

## В ДЕТСКОЙ

НЕ БОЙСЯ,  
Я С ТОБОЙ

В раннем возрасте дети могут бояться всего: темноты, грома, звука пылесоса, даже безобидной мягкой игрушки. И это нормально для развития малыша, поскольку его воображение расцветает. Но со всеми детскими страхами все равно надо бороться, потому что они могут перерасти в фобию.

## БАБАЙКА, ГДЕ ТЫ?

Дошкольники, как ни странно, легче справляются с пугающими их ситуациями и быстрее забывают их. Этому способствует сильная пока связь с родителями. Великую глупость допускают те мамы и папы, которые в качестве воспитательного метода пугают детей "бабайками" и "домовыми". В жизни хватает реальных страхов, зачем еще мучить малыша и придуманными.

У детей от 7 до 12 лет фобии появляются реже, но они обычно носят более сильный и постоянный характер. В этом возрасте дети хорошо осознают опасности реального мира. Но у них еще нет достаточного жизненного опыта, и поэтому они не могут правильно судить о своих страхах.

А причиной возникновения фобии может быть неподходящая для их возраста информация, услышанная, например, по телевизору, а может быть событие, происшедшее



неподалеку от вашего дома (драка или ограбление). Потом у ребенка наступает уверенность, что подобные опасности могут случиться и с ним. Вот уже и фобия.

В общем, и эта реакция считается нормальной для данного возраста, но родители должны помогать подросшему ребенку справляться с любыми страхами.

## ГРУСТНЫЕ НОВОСТИ

Важно дать знать ребенку, что вы его понимаете и что тоже боялись некоторых ве-

щей, когда были маленькими. Это позволит малышу не заикливаться на своем страхе.

Не отмахивайтесь от ребенка со словами: "Большой мальчик, а боится такой глупости". Малыш будет чувствовать себя виноватым, и в следующий раз (когда, возможно, страх будет реальным) он уже ничего не скажет вам.

Ребенок должен быть уверен, что вы не позволите случиться чему-то плохому. Ведь ничто так не способствует усилению страхов, как чувство, что взрослый растерян и не знает, что делать. С возрастом ребенок поймет, что ни он, ни кто другой не застрахованы от больших несчастий, но его мировосприятие уже будет готово принять такие грустные новости.

## В ТЕМНОТЕ

Помогайте ребенку, но помните, что он сам должен научиться справляться со своими страхами. Во время приступов паники постарайтесь отвлечь внимание ребенка с помощью знакомых ему и любимых вещей. Почитайте ему книжку, поиграйте, но не идите у страхов на поводу. Обеспечьте малышу поддержку и уверенность.

Если ребенок боится темноты, но затрудняется описать, что же конкретно его пугает, задайте ему наводящие вопросы. Например, "ты боишься в темноте пойти в туалет?" или "ты боишься монстров, про которых услышал в садике?", или "тебя пугают незнакомые звуки с улицы?". Когда все страхи проговорены, попытайтесь найти верное решение.

Например, оставьте гореть ночник. Или положите его в одной комнате с кем-либо из членов семьи (обычно страхи уменьшаются, если ребенок спит с тем, кто младше его по возрасту). Можно оставить рядом телефон, чтобы малыш знал, что всегда сможет позвонить, если его что-то испугает. Положите рядом с кроватью свисток — тоже помогает.

Ваша задача — внушить ребенку уверенность в его собственных силах.

По материалам  
медицинских изданий.

## СОВЕТ ПСИХИАТРА

ПОСЛЕ  
СОРОКА  
ПЯТИ

"Если честно, то у меня никогда не хватало времени следить за собой. После окончания института я всерьез занялась своей карьерой. Работала практически без выходных с минимальной затратой времени на сон. Вышла замуж, родила двоих детей и ... забыла, что у меня есть семья. Супруг и дети справлялись с бытовыми вопросами самостоятельно. Работа стала для меня всей жизнью.

Но вдруг после 40 лет я почувствовала что-то неладное. Никакой работоспособности, сплошная раздражительность, нервозность. Дома обстановка никуда негодная, про коллектив свой я уже не говорю. Что случилось, почему я так стала воспринимать окружающее, почему стала меняться в характере?

Как-то случайно услышала коротенькую радиопередачу. В ней говорили о климаксе... Я поняла причины своего ужасного состояния. Конечно, знала о наступлении такого периода, но не думала, что нечто подобное может произойти со мной".

Это из рассказа одной моей пациентки.

Каждой женщине (к сожалению, а может, и к счастью) доведется испытать такое состояние. Как правило, оно начинается после сорока пяти лет. У кого раньше, а у кого и позже. Климакс...

Почему-то многие стесняются этого слова, считая его неприличным, почти ругательным, хотя это нормальное физиологическое состояние. Женщина обычно ощущает немотивированную раздражительность, повышенную утомляемость после привычной умственной работы, головные боли, головокружение, отсутствие радости от прежних удовольствий, ощущение неопределенной тревоги, нарушение сна, трудно не только сосредоточиться, но и расслабиться.

Порой эти негативные изменения отражаются и на семейных отношениях. Мужчины зачастую не хотят понимать состояния жены, и в семье возникают неладья.

Физиологию никому еще не удалось обойти, ее можно только пережить. Иногда достаточно изменить сложившийся график и, может быть, уменьшить нагрузки или переключиться на другие. Старайтесь поменьше использовать медикаменты. Больше гуляйте, заведите новые знакомства, измените привычный жизненный уклад. Попытайтесь получить удовольствие от других видов деятельности, о которых вы раньше и не думали — например, займитесь спортом, посетите фитнес-клуб, заведите новое хобби.

Если уж ощущения становятся совсем тягостными — не пренебрегайте травяными настоями или медикаментами, но только после посещения врача.

Кстати, у мужчин после сорока пяти лет тоже появляются похожие на климакс симптомы. Часто представители сильного пола пытаются "лечиться" алкоголем. Может быть, в небольших количествах он и помогает справиться с переходным периодом, но такое "лечение" сомнительно.

И если уж совсем ничего не помогает, не бойтесь и не стесняйтесь — обращайтесь за помощью к психиатру. Своевременное лечение поможет справиться с проявлениями климактерического периода.

... А та моя прежняя пациентка меня порадовала. После профилактического курса она как-то позвонила по телефону и с радостью сообщила, что "ее настоящая жизнь началась только сейчас — после сорока пяти".

Александр ЕРОХИН.  
Врач-психиатр областной  
психиатрической больницы.

## ЛЮБОПЫТНО

ЛЕГКИЙ —  
НЕ ЗНАЧИТ СУПЕР  
Количество канцерогенных  
веществ в дыме сигарет зависит  
не от "легкости" табака, а от  
свойств фильтра.

К такому выводу пришли российские химики. В последние годы на всех пачках сигарет стали указывать количество никотина и смол, но, оказывается, присматриваясь к этим цифрам нет смысла. Во всяком случае, вредное воздействие канцерогенов зависит не от них. При горении табака и бумаги образуются полиароматические углеводороды, которые и являются канцерогенами. А их содержание будет зависеть от наличия угольного фильтра в сигарете. Если он есть, то вы защищены от вредного воздействия в 15 раз лучше. Конечно, сигареты с угольным фильтром дороже, но зато риска для здоровья меньше. Так что не обольщайтесь рекламными надписями "суперлегкий".

С ВЕТКИ  
НА ВЕТКУ

У обезьян, получавших продукты со стола человека, со временем развились атеросклероз, диабет, увеличился уровень холестерина и глюкозы.

Наблюдения проводились в Восточной Африке. Одна группа диких обезьян оставалась в привычных для себя условиях. Другая получила возможность добывать еду с продуктового склада, а не прыгать за бананами с ветки на ветку. В результате половину тех обезьянок, которые питались по-человечески, одолели человеческие недуги. Исследователи предупреждают: хотите сохранить физическую форму и здоровье — отдавайте предпочтение растительной пище. Но самый важный вывод эксперимента кроется в другом — перед тем, как позволить себе поесть, надо хорошо потрудиться, то есть "попрыгать с ветки на ветку".

От гипертонии сегодня в России страдает практически каждый третий человек. Лекарств, понижающих давление, море: и зарубежных, и наших. Иногда даже медики не успевают отслеживать полную информацию о новинках. Казалось бы, лечись и не болей. Но нет, людей, страдающих гипертонией, меньше никак не становится. И цепляется эта напасть и к пожилым, и к молодым без разбора. Самое страшное, что гипертония — это основа для развития инсульта, инфаркта, атеросклероза. Конечно, с гипертоническим кризом без лекарств не справиться. Но вместе с приемом медикаментов уровень своего давления можно поддерживать и народными средствами. Тем более, их так же много, как и фармацевтических препаратов.

## ГИПЕРТОНИЯ

## НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

## СВЕКЛА

Смешать свежевыжатый сок свеклы с медом (1:1). Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды. Свекла очень мягко понижает давление.

## БРУСНИКА

Осенью каждому гипертонику надо запастись брусникой. Достаточно трехлитровой банки, кстати, чем севернее росла ягода, тем больше в ней полезных веществ. Бруснику слегка промойте, сложите в какую-нибудь емкость и полностью залейте отстоянной не кипяченой водой (а еще лучше родниковой, ключевой, колодезной), и лекарство готово. Храните его в холодном месте. Можно съедать по столовой ложке замоченных ягод ежедневно и выпивать по полстакана брусничной воды. А воду в банку с брусникой периодически доливайте. Это хорошее средство для поддержания стабильного давления.

## КЛЮКВА

Пропустите клюкву через мясорубку и добавьте равное количество меда. Принимайте эту смесь по столовой ложке 3 раза в день до еды. И эффективно, и вкусно.

## БОЯРЫШНИК

Одну столовую ложку высушенных цветков боярышника прокипятите в 0,5 литре воды на медленном огне в течение 5 минут. Процедите. Один стакан теплого отвара выпейте натощак, другой (можно холодный) — вечером перед ужином.

## МЕД И ЛИМОН

В стакане минеральной воды (не лечебной, а столовой) растворить 1 столовую ложку ме-

да, добавить сок половины лимона. Выпить перед завтраком. Не только давление нормализует, но и силы поддерживает.

## УКСУС НА ПЯТКИ

Если чувствуете, что поднимается давление — приложите к пяткам марлю, сложенную в несколько слоев и смоченную 9%-ным уксусом. Сверху накройте полиэтиленом, затем наденьте носки и ложитесь. Давление должно нормализоваться.

## ПОЛОТЕНЦЕ НА ЖИВОТ

При неожиданном повышении давления положите на низ живота (на короткое время, чтобы не простудиться) сложенное вчетверо полотенце, смоченное холодной водой. Охлаждение области живота должно заставить кровь отойти от сердца и начать согревать живот. В результате давление понизится.

Врачи говорят, что при гипертонии нашему организму не хватает прежде всего солей калия и магния. В каких продуктах они содержатся? Солей калия много в капусте, тыкве, абрикосах, плодах шиповника, черносливе, кураге, изюме. Соли магния есть в кашах — овсяной, пшеничной, ячневой, гречневой, а также в черной смородине, грецких орехах, в миндале.

Из недорогих продуктов для гипертоника хороши макароны и рис. Полезны также молоко, яичный белок и жиры с низкой жирностью, рыба, молодая баранина, цыпленок, крольчатина.

Гипертония чаще всего развивается у людей сидящих профессий. Значит, гипертонику необходимы систематические, но не чрезмерные физические нагрузки.