине. Попросите продавца сказать, что это выставка, а продавать игрушки будут через месяц. Предложите пойти покачаться на качелях, поиграть в мяч, поспешить домой, чтобы посмотреть любимый мультфильм. Будьте спокойны и доброжелательны, только так вы научите малыша адекватному и корректному поведению.

По материалам  
медицинской прессы.



## НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

# ДОЖИТЬ ДО СТА ЛЕТ...

В одном из сентябрьских номеров нашей газеты была опубликована подборка писем с рецептами для укрепления иммунитета, улучшения здоровья, долголетия. Эта тема заинтересовала наших читателей, и многие не только поделились домашними рецептами, но и рассказали о долгожителях среди своих знакомых и родных.

Я не долгожитель и даже еще не пенсионерка. Но помню, в 1980-е годы училась в Москве и жила на квартире у пожилой женщины. Ей было за 70, а она свободно садилась на шпагат. И проделывала это каждый день во время зарядки, которую тоже не пропускала. Правда, она в прошлом была профессиональной балериной. Так, может быть, в регулярной физкультуре секрет работоспособности на долгие годы?

Валентина П.

Мой дедушка немного не дожил до векового юбилея, но практически до последнего дня оставался на своих ногах. И всегда говорил нам, что существует одно-единственное лекарство в мире. Это мед. Им он лечил все. Даже укусы пчел "прописывал" своим близким от радикулитов и суставных болей. Какие-то хитромудрые капли и растирки он не делал, а просто ел мед, сколько хотел и когда хотел. Но ему в этом плане проще было — он держал пасеку возле своего дома. Помню, я сказала, что не могу лечить сынишку медом, так как у него аллергия. Он недоумевал: какая еще аллергия, ведь мед — натуральный продукт, подаренный нам природой.

И тогда он придумал моему часто болеющему сыну специальное лекарство. В стакане воды (конечно, лучше не кипяченной, а родниковой, колодезной или профильтрованной) размешиваются столовая ложка меда и сок половинки лимона (дедушка лимонный ужал, и мы всегда привозили их из города). Пить такую водичку надо дней 10 утром перед едой. Потом перерыв тоже дней 10 и опять продолжать профилактику. Наши простуды прекратились.

И. Кочкарева.

Мне еще и тридцати не было, как вдруг сразу несколько болячек обнаружили: и давление повышенное, и язва в начальной стадии, и хронические ангины. Думаю, за что ж такие мучения, а ведь у меня двое маленьких детей на руках. Разозлилась страшно. Встала в ванную, набрала ведро холодной воды да как плюхну на себе и, успокоенная, легла спать. Не знаю, почему я выбрала такой способ "лечения", но с тех пор обливаюсь холодной водой каждый день и чувствую себя отлично. Конечно, и рекомендации врача не забываю.

Римма Я.

\*\*\*

Приятно, что наши читатели откликнулись на публикацию в подборке "Не болей!" и рассказали о своих рецептах, поделились своими наблюдениями. Мы всегда готовы выслушать вас и опубликовать ваше фирменное домашнее средство на нашей медицинской страничке.

Пишите и звоните по телефону 76-43-08.

## ПИЦЦА ДЛЯ УМА

# РЫБА, ЛУК И ФИНИКИ

■ **Апельсины и ананасы** способствуют концентрации внимания.

■ **Репчатый лук** способствует лучшему насыщению клеток мозга кислородом (достаточно половинки луковички в день).

■ **Чеснок** содержит вещества, активизирующие клетки мозга. При длительном применении улучшает память и препятствует возрастным изменениям головного мозга.

■ **Рыба** содержит холин и лецитин. Они участвуют в выработке вещества, которое необходимо мозгу при длительной напряженной работе.

■ **Кефир или йогурт** нормализуют работу мозга и восстанавливают клеточный обмен.

■ **Арахис и финики** содержат дофамин, активизирующий мыслительные реакции.

■ **Чечевица** содержит аминокислоты, необходимые для быстрого протекания биохимических процессов в клетках мозга. Обеспечивает ясность ума и повышает скорость мышления.



## ДОБРЫЙ СОВЕТ

# ИЗЖОГА

Если изжога дает знать о себе лишь изредка, то достаточно соблюдать несколько простых правил, чтобы предотвратить ее.

● Избегайте действий, повышающих внутрибрюшное давление: не наклоняйтесь резко после еды, не поднимайте тяжести и не напрягайте сильно живот, выполняя упражнения.

● При простуде, если появился кашель, обязательно принимайте лекарства от кашля, способствующего забросу желудочного сока в пищевод.

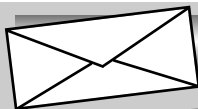
● Старайтесь избегать стрессовых ситуаций — они провоцируют изжогу.

● Откажитесь от аспирина — он способствует выделению соляной кислоты слизистой оболочки желудка. Замените его анальгином или панаололом.

● Не злоупотребляйте шоколадом, острой, жареной, жирной и соленой пищей. Не пейте цитрусовые соки, газированные напитки.

● Если изжога все-таки появилась, выпейте чашку ледяной воды, стакан щелочной минеральной воды без газа или слабый содовый раствор (щепотка питьевой соды на стакан теплой воды). Но это только в крайнем случае, для регулярного приема содового раствора не подходит.

● Если изжога случается постоянно, то надо провериться у врача-гастроэнтеролога.



## РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

# ТЫКВА С ОРЕХАМИ

Тыкву мы выращиваем на даче, поэтому диетические блюда из нее у нас круглый год. Предлагаю десерт, который способствует нормальному пищеварению и просто вкусный. Полкилограмма тыквы очистить и варить под крышкой минут 20. стакан грецких орехов истолочь и смешать с сахарной пудрой (полстакана). В небольшом количестве горячей воды развести 2 столовые ложки меда. Сваренную тыкву мелко нарезать, перемешать с орехами и медовым сиропом. Десерт подавать холодным.

М. СЕРГЕЕВА.  
г. Орел.