



Здоровье – первое богатство,
счастливое супружество – второе.

ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО: ПОМОЩЬ ПРИ ВОССТАНОВЛЕНИИ

2



СТОП-СТРЕСС: МЕТОДЫ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ

Источники стресса находятся повсюду, но человек в состоянии уменьшить или полностью устранить такое количество существующих стрессоров, какое требуется для достижения его целей.

4



«КОЛЮЧА» ДИТИНА

Багато дітей уникають контакту очі в очі, не хочуть, щоб до них доторкалися, їм байдуже нероздільна увага. Як допомогти такій «колючій» дитині, якщо вона опирається вираженню любові та ніжності з боку батьків?

9



ОВЕС УКРЕПЛЯЕТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ

Употребление овса показано при нервозности, переутомлении, психическом истощении, бессоннице и депрессии. Кроме того, овес рекомендуется лицам с повышенным уровнем холестерина.

14

ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО: ПОМОЩЬ ПРИ ВОССТАНОВЛЕНИИ

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) – это психическое состояние человека, пережившего сильное травмирующее событие, такое как авария, сильная физическая травма, насилие, террористический акт, военные действия, плен, пытки и т. п. В отношении военнослужащих ПТСР еще называют афганским, или военным, синдромом. На сегодняшний день данное расстройство отмечается в 70 % случаев.

У некоторых лиц симптомы ПТСР после военной травмы с течением времени усугубляются. С другой стороны, значительную трудность при диагностике представляет то, что данное расстройство может проявляться как в течение одного месяца после травмы, так и 30–40 лет спустя. Таким образом, основной особенностью ПТСР является его тенденция не только не исчезать со временем, но и становиться более выраженным.

Симптомы ПТСР: сильные непроизвольные эмоциональные воспоминания о травмирующем событии (флэшбэки), неконтролируемая агрессия, постоянное напряжение, повторяющиеся кошмары, потеря смысла жизни и нравственных ценностей, недоверие к окружающим, апатия, резкая смена настроения, суицидальные мысли и т. д.

МЕХАНИЗМ ПРОЯВЛЕНИЯ ПТСР

Механизм возникновения и особенности течения ПТСР зависят от зоны устойчивости внутреннего эмоционального состояния человека. На первой схеме она представлена двумя горизонтальными прямыми. Волнистая линия, расположенная между ними, – это эмоциональное состояние. На протяжении дня у нас наблюдаются эмоциональные колебания, но они находятся в пределах зоны устойчивости, то есть мы справляемся с жизненными трудностями – это нормальное состояние, мы контролируем себя.

На второй схеме мы видим, что происходит, когда мы переживаем сильное травмирующее или стрессогенное событие. Эмоциональное состояние изображено не волнистой линией, а красной ломаной, причем она выходит за рамки зоны устойчивости.

В зависимости от особенностей человека, он может выйти из зоны устойчивости в условные зоны максимума или минимума. Если он попадает в зону максимума, то это проявляется следующими симптомами/состояниями: раздражение, агрессия, паника, возбуждение и даже физическая боль вследствие сильных мышечных спазмов. В зоне минимума симптомы противоположные: подавленность, печаль, усталость, желание уединиться, депрессия. Следует отметить, что человек не может долго пребывать в зоне максимума, и тогда его «бросает» в зону минимума – наблюдается резкая перемена настроения: то агрессия, то подавленность. Но это еще не ПТСР, это состояние человека при травме.



Многие люди могут пережить такие эмоциональные потрясения и вернуться в зону устойчивости. Но обратите еще раз внимание на красную ломаную линию – она переходит в горизонтальную прямую в зонах максимума/минимума. Это означает, что человек может задержаться в таком состоянии, и не всегда

сразу после травмирующего события. На первых порах может казаться, что все осталось в прошлом и человек вернулся к норме. Но когда он остается наедине с собой, симптомы ПТСР могут давать о себе знать.

Существует два основных типа проявления ПТСР:

► **Болезненные воспоминания, которые внезапно возникают в сознании человека.** Их может спровоцировать любое повседневное событие, которое ассоциируется с полученной травмой. Эти воспоминания являются такими же сильными и эмоциональными, как и пережитое событие. В конце концов это приводит к тому, что человек начинает ожидать и даже подсознательно стремится к таким приступам.

► **Отвержение травмирующих воспоминаний.** Человек всячески избегает воспоминаний, разговоров и напоминаний о полученной травме. Он научился не реагировать на нее, блокировать в своем сознании.

Многие военнослужащие, находящиеся в зоне проведения антитеррористической операции (АТО), а также лица, проживающие в зоне боевых действий, попадают в ситуации, которые могут вызвать сильную физическую и психическую травму.

Как мы можем помочь таким людям адаптироваться к мирной жизни?

Самое первое, что необходимо, – принять реакцию человека на травму как нормальное явление. Закономерности этих реакций одинаковы практически у всех людей. Если человек постоянно чувствует угрозу для жизни, он по-другому относится к обычным вещам: боится незнакомых людей, чувствует опасность сзади, из-за двери, резко реагирует на громкие звуки. Страх при этом порождает агрессию.

С какими трудностями могут столкнуться такие люди?

- «Никто меня не понимает».
- Недоверие родным и близким, которым раньше доверял.

- Проблемы с трудоустройством.
- Материальные проблемы.
- Агрессия.
- Во всем видит угрозу.
- Кошмары, нарушения сна или боязнь заснуть.
- «Окружающие боятся меня».
- Отсутствие эмоций, апатия.
- «У меня больше нет власти» (оружия в руках).
- Чувство вины: «Почему я выжил, а другие – нет?»
- Переживание за друзей, которым доверял и которым не удается влиться в мирную жизнь.
- Привычка носить оружие.
- Вспыльчивость.
- Наркотики, алкоголь.
- Нетерпеливость.
- Страх повторения войны.
- Потребность в адреналине.
- Желание вернуться на войну.
- Депрессия.
- Суицид.

ПОМОЩЬ ПРИ ВОССТАНОВЛЕНИИ

Понимая эти потенциальные проблемы, что мы, как общество или члены семьи участника АТО, можем сделать, чтобы помочь пострадавшему адаптироваться к мирной жизни?

1 **Нужно постараться понять его образ мышления, почему он ведет себя именно так.** Членам семьи и окружающим следует понимать, что военнослужащий не может быстро переключиться на мирную жизнь, научившись жить по законам войны. Ему нужен период адаптации. В это время жене не следует бурно реагировать на то, что муж остыл по отношению к ней. Детям не нужно внезапно прыгать отцу на спину или пугать его из-за угла. Другим и знакомым лучше не афишировать свои политические взгляды.

2 **Следует помнить, что участнику боевых действий нельзя увлекаться алкоголем или наркотическими веществами.** В результате депрессии и алкоголизма пропадает не только интерес к сферам, которые раньше имели немаловажное значение, но и не возникает увлеченности повседневной жизнью. Выпадая из повседневности, пострадавший сосредоточивается на прошлом, то есть фиксируется на травме, что крайне затрудняет социальную адаптацию в целом. Человек, лишенный настоящего, теряет и будущее.

3 **Необходимо в индивидуальном порядке решать, обговаривать детали травмирующего события или нет.** Одному лучше проговорить все, что он пережил, тогда задача близких – разделить эмоциональную ношу, просто находясь рядом и выслушивая, с целью помочь отпустить прошлое и продолжать жить, ставя новые цели. Другого лучше не расспрашивать о его чувствах, чтобы не вызвать реакции повтора травмирующего события, а помочь сосредоточиться

на позитивных и курьезных ситуациях прошлого. В любом случае родные должны проявить принятие и заботу.

4 **Для пострадавшего очень важно практиковать здоровый образ жизни:** отдыш и достаточное количество сна, сбалансированное питание, пребывание на свежем воздухе, потребление 8-10 стаканов воды в день, умеренные физические упражнения или физический труд. Можно пройти курс антистрессового массажа.

5 **ПТСР может сопровождаться ложным чувством вины** за то, что человек находится в мирной обстановке, в то время как его друзья могут быть на войне; что он выжил, а его друзья – нет. В этом случае ему необходимо помочь принять прошлое и примириться с ним: друзьям уже не можешь, но нужно дальше жить так, как жили бы они, творить добро, как делали бы они, если бы дожили до мирного времени. Нужно настраивать пострадавшего оптимистично. Однако существуют определенные трудности, и в некоторых случаях может понадобиться помощь психолога.

Два момента, на которые нужно обратить внимание пострадавшего: счастье и смысл жизни.

6 **Пострадавшего можно ознакомить с определенными навыками мышления, чтобы помочь ему преодолеть приступы агрессии или уныния.** Они похожи на гимнастику для ума:

○ **Поиск и усиление ресурсов.** Под ресурсами имеются в виду любые воспоминания или источники приятных и радостных мыслей. Ресурсы могут быть внутренними, касающимися самого человека или его способностей, а также внешними: люди, события, места, которые ему очень дороги. Их необходимо выявить и описать во всех деталях – это усиление ресурса. Наш организм устроен так, что мы не можем одновременно размышлять над двумя вещами. К тому же приятные мысли или воспоминания вызывают в нашем организме соответствующие реакции, и мы переключаемся на них. При этом включается наша парасимпатическая нервная система, вызывающая расслабление. Этот навык необходимо отработать в спокойной обстановке, а затем научиться использовать при первых же симптомах ПТСР.

○ **Замена слов-разрушителей.** Если вы замечаете в речи пострадавшего избыток слов с негативным окрасом («ужас», «адские муки», «разрушенная психика», «конец» и др.), постарайтесь переключить его на другие, позитивные слова: «переходный период», «адаптация», «на пути к восстановлению/исцелению», «временные трудности».

Существуют и другие навыки и упражнения, которые помогут человеку научиться справляться с симптомами ПТСР.

7 **Жене можно устроить семейный вечер для воссоединения семьи, ведь прошло какое-то время, они изменились.** Они уже не те, какими расставались. Можно показать фотографии и видео событий, произошедших за время отсутствия мужа, рассказать о переживаниях семьи, о трудностях, с которыми приходилось сталкиваться. Спокойная классическая музыка также способна успокоить. Два момента, на которые нужно обратить внимание пострадавшего: счастье и смысл жизни.

8 **Пострадавшему нужно объяснить, что дети, особенно если они маленькие, за время отсутствия отца привыкли слушаться маму, и им нужно время, чтобы принять отца заново.** Не нужно раздражаться и требовать от них немедленного исполнения просьб. Необходимо время, чтобы опять завоевать их доверие.

9 **Если у участника боевых действий появились какие-либо навязчивые мысли, не нужно поддерживать их.** Не следует поощрять мысли о том, что он стал жертвой, – это очень деструктивная жизненная позиция. От его решения будет зависеть, станет ли он жертвой или сильным человеком. На самом деле травмирующее событие может стать новой возможностью для развития, а не подтолкнуть человека к падению. Как только начинают одолевать воспоминания, нужно сказать себе: «Стоп!»

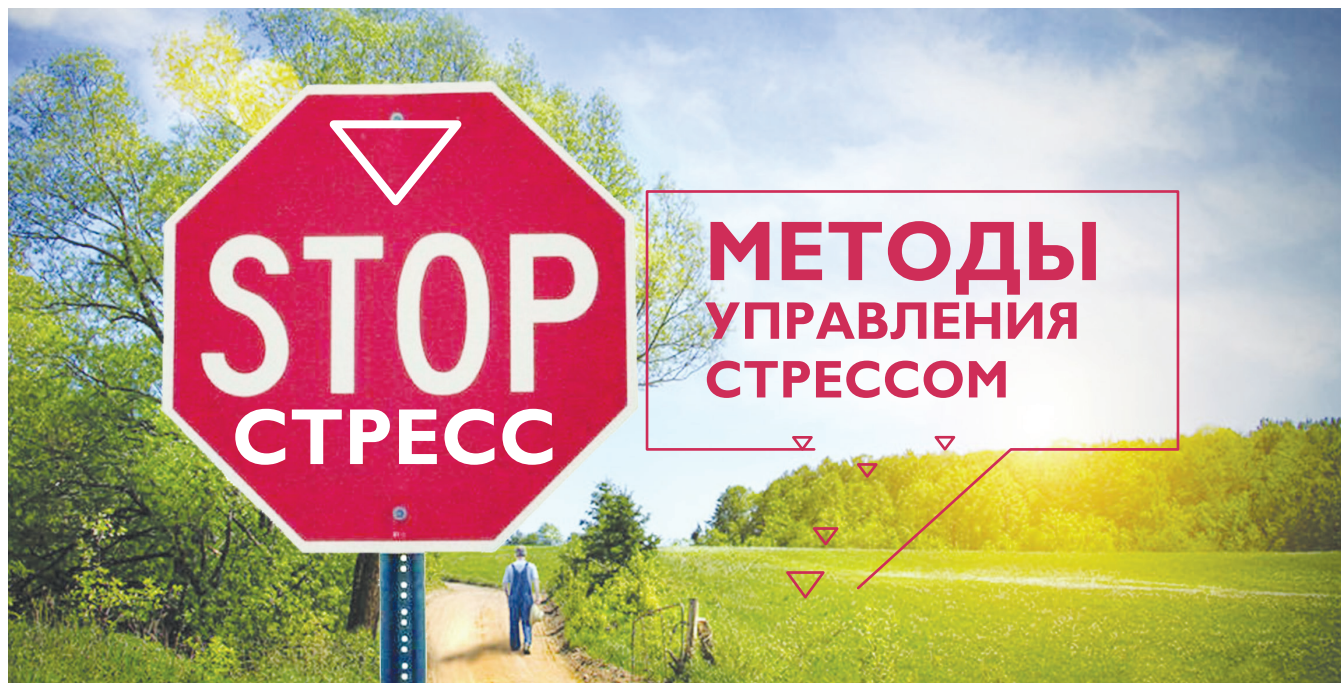
10 **Если пострадавший замыкается в себе, находит утешение в употреблении алкоголя или наркотиков, не реагирует на поддержку семьи, необходимо срочно обращаться к компетентному психологу.**

11 **Проявляйте уважение к защитникам Родины, не будьте камнем преткновения для них.** Даже если в соответствии со своими взглядами – политическими, моральными, религиозными и др. – вы не приемлете войну, помните, что солдаты были движимы чувством долга и защищали вас.

12 **Расскажите пострадавшему о Божьей помощи и Его обещаниях, вместе совершайте молитвы.** «Спокойно ложусь я и сплю, ибо Ты, Господи, един даешь мне жить в безопасности» (Пс. 4:9). «Итак, если Сын освободит вас, то истинно свободны будете» (Ин. 8:36).

Нужно отметить, что ПТСР случается не у каждого пережившего травмирующие события. Но во время или после военных действий из-за массовых травм его проявление становится заметным в обществе. Уже неоднократно СМИ сообщали о вооруженных конфликтах, агрессии, случаях суицида среди ветеранов АТО. Нам всем необходимо быть готовыми помочь нашим близким адаптироваться к мирной жизни.

Автор: Алексей Остапенко, инструктор по предотвращению ПТСР



МЕТОДЫ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ

КОНТРОЛИРУЙТЕ ИСТОЧНИКИ СТРЕССА

Источники стресса, или стрессоры, находятся повсюду, и данный метод управления стрессом основан на идее, что человек в состоянии уменьшить, модифицировать или полностью устранить такое количество существующих стрессоров, какое требуется для достижения его целей.

Давайте предположим, что студент университета пытается взять на себя большое количество обязательств в академической области, например, биохимии. Кроме того, он работает по 15 часов в неделю, чтобы оплатить существующие расходы, живет в общежитии в тесной комнате с шумными соседями, постоянно сталкивается с проблемами, связанными с транспортом, и к тому же вынужден нести на себе груз семейных неурядиц, вызванных разводом родителей.

Первоочередной задачей для такого студента было бы составить список всех основных жизненных целей в порядке значимости, а затем обдумать и классифицировать все текущие обстоятельства, вызывающие стресс, наметив план того, как устранить или модифицировать их.

Стрессоры могут контролироваться посредством изменения темпа жизни и количества повседневных нагрузок. Ключевым условием является необходимость избегать загромождения собственного расписания. Важно также научиться контролировать

внешние обстоятельства, пока ваш жизненный ритм не будет полностью удовлетворять вас с психологической точки зрения. Управляйте обстоятельствами — не позволяйте им управлять вами!

«Если вы приведены в расстройство каким-либо внешним обстоятельством, ваша боль связана не с самим обстоятельством, но с вашей оценкой его».

(Марк Аврелий)

ПРЕДОСТАВЬТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ СВОЕМУ РАЗУМУ ВЫБИРАТЬ ОТВЕТНУЮ РЕАКЦИЮ

Данная стратегия также называется «Управление ответной реакцией на стресс». Когда имеет место то или иное стрессовое воздействие, оно должно быть услышано, увидено, почувствовано, то есть мозг должен тем или иным способом получить о нем информацию. После этого он интерпретирует происходящее и наступает черед реагирования.

Преимуществом может служить тот факт, что мы сами вольны решать, как нам реагировать на стрессовое воздействие, представленное нам посредством органов чувств. К сожалению, очень часто в ответ на различные стрессоры у нас проявляется реакция, подобная так называемому коленному рефлексу, когда

наш разум просто не успевает спокойно разобрать все возможные альтернативы ответных действий. Иными словами, человек в большинстве случаев сам является творцом той или иной эмоциональной реакции: ее можно контролировать.

Итак, когда в вашей жизни происходит какое-либо событие, вы можете решить, как реагировать: либо дать возможность стрессу победить, что приведет к определенным последствиям для вашего здоровья, либо подойти к происшедшему более спокойно и рассудительно.

СТАРАЙТЕСЬ ЗАРУЧИТЬСЯ ПОДДЕРЖКОЙ ОКРУЖАЮЩИХ

Социальные исследования показывают, что человек, ощущающий себя в изоляции (небольшое количество социальных контактов, отсутствие постоянных взаимоотношений с членами семьи и друзьями или с обществом в целом), чаще подвержен заболеваниям, психическому стрессу и даже преждевременной смерти.

Социальная поддержка означает желание быть рядом с другими людьми, делиться своими эмоциональными переживаниями, а также участвовать в социальных, финансовых и других видах помощи окружающим. Отсутствие социальной поддержки ослабляет защитный механизм нашего организма в результате психологического стресса. Следует распознавать

одиноких людей, находящихся в изоляции, и разрабатывать стратегии по повышению социальной активности и уменьшению внутреннего ощущения потерянности и одиночества. Врачи, семья, друзья и различные социальные институты несут ответственность за уменьшение социальной изоляции индивида.

«Тоска на сердце человека подавляет его, а доброе слово развеселяет его» (Притч. 12:25). «Приятная речь — сотовый мед, сладка для души и целебна для костей» (Притч. 16:24).

СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ

Когда человек ведет здоровый образ жизни (адекватная и регулярная физическая нагрузка, полноценное питание и сон, пребывание на свежем воздухе, под солнечными лучами, потребление достаточного количества воды), стрессовые воздействия могут восприниматься им менее болезненно.

Отчаянно пытаюсь вписать в свое ежедневное расписание как можно больше дел, многие люди лишают себя столь необходимого отдыха. А устойчивый дефицит сна и отдыха подрывает здоровье человека, негативно влияет на производительность труда, настроение, осложняет мыслительную деятельность и увеличивает риск несчастных случаев.

Несколько рекомендаций относительно способов улучшения сна:

ХАРАКТЕР ПИТАНИЯ ВЛИЯЕТ НА КАЧЕСТВО СНА

- ▽ старайтесь ложиться спать и вставать в одно и то же время;
- ▽ регулярно занимайтесь физическими упражнениями;
- ▽ ограничьте употребление стимулянтов (кофе, чай, напитки типа кола, шоколад);
- ▽ используйте для сна удобную кровать;
- ▽ если вы курите, откажитесь от этой привычки (никотин является более сильным стимулирующим веществом, чем кофе);
- ▽ помните не только о количестве, но и о качестве сна;
- ▽ старайтесь решать все вопросы заблаговременно, до отхода ко сну;
- ▽ не ложитесь спать на полный желудок или испытывая чувство голода;
- ▽ относитесь ко сну как к определенному ритуалу.

ВОЗЛЮБИТЕ ГОСПОДА И СЛУЖИТЕ БЛИЖНЕМУ

Постоянно помните о том, что наиболее важной стратегией в этой жизни является сохранение тесных взаимоотношений с Богом, нашим Творцом и Икупителем. Библия наполнена обетованиями, касающимися здоровья, покоя и удовлетворения нужд тех, кто уповает на Господа и возлагает на Него свою веру.

«Я не знаю, какова будет ваша судьба. Но я точно знаю, что только те среди вас обретут истинное счастье, кто найдет для себя нишу служения ближнему».

(Альберт Швейцер)

«Все заботы ваши возложите на Него, ибо Он печется о вас» (1 Пет. 5:7). «Не заботьтесь ни о чем, но всегда в молитве и прощении с благодарением открывайте свои желания перед Богом, и мир Божий, который превышает всякого ума, соблюдет сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе» (Флп. 4:6, 7). Христос является единственной возможностью обрести душевный покой и мир с самим собой, ближними и Богом. Вне зависимости от того, как складываются обстоятельства, Он всегда рядом и способен защитить нас от источников повседневного стресса.

Автор: Дэйвид С. Ниман

Оказывается, наш рацион может влиять на сон. Ученые из Медицинского центра при Университете Колумбии изучили взаимосвязь между рационом питания и качеством сна.

Мари-Пьер Сант-Онж и ее коллеги провели исследование, в котором приняли участие 13 мужчин и 13 женщин, средний возраст которых составлял 35 лет. Масса тела всех участников была в норме. В течение 5 дней все они ложились спать в 10 часов вечера, а вставали в 7 часов утра. В среднем, продолжительность ночного сна составляла 7 часов 35 минут.

Используя полисомнографию, авторы смогли оценить качество сна. При анализе они учитывали и то, чем питались участники исследования накануне.



Оказалось, что сон людей, употреблявших большое количество клетчатки, был более глубоким. Те же, в чьем рационе присутствовало много насыщенных жиров, сахара и мало клетчатки, спали беспокойно и часто просыпались.

Результаты, полученные авторами, указывают на то,

что изменение характера питания может положительно влиять на качество сна. Так что людям, жалующимся на плохой сон, может быть достаточно ввести в свой рацион больше клетчатки и сократить потребление сладкого.

medportal.ru

ЭНДОРФИНЫ СПОСОБСТВУЮТ ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ



В свое время доктор Ганс Селье установил: страх или гнев вызывают у человека выброс адреналина, что придает ему энергию для битвы или бегства. Однако исследования показали, что если страх или гнев отмечаются в течение длительного времени, то это вызывает неблагоприятные нарушения в организме человека. А другие отрицательные эмоции — скорбь, ненависть, горечь, обида, негодование, — продолжающиеся длительное время, могут истощить механизмы экстренного реагирования организма и ослабить защитные функции.

Если отрицательные эмоции способствуют развитию болезней, то положительные, напротив, оказывают благоприятный эффект. Например, врачи пришли к выводу, что нельзя отрицать надежду у безнадежно

больных. Разумному врачу, с оптимизмом и уверенностью заявляющему пациенту: «Я чувствую, что вы будете среди тех десяти процентов людей, которые побеждают эту болезнь», — затем часто приходится удивляться исполнению предсказания. Результат мог бы быть иным, если бы он сказал: «У вас только один шанс из десяти».

С помощью положительных эмоций — смеха, радости, любви, чувства благодарности, веры — наряду со здоровым образом жизни безнадежно больной американский писатель Норман Казинс смог восстановить свое здоровье. С тех пор ученым в области психонейроиммунологии удалось выделить ряд веществ, которые образуются в головном мозге под влиянием эмоций. Это и есть эндорфины,

укрепляющие иммунную систему, способствующие выздоровлению и вызывающие у человека приподнятое настроение, чувство счастья.

Ученые обратили внимание на то, что появляющееся в результате физической деятельности приподнятое настроение вызвано не только укреплением физического статуса, но, прежде всего, повышением уровня эндорфинов.

Ежедневная прогулка, устранение конфликтов, преодоление обид и ненависти, воспитание чувства благодарности, доброты, прощения, обретение веры — все это способствует выработке эндорфинов в головном мозге и укрепляет сопротивляемость организма различным заболеваниям.

Из книги Ганса Дейла
«Ключи к здоровью»

ДЕТСКИЙ НЕВРОЗ

Детский невроз встречается достаточно часто, однако мы не всегда понимаем, что ребенок страдает этой проблемой. Может ли он «перерасти» ее? Как помочь таким детям? Чем чреват запущенный невроз?



У детей до 3-летнего возраста неврозы в основном связаны с физиологическими причинами, и только позже присоединяются причины психологические. У малышей к развитию невроза может привести заболевание мамы во время беременности, родовая травма или гипоксия ребенка во время родов, затяжные болезни в первые годы его жизни. Для младших школьников характерно присоединение психологического компонента травмирования. И даже у детей старшего возраста физиологические предпосылки к неврозу обязательно присутствуют.

В жизни каждого ребенка есть критические для развития психики периоды: 3 года, 6-7 лет и подростковый возраст. Неблагоприятная психологическая атмосфера в окружении ребенка в эти периоды зачастую приводит к развитию невроза.

Дети с определенными особенностями работы нервной системы и психики подвержены риску в большей мере. К таким особенностям относятся:

- повышенная чувствительность, эмоциональность (болезненная реакция на разлуку с мамой, плач и т. д.);
- неумение защитить свои интересы;
- тревожность, склонность к беспокойствам и страхам;
- впечатлительность (надолго запоминают обиду, неприятную ситуацию);
- противоречивость, неустойчивость (как правило, между рационализмом и эмоциональной составляющей);
- интроверсия (вся масса эмоциональных ощущений

и противоречий редко озвучивается, ребенок «переваривает» их внутри себя);

- высокая потребность ребенка в самоутверждении.

ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ НЕВРОЗА

1. Психологическая травма. Ее ребенок может получить в результате хронического стресса (например, постоянные ссоры родителей, агрессия, прессинг, придирки) или однократного, но сильного стресса: испуг от интенсивного звука, падения, пугающая сцена в реальной жизни или на экране телевизора и др.

2. Наследственная склонность, заболевания матери на фоне беременности, тяжелые заболевания самого ребенка.

3. Пренебрежение здоровым образом жизни: недостаточный сон, несбалансированное питание, физическое или умственное перенапряжение (ребенок посещает много разных кружков, секций, репетиторов при возрастающей нагрузке в среднеобразовательной школе, да еще старается везде быть отличником).

ВИДЫ НЕВРОЗОВ

1. Невроз страха. Проявляется он приступами страха и паническими атаками. Это может случаться перед сном, перед посещением школы или детского сада и т. д. Например, ребенка просто невозможно уложить спать. Он отказывается спать без света и без присутствия кого-либо еще с ним в комнате. Если вы, не разобравшись, будете ругать

его и заставлять поступить так, как вы считаете правильным, то вы можете усугубить проблему. Ведь дети ждут от родителей понимания и помощи, а когда ребенок встречается с непониманием и неприятием, надлом только усиливается, и даже опытным специалистам будет тяжело помочь такому ребенку.

2. Невротическое заикание. Чаще этот вид невроза встречается у мальчиков. Возникает он после испуга, разлуки, конфликта в детском коллективе или насилия.

3. Невротическое расстройство сна. Дети плохо засыпают, спят некрепко, часто вскрикивают или вздрагивают во сне или даже ходят (лунатизм).

4. Невротический энурез. Ночью у ребенка возникает неосознанное недержание мочи. Родители отмечают, что состояние ухудшается после насыщенного дня (с очень активными играми, физической и эмоциональной перегрузкой, стрессами). У таких детей иногда также отмечают плаксивость, капризность, тики или заикание.

5. Невроз астенический (слабость, утомляемость, расстройство сна, плаксивость). Астенические неврозы, как у детей, так и у взрослых, часто сопровождаются вегето-сосудистой дистонией.

6. Невроз навязчивых состояний. К нему некоторые авторы относят и обсессивный невроз (для него характерны различные

тики, судороги, мышечные спазмы), и фобический (страх темноты, одиночества, разлуки с близкими, смерти).

7. Депрессивный невроз – желание уединиться, депрессии, подавленное настроение. Чаще всего проявляется в подростковом возрасте.

8. Ипохондрический невроз – страх заболеть, тоже чаще встречается у подростков.

КАК РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ?

1. Проанализируйте, что вы, как родители, делаете неправильно. Может быть, вы излишне строги, ставите завышенную планку, ссоритесь между собой или кричите на ребенка, проводите с ним мало времени и т. д. В семьях, где отношения родителей с детьми гармоничны, практически не бывает случаев детских неврозов. Если вы что-либо делали не так, как нужно, измените подход. Это поможет вам устранить причину невроза.

2. Обращайтесь за помощью к Богу, который силен помочь измениться и вам, и вашему ребенку.

3. Обратитесь за консультацией к детскому психологу. Специалист лучше понимает психику ребенка и может предложить эффективные методы помощи.

Помните, что благоприятная, здоровая атмосфера в семье – это залог психического здоровья ее членов, особенно детей. Будьте счастливы!

Автор: Татьяна Остапенко, врач общей практики – семейной медицины

МЕХАНИЗМ СТРЕССА

Что такое стресс? Почему и как он возникает? Можно ли его избежать? Вот лишь немногие вопросы, которые задает себе современный человек. Постараемся в этом разобраться.



ПОНЯТИЯ «СТРЕСС» И «ДИСТРЕСС»

Согласно концепции стресса Ганса Селье, *стресс* – это изменение функционального состояния организма, отвечающего задаче, решаемой организмом. По его мнению, полная свобода от стресса означает смерть. Даже в состоянии полного расслабления спящий человек испытывает некоторый стресс.

Дистресс – это стресс, который оказывает негативное влияние, несущее в себе угрозу физическому благополучию, существованию человека или его психическому статусу.

Бог заложил в человеке этот механизм реагирования как способ адаптации, выживания и защиты организма.

Воздействия, вызывающие стресс, называются *стрессорами*. Различают физические, химические и психологические стрессоры. Физические и химические стрессоры оказывают непосредственное воздействие на ткани тела: высокая или низкая температура, болевые ощущения, сдавливание, чрезмерная физическая нагрузка, излишние световые, вкусовые, слуховые раздражители и т. д. Психологические – сигнализируют о социальной или биологической значимости событий: переживания, обиды, необходимость решения сложной задачи, невозможность удовлетворить свои социальные или биологические потребности.

СТАДИИ СТРЕССА

Первая стадия – стадия тревоги. Когда информация о каких-либо отклонениях от нормы в организме достигает головного мозга, а именно структур вегетативной нервной системы, он готовится к моментальному реагированию и возвращению организма в состояние равновесия. Все стадии стресса проходят с непосред-

ственным участием гипоталамуса – главного эндокринного органа.

Для любых изменений необходима энергия, которую мы получаем при сжигании глюкозы с участием кислорода. Поэтому нервная система делает все, чтобы повысить приток кислорода и глюкозы к клеткам: учащается дыхание, «распаковывается» спрятанная в печени в виде гликогена глюкоза. На помощь нервной системе приходит эндокринная система: она поддерживает и усиливает эффекты, достигнутые первой.

Одним из основных эндокринных органов, который участвует в процессе реагирования на стрессор, являются надпочечники. Их внутренний слой выделяет в кровь гормоны стресса – норадреналин и адреналин. На это у организма уходит от нескольких секунд до 15 минут. Под воздействием этих гормонов сужаются сосуды, повышается артериальное давление, увеличивается уровень глюкозы в крови, свертываемость крови, угнетается пищеварение, активность иммунной системы.

Вторая стадия, наиболее продолжительная, – стадия адаптации.

Признаки тревоги практически исчезают, а уровень сопротивляемости поднимается значительно выше обычного. Данная стадия направлена на то, чтобы приспособиться к изменившимся факторам окружающей или внутренней среды. Одним из главных гормонов, обеспечивающих эту фазу, является кортикостероид кортизол, который вырабатывается наружным слоем надпочечников по команде гипоталамуса. Кортизол обладает противопалительным, антиаллергическим, противошоковым и антиоксидантным действием,

что помогает устранить негативное воздействие стрессоров.

Как только содержание кортикостероидов достигает верхней границы нормы, срабатывает закон обратной связи. Из крови они проникают в спинномозговую жидкость и мозг и тормозят выработку стимулирующих гормонов в гипоталамусе. Автоматически приостанавливается образование гормонов коры надпочечников, и их уровень в крови снижается.

Третья стадия стресса – стадия истощения. Избыточное накопление гормонов коры надпочечников в жидких средах организма ведет к расстройству функций нервной, эндокринной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и дыхательной систем. В зависимости от того, в каком состоянии организм находился до воздействия стрессора, от силы и продолжительности воздействия стрессора длительность адаптационной стадии может варьировать.

В любом случае, стадия адаптации может иметь два исхода: приспособление организма к новым обстоятельствам или истощение. В случае длительного воздействия стрессора или при его очень сильном воздействии, несмотря на возросшую сопротивляемость, запасы адаптационной энергии постепенно истощаются. Тогда вновь возникают признаки тревоги, но теперь они необратимы – это признак наступления фазы истощения.

Если организм до вхождения в состояние стресса был уже чем-либо ослаблен, если сила воздействия стрессора чрезвычайно велика или оно продолжается слишком долго, то организм скорее войдет в состояние истощения, чем приспособления. Поэтому так важно всегда поддерживать организм в

работоспособном состоянии, не доводить его до переутомления, так как мы не знаем, когда нас постигнет стрессовая ситуация.

ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ОРГАНИЗМ

Стресс влияет на эффективность деятельности человека. При высоком уровне стрессовой напряженности работоспособность снижается. Раньше всех страдают более сложные мыслительные процессы, нарушается координация мелких, требующих сосредоточенности движений. Простые же реакции (реакция на аварийный сигнал), наоборот, улучшаются. На фоне стресса расширяется поле зрения, однако нарушается сложное опознание, увеличиваются ошибки памяти, возможна чрезмерно повышенная активность мышления, появление навязчивых мыслей, характерны «уход» от решения стрессогенных проблем, концентрация внимания на второстепенном.

Стремительный рост сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, рака, возникновение депрессии и язвенной болезни желудка во многом связаны с длительными эмоциональными перегрузками, увеличением стрессорных воздействий, которым подвергается человек в современном мире.

Эффективное планирование своего времени и доверие любящему, заботливому, милостивому и справедливому Богу, который контролирует все в вашей жизни и обещает, что любящим Его и действующим по Его воле все содействует ко благу, поможет вам не перейти из фазы сопротивления стрессору в фазу истощения, а преодолеть все и остаться здоровым. Помните, что стрессы способны помочь нам стать более стойкими и выносливыми!



ЯК НАВЧИТИ ДИТИНУ ДОВІРЯТИ?

Багато дітей тією чи іншою мірою демонструють недовіру до інших. Це трапляється навіть з тими дітьми, яких любили і пестили в дитинстві. Цього навчив їх досвід спілкування з дорослими в тих ситуаціях, коли діти гостро потребували їхньої підтримки. Переломний момент у довірливих стосунках між дитиною та дорослим настає за умови грубого порушення прав дитини. Тоді довіра, набута в ранньому дитинстві, безслідно зникає.

Яким чином ви можете допомогти своїм дітям зрозуміти, що Богів, безумовно, потрібно довіряти? За своєю природою всі люди, дорослі та діти, звикли сприймати Бога і судити про Нього за тими мірками, з якими вони підходили до своїх батьків. Тому вам для початку необхідно розібратися в собі самому. А чи та ви людина, якій слід довіряти?

ЗАВЖДИ ГОВОРІТЬ ДИТИНІ ПРАВДУ.

Не варто запевняти її в тому, що укол – це зовсім не боляче. Ви ж знаєте, що це не так. Натомість скажіть: «Я знаю, що уколи болісні, але після них ти відчуєш себе краще. Я буду поруч. Я знаю, що ти в мене сміливий!» Якщо вам потрібно відійти, попередьте про це дитину і переконайте її в тому, що обов'язково повернетеся.

ВИКОНУЙТЕ ОБІЦЯНКИ.

У Каті каштанове хвилясте волосся, трохи кирпатий носик і ямочка на підборідді. Це чарівне, рум'яне, зіркате створіння просто бездоганне в блакитному платтячку, пошитому спеціально для суботнього дня, коли вони з батьками ходять до церкви. Проте перспектива залишитися самій, без мами, на дитячих заняттях суботньої школи псує їй святковий настрій. Їй уже майже три роки, але варто їй побачити, що мама кудись їде, починається крик і галас.

Якось раз у суботу вранці мамі спала на думку блискавична ідея: вона вирішила, незважаючи на обіцянку,

дану дочці напередодні, непомітно вислизнути з класу, скориставшись тим, що дівчинка захопилася грою. Коли дівчинка побачила, що мами немає поруч, то буквально захлинулася слізьми. Спроби заспокоїти маля ні до чого не привели, і Катя разом з однією зі своїх вчительок вирушила шукати маму. Наступної суботи дівчинка не захотіла навіть підходити до дверей класу.

Виконуйте свої обіцянки як життєво важливу частину програми навчання довіри.



ДОВІРА – основоположна ознака духовного розвитку особистості. Без неї ми не можемо мати духовного спасіння.

НАМАГАЙТЕСЯ БУТИ ПОСЛІДОВНИМИ У ВИКОНАННІ ЗАДУМАНОГО.

Якщо ви не дозволяєте своїй дитині брати солодощі доти, доки вона не з'їсть овочевий гарнір, нехай це так і буде, не відмовляйтеся від свого слова. Якщо ви попередили семилітнього сина, що йому не можна виходити за межі свого двору, а він пішов гратися до сусідського хлопчика, відреагуйте адекватно

на провину дитини. Якщо ви пообіцяли дітям піти з ними в парк за умови, що протягом трьох днів вони не будуть розкидати іграшки по всьому будинку і складати-муть їх після того, як пограються, тримайте своє слово.

БУДЬТЕ СПРАВДІ КОРИСНИМИ ДЛЯ ДИТИНИ.

Поважайте її почуття, допомагайте долати труднощі, вислуховуйте її розповіді про те, що трапилося в школі. Ні в якому разі не дражніть її і не принижуйте. Не пускайте дотепи на її адресу, нагадуючи дитині про її недоліки. Прощаючи, забувайте провину. Поважайте її думку. Ніколи не залишайте поза увагою її скарги на кривдника. Саме таке ставлення до дитини допоможе їй зрозуміти, що ви постійно готові бути корисними для неї. Дитина буде впевнена у вас. Вона знатиме, що ви завжди на її боці.

НЕХАЙ ДИТИНА ЗНАЄ, ЩО ВИ ЇЇ ДОВІРЯЄТЕ.

Довіра схожа на вулицю з двостороннім рухом. Коли ви даєте зрозуміти дитині, що вона може довіряти вам, ви тим самим обумовлюєте, якою має бути її поведінка, якою ви хочете її бачити. Вона, у свою чергу, вчиться, як можна заслужити довіру. Не допускайте думки, що ваша дитина може вчинити погано, і вона намагатиметься не підвести вас, особливо якщо ви постійно будете демонструвати свою впевненість у ній.

НАВЧІТЬ ДИТИНУ ОБЕРЕЖНОСТІ. Навчіть свою дитину розпізнавати

ситуації, коли не варто бути надто довірливою. Вона має знати правила безпечного спілкування зі сторонніми людьми так само добре, як і те, де і від кого вона може очікувати допомоги в момент небезпеки. Ці знання можуть стати гарантією її безпеки. Проте не переборщіть, описуючи підступність сучасного суспільства, адже ви ризикуєте зруйнувати віру дитини в добро, у людей, у Бога.

Здатність довіряти є однією з основоположних якостей особистості та ознакою її духовного розвитку. Ставтеся до довіри дитини з належною обережністю. Намагаючись зберегти ніжний паросток її довіри від зла, будьте пильні, не зламуйте цвітосної бруньки! Вона ще знадобиться вашій дитині, коли настане час налагоджувати більш тісні контакти з людьми в дорослому житті й перед нею постане питання про можливість спасіння та формування більш тісних відносин з Ісусом.

Як уже було зазначено, довіра – основоположна ознака духовного розвитку особистості. Без неї ми не можемо мати духовного спасіння. Ісус пропонує нам викуплення, благословення, свободу від тиранії гріха, однак ми повинні довіряти Йому, щоб скористатися перевагою прийняти Його дивовижні благословення. Допомога дитині у формуванні довіри є наріжним каменем її духовного розвитку.

Автор: Донна Хабеніхт,
доктор педагогічних наук

Хочете вірте, хочете ні, проте багато дітей опираються природнім способам вираження любові та прихильності до них. Вони уникають контакту очі в очі, не хочуть, щоб до них доторкалися, їм байдужа нероздільна увага. Як допомогти «колючій» дитині, якщо вона опирається вираженню любові та ніжності з боку батьків?



«КОЛЮЧА» ДИТИНА

Опір може виявлятися різною мірою. Деякі діти чинять слабкий

опір, тоді як інші відчувають себе вкрай незатишно від проявів любові, вважаючи їх «телячими ніжностями». Є діти, котрі можуть приймати один спосіб вираження любові й опиратися іншому. Кожна дитина унікальна.

«Колюча» дитина – це завжди загадка для своїх батьків. Дбайливі батьки інстинктивно знають, що їхня дитина потребує ласки та інших форм спілкування, проте, коли вони намагаються задовольнити цю потребу, дитина знаходить незліченну кількість способів уникнути проявів любові. Багато батьків врешті-решт зупиняються на рішенні: «Нехай буде так, як хоче дитина». Вони доходять висновку, що їхня дитина не потребує їхньої уваги, любові та ніжності. Але це груба помилка!

Як би вперто дитина не опиралася, вона все одно потребує проявів безумовної любові. Однак, оскільки вона почуває себе ніяково, відчуваючи на собі її прояви, ми, батьки, маємо допомогти дитині поступово позбутися відчуття ніяковості та навчити її приймати знаки уваги доброзичливо.

Почнемо з характеристики п'яти періодів, у які дитина більш відкрита до проявів нашої ласки та любові. Під час таких періодів опір дитини ослаблений і вона здатна до близького спілкування на емоційному рівні. Звичайно, у кожної дитини свої періоди, коли вона стає більш сприй-

нятливою до проявів любові. Обов'язок батьків – знати, коли їхня дитина найбільш відкрита для цього.

Перший період – це час, коли дитина стикається з чимось смішним. Наприклад, дитина може дивитися телевизор і побачити веселу передачу. У такий момент батьки мають можливість зловити її погляд, піти на фізичний контакт, приділити їй нероздільну увагу, коментуючи побіжно смішний сюжет. Батьки мають діяти швидко, тому що опір «колючої» дитини слабшає зовсім ненадовго. Це може бути схоже на набіг «туди і назад», інакше дитина в майбутньому може опиратися такій тактиці.

Другий період, коли дитина сприйнятлива до ласки, – це час, коли вона зробила щось таке, чим справедливо може пишатися. Це має бути не якась дрібниця. Завершення справи повинно приносити дитині відчуття задоволення. У такі моменти батьки можуть встановити зоровий і фізичний контакти (а якщо це доцільно, то й приділити нероздільну увагу), одночасно похваливши дитину. І знову слід бути обережними, щоб не переборщити.

Третій період може настати тоді, коли дитина фізично нездорова. Вона може бути хвора або травмована, і її сприйнятливість у цей час якоюсь мірою непередбачувана. Тоді потрібно діяти. Іноді хвороба або біль

можуть посилювати здатність сприймати прихильність і ніжність, а іноді, навпаки, дитина може ще глибше ховатися у свій панцир, як черепашка. Батьки повинні бути постійно насторожі, щоб скористатися можливістю виразити свою любов у ті моменти, коли дитина відчуває слабкість або поранилася, а тому потребує підтримки та втіхи. Дитина назавжди збереже в пам'яті ці особливі моменти душевної близькості.



У кожній дитини свої періоди, коли вона стає більш сприйнятливою до проявів любові. Обов'язок батьків – знати, коли їхня дитина найбільш відкрита для цього.

Четвертий період може настати тоді, коли дитину зачепили емоційно. Це часто буває після конфліктів з ровесниками, коли вони виявляють несправедливість щодо неї. У такі моменти емоційних прикросців «колючі» діти бувають більш сприйнятливими до проявів любові. Проте необхідно з'ясувати причини та умови конфлікту, допомогти дитині

знайти правильне рішення, навчити пробачати та просити вибачення, при цьому запевнюючи її в батьківській безумовній любові та виявляючи ніжність.

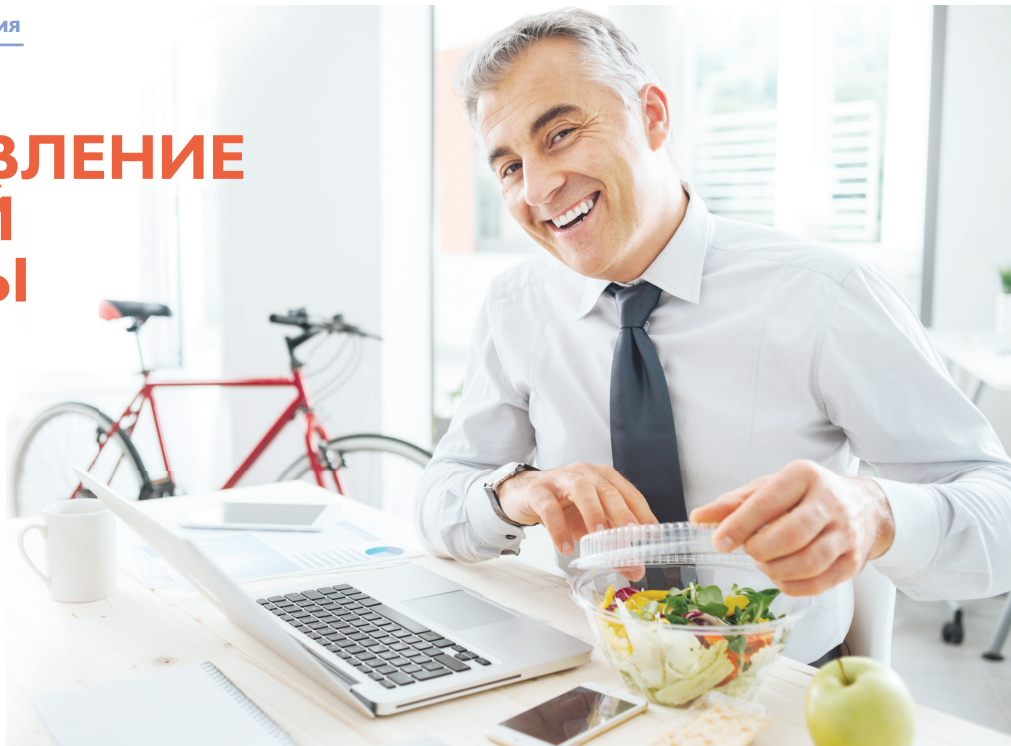
П'ятий період залежить від попереднього досвіду в стосунках цієї дитини. Наприклад, одна дитина може бути більш відкритою під час тривалих прогулянок з батьками, коли на шляху трапляється стільки всього цікавого, про що можна поговорити і поділитися враженнями. Для іншої дитини найбільш приємне – час спілкування перед сном, коли батьки читають їй книгу, спілкуються і моляться з нею. У такому стані дитина, звичайно, буде більш сприйнятлива до проявів любові. Ось чому правильний вибір типових моментів, які викликають у дитини позитивні емоції, дуже важливий. І перший крок приносить користь як батькам, так і дитині, адже це цінний внесок у налагодження міцних емоційних стосунків.

Усі діти потребують природніх проявів любові: зорового та фізичного контактів, нероздільної уваги. Якщо дитина не отримує достатньої кількості любові, батьки повинні докласти всіх зусиль, щоб дізнатися, чому так сталося, і виправити ситуацію.

За книгою Росса Кемпбелла
«Як по-справжньому
любити свою дитину»

ОЗДОРОВЛЕНИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Для функционирования мозга требуется лишь два вещества: кислород и глюкоза. Однако для обеспечения функций высшей нервной деятельности, таких как мышление, память и самоконтроль, необходимо множество других питательных веществ.



Группа витаминов В больше всего влияет на здоровое функционирование мозга и нервной системы. Например, недостаток витамина В₁ приводит к раздражительности и депрессии, а В₆ – нервозности и утомляемости. Как оздоровить нервную систему с помощью полезных привычек и изменений в питании?

НЕРВОЗНОСТЬ

Нервная система неадекватно реагирует на нормальные раздражители, будучи возбужденной или раздраженной.

Потребление табака, алкоголя, кофе и других стимулирующих напитков является наиболее частой причиной нервозности и дисбаланса нервной системы.

Увеличьте потребление: овес, пророщенная пшеница, семена подсолнечника, бразильский орех, грецкий орех, латук-салат, авокадо, кешью, абрикос, зеленый горошек, маракуйя, пыльца.

Сократите или исключите: стимулирующие напитки, алкоголь, сахар.

Также следует выработать определенные здо-

ровые привычки, которые помогают справиться с нервозностью:

- Хорошо завтракайте, чтобы избежать гипогликемии (недостатка сахара в крови), которая обычно проявляется к полудню и может спровоцировать нервозность и раздражительность.

- Ешьте регулярно, чтобы избежать внезапного снижения уровня сахара в крови.

- Спите достаточное количество времени и соблюдайте режим дня.

- Регулярно выполняйте физические упражнения. Особенно полезны прогулки или пеший туризм.

ГИПЕРАКТИВНОСТЬ И АГРЕССИВНОСТЬ

Детская гиперактивность является значительной проблемой в развитых странах. Среди молодежи и взрослых также наблюдаются агрессивность и насилие. В последнее время тесная связь между рационом питания и нарушениями поведения становится все более очевидной.

Увеличьте потребление: цельнозерновой хлеб и крупы, пророщенная пшеница, витамин В₁.

Сократите или исключите: пищевые добавки, сладости, стимулирующие напитки, алкоголь,

мясо, выпечка из очищенной муки.

Существуют и другие причины гиперактивности и агрессии:

- **Неполноценный завтрак.** Дети, которые не начинают свой день с полноценного и здорового завтрака, страдают от нервозности, переутомления, раздражительности и даже агрессивного поведения. То же можно сказать и о взрослых.

- **Свинцовые загрязнения.** Исследования, проведенные в Питтсбургском университете (США), показали, что дети, которые подверглись отравлению свинцом, чаще других демонстрируют агрессивность, антисоциальное поведение и совершают правонарушения. Мясо животных и рыб, выращенных вблизи промышленных зон, как правило, имеет самый высокий уровень свинцовых загрязнений.

БЕССОННИЦА

Результаты проведенных исследований показали, что на качество сна человека влияют потребляемые им продукты и время приема пищи. Обильное потребление полезных продуктов может нарушить сон. Рекомендуется не употреблять пищу за 2-3 часа до сна. Страдаю-

щим бессонницей можно принять перед сном стакан солодового напитка или отвара из успокоительных трав с медом.

Увеличьте потребление: овес, солодовый напиток, мед, углеводы.

Сократите или исключите: стимулирующие напитки, шоколад, острые специи, мясо и другой животный белок, зрелые сыры, безалкогольные прохладительные напитки.

ДЕПРЕССИЯ

Люди, подверженные депрессии, обычно тяготеют к сладостям (кондитерские изделия, конфеты, шоколад и т. д.), которые обладают низкой питательной ценностью. Они также могут иметь склонность к потреблению колбас и других мясных продуктов, насыщенных жирами. Однако эти продукты способны усугубить депрессию.

Если у вас появилось непреодолимое желание съесть сладкое, отдайте предпочтение сухофруктам, меду или черной патоке, которые содержат не только сахар, но также различные витамины и минералы, необходимые для его усвоения. Цельнозерновые злаки, бобовые, орехи и овощи, приготовленные простым способом, обеспечат вас энергией в

большей мере, чем любые кулинарные шедевры.

Увеличьте потребление: овес, пророщенная пшеница, нут, миндаль, грецкий, бразильский, кедровый орехи, авокадо, пивные дрожжи, маточное молочко, витамины В₁, В₆ и С, лецитин, фолиевая кислота.

Сократите или исключите: рафинированный сахар, насыщенные жиры, стимулирующие напитки и алкоголь.

СТРЕСС

Стресс возникает, когда жизненные события оказывают физическое или психологическое давление, которое человек не способен выдержать. Психологический стресс может быть вызван позитивными причинами (новая работа) или негативными (потеря работы); в любом случае на организм оказывается одинаковое воздействие.

Стресс может поражать все органы и функции организма, но больше всего его воздействию подвержены:

- сердце и сердечно-сосудистая система, которые испытывают двойную нагрузку;
- иммунная система, которая ослабляется для усиления других функций организма. Снижается сопротивляемость инфекциям, раку и другим заболеваниям.

Помочь организму адаптироваться к стрессу или ослабить его вредное воздействие могут определенные продукты.

Увеличьте потребление: белки, углеводы, грецкий, миндальный, кедровый орехи, нут, пророщенная пшеница, витамины группы В и С.

Сократите или исключите: стимулирующие напитки, алкоголь, сахар.

УМСТВЕННОЕ ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ

Те, кто вовлечен в напряженную умственную деятельность, нуждаются в питательных веществах. Наиболее полезны цельнозерновые злаки (особенно овес), маслосодержащие орехи (особенно миндаль и грецкий орех) и пророщенная пшеница.



ГОЛОВНЫЕ БОЛИ И МИГРЕНЬ

Головные боли – это болезненные ощущения общего характера. Мигрень – разновидность головной боли, острая и пульсирующая, которая возникает внезапно и может сопровождаться тошнотой, рвотой и ухудшением зрения.

Причин возникновения головных болей много. В ряде случаев их могут вызвать несущественные факторы. Однако головные боли также могут быть первыми признаками опухоли или серьезного поражения мозга. Факторами, способными спровоцировать или усугубить боли, являются:

- аллергия;
- нервное напряжение или стресс;
- приближение менструации;
- употребление определенных продуктов.

Сократите или исключите: алкогольные

напитки, зрелые и вяленые сыры, шоколад, моллюски, вяленое мясо, животный белок, пищевые добавки, стимулирующие напитки, белый сахар, молочные продукты, мороженое, цитрусовые.

ТРЕВОЖНЫЕ СОСТОЯНИЯ

Эти эмоциональные состояния в первую очередь поражают мозг, а затем и другие органы, провоцируя тахикардию, боли в животе, нарушения в работе кишечника (поперечные запоры и диарея).

Тревожные состояния усугубляются:

- несбалансированной диетой для снижения массы тела, в результате которой организм получает недостаточное количество углеводов, витаминов и минералов, необходимых для здоровья нервной системы;
- употреблением алкогольных напитков, стимуляторов (кофеина) и табака. После непродолжительного ослабления тревога, как правило, усиливается. Поскольку все перечисленные вещества, по сути, являются наркотиками и вызывают привыкание, они оказывают пагубное воздействие на нервную систему.

Увеличьте потребление: пророщенная пшеница, цельнозерновые злаки, бананы, орехи, йогурт, витамин В₆, магний.

Сократите или исключите: стимулирующие напитки, мясо, алкоголь.

Автор: Джордж Памплон-Роджер, доктор медицины и хирургии, специалист в области санитарного просвещения

СМЕХ ПОЛЕЗЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



Смех приносит пользу сердечно-сосудистой системе, поскольку стенки сосудов расширяются и кровоток увеличивается. Вдыхая большее количество воздуха, вы создаете богатый приток кислорода в кровь.

Во время смеха уровень артериального давления и частота сердечных сокращений увеличиваются (как и во время занятий физическими упражнениями), но затем снижаются и становятся ниже того уровня, который был у вас до смеха. По мнению одного эксперта, в день мы должны смеяться не меньше 15 раз.

Во время смеха диафрагма подрагивает, устанавливая цепную реакцию в теле, которая встряхивает желудок и другие жизненно важные органы, обеспечивая внутренний массаж. Некоторые называют это внутренним бегом трусцой.

Улыбайтесь чаще! Библия напоминает нам, что «веселое сердце благотворно, как врачевство» (Притч. 17:22).

Автор: Лен МакМиллан



МАГНА ПАРК

ЛЕЧЕНИЕ ДЕПРЕССИИ ПРИРОДНЫМИ МЕТОДАМИ

Всемирная организация здравоохранения обнаружила, что глубокая депрессия – это ведущая причина нетрудоспособности среди людей в возрасте от 15 до 44 лет во всем мире. Сегодня существует достаточно новаторский способ терапии депрессии – это лечение человека в целом. Именно о таком подходе идет речь в данной книге.

www.lifesource.com.ua

ЗНОВУ НА ПОБАЧЕННЯ?

Часто ми думаємо, що побачення призначені тільки для неодружених. Це спосіб для них ближче познайомитися одне з одним, можливість добре провести час. Іноді мета побачень полягає в тому, щоб більше дізнатися про хлопця чи дівчину, з котрим/котрою ви збираєтеся створювати сім'ю. Проте коли ви одружуєтеся, побачення не повинні припинятися. Що таке побачення? Можливо, минуло так багато часу з вашого останнього побачення, що ви вже забули про це. Із чого ж почати?



Нещодавно в журналі я побачила фотографію, яка мені дуже сподобалася. Хлопець із дівчиною сиділи в човні серед озера літнього полудня. Вода була тиха, і нікого навколо не було. Заголовок звучав так: «Вона загубилася в романтичних думках. Він роздумував про те, чому не клює риба».

У жінок та чоловіків різні способи вираження любові. Вони по-різному розуміють романтику, по-різному говорять: «Ти мені потрібен. Ти особливий». Я можу сказати: «Я кохаю тебе», коли покладу маленьку листівку в пакунок з обідом свого чоловіка, чи коли разом з дітьми зліплю на подвір'ї сніговика і зроблю надпис: «Ласкаво просимо додому, тату!», чи коли зроблю йому масаж після важкого трудового дня. Чоловік говорить: «Я кохаю тебе», коли замінює моторову олію в моєму автомобілі, перед тим як мені треба їхати до лікарні, або коли він замінює шини, перед тим як мені слід вирушати на семінар. Я виявляю свою любов через невеликі знаки уваги, слова та подарунки, він – через свою турботу про мене.

Проте, незважаючи на всі наші відмінності, ми єдині в одному: ми хочемо проводити час разом, оскільки прагнемо зробити наш шлюб міцним. Ми бажаємо знати одне одного і любити одне одного. Ми не хочемо, щоб справи або стрес стали між нами перешкодою. Побачення – це те, що може зблизити нас і зробити наше життя більш наповненим.

ЩО ВКЛЮЧАЄ В СЕБЕ ВДАЛЕ ПОБАЧЕННЯ?

▼ **СМІХ.** Життя – серйозна річ: рахунки, робота, проблеми, новини. Так багато всього, про що потрібно думати та хвилюватися, і так мало місця для сміху. Сміятися разом – це не просто задоволення, це зближує нас. Коли ви востаннє по-справжньому разом сміялися?

Нещодавно ми з подружкою задумали відсвяткувати з друзями наш сорокарічний ювілей. Одна подруга придумувала ігри, ми прикрашали зал. Я не могла дочекатися вечора. Чому? Бо я знала, що ми будемо сміятися. Я знала, що це буде весело. І ми

так сильно сміялися, що в багатьох навіть сльози на очах з'явилися.

Я пам'ятаю, як подивилася на чоловіка під час однієї з ігор і побачила, як він сміється. Я подумала про те, що давно його таким не бачила. Я не могла згадати, коли він так сміявся. Він постійно працював, вирішував робочі проблеми, домовлявся про зустрічі. Тому мені так подобалося стежити за тим, як він сміявся того вечора!

Нам потрібен сміх і веселощі в нашому житті. Підіть у парк і поколихайтесь на гойдалці – самі, без дітей. Усміхайтесь! Смійтеся разом частіше!



Вкладайте ваш час у ваш шлюб – і ви ніколи про це не пожалкуєте.

▼ **ПІДТРИМКА.** Усі ми потребуємо підтримки, але від кого? Від начальника? Не думаю. Від людей, з якими зустрічаємося протягом дня? Імовірно, що ні. Якщо ви хочете, щоб ваш чоловік чи дружина відчували підтримку, ви – найкраще джерело для неї. І хороша нагода почати її виявляти – це побачення. Скажіть вашому чоловікові, що вам подобається в ньому. Скажіть вашій дружині, що ви найбільше цінуєте в ній. Маленькі та великі сюрпризи. Можливо, ви вже давно не говорили компліменти. І вам потрібно зупинитися і трохи задуматися над цим.

Дайте йому знати, що його робота по господарству дуже значуща. Скажіть їй, що вона прекрасна мати. Подякуйте йому за працю або за те, що він проводить час із дітьми. Хай вона знає, що без неї ви були б втраченою людиною. Якщо ви не підтримуєте свого чоловіка, переконуючи

в тому, що вірите в нього, або не скажете дружині, що вона робить велику роботу, хто за вас це зробить?

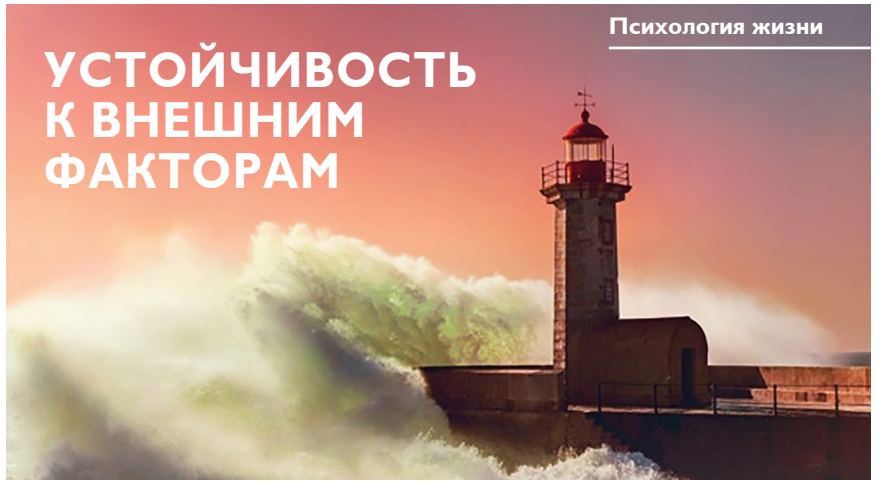
▼ **ЧАС.** Час – це дуже цінний товар. Кожен із нас міг би його використовувати значно краще. Можливо, вам здається, що у вас немає часу на побачення, але ви завжди знайдете час, щоб зробити те, що найбільш важливе для вас. Усім нам потрібно зрозуміти, наскільки важливі дрібниці в наших стосунках, і знаходити найкращий час для них. Тут навіть декілька хвилин можуть виявитися дуже корисними. Декілька хвилин для обіймів. Коротка прогулянка навколо будинку. Кілька годин, щоб сходити кудись повечеряти. Один день або вихідні, проведені разом, подарують вам приємні спогади на подальші переобтяжені та іноді складні дні.

Час – велика цінність. Вкладайте ваш час у ваш шлюб – і ви ніколи про це не пожалкуєте. Пам'ятайте, що побачення не обов'язково повинно займати декілька годин або цілий день. Воно може тривати лише кілька хвилин. Романтика виникає, коли ми відступаємо від щоденної рутини і зосереджуємося тільки одне на одному. Романтика включає в себе спілкування один з одним.

▼ **НЕСПОДІВАНКИ.** Зробіть щось непомітно. Поцілуйте зранку. Покладіть в кишеню записку, щоб він прочитав її по дорозі на роботу. Напишіть маленьке послання та залиште на дзеркалі, де вона знайде його. Приготуйте бісквіт або спечіть млинці. Прошепчіть йому на вухо щось багатообіцяльне, поки проводжаєте його на роботу. Виконуйте разом щоденні справи, додаючи сміх, жарти, рукостискання, дотики, погляди, слова підтримки. Зустрічайтесь за сніданком. Тримайтеся за руки. Виходьте на прогулянку після вечері або перед сніданком.

Особистий час для двох зміцнює і ваш шлюб, і вас. Чим більше ви будете насолоджуватися спілкуванням один з одним, тим більше ви будете насолоджуватися життям і, таким чином, більше відчуватимете себе коханими. Це подарунок, який ви можете зробити своєму чоловікові чи дружині та своєму шлюбові, і ви отримаєте натомість значно більше.

УСТОЙЧИВОСТЬ К ВНЕШНИМ ФАКТОРАМ



▼ **ІНІЦІАТИВНІСТЬ.** Більшість жінок хотіли б, щоб чоловіки запросили їх куди-небудь повечеряти чи спланували побачення. Принесли б додому квіти, цукерки чи подарунки без всілякої на те причини. Деякі чоловіки є романтиками. Проте, можливо, було б справедливо сказати, що переважно саме жінки беруть на себе відповідальність за планування спільних заходів. Тим часом, поки ми чекаємо, коли наші чоловіки візьмуть ініціативу у свої руки, ми повинні запитати себе: «Що важливіше? Те, що в нас є час одне для одного, чи те, що він спланує, чим зайнятися в цей час?» Зазвичай перше виявляється важливішим.

У тих випадках, коли справді важливо, щоб він виявив ініціативу, скажіть йому про це. Приверніть самі його увагу, але не докоряйте йому. Це не спрацює. Краще скажіть йому: «Мені дуже потрібно провести з тобою час, але я хочу, щоб ти попрацював над цим. Якщо ти знайдеш можливість спланувати, як ми проведемо з тобою цей особливий час, я знатиму, що і для тебе це дуже важливо». Потім скажіть йому, чому це так важливо для вас.

Мій чоловік був дуже занятий і засмучений останнім часом, працюючи вдома та турбуючись про різні речі, тому я відчула себе трохи закинутою. Я намагалася бути ближчою до нього, допомагаючи йому в роботі, проте цього було недостатньо. Я хотіла, щоб і в нього було бажання проводити зі мною час. І я сказала йому про це. Я дала йому знати, що потребую того, щоб побути з ним удвох, коли він зможе всю свою увагу нероздільно приділити мені, а не монітору, ремонту чи чомусь інше. Урешті-решт, він ніколи не дізнається, про що я думаю і що відчуваю, поки я не скажу йому про це.

Коли ваш чоловік чи дружина задумали щось зробити, скажіть їм, як сильно ви їх цінуєте. Подякуйте. Скажіть йому, що це допомагає вам відчувати себе коханою та потрібною. Напишіть йому листа і повідомте, що вам подобається найбільше. Трохи підтримки – і, можливо, це трапиться знову.

З ОСОБИСТОГО ДОСВІДУ

Коли наші діти були ще маленькими, ми з чоловіком прийняли рішення «зустрічатися» раз на місяць. Ми усвідомлювали, наскільки складно для нас загрузнути в метушні й не знаходити часу одне для одного. Ми не хотіли, щоб наші стосунки руйнувалися. Ми дуже бажали приділяти час і докласти зусиль для того, щоб зберегти єдність і отримувати радість у шлюбі. Ми пообіцяли одне одному час – побачення.

Бували періоди, коли було дуже складно. Ми пропускали місяць, два, три. Проте наш обов'язок продовжував існувати. Ми відповідали за наші стосунки. Наші побачення не є чимось, чого ми вимагаємо одне від одного. Це значно більше. Ми хочемо бути не тільки чоловіком та дружиною, ми хочемо бути друзями. Залишатися друзями назавжди. Я хочу бути підтримкою та підбадьоренням для чоловіка. Я прагну, щоб він знав, що є принаймні одна людина, яка на його боці, яка підбадьорить і підтримає його. І мені також важливо знати, що він любить мене, незважаючи ні на що. Наші побачення та приємні дрібниці, які ми робимо одне для одного, допомагають нам відчувати любов одне до одного. Це наша любов у дії. А дії множать нашу любов.

Автор: Таміра Хорст

В течение последних десятилетий исследователи начали задаваться вопросом: «Почему поведение некоторых молодых людей, живущих в очень неблагоприятных условиях, не является опасным?» И пришли к выводу, что это связано с понятием «устойчивости к внешним факторам».

Устойчивость – это способность продолжать функционировать как здоровая и нравственная личность, несмотря на личные невзгоды, жизненные неурядицы и даже деструктивную внешнюю среду. Несмотря на серьезные трудности и наличие факторов риска, люди с развитой устойчивостью вырабатывают способность приспосабливаться к стрессовым нагрузкам, что позволяет им добиться успеха в жизни. У них есть положительное представление о себе, вера в Бога и позитивное отношение к окружающему миру. Движимые определенной целью, они рассматривают жизненные трудности как задачи, с которыми могут справиться. Более того, устойчивость тесно связана с надеждой и убеждением, что, несмотря на сегодняшние трудности, жизнь продолжается.

Устойчивость формируется благодаря наличию поддерживающих отношений. Кроме того, такие молодые люди часто обладают способностью использовать свою религиозную

веру, чтобы поддерживать позитивный взгляд на жизнь, наполненную смыслом. Искренние и продолжительные отношения являются ключом к формированию устойчивости.

Отношения с людьми, проявляющими заботу, тепло и безусловную любовь, помогают молодым людям обрести ощущение, что они могут преодолеть любые трудности, с которыми столкнутся в жизни. Такие отношения могут привить молодежи чувство собственного достоинства, позволяющее им более успешно справляться с жизненными обстоятельствами. Одно исследование

показало, что у всех молодых людей с устойчивостью к внешним факторам в окружении был хотя бы один человек, который принимал их безусловно.

Одна из эффективных и в то же время достаточно простых стратегий, повышающих устойчивость, – совместные семейные трапезы. Они способствуют снижению рискованного и аддиктивного поведения у подростков, культивируют чувство стабильности, а также обеспечивают время для формирования духовных ценностей и веры в Бога.

Доказано, что вера в Бога играет важную роль для будущего успеха человека и его способности преодолевать сложные жизненные обстоятельства. Очень важно, чтобы родители, по возможности, выключали телевизор и не позволяли пользоваться электронными девайсами во время приема пищи. Ничто не должно мешать связи, которая укрепляется во время семейного обеда или ужина.

Общественная деятельность также способствует формированию устойчивости. Служение людям – одна из важных добродетелей христианина. Иисус много говорил о служении другим. В Мф. 25:31-46 мы читаем о том, что Его народ кормит голодных и одевает нагих.

Мы должны проявлять заботливое сострадание и оказывать помощь всем людям. Такая практическая

деятельность является еще одним способом защиты от опасных привычек и поведения, и в то же время поощряет веру и убеждения. Служить ближнему можно не только материальными средствами, но и оказывая практическую помощь: поддерживая, навещая, помогая и утешая тех, кто по разным причинам оказался в нужде.

Сложная задача создает победителя: используйте эту возможность!

По книге «Здоровье и процветание» под редакцией Марка Финли и Питера Лэндлесса



Служение людям – одна из важных добродетелей христианина.



ОВЕС УКРЕПЛЯЕТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ

Овес – самая богатая питательными веществами зерновая культура. Содержание жиров в нем в 2 раза превышает таковое в пшенице; также в нем больше белков и углеводов. Овес очень богат фосфором, железом (4,72 мг/100 г, то есть больше, чем в мясе, – 3 мг/100 г) и витамином В₁.

СВОЙСТВА И ПОКАЗАНИЯ

Больше всего изобилует овес УГЛЕВОДАМИ. Благодаря особой структуре овсяного зерна углеводы легко усваиваются и медленно всасываются. По этой причине овес обеспечивает организм энергией на несколько часов. В состав овса входят следующие углеводы:

- **Крахмал и продукты его распада:** декстрин, мальтоза и глюкоза. Вещества легко усваиваются организмом, который преобразует их в энергию.

- **Фруктоза** содержится в небольшом количестве наряду с другими углеводами. Не нуждается в инсулине для проникновения в клетки и усвоения ими. По этой причине овес рекомендуется употреблять диабетикам.

- **Растительный клей.** Разновидность углевода, имеющая желатиновую консистенцию, способная удерживать воду. Это тип растворимого волокна, которое смазывает и смягчает внутреннюю стенку желудочно-кишечного тракта, что делает овес подходящей пищей при гастрите и колите.

- **Клетчатка** содержится преимущественно в наружном слое зерна и сохраняется в цельнозерновых хлопьях. Ее также можно употреблять отдельно в форме овсяных отрубей. Ее основной компонент – бета-глюкан, растворимое волокно. Оно оказывает легкое слабительное действие, снижает уровень холестерина, поскольку абсорбирует и выводит из кишечника

желчные кислоты, служащие сырьем для выработки холестерина.

БЕЛКИ, которые входят в состав овса (16,9 %), легко перевариваются. Они содержат все основные аминокислоты, но не в оптимальных пропорциях. Овес относительно беден лизином и треонином, в то время как метионин содержится в избытке. С другой стороны, бобовые (нут, чечевица или бобы) богаты лизином и треонином, но не метионином. По этой причине сочетание овса с бобовыми очень полезно.

ЖИРЫ, содержащиеся в овсе, также имеют большую пищевую ценность. В состав жиров входят:

- **Жирные кислоты** – ненасыщенные (80 %), включая линолевую кислоту, и насыщенные (20 %). Преобладание ненасыщенных жирных кислот регулирует процесс синтеза холестерина.

Регулярное употребление овса в любой форме, включая овсяную воду, показано в следующих ситуациях: нервность, переутомление или психическое истощение, бессонница и депрессии. Этот продукт должен быть включен в рацион студентов, особенно во время экзаменов.

- **Авенастерол**, фитостерин, растительное вещество, сходное с холестерином и обладающее свойством препятствовать всасыванию настоящего холестерина

в кишечник, снижая его уровень в крови.

- **Лецитин.** Овес содержит небольшое количество этого фосфолипида, имеющего огромное значение для работы нервной системы. Лецитин также содействует снижению уровня холестерина в крови.

В некоторых центрально-европейских странах тем, кто страдает от нервозности и бессонницы, рекомендуют спать на матрасе из овсяного сена. Вероятно, практика оправдана с научной точки зрения, поскольку овес содержит алкалоид, успокаивающий нервы.

Хотя овес содержит большое количество жиров, его употребления не следует избегать тем, кто желает снизить уровень холестерина.

По причине своей большой питательной ценности и легкой усвояемости овес является одним из основных продуктов. Как и хлеб, его можно употреблять каждый день, поскольку зерновые являются основой пищевого рациона человека.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ОВСА ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Овес обеспечивает организм основными питательными веществами для нормальной работы нервной системы: глюкозой (выделен-

ной из крахмала), жирными кислотами, фосфором, лецитином и витамином В₁. Все они оказывают укрепляющий и стабилизирующий эффект и улучшают умственную деятельность. Помимо этого овес содержит небольшое количество нетоксичного алкалоида авенина, оказывающего успокаивающее воздействие на нервную систему.

НАРУШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Благодаря наличию растительного клея и легкой усвояемости овсяные хлопья (овсяная каша) оказывают смягчающее действие. Сваренные на молоке или овощном бульоне, они особенно рекомендуются при гастрите, язве двенадцатиперстной кишки и расстройствах пищеварения, таких как дивертикулез (наличие дивертикулов в кишке) или колиты, вызванные микроорганизмами, токсинами, лекарственными препаратами или плохо переносимыми продуктами.

ЦЕЛИАКИЯ (глютеновая болезнь)

Причиной этого заболевания является непереносимость глиадина – белка, содержащегося в клейковине пшеницы и других злаковых (глютене). Его симптомы – сильная диарея и недоедание. Овес содержит очень малое количество глиадина и хорошо переносится страдающими этим заболеванием. Это доказано в различных научных исследованиях.

Несмотря на высокое содержание углеводов, овес очень хорошо переносится диабетиками, особенно в виде цельно-зерновых хлопьев, содержащих отруби. Этому способствует наличие в нем фруктозы и бета-глюкана, содержащегося именно в овсяных отрубях. Бета-глюкан – растворимое растительное волокно. Доказано, что он существенно улучшает переносимость диабетиками глюкозы, высвобождаемой из овсяного крахмала во время переваривания (исследования Министерства сельского хозяйства США).

ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА

Состав жиров в овсе способствует снижению уровня холестерина. Этот эффект усиливается действием бета-глюкана, содержащегося в овсяных отрубях. Бета-глюкан аккумулирует и удаляет желчные соли из кишечника, снижая при этом всасывание жиров. Желчные кислоты – это сырье, из которого организм производит холестерин. И поскольку они выводятся посредством испражнений, внутреннее производство холестерина снижается. Это свойство овса доказано в различных исследованиях, поэтому употребление цельно-зернового овса, в том числе отрубей, содержащихся в овсяных хлопьях, настоятельно рекомендуется лицам с повышенным уровнем холестерина.

АРТЕРИОСКЛЕРОЗ И ГИПЕРТОНИЯ

Регулярное употребление овса, по крайней мере раз в день в любой форме, обеспечивает очень хорошие результаты в лечении и профилактике этих заболеваний.

По материалам книги Дж. Памплон-Роджера «Здоровая пища»

БЛЮДА ИЗ ОВСА

ХЛОПЬЯ – лучший способ употреблять овес, получая при этом все его питательные вещества. Хлопья можно приготовить на воде или овощном бульоне.



«ОВСЯНКА» (овсяная каша) может быть приготовлена следующим образом: замочите на ночь в воде 4 столовые ложки овсяных хлопьев. Утром вскипятите 0,5 л воды и добавьте хлопья. Варить 15 минут на медленном огне. Подавать с медом. Также можно добавить молоко.

МУКА или пюре используются для супов и детского питания.

ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ

сваренные в молоке и поданные с медом и кусочками яблока или банана, – превосходный завтрак для детей, молодежи, спортсменов и беременных или кормящих женщин. После этого не возникает потребности в позднем завтраке.



МЮСЛИ. Овсяные хлопья входят в состав мюсли наряду с другими зерновыми, миндалем, фундуком, изюмом и т. д. «Бирхер-мюсли» готовятся из этих ингредиентов со свежими фруктами, молоком и небольшим количеством меда.

РЕЦЕПТЫ

ОТ ЦЕНТРА ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ОТДЫХА «ГАРМОНИЯ»

БАНАНОВО-СМОРОДИНОВЫЙ ШТРУДЕЛЬ

Тесто «Швейцарское»:

- 1 стакан нерафинированного масла
- 1 стакан очень холодной воды (ледяной)
- 1 ч. л. соли
- 4-5 стаканов белой муки или муки 1 сорта

Взбить в блендере первые 3 ингредиента до пышной белой пены. Чем холоднее вода, тем лучше получится тесто. Жидкость вылить в емкость с мукой и замесить тесто. Если оно получилось мягкое, добавить немного муки, если крутое – вымесить. Чтобы определить, готово тесто или нет, нужно его раскатать. Если оно не рвется, тесто готово.

- 1 порция швейцарского теста (500 г)
- 2 банана
- 3 ст. л. меда
- 0,5 стакана миндальных хлопьев
- 1 стакан черной смородины
- 3 ст. л. сахара
- 1 ст. л. кунжутных семечек



Тесто раскатать на столе и присыпать 1 ст. л. сахара. По краю выложить миндальные хлопья, сверху полить медом. Бананы нарезать на полоски и положить на мед. Завернуть тесто один раз (прикрыть бананы). Края зажать, чтобы мед не вытек при запекании. Далее положить вдоль смородину и посыпать ее 1 ст. л. сахара. Завернуть штрудель. Переложить на противень, смазанный растительным маслом. Смазать водой с куркумой и посыпать кунжутом, кербом и 1 ст. л. сахара. Выпекать 20 мин до золотистой корочки.

ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ С КЭРОБОМ И КОКОСОМ

Смешать:

- 0,5 стакана меда
- 1/3 стакана воды
- 0,5 стакана растительного масла нерафинированного
- 1 пакетик ванильного сахара



Добавить:

- 3 ст. л. кэроба
- 0,5 ч. л. соли
- 1,5 стакана овсяных хлопьев
- 0,5 стакана отрубей
- 1 стакан кокосовой стружки

Массу хорошо вымесить. Выложить на смазанный маслом противень чайной ложкой, не придавливая печенье. Выпекать при температуре 200°C в течение 15 минут.

ЦЕНТР ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ОТДЫХА «ГАРМОНИЯ»

«Гармония» предлагает восстановить здоровье и улучшить свой образ жизни с помощью простых природных методов оздоровления, которые доказали свою эффективность в профилактике и лечении различных заболеваний. Программа отдыха включает здоровое питание, лечебный массаж, спортивную зарядку, консультации врача и многое другое.

Ближайшие заезды:
14.03-24.03, 23.05-02.06.

Контакты:

Днепропетровская обл.
Новомосковский р-н
Бывшая база «Олимпийская»

+38 (099) 077-08-70
+38 (093) 147-53-23

www.garmonia.name
E-mail: dudaralena@yandex.ua



У каждого из нас есть определенные способности. Наша задача – правильно использовать и развивать их. Предлагаем вашему вниманию семь условий для максимального развития умственных способностей и сильного характера.

РАЗВИВАЙТЕ СВОИ СПОСОБНОСТИ

■ **Разум должен быть приучен к самодисциплине.** Господь благословил каждого человека умственными способностями, которые могут беспредельно развиваться. Развивайте свои таланты с настойчивым усилием. Тренируйте и дисциплинируйте свой ум посредством приобретения знаний, наблюдения, размышления. Умственные способности будут укрепляться и развиваться, если вы будете трудиться в страхе Божьем, в смирении и с ревностной молитвой. Каждый должен проявлять в своей жизни самодисциплину. Самый обыкновенный разум, но приученный к самодисциплине, совершит работу значительно лучше и больше, чем высокообразованный ум и величайшие таланты, но лишенные самоконтроля.

■ **Способности ума и тела следует развивать гармонично.** Одним из самых ценных уроков, который должен усвоить каждый, – это необходимость развивать разум, данный ему Богом, в гармонии с развитием физических способностей тела и его органов. Мы не должны ограничиваться умственной работой или только физическими упражнениями. Нам следует работать над развитием всех составляющих человеческого организма: мозга, костей, мышц, тела, головы и сердца. Способности человека развиваются лучше,

если умственные и физические силы равномерно нагружены и мышление разностороннее.

■ **Воля должна контролировать эмоции.** Умственные способности должны находиться под управлением воли. Ваша задача – привести свою волю в послушание Христу. Когда вы покоряете Ему свою волю, ваше естество приводится под контроль Его Духа. Даже ваши мысли покоряются Ему. Если вам не под силу контролировать свои порывы и эмоции, как вы того желаете, вы можете контролировать волю, и тогда в вашей жизни произойдет полное изменение.

■ **Библия улучшает способность мыслить.** Если человек настроен изучать Библию и черпать из нее знания, его мыслительные способности улучшатся. При изучении Священного Писания разум расширяется и становится более уравновешенным, чем если бы он был занят получением общей информации из книг, не имеющих связи с Библией. Слово Божье является основой истинного познания.

■ **Вера открывает секрет жизненного успеха.** Истинная вера и истинная молитва подобны двум рукам, которыми молящийся хватает за силу Безграничной Любви. Вера – это доверие Богу, сознание того, что Он любит нас и знает, что для нас

лучше всего. Таким образом, она приводит нас к выбору Его пути. Вместо нашего невежества она принимает Его мудрость, вместо нашей слабости – Его силу, вместо нашей греховности – Его праведность. Вера дает понимание того, что честность, истина, нравственная чистота являются секретами подлинного успеха в жизни. Именно вера делает нас обладателями этих качеств.

■ **Благодарность способствует здоровью.** Ничто не способствует здоровью тела и души больше, чем дух благодарности и хвалы. Это несомненная обязанность – противостоять меланхолии, недовольным мыслям и чувствам. Такой же обязанностью является молитва.

■ **Целеустремленная жизнь делает человека счастливым.** Те, кто живет целеустремленной жизнью, стремятся принести пользу и благословение своим ближним, почтить и прославить своего Искупителя, в то время как человек беспокойный, недовольный, ищущий одно, пробуящий другое, надеющийся найти счастье, всегда выражает недовольство. Он всегда в нужде, никогда не удовлетворен, потому что живет для себя одного. Поставьте цель делать добро, добросовестно выполняйте свои жизненные обязанности.

По книге Е. Уайт «Разум. Характер. Личность»

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 3 (86) 2016

Издатель – издательство «Джерело життя»

Ответственный за выпуск – директор издательства «Джерело життя» Василий Джулай

Главный редактор издательства Лариса Качмар

Ответственный редактор Анна Борисовская

Редколлегия
Сергей Луцкий – директор отдела здоровья УУК, глава редколлегии
Алексей Остапенко – директор «Благотворительного фонда здоровой жизни»
Петр Сироткин – директор отдела семейного служения УУК
Татьяна Остапенко – семейный врач пансионата «Наш Дом»
Рита Заморская – магистр общественного здравоохранения
Ирина Исакова – семейный консультант
Мирослава Луцкая – провизор

Медико-биологическая экспертиза
Орест Паламар – кандидат медицинских наук

Корректоры
Елена Белоконь
Елена Мехоношина

Дизайн и верстка
Юлия Смаль

Ответственная за печать
Тамара Грицюк

Тираж 10 000 экз.
Адрес: 04071, г. Киев, ул. Лукьяновская, 9/10-А
E-mail: zdorovuj@gmail.com

Тел.: (044) 467 50 73 – ответственный редактор
(044) 425 69 06 – заказ книг и газет

Редакция оставляет за собой право печатать материалы в дискуссионном порядке, не разделяя взглядов автора, а также редактировать и сокращать тексты. Авторские оригиналы не рецензируются и не возвращаются. Объявления, реклама и письма читателей печатаются на языке оригинала. Ответственность за содержание статей несет автор.

Узнай больше на:
www.lifesource.com.ua

Контактные данные распространителя:



ДАНИЭЛЬ БОНДАРЬ

ПРОЧТИ И ЖИВИ

Здоровье нельзя купить, взять взаймы, подарить. Его можно только сохранять, поддерживать и даже зарабатывать, прикладывая немало усилий. Как в любом возрасте оставаться нужным и полезным своей семье и обществу? Те, кто внимательно прочитает эту книгу, получат много полезных советов.

www.lifesource.com.ua