РЕГИОН ЗДОРОВЬЯ

№1/2021

ЕЛЕНА МИКИШЕВА: О ТОМ, ПОЧЕМУ ЮГРА СОБИРАЕТ КРЫШЕЧКИ

12+

ЗДОРОВЫЕ НОВОСТИ

О дезинфекции мобильных устройств 2
Правильное питание – залог красивой кожи 4

Магия умных браслетов и часов 6
Многочасовое нахождение в соцсетях может привести к депрессии 8

АКТУАЛЬНО

Иммунитет подростка: повысить и укрепить 10

ТЕХНОЛОГИИ ЗОЖ

Елена Микишева: «Делать добро – легко» 15

О ВАЖНОМ

«Лет до 60 доживу, мне хватит» 20

АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ

Анастасия Антипина: волонтер – это точка опоры 29

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Осторожно – злая собака! 34

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Кто поможет выбрать путь? 38

ГОРЯЧАЯ ТЕМА

Не дай себя покусать 42

О ДЕЗИНФЕКЦИИ МОБИЛЬНЫХ УСТРОЙСТВ

Мобильный телефон, который мы практически не выпускаем из рук (причем в самых разных местах), может являться одним из главных источников бактерий и вирусов – возбудителей самых различных инфекций.

ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ?

Есть несколько основных причин:

- мобильный телефон часто передается из рук в руки, да и владелец телефона далеко не всегда берет его только что помытыми руками;
- мобильный телефон при разговоре подносится совсем близко к лицу;
- многие владельцы гаджетов просто никогда их не чистят, боясь повредить;
- многие берут мобильные телефоны с собой в туалет – место очень «богатое» различными возбудителями инфекций.

Особо важную роль может сыграть мобильный телефон как переносчик возбудителей гриппа, других вирусных респираторных инфекций и, в частности, коронавирусной инфекции COVID-19.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ИНФЕКЦИИ?

1 Строго соблюдать гигиену рук – после посещения общественных мест и туалета всегда тщательно мыть руки в течение 20 секунд, после чего насухо вытирать их одноразовым бумажным полотенцем. Крайне целесообразно иметь при себе антисептические салфетки или жидкие средства (гели, спреи и др.). Так всегда можно поддерживать чистоту рук даже при отсутствии возможности их вымыть.

2 Регулярно обрабатывать сам телефон антисептическими средствами, особенно там, где корпус гаджета соприкасается с лицом. Если есть чехол – то его при обработке нужно снимать и обрабатывать отдельно (а лучше вообще обходиться без него).

Для борьбы с вирусами гриппа и ОРВИ (и коронавирусами) лучше всего использовать салфетки и гели на основе спирта.

Телефон следует обрабатывать после каждого посещения публичных мест, общественного транспорта и т.д. И обязательно после окончания рабочего дня.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ КРАСИВОЙ КОЖИ

В продуктах, которые мы едим, содержатся очень важные витамины и микроэлементы, способные при правильном употреблении творить чудеса лучше всяких кремов.

Давайте посмотрим, какие витамины могут быть полезны для красивой внешности и молодости организма:

Витамин А (ретинол, каротин) – антиоксидант, замедляет процесс старения, способствует улучшению и обновлению кожи. Признаки недостатка этого витамина – сухость и шелушение кожи, перхоть. Содержится в моркови, яйцах, икре, говяжьей и рыбьей печени.

Витамин Е (токоферол, «женский витамин») – антиоксидант, способствует улучшению кожи и заживлению ее повреждений, укрепляет ногти. Признаки недостатка – сухость кожи, ломкость ногтей, мелкие морщины и пигментные пятна. Содержится в яйцах, говяжьей печени, гречке.

Витамин С (аскорбиновая кислота) – антиоксидант, участвует в выработке коллагена. Признак недостатка – тусклость кожи. Содержится во многих овощах и фруктах, преимущественно, в цитрусовых.

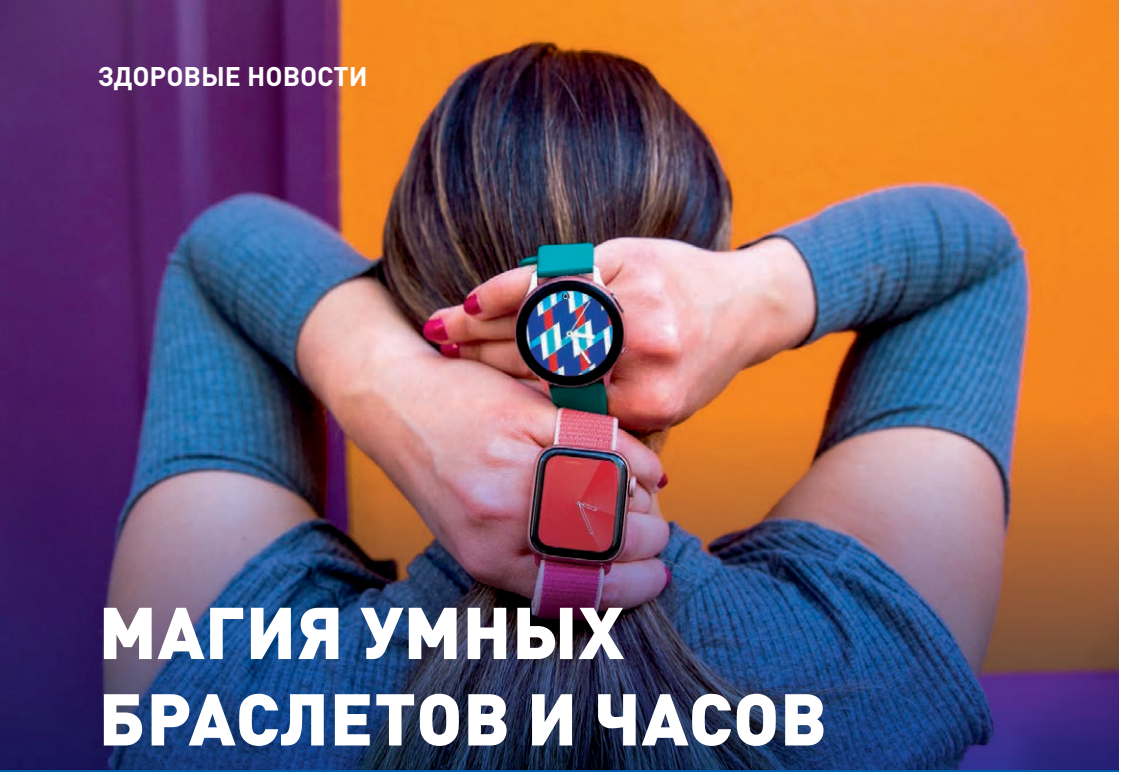
Витамин В7 («Н», биотин) – содержит в своем составе серу, необходимую для здоровья кожи и волос. Признаки недостатка – сухие и тусклые волосы, слоящиеся ногти. Содержится в яичном желтке, морской рыбе, печени.

Красота кожи напрямую связана с работой внутренних органов. Вывод напрашивается сам собой – надо внимательней относиться к

тому, что ешь! Первый враг на пути к хорошей коже – сладкая выпечка. В ней часто содержится маргарин, относящийся к категории трансжиров, которые вредны для работы печени. Маргарин стоит заменить растительными маслами. Они содержат витамины А и Е и незаменимые жирные кислоты Омега-3, которые повышают эластичность кожи.

Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины Минздрава РФ

Контролируйте потребление простых углеводов (сахара, шоколада). Злоупотребление сладостями часто бывает причиной кожных проблем, в том числе угревой сыпи.



МАГИЯ УМНЫХ БРАСЛЕТОВ И ЧАСОВ

За последние годы умные часы и браслеты заполонили рынок. Этот гаджет есть практически у каждого. Все дело в том, что эта маленькая и стильная вещь – еще и очень функциональна.

После того, как выяснилось, что гаджет умеет измерять пульс, считать шаги и даже измерять нагрузку и калории, вполне логичным стал контроль сна. А он, в свою очередь, делится на различные фазы.

ЧТО ТАКОЕ ФАЗА СНА?

Мы все уверены, что ночью наш организм отдыхает и «перезагружается», восстанавливаясь от дневных стрессов. Да, с одной стороны, это правда. Однако ночью активность нашего мозга на треть выше, чем днем во время бодрствования. То есть наш мозг ночью работает еще активнее, и эта работа состоит из нескольких этапов или фаз.

Медленная фаза – во время нее глаза под веками не совершают никаких движений. Эта фаза отвечает за физиологический отдых организма, поэтому для нее характерен покой и минимальное количество движений.

Быстрая фаза – ее особенностью являются быстрые движения глаз и абсолютное расслабление мышц при высокой активности мозга. В это время мозг работает практически так же, как и во время бодрствования. Он получает внешнюю информацию, но не обрабатывает ее и не посылает никаких команд телу. В это время мы видим самые яркие сны, это именно те, которые мы помним после пробуждения.

КАК ГАДЖЕТЫ ОПРЕДЕЛЯЮТ ФАЗЫ?

Принцип работы у всех браслетов и часов похож. В них есть одни и те же датчики, с помощью которых они замеряют фазы сна.

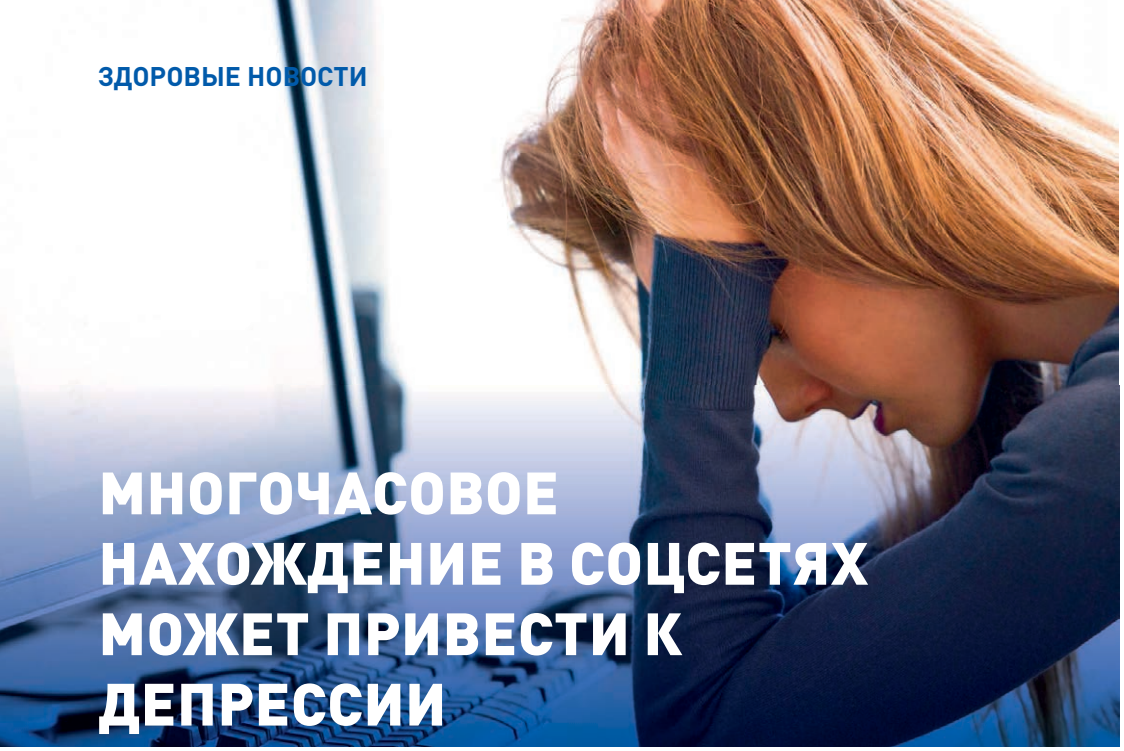
Акселерометр или гироскоп. С помощью этих датчиков часы или браслет могут следить за двигательной активностью вашего тела. Кстати, именно они и считают ваши шаги. В отличие от медленной фазы сна, быстрый сон сопровождается движением рук, именно их и фиксируют датчики.

Пульсометр. Умные браслеты, которые оснащены датчиками пульса, могут использовать данные о частоте сердечных сокращений для более точного определения фаз сна. К примеру, для медленной фазы сна характерно снижение пульса и артериального давления, а для быстрой фазы, наоборот, учащение сердцебиения.

ЗАЧЕМ НУЖНО ОТСЛЕЖИВАТЬ ФАЗЫ СНА?

Медицинский факт – человек лучше себя чувствует, если просыпается во время «быстрого» сна. Здоровый сон не только полезен, а, точнее, даже необходим для здоровья, но и играет большую роль как элемент восстановления в тренировочном процессе. Отслеживать фазы сна нужно не только для того, чтобы утром посмотреть информацию, но и для того, чтобы проснуться в самый лучший момент. Во многих часах есть функция «умный будильник», которая позволяет выбрать подходящую фазу сна, чтобы мы проснулись бодрыми и чувствовали себя отлично.

Функция отслеживания сна позволяет сформировать график сна и отдыха, избавиться не только от бессонницы, но и от проблем, которые она может принести в нашу жизнь.



МНОГОЧАСОВОЕ НАХОЖДЕНИЕ В СОЦСЕТЯХ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ДЕПРЕССИИ

В США подвели итоги первого национального исследования, в котором изучалось влияние количества проведенного времени в соцсетях на развитие депрессии у молодых людей. Полученные результаты должны насторожить всех, кто дни напролет смотрит на чужую жизнь.

Ученые не первый год изучают влияние соцсетей на физическое и психическое здоровье, и полученные данные порой весьма противоречивы. Например, в 2017 году оценили, как «лайки» в Фейсбуке влияют на психическое благополучие. Выяснилось, что, чем активнее пользователь онлайн, тем хуже он оценивает свое ментальное самочувствие. Другие исследователи утверждают, что социальные медиа плохо отражаются на качестве сна. Третьи считают, что соцмедиа могут улучшить состояние здоровья благодаря тому, что повышают круг общения и укрепляют социальные связи. В то же время появляются данные о том, что люди с большим количеством друзей в Фейсбуке демонстрируют более низкие показатели «общего здоровья».

По мнению профессора Университета Арканзаса Брайана Примака, автора нового исследования, у большинства этих работ есть одно слабое место: они не отвечают на вопрос о курице и яйце. Что появилось раньше – увлечение соцсетями или проблемы с психическим здоровьем? Может, именно депрессия вызывает желание дни напролет листать фото в Инстаграме, а не наоборот? Примаку и его коллегам удалось ответить на этот вопрос.

В 2018 году ученые провели опрос более 1 тысячи американцев 18-30 лет о состоянии здоровья и количестве времени, проведенном за просмотром Фейсбука, Твиттера, Инстаграма, Снепчата и других. При отборе участников авторы исследования учитывали возраст, пол, расу, образование, доход и занятость участников, чтобы получить репрезентативные результаты для большинства жителей Америки.

Ученые сравнили показатели молодых людей, которые проводят в соцсетях менее 120 минут, и тех, кто уделяет им более 300 минут, и обнаружили, что у последних в 2,8 выше вероятность развития депрессии в течение полугода. По мнению авторов, это может быть связано с тем, что люди, особенно популярные блогеры, нередко в соцсетях создают позитивный образ своей жизни. У молодых людей, особенно переживающих непростые времена, может возникнуть иллюзия, что все вокруг живут гораздо лучше и интереснее.

«Эти данные особенно важно учитывать в эпоху COVID-19. Теперь, когда у нас гораздо меньше возможностей для реального общения, люди стали больше уделять внимание соцсетям. В этом, безусловно, есть определенная ценность, но я призываю людей задуматься над тем, какие возможности онлайн-технологий для них действительно полезны, а какие вызывают чувство пустоты», – сообщил Брайан Примак.

Официальный ресурс Министерства здравоохранения РФ www.takzdorovo.ru

ИММУНИТЕТ ПОДРОСТКА: ПОВЫСИТЬ И УКРЕПИТЬ

Совсем скоро начнется сезонный подъем заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями. Наиболее уязвимыми для этого заболевания являются дети и подростки. Их иммунитет активно формируется и вынужден противостоять не только инфекциям, но и стрессу, а также возрастным изменениям организма.

Иммунитет – защитная система организма, которая оберегает его от проникновения вирусов, бактерий, грибков, ядов и аллергенов из окружающей среды. Также иммунитет человека защищает организм от вредоносного воздействия изнутри – уничтожает мутировавшие вследствие заболеваний и других патологических процессов клетки, устраняет продукты распада. Другими словами, он поддерживает здоровье человека.

Чтобы иммунная система качественно работала, необходимо регулярно поддерживать ее состояние, устранять неполадки. Ведь причин для снижения иммунитета у подростка может быть много: гормональные изменения, повышение умственных и физических нагрузок, недосыпание, нарушение питания, стрессы и переживания, вредные привычки и другие.

Врач-терапевт Няганской городской поликлиники Ирина Лазарева:

«В медицинских кругах активно обсуждается негативное влияние стрессовых ситуаций на иммунную систему. Неправильный образ жизни и вредные привычки оказывают отрицательное воздействие на организм. Иммунная система вынуждена заниматься, к примеру, удалением табачных токсинов, вместо того чтобы выполнять более важные функции».

К симптомам низкого иммунитета относят:

- частые случаи простудных заболеваний (более 3-4 раз в год);
- головные боли, жалобы на повышенную усталость;
- постоянная сонливость, апатия;
- снижение успеваемости.

Врач-терапевт Няганской городской поликлиники Ирина Лазарева:

«Списывать появление болячек на ослабленный иммунитет неправильно – не меньше виноват в развитии недугов и сам человек, который недостаточно хорошо заботится о своем здоровье».

Итак, что необходимо для формирования сильного иммунитета? Советы одинаково актуальны для взрослых и подростков:

1 **Больше спите.** Полноценный сон должен составлять 7-8 часов. Если не высыпаетесь на протяжении двух недель, это диагностируется как хронический недосып и стоит вам 30% иммуни-

тета. Исследования показали, когда человек спит меньше 7 часов, риск заразиться простудным или бактериальным заболеванием возрастает в три раза.

2 Занимайтесь спортом. Степень износа иммунной системы напрямую зависит от объема и продолжительности спортивной нагрузки. Достаточно 20 минут активных занятий ежедневно, чтобы организм оставался защищенным. Спорт помогает избавляться от шлаков, что является профилактикой многих отклонений. Тем, кто моложе 17 лет, врачи рекомендуют заниматься спортом не менее часа 3-5 раз в неделю. Тем, кто старше, 2,5 часа один-два раза.

3 Питайтесь сбалансированно. Существуют продукты, которые укрепляют иммунитет и оказывают положительный эффект на защитные функции организма. Среди них:

- Нежирная белковая пища: куриная и индюшачья грудка, фасоль, кальмар и другие морепродукты.
- Продукты, богатые бета-каротином: шпинат, картофель, морковь, курага и др.
- Продукты, где содержится цинк и селен: тунец, говядина, бобовые.
- Свежие овощи, фрукты и ягоды, особенно: грейпфруты, зеленые яблоки, кабачки, сливы, черная смородина, виноград.

Врач-терапевт Няганской городской поликлиники Ирина Лазарева:

«Если мы не употребляем достаточное количество фруктов и овощей, предпочитаем жирную пищу или длительное время сидим на жестких диетах, то наш организм, и следовательно иммунитет, перестают получать нужное количество витаминов и минералов. Результат – ослабленная иммунная система, а последствия – самые нежелательные».

4 Принимайте витамины. Для иммунитета особенно важны:

- Витамин С, который содержится в цитрусовых фруктах, шиповнике, клубнике, капусте.
- Витамин D, который содержится в треске, форели, осетровых, куриных и перепелиных яйцах.
- Витамин А, который содержится в моркови, дыне, картофеле, тыкве.
- Витамин Е, который содержится в орехах, растительных маслах, семенах подсолнечника.

5 Ешьте продукты, богатые пробиотиками. К пробиотикам относятся те продукты питания, которые содержат живые и полезные микроорганизмы. Они помогают не только иммунной системе, но и желудочно-кишечному тракту функционировать правильно. При добавлении их в рацион инфекционные заболевания будут протекать легче и быстрее. Пробиотиками богаты любые натуральные кисломолочные продукты: йогурт, кефир, ряженка. Также пробиотики содержатся в кислой капусте и маринованных огурцах.

6 Чаще бывайте на солнце. Помимо витамина D, солнце дает нам хорошее настроение, снижает стресс и риск развития депрессии. Чтобы получить пользу от солнечных ванн, достаточно бывать на улице 15 минут летом и около 2 часов в холодное время года. Врачи называют это профилактикой иммунодефицита.

7 Соблюдайте гигиену. Очевидные правила гигиены предупредят возникновение инфекцион-

но-воспалительных заболеваний. Мойте руки после общения с домашними, и тем более чужими, животными при возвращении домой, перед едой и после уборки. Чистите зубы дважды в день и посещайте стоматолога для профилактического осмотра. Принимайте ежедневный душ.

8 Закаляйтесь. Организм имеет способность приспосабливаться к условиям, в которые его помещают. Когда человек не привык к холоду, тело реагирует на низкие температуры спазмом сосудов, в результате туда не приходят клетки иммунной системы и вирус попадает в организм. Когда человек закален, холод для него не является стрессом, сосуды не так остро реагируют и иммунитет работает в штатном режиме.

Укрепление иммунитета в подростковом возрасте очень важно, ведь болезни плохо влияют на работу организма. Чтобы меньше простужался, а иммунная система была в порядке, стоит следить за своим состоянием и организмом, и когда они начинают бить тревогу, своевременно заняться ими и не дать ослабнуть.

Самым правильным решением будет обратиться к врачу, а не заниматься самолечением. Специалист поможет разобраться в причине снижения иммунитета и назначит эффективную терапию.

Будьте здоровы и внимательно прислушивайтесь к сигналам своего организма!

Материал подготовлен на основе информации врача-терапевта БУ «Няганская городская поликлиника» Ирины Лазаревой и официального сайта Роспотребнадзора РФ

ЕЛЕНА МИКИШЕВА: «ДЕЛАТЬ ДОБРО — ЛЕГКО»

«О сборе крышечек я узнала из группы нашего садика в вайбере. Воспитатель скинула информацию о проекте «Добрые крышечки» и предложила собирать их вместе с детьми. Позже об экопроекте рассказали и в школьной группе. Так мы и стали собирать всей семьей», – рассказала моя знакомая Марина.

– Идея проекта «Добрые крышечки» родилась несколько лет назад в Турции, когда один мужчина, увидел на улице женщину, несущую на своей спине ребенка. У нее не было средств на приобретение коляски для своего ребенка. Мужчина придумал поставить емкости для сбора пластиковых крышечек, сдавать их на переработку, а вырученные средства от сдачи направить на покупку коляски этому ребенку, – прокомментировала региональный координатор экопроекта Елена Микишева.

Так появился проект, который распространился во многие страны на разные континенты. В России проект «Добрые крышечки» стартовал в Москве в декабре 2016 года. Его инициатором стала Ирина Беляева. Проект она придумала, став экоактивистом и пропагандируя систему раздельного сбора отходов.

– С Ириной я встречалась в прошлом году,

она рассказала, что все началось с простой лекции в школе, которую они вместе с дочкой подготовили для класса в рамках экологического проекта, крышечки стали расти в объемах, школах, районах. Уже потом было заключено сотрудничество с Благотворительным фондом «Волонтеры в помощь детям-сиротам» (www.otkazniki.ru). – Крышки стали передаваться на переработку на заводы-переработчики полимерных материалов, и вырученные средства направлять-ся на приобретение специальной техники для детей-отказников с ограниченными возможностями здоровья в приемных семьях. Проект со временем стал масштабироваться в геометрической прогрессии и переходить в регионы, – говорит Елена.

На сегодняшний день в России в акции участвуют 36 регионов, более 100 городов, более 1000 пунктов сбора. За четыре года собрано 333 тонны крышек, в Фонд перечислено более 8 миллионов рублей на приобретение спецтехники для ребят с ОВЗ. Югра подключилась к проекту «Добрые крышечки» в марте 2020 года.

– Я долго собирала крышечки дома. Просто так. Дома мы сортируем отходы на виды: бумага, пластик, стекло, органика несколько лет. Крышки, хоть и пластиковые, мы тоже сортировали отдельно. И два года назад я узнала о проекте «Добрые крышечки», стала искать пункты сбора в округе и не нашла их на карте. Расстроилась. Стала следить за проектом в социальных сетях. И потом подумала, а почему бы не открыть пункт в Ханты-Мансийске – так в марте 2020 года родился проект «Экология для тебя» (ECO 4U2) – он начался с «добрых крышечек», – вспоминает Елена.

Главным моментом в проекте была задача по нахождению пункта переработки полимеров – куда сдавать собранные крышечки. В Югре такой переработки пока нет. Но это не остановило девушку, и сбор крышечек был объявлен: «Мы сходили с несколькими экопросветительскими лекциями в школу к моей дочери, рассказали про крышечки, стали делать анонсы сбора в аккаунте в социальной сети. Люди стали подключаться к проекту, стали писать, уточнять, как присоединиться. Проект стал набирать обороты. Выходить за пределы города. А я параллельно искала завод-переработчик, куда мы все это отправим. И я его нашла спустя восемь месяцев».

Первую отгрузку крышечек сделали в декабре 2020 года. Их собирали шесть городов Югры: Ханты-Мансийск, Сургут, Советский, Югорск, Нижневартовск и Нефтеюганск – 225 килограммов!

Крышечки уехали на переработку в Свердловскую область, они уже переработаны и будут использованы в производстве новых изделий, которые потом вернутся в округ вновь – этот цикл подтверждает переработчик. Средства от югорских крышечек перечислены в Фонд, и они участвовали в 41 сборе для девочки из Красноярска, который недавно закрыли. В скором времени ей доставят инвалидную коляску.

На данный момент к проекту «Добрые крышечки» подключаются Пыть-Ях, Лангепас,

Белоярский, Саранпауль, Шапша и Полноват. Кроме того, Елена ведет переговоры об участии в экопроекте еще с двумя городами Югры: «Очень вдохновляет то, что кураторов не смущают километры до пункта сдачи. Мы сами настраиваем логистику, просим знакомых и коллег помочь в перевозке крышечек до складов отгрузки в Сургуте и Нижневартовске».

В Ханты-Мансийске в проекте участвуют все детские сады и все школы. Во многих организациях города установлены специальные боксы для сбора крышечек. Также спецбоксы устанавливают в подъездах многоквартирных жилых домов.

@dobrye_krishechki – проект «Добрые крышечки»
@eco4u2 – куратор в г. Ханты-Мансийске, региональный куратор проекта

@ eco4u2@yandex.ru +7 982 199 07 07

Сбором крышечек занимаются кураторы-волонтеры, они же их сортируют перед отправкой на завод. К сбору пригодны все виды пластиковых крышечек: от продуктов, напитков, косметических средств, боксы от киндер сюрпризов, палочки от чупа-чупсов, ложечки от сухой детской смеси – главное, чтобы все было чистое. Кстати, Югра – единственный регион в проекте с такими условиями. Совсем скоро волонтеры проекта отправят вторую партию крышечек на переработку. Присоединяйся и ты к этому простому, но такому важному экологическому и благотворительному течению.

Ирина Ердякова,
фото Елены Микишевой

#ЮграСобирает
#добрые_крышечки
@dobrye_krishechki

ПРИГЛАШАЕМ ВАС ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ

В СОЦИАЛЬНО-ЭКОЛОГИЧЕСКОМ ПРОЕКТЕ ПО БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОМУ СБОРУ ПЛАСТИКОВЫХ КРЫШЕК

СРЕДСТВА ОТ СДАЧИ ВТОРСЫРЬЯ И ПЕРЕРАБОТКИ ЭТИХ КРЫШЕК ИДУТ НА ПОМОЩЬ ДЕТЯМ С ОСОБЕННОСТЯМИ РАЗВИТИЯ

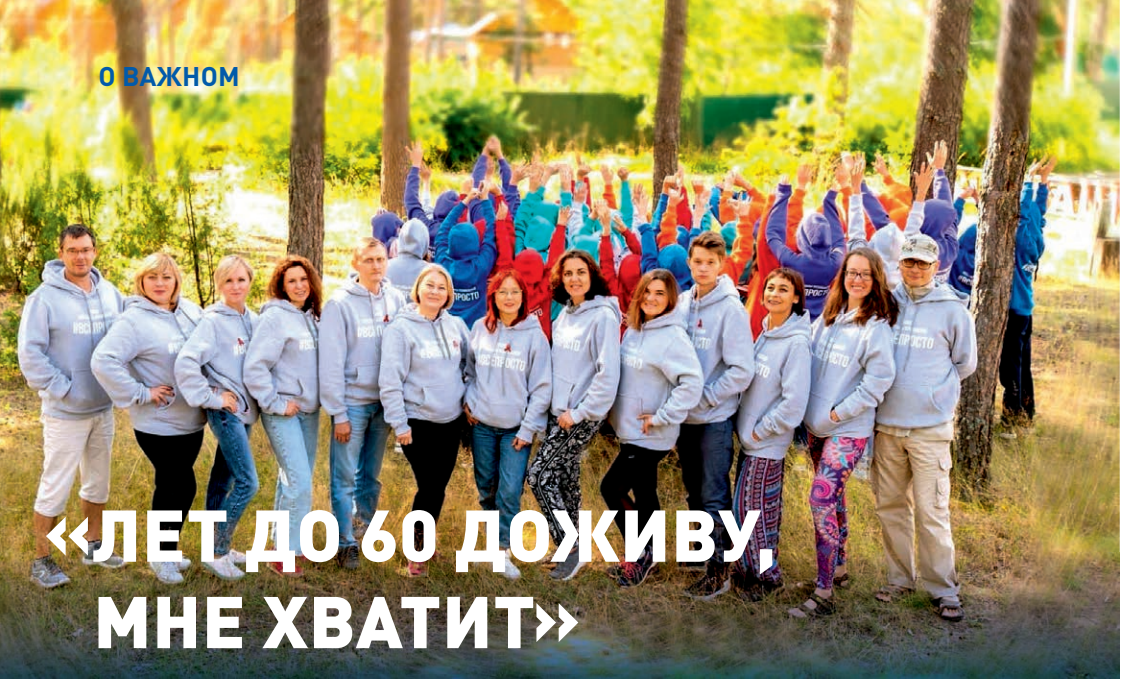
СДАВАЯ КРЫШЕЧКИ НА ПЕРЕРАБОТКУ, ВЫ ОЧИЩАЕТЕ ПРИРОДУ И ПОМОГАЕТЕ ПОДОПЕЧНЫМ ФОНДА «ВОЛОНТЕРЫ В ПОМОЩЬ ДЕТЯМ-СИРОТАМ»

СОБИРАЕМ ПЛАСТИКОВЫЕ КРЫШЕЧКИ С МАРКИРОВКАМИ: 02 HDPE, 02 HDPE, 04 LDPE, 04 LDPE, 05 PP, 05 PP, Tetra Pak, B BERICAP

НЕ ПРИНИМАЕМ:
– металлизированные крышечки от косметических средств
– пульверизаторы

ОБЯЗАТЕЛЬНО! КРЫШЕЧКИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЧИСТЫМИ!

ЕСТЬ ВОПРОСЫ? @eco4u2 Eco4u2@yandex.ru 8-982-199-07-07



«ЛЕТ ДО 60 ДОЖИВУ, МНЕ ХВАТИТ»

НЕТ ОДИНОЧЕСТВА, ЕСТЬ ЛЮБОВЬ.

В августе 2020 года СПИД-фонд Светланы Изамбаевой провел пятый слет для детей и подростков, живущих с ВИЧ. Из Иркутска, Тольятти, Екатеринбурга, Альметьевска, Ростова-на-Дону, Казани и Москвы в пансионат в марийских лесах приехали невероятные судьбы, потрясающие характеры и удивительные истории. Журналист Павел Телешев рассказал об этих детях и о том, что он видел, слышал и чувствовал на слете.

ЗАЧЕМ ЭТО ВООБЩЕ НУЖНО?

«Я, пока не приехала сюда, не могла ни с кем общаться. Приходилось прятать эмоции, потому что не с кем поговорить. Ну не с бабушкой же, она не понимает меня вообще. Все, что я от нее слышу, – это «ты выпила таблетки?». А девчонкам ни во дворе, ни в школе об этом не скажешь. Хотя, если честно, мне не страшно: ну ВИЧ и ВИЧ, он у меня есть, что об этом думать? Но только здесь у меня появились друзья, настоящие. Которых можно не бояться».

Ира, 10 лет

Поверхность озера – гладкая, небу под стать. Шумят сосны и березы. Из-под хрустящей палой листвы торчит подосиновик. Ночи, залитые прохладой и звездами. Эти пейзажи приняли 36 детей, 20 взрослых и одну собаку на несколько дней. Цель слета «#всепросто»: игры с детьми, обучающие программы, группы поддержки и индивидуальные встречи с психологами. Истории накладываются одна на другую, они пронизывают сами себя, и в оттенках боли не разобраться, тут нужны сверхъестественные силы.

«В короткий срок я научился вести группы поддержки, получил новый опыт в том, как следует говорить о ВИЧ, как действовать, когда ребята конфликтуют, как работать в команде, состоящей из детей. Я очень подружился с ребятами, которые приехали сюда, и хочу повторить этот опыт, хочу учиться новому, потому что понимаю, что могу помочь людям с ВИЧ».

Даниил, 17 лет

В пансионат приехали разные дети, не все из них живут с

диагнозом. Светлана Изамбаева организует слеты и ведет обучающие программы, чтобы в России появилось больше специалистов, которые работают с теми, кто столкнулся с вирусом. Детям и подросткам с ВИЧ (все время хочется писать аббревиатуру маленькими буквами, чтобы отнять у нее устрашающую силу) очень нужна психологическая помощь и поддержка, они ее получают, но выборочно: на слет мечтало поехать больше детей, но возможности фонда ограничены.

Антон – супергерой. Он слегка неказист и словно сломан, но от него исходит энергия спокойной, уверенной в себе силы добра. Он ходит прихрамывая, а я вижу плащ, который за его спиной развевается ветром. Мальчишки, кажется, подражают его хромоте и ранимости.

«Я вообще не поняла, как это случилось, но мой средний сын внезапно стал главой семьи. Это я должна заботиться о детях, но мы с Антоном каким-то

чудным образом поменялись местами. Когда я была беременна младшей дочкой, он оберегал меня, вел хозяйство, говорил: «Мама, посиди, меньше двигайся, что ты ходишь?». И я уверена, что часть этой силы он почерпнул в этой среде, которую организовывает Света [Изамбаева]».

Татьяна, 38 лет

ПОЧЕМУ О ДЕТЯХ НЕ ЗАБОТЯТСЯ ИХ РОДИТЕЛИ?

«Я приехала сюда, чтобы попытаться понять, почему моя мама умерла от СПИДа и почему она не лечилась. Я вообще ничего толком не знала про ВИЧ, и мне было важно высказаться, унять боль, поделиться с кем-нибудь и немного успокоиться, так что я благодарна Свете за то, что у меня получилось… ну почти. Мы проходили квесты, смотрели фильмы, ставили сценки про ВИЧ, и я поняла, что не откажусь ни от кого, даже если у моего парня будет такой диагноз, не отвернусь. Я поняла, что хочу посвятить себя таким вот детям, особенно тем, от которых отказались».

Гузель, 15 лет

Большая часть детей в лагере получили вирус от родителей. Обычно он передается во время беременности, родов и с молоком матери, если она не знает о своем статусе и не принимает терапию. Вскормленные болезнью, некоторые из детей своих родителей уже потеряли. ВИЧ-диссидентство сильно в России, и меня охватывает бессильная ярость, потому что большая часть агитаторов против терапии – это живущие без вируса.

«Мою маму можно отнести к ВИЧ-диссидентам, потому что она до сих пор уверена, что у меня ничего нет. Когда мне стало плохо и в больнице узнали через анализ крови о том, что у меня ВИЧ, она не поверила и заставила меня сдать кровь в другом месте, но даже второй положительный результат ее не убедил. Ей проще думать, что у меня все нормально. Отец начал искать причину: почему, как? Он к таблеткам нормально относится, а мама у меня таблетки отбирала, говорила, что это отрава».

Динар, 16 лет

Мать Кости была наркоманкой, она заразилась через шприц, а потом заразила мужа. Они оба отказывались принимать лекарства, считая ВИЧ выдумкой шарлатанов. Костя родился с вирусом в крови, его отец умер в тюрьме, а мать несколько лет назад скончалась от туберкулеза на фоне СПИДа. Впрочем, родители отдали Костю бабушке еще в детстве, у них была другая жизнь.

«Возможно, он догадывался, мы же вместе ходили в СПИД-центр за таблетками, но вопросов не задавал. Где-то полгода назад, когда ему исполнилось 12, я решила рассказать, что он болен. Костя спросил: «Баб, а что это за ВИЧ такой?». Я ему: «Ну, ты же разбираешься в интернете, посмотри, почитай». Он ушел, спустя какое-то время подошел ко мне, обнял и сказал: «Я прочитал. Ну, лет до 60 доживу, мне хватит»».

Карина, 67 лет

Светлана пригласила на слет некоторых родителей, но мечтает когда-нибудь организовать реабилитационную программу для взрослых, и особенно

для дедушек-бабушек: случаев, когда ВИЧ-положительного ребенка воспитывают пожилые, много. Вечерами, когда ребята шли на группы поддержки, взрослые сидели отдельно, пересказывая и обсуждая события дня, и Карина, бабушка Кости, никак не могла сказать о том, что она чувствует и переживает: в ее жизни не осталось места для заботы о себе. Нет возможности остановиться и выдохнуть, отвлечься, просто жить.

И дети, и взрослые на одном из занятий рисовали ассоциации со словом «ВИЧ-инфекция». Дети вплетали свои детали в канву общего рисунка, действовали вместе, в то время как мы, взрослые, работали каждый в своем сегменте листа. И краски выбрали тускловатые, пастельные, в то время как дети рисовали красными, оранжевыми, желтыми и зелеными. Цветы, солнце, дерево – никаких черных красок, гробиков и крестов. Мне рассказали, что пять лет назад, на первом слете для «положительных» ребят, именно такие ватманы лежали на столах, источая ужас.

Самый страшный случай на этом слете – ребенок, которому ВИЧ достался от отчима. Неоднократное сексуальное насилие. Не хочу рассказывать об этом ребенке, потому что не знаю, как можно уберечь от чужих ушей и языков маленькую душу. Я и сам пострадал от такого насилия в детстве, поэтому хочу закрыть этого мальчика от всего мира своими собственными руками. Он словно цветок, который вырос, пробив асфальт. Который находит в себе силы улыбаться, играть, радоваться. И который не может сказать ни слова о том, что с ним сделали родители.

ПОЧЕМУ ЭТИМ НЕ ЗАНИМАЕТСЯ ГОСУДАРСТВО?

Государство дает всем, кто живет с ВИЧ, антиретровирусную терапию. Лекарства очень дороги, но выдаются бесплатно, и получается, что на большее рассчитывать не стоит. Врачи, трудящиеся в СПИД-центрах России, заняты отслеживанием состояния пациентов, анализами и выдачей лекарств. Работают штатные психологи, но к ним мало кто обращается, это пока что все еще вне нашей культуры – просить о помощи.

Очень важно говорить о ВИЧ. Замалчивание порождает новых жертв: появляется все больше подростков с диагнозом. Причина – сексуальные контакты. Какими бы куколками и пупсами нам ни казались наши дети, они сексуально активны. Нужно говорить с ними о презервативах, об ответственности, о рисках. Хотя какое просвещение в наши «скрепные» времена, когда востребованы проекты типа сериала «Слепая». Иногда кажется, что разговоры о ВИЧ в школах могут привести на костер. Пока что всю работу по просвещению взяли на себя фонды, работающие по типу организации Светы Изамбаевой. Но они не справляются, нужны государственные программы.

> *«Я патриот и очень хочу в армию. Но из-за ВИЧ это невозможно, просто потому, что у армии собственный бюджет и таблетки для солдат не предусмотрены. Потом, опять же, даже если бы взяли в армию, это надо ездить домой на учет, получать терапию. Словом, им проще отказать, чем мучиться с такими, как мы. В итоге я думаю, что пойду работать психологом. Хочется быть полезным, стану волонтером, потому что людям [живущим с ВИЧ] нужна поддержка, и чем лучше ты будешь доносить до них информацию, тем проще им будет жить с вирусом».*
>
> *Анатолий, 15 лет*

Такой вещи, как список профессий, куда не допускаются граждане, живущие с ВИЧ, не существует. Есть постановление от 4 сентября 1995 года, в котором указаны профессии, представители которых обязаны проверяться на ВИЧ, чтобы не подвергнуть опасности других. Вот перечень:

- врачи; средний и младший медицинский персонал центров по профилактике и борьбе со СПИДом;
- врачи; средний и младший медицинский персонал лабораторий, которые обследуют население на ВИЧ-инфекцию;
- научные работники, специалисты, служащие и рабочие научно-исследовательских учреждений по изготовлению медицинских иммунобиологических препаратов.

Короткий список, но мне было больно слушать детей, которые не станут кинологами, хирургами и офицерами. Они с грустью признавались мне в этом, понимая, что придется выбирать что-то другое.

А ТЕБЕ-ТО КАКОЕ ДЕЛО ДО ЭТОГО?

Я живу с ВИЧ уже 20 лет, из них половину – на терапии. История моей болезни включает в себя годы одиночества, страхов, побочных эффектов из-за таблеток, ложь, стигму, боль. Но вместе с тем вирус сделал меня лучше: я понимаю, что такое боль и страдания другого, с большей охотой готов прийти на помощь. Когда ты живешь со своим горем один на один, это может стать адом. Когда идешь помогать другим людям, то обретаешь рай. Один из таких райских садов распустился вокруг Светы Изамбаевой.

Работа во время слета оказалась тяжелой, иногда думал: не выдержу. Смотрел на детей, и росла зависть. Мне казалось, они легче носят ВИЧ в своей крови, он не мешает им жить так жестоко, как мне. Не висит жерновом на шее, не горит клеймом на лбу. Но это неправда: разговаривал с ними, гуляя среди деревьев, и понимал, что каждый из них живет на своем острове, одиноком клочке земли, плавающем посреди неизвестности. У некоторых из них есть схожее чувство, словно ВИЧ окрашивает их кровь в другие цвета. Болезнь не видна, но ее надо скрывать – такой вот парадокс восприятия. Многие живут от слета до слета, поговорить не с кем: родители боятся

поднимать эту тему; у некоторых есть друзья, посвященные в тайну, но чаще это – ближний круг, другие «плюсики».

В один из дней было занятие «Почему я скрываю свой ВИЧ-статус». Подростки плакали: они, изнывающие под спудом собственного взросления, мутаций, нервных срывов и невозможности соответствовать, получили в нагрузку еще и ВИЧ. Как выживать? Как пользоваться словами? Куда прятать эмоции? Они уже знают, что такое сплетни, очерняющие и

выделяющие их в толпе; что такое страх сверстников и ужас родителей «здоровых» детей; что такое скрытность, необходимость врать.

В момент, когда разбирались эмоции, меня начало душить, потому что ребенку еще дозволено выдавать в мир то, что он испытывает в этот момент: злость, радость, обиду, надежду. А я не могу выразить ту боль, которая змеит-

ся во мне. Не могу позволить ей выйти ни в каком виде: мне нельзя. Как мужчине. Как взрослому. Как единственно ответственному за собственную жизнь.

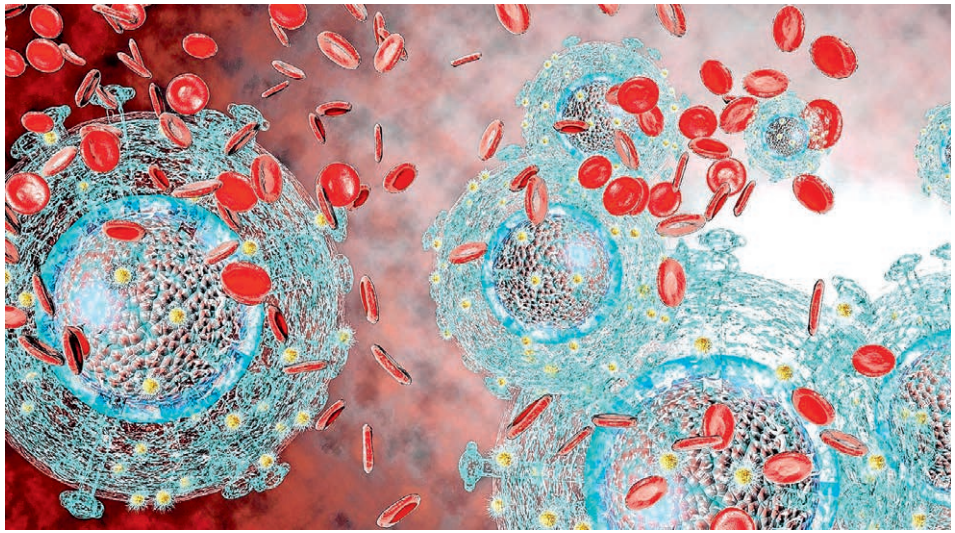
И еще одна мысль скользнула: если раньше меня пугала стигма, то, что от меня отрекутся (мать до сих пор не знает), предстоящее одиночество и невозможность любви (разумеется, меня бросали после того, как всплывал статус), то теперь это моя защита, я пользуюсь этой «меткой» как щитом, чтобы больше не быть ни с кем, никому не причинить боль, не рассказывать о себе, не открываться. Эти дети поступают таким же образом, они ограждают себя, рисуя невидимую черту, куда не пускают посторонних...

Так что получается, что все наши истории – об одном. Но сейчас, после слета, каждый ощущает общность. Нет одиночества, есть любовь. Мы – не жертвы. Мы живем и способны менять мир, который нас окружает. Как в эти несколько дней.

«Главное, что я поняла после слета: нет никаких различий, мы одинаковые. Есть много разных случаев, когда человек думает, что его не поймут и не примут, но стоит только начать говорить, и тебе помогут. Сейчас, когда я слышу слово «ВИЧ», я понимаю, что где-то внутри еще осталась какая-то боль, но в целом я думаю про активизм. И у меня улыбка появляется, радость – это какая-то удивительная, смешанная эмоция. Я рада тому, что мне есть с кем поговорить о статусе дома, мы с мамой – лучшие подруги, так что я не замыкаюсь в себе. Я ощущаю в себе силы, чтобы помогать другим».

Эльвира, 16 лет

Павел Телешев,
фото Дарьи Васильковой



АНАСТАСИЯ АНТИПИНА: ВОЛОНТЕР – ЭТО ТОЧКА ОПОРЫ

2020 год был непростым. В особенности для тех, кто в этот тяжелый для всего мира период не мог ограничиться заботой только лишь о собственном здоровье, – врачей и их добровольных помощников.

В прошедшем году в социальной сети ВКонтакте состоялся конкурс среди волонтеров-медиков нашего региона #ВолонтерыМедики Югры2020. Таким образом организаторы хотели поддержать волонтеров и врачей, а также акцентировать внимание общества на 75-летии службы медицинской профилактики в Югре.

Для участия в конкурсе добровольцам необходимо было рассказать на своей странице ВКонтакте о собственном опыте волонтерской деятельности. О том, как и почему участник стал добровольцем, что ему это дало.

Я ТОЖЕ СПАСАЮ ЛЮДЕЙ

Волонтером, публикация которого вызвала самый большой эмоциональный отклик аудитории, стала Анастасия Антипина.

Героиня нашего рассказа родом из села Александровское Томской области. Там сейчас живут ее родители. Сама девушка живет в Нижневартовске с мужем и двумя сыновьями. Она более 4 лет занимается волонтерской деятельностью. В пору коронавирусной пандемии в свой послужной список Настя добавила работу волонтером по доставке лекарств.

– Волонтер – это точка опоры, это человек, на помощь которого можно надеяться всегда. Человек с огромной душой и сердцем. Пусть я и не супергерой, который спасает город от летящей к нему смертельной опасности, но я тоже спасаю людей от ощущения обреченности и ненужности, – говорит она.

Как приходят в добровольцы? – С самого детства я была очень активным человеком. Хотела нести добро и пользу людям, – говорит девушка. Идеальные установки для начинающего волонтера.

– Муж моей мамы – врач скорой помощи. С самого начала пандемии, когда я звонила родителям, его постоянно не было дома. Больных становилось все больше, а работа тяжелее. Испытывая огромное сочувствие врачам, я случайно наткнулась на информацию в интернете о наборе волонтеров. Не думала ни секунды – стоит ли? Конечно, стоит! На следующий день уже получила свою первую доставку лекарств. Теперь я могла нести добро в пакетах с рецептами, помогать не словом, а делом, – говорит Анастасия.

Доставка лекарств находящимся на самоизоляции людям легла в пору коронавируса на плечи волонтеров, еще раз продемонстрировав их социальную и практическую значимость. – А лучшая награда для меня – улыбка и слова благодарности за работу. Это лучшая мотивация идти дальше, – рассказала волонтер.

ЭТО ВАЖНО – ПРОСТО СКАЗАТЬ СПАСИБО

Когда между непривычным к таким масштабным эпидемиям обществом и опасным вирусом держали оборону тысячи медицинских работников, студентов медвузов и добровольцев, когда в разгар эпидемии колоссальная нагрузка легла на плечи врачей в «красных зонах», их коллег в поликлиниках и на вызовах, очень важным оказалось от лица общества сказать спасибо этим героям. Поблагодарить их за труд, привлечь внимание общественности.

– #простоскажиспасибо – акция, которая мне больше всего запомнилась, – рассказала Анастасия Антипина. – Подарки, поделки детей, письма, угощения. Так мы могли помочь тем, кто там, за дверями «красной зоны» в режиме 24/7 спасает огромное количество людей.

ЦЕЛЬ – ВОСПИТАТЬ СЫНОВЕЙ МУЖЧИНАМИ

– Образ жизни у меня очень даже активный, – говорит Анастасия. Она работает в Макдональдсе. Работа активная, с большим штатом сотрудников. Девушка ценит в ней возможность все время учиться чему-то новому. Еще состоит в двух родительских комитетах. В общем, всегда найдется чем заняться. И на все удается находить время, ведь в сутках целых 24 часа, говорит она.

– Заветная цель, наверное, как и у всех мам, – вырастить сыновей достойными, честными и сильными мужчинами, – говорит Анастасия. – Очень хочется, чтобы дети, определяясь в своем жизненном пути, выбрали медицину. Последний год нам всем показал значимость этой профессии, ее важность для каждого. Старший сын уже сейчас задает вопросы про волонтерство. У него с самого малого возраста было трепетное отношение к бродячим животным – будь его воля – забрал бы всех их домой. И сейчас у нас живет спасенная кошка. Он даже рисует приют, который построит для животных, когда вырастет.

Семья хорошо относится к моей добровольческой деятельности. Да и желание помогать людям жило во мне всегда, – закончила свой рассказ Анастасия Антипина. – Я считаю – помощь нужна всем. Главное, не бояться и не стесняться просить о ней. Это не плохо и не стыдно.

Илья Юрукин

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ НАПАДЕНИИ СОБАК

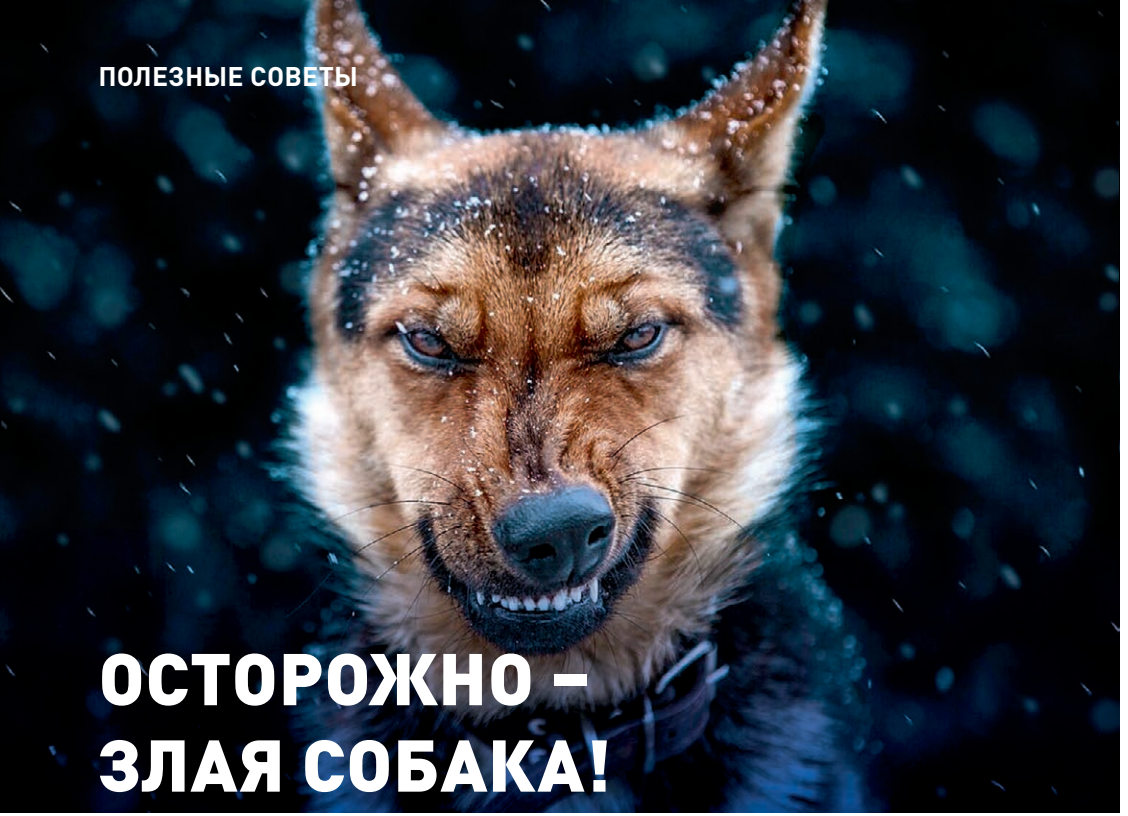
ПРИЗНАКИ ТОГО, ЧТО СОБАКА ХОЧЕТ НАПАСТЬ:

- Уши направлены вперед или прижаты к голове
- Шерсть на спине щетинится
- Зубы оскалены, животное рычит
- Хвост поджат или нервно подергивается

ЧТО ДЕЛАТЬ?

1. Попробуйте найти опору, к которой можно прислониться спиной, и медленно отступайте к этому месту
2. Выставьте вперед предмет, который при необходимости можно вставить в пасть собаке (зонт, свернутую куртку)
3. По возможности залезьте на возвышение (забор, дерево)
4. Если вы стали свидетелем нападения собак, отвлеките внимание животных (киньте еду, камень, покричите)

ПРИ УКУСАХ БЕЗДОМНЫХ ЖИВОТНЫХ ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ И СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ ОТ БЕШЕНСТВА!



ОСТОРОЖНО – ЗЛАЯ СОБАКА!

В последние годы наблюдается рост численности бездомных собак. Этой зимой проблема обострилась – значительная часть граждан испытывает беспокойство и страх столкнуться с агрессивно настроенными животными.

У КАЖДОЙ СОБАКИ ЕСТЬ ХОЗЯИН... ГДЕ-ТО

Основная причина появления безнадзорных животных на улицах – безответственные хозяева. Собака – одомашненный вид. Логично предположить, что человек несет ответственность за ее поведение, расселение и размножение. Однако слишком часто людям все равно: домашнюю собаку отпускают на прогулки, считая излишним сопровождать животное, либо выгоняют совсем за ненужностью.

Так как одомашненные виды утратили навыки выживания без человека, они гибнут. Но погибают не все, а только наименее приспособленные. Выжившие оставляют потомство, уже рожденное бродячим. Вступают в силу законы естественного отбора и эволюции на элементарном уровне. Если щенки выживают, но не попадают к человеку в качестве домашних животных, они пополняют ряды бродячих собак, проблема растет. За это тоже

нужно благодарить безответственных хозяев.

Не будем рассуждать, что за люди так поступают, важно понимать – первопричина всех бед и трагедий, связанных с бродячими псами, – хозяин. На нем ответственность за судьбу ставшего ненужным питомца. И судьбу всех тех, с кем пересекутся пути его собачьей жизни. Ответственность, к сожалению, чаще всего моральная.

Поэтому, пока законодательство не научилось по-настоящему наказывать хозяев безнадзорных собак, а проблема бродячих стай только лишь растет, стоит подумать о том, как уберечь себя и близких от встречи с агрессивным животным. Даже любящие собак люди, в том числе часть собаководов, признают – каждый из нас имеет шанс на такую встречу.

ПОЧЕМУ СОБАКИ НАПАДАЮТ?

Причина 1: Испуг и раздражение. Собака может не заметить приближение человека и напасть, пытаясь защитить себя. Также ее могут раздражать шум, мелькание огней, велосипедистов, толпы людей вокруг, рез-

кие звуки и движения, а также алкогольный запах.

Причина 2: Она защищает свою территорию. Это может быть место, где ее подкормят. Очень часто нападения происходят вблизи мест, где она воспитывает своих щенков.

Причина 3: От скуки. Ей просто захотелось поиграть, но ее никто не учил делать это безопасно.

Причина 4: Бешенство. Это самый опасный случай. Собаке уже не нужна причина, чтобы напасть. Она больна и не отвечает за свои действия.

Причина 5: Ответная агрессия. Животное отвечает на угрожающее поведение озлобленного, неадекватного или просто глупого человека.

КАК ИЗБЕЖАТЬ НАПАДЕНИЯ?

Когда вы проходите мимо любой собаки, которую не знаете, лучше сделать вид, как будто вы ее не видите. Не обращайте на нее внимания, не замедляйте шаг и не ускоряйтесь. Просто идите, как ни в чем не бывало. Не смотрите собаке в глаза! Множество животных понимает прямой взгляд в глаза как агрессию. Переведите взгляд на корпус собаки, голову, но в глаза не смотрите.

Если это возможно сделать незаметно, немного уклонитесь от вашего маршрута, чтобы обогнуть собаку на пару метров подальше. А лучше и вовсе выбрать другую дорогу.

Вышеперечисленные действия следует совершать только в том случае, когда собака вас видит. Если нет, то лучше немного кашлянуть издалека, чтобы обратить на себя ее внимание. Иначе – смотри выше: она может наброситься от испуга и неожиданности.

Особо опасны те собаки, которые не лают. Пустолайки предпочитают испугать, а у собаки, которая собирается атаковать, будут немного опущены морда и хвост. Наибольшую опасность представляет приседающая собака, что говорит о ее готовности к прыжку.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ

Если на вас все же напали, никогда не поворачивайтесь спиной и не пытайтесь убежать. Постарайтесь быть выше – в прямом, а не переносном смысле – поднимитесь на возвышенность, ступени, бордюр.

Остановитесь и твердым голосом отдайте команды: «Место!», «Стоять!», «Сидеть!», «Фу!». Кричите грубым голосом. Чтобы выиграть время, бросьте в сторону собаки любой предмет, не поднимая при этом высоко руку.

Постарайтесь подобрать палку или что-то длинное. Используйте зонтик, камни, рюкзак, одновременно отступая к укрытию (забору, дому) спиной и призывая на помощь окружающих.

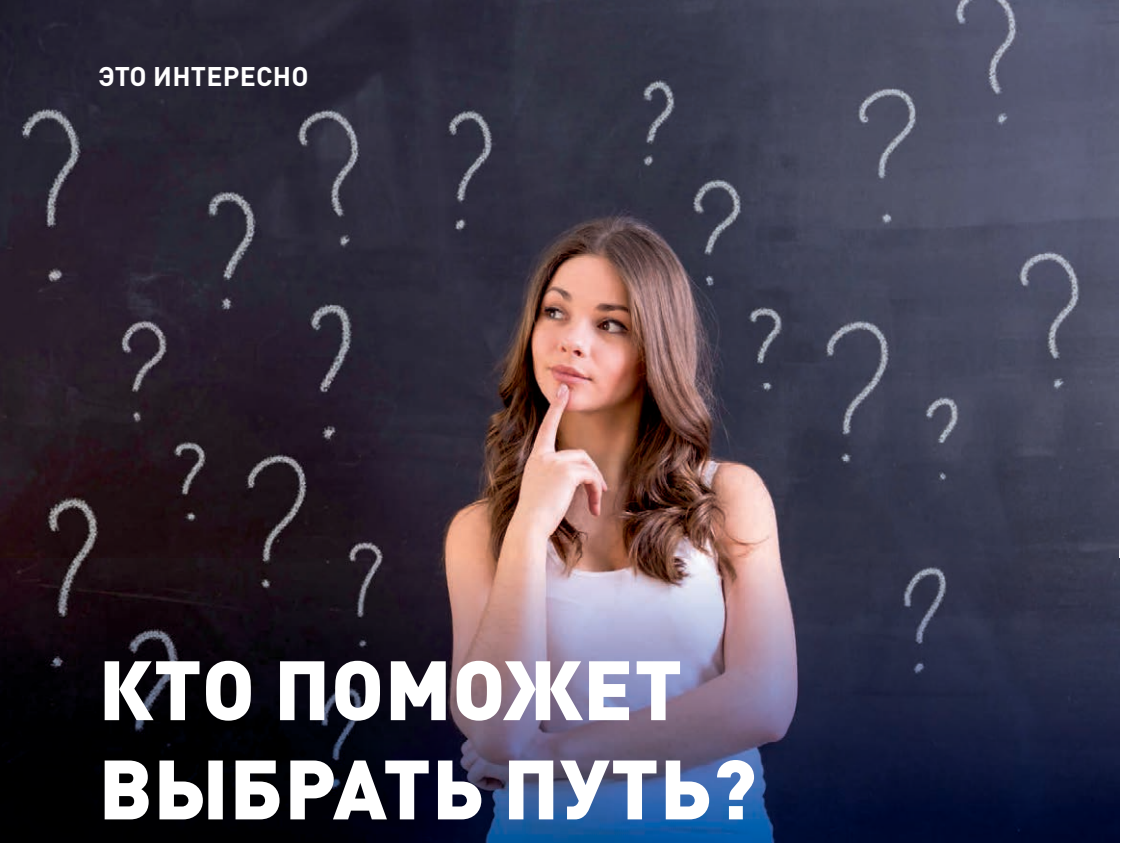
Чтобы защитить горло, прижмите подбородок к груди и выставите вперед руку.

Если собака сбила вас с ног, упадите на живот и закройте руками шею.

В целях профилактики нападения полезно носить с собой перцовый баллончик.

Если собака все же укусила, нужно промыть рану перекисью водорода или большим количеством воды, а ее края смазать йодом и наложить чистую повязку. Сразу поезжайте в ближайший травмпункт!

Илья Юрукин



КТО ПОМОЖЕТ ВЫБРАТЬ ПУТЬ?

Когда человеку пора задуматься о выборе будущей профессии? Может быть, в дошкольном возрасте? В начальных классах, перед выпуском? Или университете? И как правильно это сделать? Такими вопросами задаются не только школьники и студенты, но и их родители.

СКОРО ВЫПУСК, А ДАЛЬШЕ?

По результатам опросов и исследований до 70% выпускников 9-11 классов практически не обладают знаниями о реальных потребностях и имеющемся на рынке труда спросе. Чем это грозит? Во-первых, трудностями с самоопределением, потерей времени и уверенности в себе. А еще – случайным выбором профессии, который повлечет за собой растрачивание сил впустую и неудовлетворенность от своего места в жизни. Кстати, по некоторым данным, около 90% выпускников вузов и сузов работают не по выбранной специальности.

Поэтому так важна подготовка учащихся к самостоятельному, осознанному выбору профессии. Профориентация должна быть обязательной частью гармоничного развития личности и неотрывно рассматриваться в связке с физическим, эмоциональным, интеллектуальным, трудовым, эстетическим воспитанием школьника, считают специалисты.

ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ?

Если ребенка с детства знакомить с особенностями разных профессий – к подростковому возрасту у него должно накопиться немало знаний о том, кем можно стать во взрослой жизни. Для этого родители могут использовать самые разные методы. Например, мультфильмы с последующим обсуждением, разные секции и кружки, волонтерские организации, экскурсии и разговоры о том, кем видит себя ребенок лет через двадцать. При этом очень важно показать, что родители реально верят в ребенка и его способности. Важно, чтобы подросток чувствовал – с ним говорят как с равным, обсуждают его сильные стороны, задают вопросы. Но не навязывают свое мнение. Важно сохранить ощущение, что это именно он самостоятельно выбирает свой путь, а близкий человек рядом – только помогает.

Умению выбирать тоже нужно учиться – доверяйте выбор игры, фильма, отдыха. Выбрать дело своей жизни – посложнее, но начинать нужно с маленьких шажков.

Очень важно помнить: ваши детские мечты и мечты ребенка – не одно и то же. Учитывайте его мнение!

Не менее важно – не подавать плохой пример: не говорить о том, как не хочется идти на нелюбимую работу, не проявлять неприязнь к коллективу и начальству.

Обсуждая с ребенком его будущее, выбирайте не конкретную профессию, а сферу профессиональной деятельности. К моменту окончания учебного заведения могут появиться совершенно иные профессии, которых не было на момент поступления. Кроме того, важно учитывать, что не стоит относиться к профессии, как к тому, что выбирается

на всю жизнь, как это было раньше.

А что, если подростку интересна не одна профессия, а несколько? Нужно рассмотреть их пристально, «примерить», углубиться в этот род занятий. Здорово, если один из родственников или знакомых работает по этой профессии или имеет к ней отношение.

ЧИТАЙ, ПОЗНАВАЙ, ВЫБИРАЙ!

Специалисты рекомендуют школьникам и студентам: читайте как можно больше. Не только художественные книги, разумеется, хотя и они неплохо расширяют представления о профессиональном мире. Читайте статьи, смотрите интервью и репортажи, изучайте мемуары в любой профессиональной сфере, какая попадется. Огромный интерес представляют рассказы специалистов, ведущих блоги о своей работе.

Заводите знакомства среди людей разных профессий. Попросите родителей познакомить вас с коллегами, расспросите своих старших товарищей, которые уже нашли работу. Где и как они учились? Что делают на работе? Насколько им легко или сложно? Не упускайте возможность узнать как можно больше.

Будьте объективны. Не ассоциируйте профессию только с одним конкретным человеком

и не слушайте распространенные слухи и стереотипы. Во всем лучше убеждаться лично и смотреть на ситуацию с разных сторон.

Уделите внимание психологии. Независимо от того, проходили вы когда-нибудь профориентационные тесты или нет, полезные статьи и книги в этой области помогут разобраться в своих талантах и склонностях.

И, наконец, обратитесь к специалисту – профориентологу.

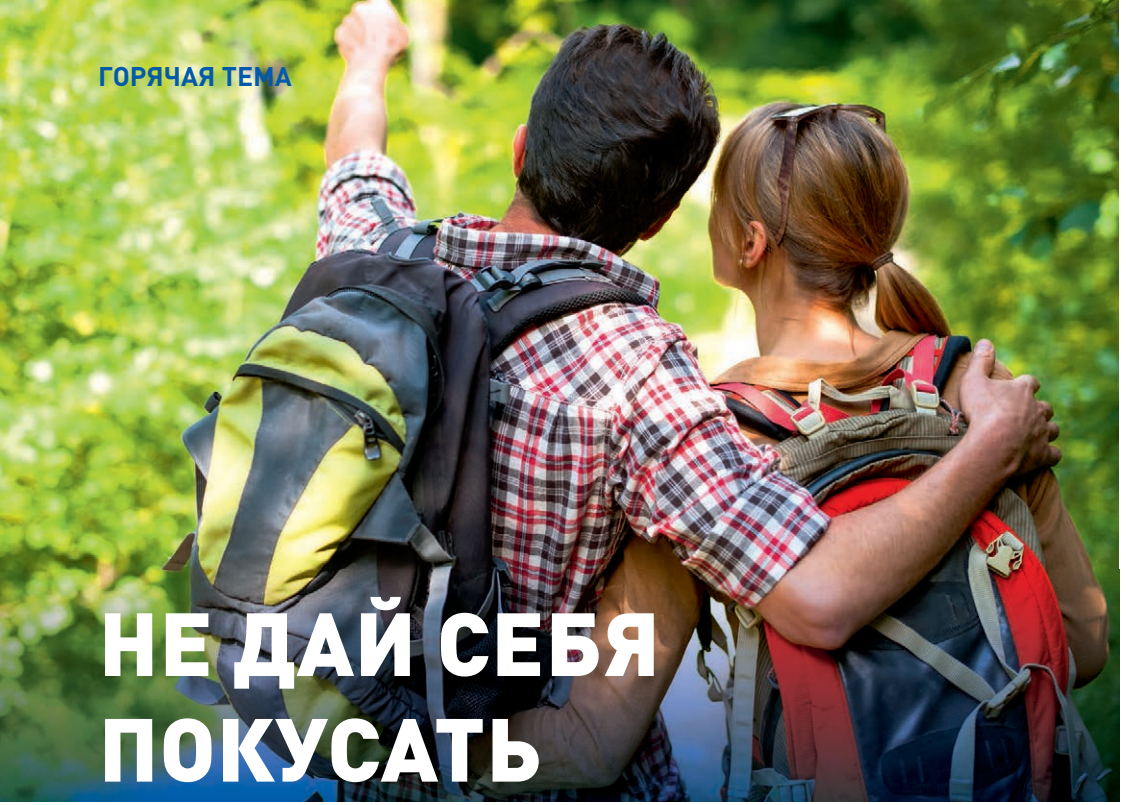
ПРОВОДНИК В МИР ПРОФЕССИЙ

Профориентолог – это специалист, коорый помогает выбрать профессию с учетом индивидуальных особенностей и социально-экономической ситуации на рынке труда. Он оказывает профессиональную помощь в самоопределении и трудоустройстве.

Это непростое ремесло. Профориентолог должен иметь психологическое образование, постоянно изучать новые профессии, быть в курсе достижений науки и техники, политики и бизнеса.

Он работает непосредственно с человеком или группами, проводит тестирование, с помощью которого всесторонне оценивает психологические особенности молодого человека. Хорошие результаты приносят тренинги с людьми, желающими выбрать себе профессию, и профориентационные экскурсии.

Андрей Шадрин



НЕ ДАЙ СЕБЯ ПОКУСАТЬ

Любому известно, что существуют определенные периоды в году, когда посещение лесов и парков становится особенно опасным: это время, когда активизируются клещи. Опасно это потому, что присосавшийся клещ может оказаться зараженным и перенести очень серьезные заболевания на человека.

Как защитить себя от укусов, почему клещей нельзя давить и как наказать маленьких кровососов? Рассказывает руководитель сургутского филиала Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Владимир Пидзамкив.

НЕ ПОЛЗАЕМ И НЕ ВАЛЯЕМСЯ НА ЗЕМЛЕ

Некоторые люди думают, что клещи обитают на деревьях, и за это заблуждение потом расплачиваются здоровьем. Клещи не обезьяны, и они не любят высоту. Идеальное место для выжидания жертвы – это трава и невысокие кустарники. Достаточно прилечь отдохнуть на природе или посидеть на земле, чтобы «поймать» кровососа.

«Что нам теперь совсем на природу не ездить?» – подумает кто-то. Обязательно ездите, обязательно наслаждайтесь отдыхом и чистым воздухом. НО! Только после прочтения всех изложенных пунктов.

ПРАВИЛЬНО ОДЕВАЕМСЯ

При выборе гардероба руководствуйтесь следующим правилом: «Меньше открытых участков кожи – больше шансов избежать знакомства с клещом». Настоятельно рекомендую надевать одежду и головной убор из гладкой ткани светлых тонов. Тысячелетия эволюции сделали клещей живучими и выносливыми, но не вложили навыка противостоять скольжению и маскироваться, подобно хамелеонам. Штаны заправляйте в носки и сапоги, и тогда у кровососов не будет шансов подобраться к вам и попить вашей кровушки.

Пока вы на природе, как можно чаще проводите осмотр одежды (в идеале – каждые 15-20 минут), а после возвращения домой проверьте свое тело на наличие присосавшихся клещей. Попросите близких помочь вам осмотреть те места, которые самостоятельно проверить сложно.

ПОЛЬЗУЕМСЯ РЕПЕЛЛЕНТАМИ

Запаситесь качественными репеллентными препаратами, противостоящими насекомым. В любой аптеке или гипермаркете есть огромный выбор средств, отпугивающих клещей, мошек, комаров и прочих любителей «красного». Лосьоны, крема, спреи, эмульсии – на любой вкус и возраст. И не забывайте о сроке годности: репелленты с истекшим сроком годности не эффективны.

ПРИВИВАЕМСЯ ОТ КЛЕЩЕВОГО ЭНЦЕФАЛИТА

Лучшим средством защиты была, есть и будет вакцинация. Не рискуйте своим здоровьем и своим будущим – пройдите вакцинацию в поликлинике по месту жительства. Поверьте, это лучше, чем стать инвалидом или вовсе лишиться жизни.

ВЕДЕМ СЕБЯ ЧИННО И БЛАГОРОДНО

Что я подразумеваю под этим: во-первых, не омрачайте свой отдых на природе излишними переживаниями о возможном нападении кровососа. Если вы выполнили с первого по четвертый пункт, то поздравляю – вы надежно защищены от кровососов.

Во-вторых, если вы все-таки стали жертвой нападения, то настоятельно рекомендую не паниковать. Включите

Важно! Если в ответ на испорченный отдых у вас возникло желание отомстить кровососу, то ни в коем случае не пытайтесь раздавить его. В противном случае вы рискуете заразиться энцефалитом, боррелиозом и прочими жизнеугрожающими «болячками» через микротрещины на вашей коже. После извлечения обязательно поместите его в герметичную емкость и отправляйтесь в больницу. Вам обработают место укуса, назначат соответствующее лечение, а насекомое заберут на анализы. Поверьте, это самое лучшее наказание для клеща!

все свое хладнокровие и руководствуйтесь следующей инструкцией:

1 Если находитесь недалеко от города, и в течение трех часов сможете обратиться за профессиональной медицинской помощью, то откладываете все свои дела и отправляйтесь в больницу.

2 Если вы лишены возможности попасть в ближайшие часы в больницу, то:

- возьмите пинцет или оберните пальцы марлей либо бинтом и захватите впившегося в вас клеща как можно ближе к хоботку;
- начинайте аккуратно подтягивать насекомое, вращая его вокруг его оси (в любую удобную для вас сторону);
- после извлечения клеща (в большинстве случаев через 2-3 оборота) осмотрите и обработайте место укуса любыми имеющимися у вас бактерицидными средствами.

БУ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики», филиал в г. Сургуте

РЕГИОН ЗДОРОВЬЯ

№1/2021

Главный редактор: А.А. Молостов
Ответственный за выпуск: И.Н. Ердякова

Над номером работали: Ирина Ердякова, Илья Юрукин, Андрей Шадрин, Павел Телешев, Ирина Лазарева

Фото на обложке: Елена Микишева

Адрес редакции, телефон: 628011, г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, д. 34, тел. +7 (3467) 31-84-66

Учредитель: БУ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики», г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, д. 34

Адрес издателя, типографии: ООО «Чемпион» 394036, г. Воронеж, ул. Трудовая, д. 50, кв. 10

Дата выхода в свет: 21.03.2021 г.
1200 экземпляров

Цена: Издание распространяется бесплатно

Познавательно-просветительский журнал «Регион здоровья»

СМИ зарегистрировано в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тюменской области, Ханты-Мансийскому автономному округу – Югре и Ямало-Ненецкому автономному округу (Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ72-01619 от 02.03. 2021 г.)