



16+

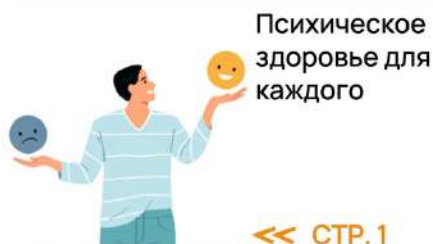
№41 октябрь 2025 г.

ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

ДОКТОР Виталин



САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



Психическое
здоровье для
каждого

<< СТР. 1



Чтобы вспоминать
о школе
по-доброму

<< СТР. 4



Любимая
газета-
в онлайн-
формате.
Переходите
в группу
по QR - коду.

Неделя сохранения психического здоровья

Психическое здоровье для каждого

Психическое здоровье является важной составляющей общего благополучия человека. Оно определяет нашу способность справляться с жизненными стрессами, поддерживать гармоничные отношения с другими людьми и достигать личных целей.

Об этом рассказал главный внештатный специалист по медицинской психологии Департамента здравоохранения Курганской области, заведующий отделением медицинской психологии и социальной работы ГБУ «Курганская областная психоневрологическая больница» Миланина Ольга Геннадьевна.

Девиз Всемирного дня психического здоровья в 2025 году: «Доступность качественной поддержки для каждого человека и борьба со стигмой вокруг обращения к специалистам». Другими словами, в 2025 году внимание направлено на то, чтобы люди не боялись обращаться к специалистам за поддержкой.

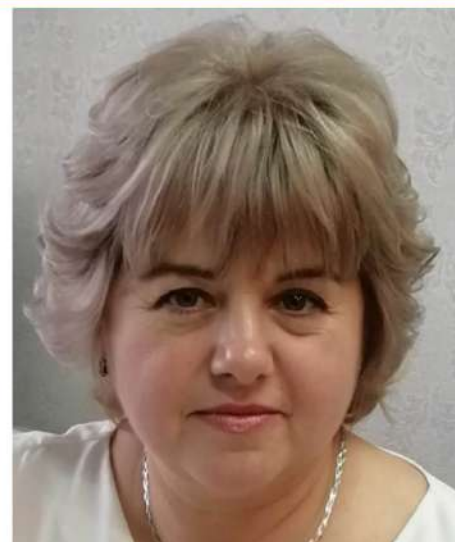
К какому специалисту обратиться: психологу или психиатру?

Наверное, было бы лучше, если бы человек мог обратиться

к психологу, а потом тот уже отправлял по необходимости к психиатру. Однако у нас большой разброс качества психологической помощи. То есть, не всегда психолог достаточно компетентен, чтобы разобраться в ситуации и понять, что человеку нужна психиатрическая помощь.

Возможные признаки психического заболевания:

- заметное изменение личности;
- неспособность справляться с проблемами и повседневной



- деятельностью;
- странные или грандиозные идеи;
- чрезмерная тревога;
- длительное снижение настроения или апатия;
- заметные изменения привычного режима еды и сна;
- мысли и разговоры о самоубийстве;
- чрезвычайные взлеты и падения настроения;
- злоупотребление алкоголем или наркотиками;
- чрезмерный гнев, враждебность или агрессивное поведение.

Выделяют некоторые страхи, связанные с посещением психиатра:

- Страх, что лекарства лишат эмоций или воли. Однако, правильно подобранная фармакотерапия, наоборот, возвращает контроль над состоянием, снижая симптомы мешающие жить.
- Страх набрать вес. Колебание веса из-за медикаментов происходит далеко не всегда.
- Страх постановки на учёт. В законодательстве РФ отсутствует понятие «психиатрический учёт». Есть только «диспансерное наблюдение», которое распространяется на узкий спектр заболеваний.



Какие советы можно дать человеку, решившему обратиться к психиатру?

Интернет предоставляет массу информации на тему: «Психические расстройства». К психиатрам предъявляют претензии, что они в своих решениях основываются на беседе с пациентом. Важно отметить, что основным в психиатрии является именно опрос.

Подготовьтесь к беседе:

- запишите основные жалобы и вопросы, чтобы не забыть их в ходе консультации;
- уточните, обращались ли ваши родственники к психиатрами или наркологами;
- если вы уже обращались к специалистам, не забудьте также принести старые медицинские выписки и анализы, так как они помогут врачу лучше понять вашу ситуацию и подобрать правильное лечение.
- объясните, какие лекарства вы принимали или принимаете, а также их влияние на ваше самочувствие.
- также расскажите о своих ожиданиях от лечения и любых методах, которые вы пробовали самостоятельно.

Вы решили записаться на прием к врачу:

- записаться через портал «Госуслуги»
- сайт и приложение «Поликлиника 45»
- по единому телефону: 122.

Консультацию перед записью можно получить взрослым пациентам по телефону: 83522462162, для несовершеннолетних - 83522433692.

В плане получения консультации психолога в настоящее время создано несколько психологических центров, действует Общероссийский телефон доверия: 8002000122, а также короткий номер: 124.

У многих людей до сих пор существует предубеждение, например, нередко можно услышать мнение, что «к психологу ходят только с серьезными психическими расстройства-

ми» или что «обращение за помощью — признак слабости». Это и есть негативный ярлык (стигма) — отрицательный, предвзятый взгляд на людей, которые заботятся о своём психическом здоровье. Считается, что в психиатрической помощи нуждаются только психически больные, а каждый «душевно здоровый» «образованный человек» сам может разобраться в своих моральных, эмоциональных и психологических проблемах. Стигматизация отрицательно влияет на качество жизни людей. Человек с навешенным ярлыком со временем изолируется из привычного общества, и у него падает уровень качества жизни.



Чтобы изменить такое отношение, специалисты, общественные организации и СМИ ведут просветительскую работу:

- рассказывают реальные истории людей, которым помогла терапия;
- организуют открытые лекции, акции, тематические семинары, встречи и научные конференции;
- общественные акции, выставки, онлайн-марафоны, ме-

роприятия в учебных заведениях.

Подчеркивают, что визит к психологу — это такой же нормальный шаг для здоровья, как поход к врачу при простуде.

И самое главное, не ставьте себе диагнозы! Не нужно бояться психических заболеваний, они пугают лишь своей неизвестностью, а по сути, не от-



личаются от других заболеваний человека. Не забывайте,

что речь идет о вашем здоровье, о вашей полноценной будущей жизни, о возможности испытывать всю гамму человеческих эмоций, наслаждаться прекрасным восходом солнца, чашкой кофе по утрам, цветами от любимого человека, улыбкой ребенка. А это стоит того, чтобы бережно и заботливо относиться к себе и вовремя проконсультироваться с врачом, чтобы развеять сомнения!

Психическое здоровье после 75

С 6 по 12 октября в России проходит Неделя сохранения психического здоровья, а 10 октября отмечается Всемирный день психического здоровья. Этот период — особый повод задуматься о себе, особенно если вам за 75.

Об этом рассказал заведующий отделом, врач-методист отдела разработки, реализации и мониторинга корпоративных программ укрепления здоровья ГБУ «Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины» Гаврилова Анна Сергеевна.

Многие пенсионеры считают, что в их возрасте главное — «просто не болеть». Но на самом деле психическое здоровье — это не отсутствие болезни, а ощущение внутреннего равновесия, радости, связи с близкими и смысловой опоры. И оно так же важно, как давление, сахар или сердце.

Почему важно следить за собой?

С годами организм меняется, и это нормально. Но чтобы жить активно, уверенно и с удовольствием, важно регулярно проверять своё состоя-

ние. Ведь многие заболевания и физические, и эмоциональные на ранних стадиях протекают скрыто, без ярких симптомов.

Именно поэтому ежегодная диспансеризация — не формальность, а шанс:

- вовремя выявить проблему,
- получить рекомендации,
- почувствовать поддержку со стороны врачей.

А с 75 лет диспансеризация становится ещё более персонализированной — именно для вас разработана специальная анкета:



«Анкета для граждан в возрасте 75 лет и старше», которая помогает врачу понять, как вы себя чувствуете не только физически, но и эмоционально.

Что спрашивают в анкете и зачем это нужно?

В ходе диспансеризации вы отвечаете на важные вопросы, которые помогают оценить качество вашей жизни:

Вопрос 15: Испытываете ли Вы существенные ограничения в повседневной жизни из-за снижения зрения?

— Если да, врач порекомендует осмотр у офтальмолога. Хорошее зрение — это безопас-

ность дома, возможность читать, видеть близких.

Вопрос 16: Испытываете ли Вы существенные ограничения в повседневной жизни из-за снижения слуха?

— Потеря слуха может привести к одиночеству, недопониманию, замкнутости. Ранняя помощь, например, подбор слухового аппарата вернёт вам связь с миром.

Вопрос 17: Чувствуете ли Вы себя подавленным, грустным или встревоженным в последнее время?

— Это один из самых важных вопросов. Подавленность, тревога, ощущение «зачем всё это» — «не возрастное», а сигнал, что нужна поддержка. Депрессия в пожилом возрасте лечится. И первый шаг к вы-



здоровлению — честный ответ на этот вопрос.

Быть здоровым — значит быть включённым в жизнь. Забота о психическом здоровье — это:

- общение с родными и друзьями,
- любимые занятия: чтение, рукоделие, прогулки, музыка,

- лёгкая физическая активность даже дома,
- приём назначенных лекарств,
- и, конечно, регулярное прохождение диспансеризации.

Ваш врач не просто заполняет бумаги. Он слушает вас, видит вас, помогает вам остаться самостоятельным и активным.

Помните:

Вы не обязаны всё «терпеть». Вы имеете право на комфортную, достойную и светлую жизнь в любом возрасте. А просить помощи — значит заботиться о себе.

Пройдите диспансеризацию в этом году. Один визит к врачу может сделать вашу жизнь заметно лучше.

Чтобы вспоминать о школе по - доброму

Выпускные экзамены — это очень важный этап в жизни школьников и их родителей. Для ребёнка это не только проверка знаний, но и переход на новый этап обучения и новый период в его жизни — будь то десятый класс школы, техникум, колледж или вуз.

Об экзаменационном стрессе подростков: проблемах и преодолении рассказал педагог-психолог ГБУ «Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины» Хмелинина Татьяна Леонидовна.

«Какие вы счастливые. Вам есть что вспомнить о школе хорошего. Нам — только дружеские отношения с одноклассниками. Остальное — только гнобёж со стороны учителей...» — поделилась недавно со мной мама высказыванием сына-выпускника девятого класса. Почему так категорич-

но? Разве школа — это не ощущение счастья, когда впервые в школьной форме с ранцем и букетом цветов ты переступаешь порог школы? А школьные успехи, которые окрыляют, а походы с костром и песнями, интересные экскурсии, КВН, спортивные соревнования...



Я думаю, что вся школьная жизнь с горестями и радостями ещё будет переоценена подростком, когда он окончательно успокоится и переживёт сильнейший стресс, который подростки, сдающие выпускные экзамены, переживают нередко.

Экзамены вызывают у многих учащихся сильные эмоции: волнение, тревогу, а порой и панический страх.

Если говорить о причинах страха перед экзаменами, то это:

Высокие ожидания родителей и общества. Родители часто внушают, что «экзамен определяет твою судьбу», учителя — что «от этого зависит престиж школы». С таким давлением ребёнок просто не всегда справляется.

Присутствует страх не оправдать ожидания учителей и родителей, оказаться «хуже других». Особенно это проявляется у детей с повышенной чувствительностью или синдромом отличника.



Недостаток уверенности в себе. Даже хорошо подготовленные дети могут испытывать сомнения в собственных силах. Порой даже ошибки в «пробных» экзаменах воспринимаются как катастрофа.

Страх перед экзаменом может быть из-за прежнего негативного опыта. Если раньше ребёнок провалил контроль-

ную, олимпиаду или получил незаслуженно низкую оценку, этот опыт закрепляется и усиливает его тревожность.

Склонность к тревожности, астенический темперамент, эмоциональная неустойчивость — всё это делает экзаменационный стресс особенно сильным.

Иногда страх связан с тем, что ребёнок понимает: он не до конца выучил материал, который будет на экзамене, а наверстать упущенное уже нет времени.

У экзаменационного страха есть свои проявления:

Физиологические проявления: учащённое сердцебиение, потливость, дрожь, головные боли, расстройство сна, потеря аппетита.

Эмоциональные проявления: тревога, раздражительность, плаксивость, агрессивные реакции.

Поведенческие проявления: прокрастинация — постоянное откладывание подготовки или её избегание («лучше не думать»), вспышки паники во время ответа.

Когнитивные проявления: трудности сосредоточиться, забывание даже выученного материала, негативные мысли («Я всё равно не сдам»).

Если экзаменационный страх остаётся без внимания, он может привести к:

- хронической тревожности, которая будет мешать жить дальше;

- снижению учебной мотивации («зачем стараться, если всё равно провалюсь»);
- психосоматическим расстройствам (тики, боли в животе, головные боли);
- формированию низкой самооценки и неуверенности в себе;
- избеганию ситуаций оценки в будущем (боязнь собеседований, публичных выступлений).



Хотелось бы дать некоторые рекомендации для родителей и педагогов:

Снижение давления. Важно донести до ребёнка мысль: экзамен — это важный, но не единственный рубеж в жизни. Даже неудача — не конец пути, а возможность сделать выводы и двигаться дальше.

Создание поддерживающей атмосферы. Родители должны показывать: они любят и ценят ребёнка независимо от оценок. Важно избегать фраз вроде «Если получишь тройку — позор на всю семью».

Формирование правильной мотивации. Вместо страха наказания полезно акцентировать внимание на позитивных

целях: «Хороший результат может тебе поступить туда, где тебе будет интересно».

Обучение навыкам саморегуляции. Дети могут освоить простые дыхательные техники, упражнения на релаксацию, визуализацию успеха. Это снижает тревогу и помогает справляться с волнением в моменте.

Психологическая подготовка. Можно разыгрывать экзаменационные ситуации дома: задавать вопросы, давать время на ответ. Это создаёт эффект «репетиции» и снижает стресс от неизвестности.

Организация режима. Подготовка к экзаменам должна быть системной: чередование занятий и отдыха, полноценный сон, правильное питание.

Перегрузки только усиливают тревогу.

Помощь специалиста. Если страх слишком выражен (панические атаки, соматические симптомы), стоит обратиться к школьному психологу или психотерапевту.

Экзаменационный страх — это естественное чувство, которое испытывают многие дети и подростки. В умеренной форме он даже полезен, так как мобилизует силы. Однако чрезмерное напряжение может разрушить уверенность в себе, подорвать здоровье и повлиять на будущее.

Главная задача родителей и педагогов — помочь ребёнку справиться со страхом, снизить давление и создать поддерживающую атмосферу. Тогда



да экзамены станут не катастрофой, а возможностью проверить себя и сделать шаг вперёд. А воспоминания о школе будут наполнены не только памятью о пережитом экзаменационном стрессе, но и тех приятных и значимых моментах, которые были пережиты за время учёбы.

Медитация и психическое здоровье

Стресс и усталость порой заставляют человека чувствовать себя несчастным и неуверенным в себе, а это наносит немалый вред физическому здоровью. На восстановление внутреннего баланса приходится затрачивать много сил и времени. Стимулировать этот процесс помогает простой, но результативный способ — медитация.

Что такое медитация?

Медитация — работа с сознанием, во время которой человек старается достичь глубо-



кой сосредоточенности и внутреннего покоя. В ее основе — стремление осознанно присутствовать в текущем моменте, абстрагироваться от тревоги

и неприятных мыслей.

Термин произошел от латинского слова *meditari*, что переводится как «созерцать». Во время практики человек отслеживает собственные ощущения в теле, отпускает эмоции и мысли.

Основная задача медитации — успокоить ум и улучшить физическое и эмоциональное самочувствие, снизить уровень тревоги, повысить стрессоустойчивость и снять психическое напряжение.

Виды медитаций

В настоящее время существует большое число разновидностей и техник медитаций, но все они могут быть сгруппированы по направленности концентрации:

Созерцательная медитация

— глубокая концентрация на созерцании внешнего объекта, медитация на точку или на пламя свечи, а также концентрация не на внешнем объекте, а на его воображаемом образе (визуализация). Регулярная практика созерцательной медитации помогает развить осознанность, умение полностью присутствовать в настоящем моменте, способствует самопознанию и внутреннему росту.



Дыхательная медитация — техника, при которой внимание сосредоточивается на темпе и глубине вдоха и выдоха. С ее помощью восстанавливается баланс в работе нервной системы, снижается уровень напряжения.

Звуковая медитация — особый вид релаксационных практик под живой звук, которые



направлены на тотальное расслабление, улучшение самочувствия, ощущение целостности и равновесия. Для практики используют поющие чаши, глюкофон, посох дождя, оушен драм (шум океана), колокольчики, варган и другие медитативные инструменты.

Динамическая медитация

Ошо — энергичное упражнение, направленное на преодоление укоренившихся стереотипов прошлого, позволяющее человеку ощутить свободу и глубокий внутренний покой. Разработанная для раннего утра, она поощряет интенсивное взаимодействие с самим собой посредством определенной последовательности движений и звуков с закрытыми глазами в течение часа.

Прогрессивное расслабление и сканирование

— метод, который помогает снять физиологические и эмоциональные блоки, почувствовать спокойствие и легкость, расслабить организм. Сначала необходимо мысленно просканировать свое тело и зафиксировать, какие его участки на-

пряжены особенно сильно. Затем пройти три стадии прогрессивного расслабления: напряжение определенной группы мышц, ощущение этого напряжения («прочувствование») и расслабление.

Метта-медитация, или медитация любящей доброты, фокусируется на развитии любви, сострадания к себе и другим, чувства благополучия. Цель практики — почувствовать безусловную любовь ко всем живым существам. Нужно сесть в удобную и расслабленную позу, сделать два или три глубоких вдоха, чтобы сконцентрироваться. Затем обратиться к себе, выбрать мантру любящей доброты и повторять ее про себя на вдохе.

Как медитировать правильно

Практическое применение медитации как психологического метода достаточно простое: прослушивание аудиозаписи с голосовым и/или музыкальным сопровождением выполняется в любой расслабленной позе (в отличие от религиозной практики поза лотоса не является обязательной) с концентрацией внимания на дыхании, мыслях, телесных ощущениях и представляемых объектах.

Найдите место, где вас не будут отвлекать. Выберите нужную позу. Сосредоточьтесь на том, что у вас внутри. Одежда для медитации (особенно для расслабляющей) должна быть свободной, не ограничиваю-

щей движения и дыхание. Обувь лучше снять либо надеть такую, в которой максимально комфортно.

Для первых шагов в искусстве расслабления достаточно освоить простые техники:

— концентрация внимания на зажженной свече (практика тратака), которую можно делать только на пустой желудок, желательно на рассвете или закате;

— наблюдение ощущений (тренировка в позе Шавасана (труп)). Лежа неподвижно, нужно просматривать все тело внутренним взором, переходя от одной области к другой;

— достижение состояния максимальной осознанности в положении сидя или стоя с прямым позвоночником.

Техника, поза и время медитации подбираются индивидуально, в зависимости от запроса человека. Первые занятия медитацией не обещают быть идеальными. Неожиданное сообщение может отвлечь от созерцания предмета, непривычная ситуация — рассмешить и сбить дыхание. Это не страшно, главное — продолжать практики. Вот некоторые ошибки, которые мешают прогрессу в занятиях и могут отбить желание медитировать).

- **Отвлекающие мысли.** Вместо того чтобы бороться с мыслями, лучше наблюдать за ними, как за облаками, которые проходят по небу, не задерживаясь.

- **Сонливость и зевота.** Лучше поначалу выбирать практики, которые нужно выполнять сидя, с прямой спиной, в утренние часы, когда уровень энергии выше. Очень бодрят организм практика капалабхати (интенсивное дыхание) и гормональная йога.



- **Физическое неудобство и боль.** Нужно найти удобную, но устойчивую позу, которая позволит быть расслабленным и сконцентрированным.

- **Отсутствие самодисциплины и потеря мотивации.** Самодисциплину можно «качать» в других областях. Как вариант — взять за привычку стоять в планке, пока варится кофе. Чтобы вдохновляться на продолжение практики, записывайте свои ощущения и успехи после каждой медитации, отслеживайте изменения.

В каких случаях медитация противопоказана:

Психические расстройства. Некоторые практики стимулируют выработку гормона радости серотонина, так что у людей с такими диагнозами это может спровоцировать развитие тревожности и панических атак.

Эпилепсия. Техники медитации, которые включают быстрые изменения восприятия, могут вызывать эпилептические приступы.

Травмы и телесные ограничения. Людям с физическими травмами, болями в спине и проблемами с позвоночником следует избегать долгих сессий в неподходящих для их состояния позах.

Сердечно-сосудистые заболевания. Длительные сессии глубокой медитации могут повысить частоту сердечных сокращений, поэтому при проблемах с сердцем перед началом практики надо проконсультироваться с кардиологом.

Медитация — уникальный по эффективности и в то же время удобный инструмент, который позволяет освоить управление эмоциональным интеллектом.

По материалам портала
Минздрава России takzdorovo.ru