



БЫТЬ ЗДОРОВЫМ И КРАСИВЫМ ВЫГОДНО, ПРЕСТИЖНО И ПРИЯТНО!

ИЗБАВЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



Елена Разумова,
психолог

Мало кто из живущих на свете людей может похвастаться отсутствием вредных привычек. Даже если вы не курите и не злоупотребляете алкоголем, подумайте: не проводите ли вы слишком много времени в Интернете? Нет ли у вас привычки опаздывать, откладывать «на потом» самые важные дела или давать невыполнимые обещания? Или заглядывать в холодильник чаще, чем это предусмотрено нормальным режимом питания?

Что же такое «вредная привычка»? Это то, что идет вразрез с принятыми в обществе традициями. Например, в Китае считается полезным для здоровья постоянно сплевывать. Повсюду в общественных

местах для этой цели стоят специальные емкости с песком. Китайцы – и мужчины, и женщины – делают это прилюдно и с большим удовольствием. Но у нас, в России, такую привычку – постоянно плевать – наверняка сочли бы довольно неприятной!

Таким образом, любые повторяющиеся действия, которые могут негативно повлиять на ваше здоровье или на вашу жизнь, можно назвать вредными привычками.

Вредная привычка может выражаться, например, в непрерывном желании делать покупки. Или часами просиживать у экрана телевизора. А чего стоят вредные привычки, нарушающие нормальный режим питания: привычка пересаливать пищу или есть на бегу, переждать или, напротив, доводить себя до изнеможения модными диетами или голоданием! Что уж говорить про такие очевидно разрушительные привычки, как алкоголизм, наркомания или табакокурение?

Одной из таких привычек можно назвать игроманию (читайте о ней подробнее на 2-й странице этого номера газеты).

Но ни одна вредная привычка не могла бы укорениться в человеке, если бы не удовольствие, которое человек получает от нее. Многие люди, даже зная, что та или иная привычка является плохой, разрушительной или даже опасной, продолжают заниматься все тем же, несмотря на данные самим себе или близким обещания.

Так привычка превращается в зависимость. Зависимость возникает тогда, когда удовольствие, получаемое от совершения какого-либо поступка, превышает понимание опасности этого действия.

Кстати, зависимость от любви, или так называемая «наркоманическая любовь», также является признаком тяжелого расстройства нервной системы человека.

Избавиться от многих видов зависимости без помощи опытного психолога очень трудно, а чаще всего – даже невозможно. Лекарств от них не существует. Только тщательная и очень осторожная работа специалиста с человеком, страдающим одной или несколькими формами зависимости, может принести облегчение ему самому и его семье.

В медицинском центре «Век здоровья» – центре психологической помощи – любой пациент с зависимостью от вредной привычки найдет понимание и поддержку. Опытные психологи Елена Васильевна Разумова и Татьяна Александровна Кочина помогут справиться с теми привычками, которые осложняют вашу жизнь, а также переключиться на более полезные и созидательные виды деятельности.

**ВНИМАНИЕ:
АКЦИЯ!**

МАССАЖ ЛИЦА

В ПОДАРОК!

Сделайте 5 сеансов антицеллюлитного массажа и получите массаж лица в подарок!

**Читайте далее
в этом выпуске:**

Статья об игромании и ее профилактике – стр. 2

«Парадокс микродвижений» – статья о том, как помочь больным суставам, – стр. 3

А также в номере: юмор, афоризмы и советы диетолога тем, кто хочет избавиться от затянувшейся депрессии.

ИГРОМАНИЯ

Игровая зависимость – это патологическая склонность к азартным играм. Во время игры человек испытывает острые ощущения, отвлекающие его от жизненных проблем. Таким образом он снимает стресс и напряжение и получает удовольствие, сходное с действием наркотика. Часто за пристрастием к игре кроются проблемы в личной жизни, сексуальная неудовлетворенность и психологическая фиксация в детском состоянии.

«Подсевший» на игру человек все больше «уходит от реальности». Он постоянно думает об игре, проводит за ней все больше времени. Перестает заниматься своими обычными делами, забрасывает учебу и работу. Он уже не способен прекратить играть даже после череды проигрышей, а тем более после выигрыша. Когда он не играет, то испытывает

постоянный психологический дискомфорт, раздражение, беспокойство вместе с непреодолимым желанием снова приступить к игре. Ему все труднее отказаться от игры, он просто перестает контролировать себя.

Игромания разрушает жизнь человека почти так же эффективно, как алкоголизм или наркомания. Он постепенно отдаляется от друзей, теряет семью, работу. При этом накапливаются денежные долги, человек перестает нормально питаться, начинает злоупотреблять алкоголем. Постепенно он становится готовым на все, даже на преступление, для того чтобы добыть денег на игру.

Игромания не поддается медикаментозному лечению. Чаще всего, чтобы справиться с ней, требуется помощь профессионального психолога, а иногда даже и психиатра.



Кто крепок телом, может терпеть и жару, и холод. Так и тот, кто здоров душевно, в состоянии перенести и гнев, и горе, и радость, и остальные чувства.

Эпиктет

Медицина слагается из науки и искусства, и над ними простирается чудесный покров героизма.

Гуго Глязер

Бесплатная информационная газета «Век здоровья»
www.vekzdorovia.ru

Главный редактор:
Сергиенко Елена Васильевна

E-mail: vekzdorovia@yandex.ru

Телефон редакции:
+7 (495) 509-32-32

Телефон рекламной службы:
+7 (903) 754-64-78

Тираж – 900 экз.

Производство: MGBC,
www.mg-bc.ru,
mg@mg-bc.ru

Вот несколько профилактических советов психолога Елены Васильевны Разумовой, помогающей людям преодолеть игровую зависимость:

- 1 Решите заранее, сколько времени и денег вы выделяете на азартную игру.
- 2 Играйте, осознавая, что вы скорее проиграете, чем выиграете, поэтому играйте на такую сумму, которую вы можете позволить себе потерять.
- 3 Принимайте обдуманные решения по поводу вашей игры – учитывайте случайности.
- 4 Расценивайте азартную игру как развлечение, а не как источник дохода.
- 5 Если вам достался хороший выигрыш – радуйтесь! Но напомните себе, что, вероятно, это больше никогда не повторится.
- 6 Не играйте в азартные игры, когда вы устали, вам скучно, вы взволнованы или сердиты.
- 7 Регулярно записывайте, сколько времени и денег вы потратили на азартную игру.
- 8 Воспринимайте свою семью и друзей серьезно. Если они обеспокоены вашей игрой, они, возможно, видят что-то, чего вы не замечаете.
- 9 Играйте только на собственные деньги. Не одалживайте.
- 10 Осознайте, что в большинстве видов азартных игр вы не имеете влияния на ход игры: результат случаен.
- 11 Во время игры прерывайтесь: пройдитеесь, поешьте, выйдите на улицу, чтобы голова прояснилась.
- 12 Сохраняйте ясность мышления во время игры – ограничивайте потребление алкоголя.
- 13 Уравновешивайте азартную игру другими видами отдыха.
- 14 Идите играть вместе с тем, у кого нет проблем с азартными играми.
- 15 Не усугубляйте положение – не пытайтесь отыграть проигрыши.
- 16 Когда идете играть, не берите с собой кредитные и банковские карточки.
- 17 Установите себе лимит времени на игру.
- 18 Принимайте собственные решения по поводу азартных игр – не играйте из-за того, что другие так хотят.
- 19 Не используйте азартную игру как способ избежать негативных чувств или ситуаций.
- 20 Если вы озабочены своим пристрастием к азартной игре, поговорите с тем, кому вы доверяете.

Будущее принадлежит медицине профилактической. Эта наука, идя рука об руку с лечебной, принесет несомненную пользу человечеству.

Николай Иванович Пирогов

Противодействуй болезни вначале; поздно думать о лекарствах, когда болезнь укоренилась от долгого промедления.

Овидий

ПАРАДОКС МИКРОДВИЖЕНИЙ

Вот уже более четверти века известный мануальный терапевт Виталий Демьянович Гитт с успехом лечит людей с заболеваниями суставов и позвоночника. Сегодня мы расскажем об одной из его революционных теорий, которую Виталий Демьянович успешно применяет на практике, – о теории микродвижений.

В основе этой теории – способность сустава усваивать питательные вещества из синовиальной жидкости, то есть той смазки, которая позволяет частям сустава свободно скользить друг относительно друга. Если в суставе идет воспалительный процесс, сопровождающийся некрозом (разрушением) костной ткани или, наоборот, разрастанием костных отростков-остеофитов, постоянное, регулярное «питание» сустава помогает остановить эти процессы, а то и повернуть их вспять. А вот неподвижный,

например, загипсованный сустав, лишенный питания, очень быстро теряет свою функциональность.

Часто В.Д. Гитта спрашивают: «Скажите, пожалуйста, а почему для лечения сустава нужна именно маленькая амплитуда движений? Ведь при большей амплитуде перемешивание суставной жидкости будет происходить интенсивнее, а следовательно, питание хрящевых клеток будет еще эффективнее! Не лучше ли делать упражнения с большей амплитудой?»

«Все дело в том, – отвечает Виталий Демьянович, – что для усвоения суставу нужно очень малое количество жидкости, зато постоянно. При активном движении питание улучшается, а усвоение – нет, оно остается точно таким же, как при совершении микродвижений. Но активные движения приводят к травмированию и разрушению сустава».



Иногда пациенты задают и такой вопрос: «Почему вы рекомендуете делать упражнения на микродвижения очень медленно, тогда как на виброкушетке пациент подвергается сотням колебаний в минуту?»

«На виброкушетке человек лежит в свободном, расслабленном

состоянии, – отвечает В.Д. Гитт. – Ему не приходится напрягать мышцы и подвергать суставы дополнительной нагрузке. Именно нагрузка оказывает на суставы разрушительное воздействие. Ее-то мы и стараемся избегать, совершая небольшие, «гомеопатические», очень медленные движения в пораженном суставе».

Рекомендации диетолога

Здоровым питанием – по депрессии!

Депрессия – один из самых распространенных недугов больших городов. Она не щадит ни мужчин, ни женщин и зачастую приводит к появлению массы сопутствующих заболеваний.

Человек, страдающий депрессией, чаще всего еще более ухудшает свое состояние, пренебрегая правильным питанием. Если одни люди на почве депрессии теряют аппетит и отказываются от еды, то другие начинают злоупотреблять вредными продуктами, кофе и алкоголем, не говоря уже о курении. А ведь правильное и сбалансированное питание – один из методов преодоления депрессивных состояний.

Какие же продукты полезно употреблять при депрессии? Это в первую очередь злаковые и бобовые, снабжающие организм витамином В₆. При этом лучше выбирать цельнозерновой бездрожжевой хлеб, цельные крупы. Для того чтобы нервная система

функционировала лучше, следует употреблять продукты, содержащие железо, калий, магний, медь и цинк: рыбу, моллюски и морепродукты, постное мясо. Также страдающим депрессией людям необходимы витамин С, содержащийся в цитрусовых, ягодах, капусте и дыне, калий и железо, которых много в сухофруктах, а еще кальций и магний, которые в большом количестве присутствуют в зеленых листовых овощах.

Одно из самых ценных лекарств от депрессии – яблоки. В них содержатся витамины В₁, В₂, В₅, фосфор и калий, которые способствуют синтезу глутаминовой кислоты, контролирующей процесс износа и разрушения нервных клеток. Яблоки хоро-



шо употреблять с медом. Это средство эффективно укрепляет нервную систему и заряжает организм жизненной энергией.

Если вы чувствуете обострение депрессии, постарайтесь отказаться от алкоголя любой крепости, а также кофе и чер-

ного чая, не злоупотребляйте шоколадом, какао и другими кофеиносодержащими напитками. Отнеситесь к своей депрессии серьезно и постарайтесь выполнять диетические рекомендации, как бы вам ни хотелось их нарушить.

ПОХУДЕТЬ БЕЗ ДИЕТ И СТРАДАНИЙ

Известно, что более 70 процентов женщин и 30 процентов мужчин недовольны собственным весом. Около половины из них действительно имеют некоторый лишний вес, и лишь примерно 1/5 (данные для России) действительно страдают ожирением.

Излечиться от ожирения под силу не каждому. Изнурительные диеты и усиленные физические нагрузки эффективны лишь на некоторое время. Стоит немного расслабиться – и лишний вес неуклонно возвращается.

Наверное, вы обращали внимание на худых мужчин и женщин, которые остаются стройными без всяких усилий, не соблюдая при этом никакой диеты. В чем же дело, почему одним «везет» больше, чем другим?

Все дело в индивидуальных особенностях каждого человека. Значение имеют его фенотип (тип телосложения), психологические особенности, включая воспитание и даже национальную принадлежность, самодисциплина и обмен веществ в его организме.

Все это учитывает народная целительница и дипломированный психолог Татьяна Александровна Кочина, которая уже много лет

с успехом лечит своих пациентов от ожирения в медицинском центре «Век здоровья». Ее метод лечения можно назвать настоящим синтезом психологии, диетологии и собственного биоэнергетического воздействия.

Процесс лечения происходит следующим образом. Татьяна Александровна проводит с пациентом беседу, в ходе которой выявляет общие психологические и физиологические проблемы пациента, обусловившие его ожирение. Далее она подробно объясняет ему, что именно и почему следует изменить в его питании и образе жизни. Речь вовсе не идет о какой-то особенной диете. Все, что мы едим, говорит Татьяна Александровна, приносит некий вклад в организм. Все дело в объеме и качестве этого вклада. И человек должен начать подходить к своему питанию осознанно и разумно.

Параллельно с процессом психологической коррекции пациента происходит еще одна, невидимая глазу работа. Татьяна Александровна «включает» свои удивительные врожденные способности к биокоррекции. Незаметно «разглаживая» и исцеляя организм пациента «изнутри»,



она запускает в нем нормальный обмен веществ.

Обычно требуется 1–2 сеанса в месяц, для того чтобы потеря веса стала заметной. В норме пациент должен терять не более 3–5 кг в месяц, чтобы резкое снижение веса не привело к печальным побочным эффектам – дряблостью, обвисшей коже, выраженным морщинам – и не стало стрессовым для организма. Именно так и худеют пациенты Т.А. Кочкиной – медленно, неуклонно, без диет и страданий. Ознакомиться с историями ее пациентов можно на сайте vekzdorovia.ru в разделе «Случаи из практики».

ПРИТЧА О ГНЕВЕ И ЗАБОРЕ С ГВОЗДЯМИ

Жил-был очень вспыльчивый и несдержанный человек.

И вот однажды его отец дал ему мешочек с гвоздями и наказал каждый раз, когда он не сдержит своего гнева, вбивать один гвоздь в столб забора.

В первый день в заборе было несколько десятков гвоздей. Через неделю молодой человек научился сдерживать себя, и с каждым днем число забиваемых в столб гвоздей стало уменьшаться. Юноша понял, что контролировать свою вспыльчивость легче, чем вбивать гвозди. Наконец пришел день, когда он ни разу не потерял самообладания. Он

рассказал об этом своему отцу, и тот сказал, что с этого дня каждый раз, когда сыну удастся сдерживаться, он может вытаскивать из столба по одному гвоздю.

Шло время, и пришел день, когда юноша мог сообщить отцу, что в столбе не осталось ни одного гвоздя.

Тогда отец взял сына за руку и подвел к забору:

– Ты неплохо справился, но ты видишь, сколько в столбе дыр? Он уже никогда не

будет таким, как прежде. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него в душе остается такой же шрам, как эти дыры.



Боксер, страдающий бессонницей, на приеме у врача.

Доктор советует:

– Ложась спать, считайте в уме: один, два, три – и так пока не заснете.

– Доктор, это не для меня. При счете «девять» я вскакиваю на ноги!

* * *

Врач осматривает больного, хмурится, качает головой... Больной:

– Доктор! Ну что у меня?

– Да-а, батенька, э-эх, да-а-а...

– Ну хоть вылечить можно?

– Ну-у-у, что сказать? Операцию нужно делать. Но сразу говорю: очень-очень сложную операцию, тяжелую операцию, очень тяжелую.

– Ну хоть жить-то я буду после операции?

– Жить-то? После такой операции? Да. Будете, наверное. Но, откровенно говоря, я бы вам не советовал.

* * *

– Доктор, я не могу дышать через нос.

– Ну, тогда дышите через рот.

– Спасибо, сколько с меня?

– Двести рублей.

Адрес
медицинского центра
«Век здоровья»

Москва, ст. м. «Марксистская»,
ул. Таганская, дом 26, стр. 1



Телефоны

Регистратура:

8 (495) 632-70-89

8 (495) 911-36-62