

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА ТАТЬЯНЫ ВАХНИНОЙ

Лето, а отпуск не предвидится?



Татьяна Вахнина: «Жизнь прекрасна в любое время года, а летом — особенно!»

Вот лето и перевалило за середину. Кто-то уже съездил отдохнуть, кто-то — в предвкушении предстоящего отпуска. Вокруг только и слышны разговоры о море, солнце, путешествиях, новых встречах и впечатлениях. А вы с грустью слушаете рассказы вдохновенных коллег или друзей и погружаетесь в депрессию все больше и больше.

МОЖНО до бесконечности сидеть и вгонять себя в унылое состояние. А ведь чем более тяжелые и негативные мысли приходят вам в голову, тем больше неприятных ощущений появляется в вашем теле. Вначале — легкий дискомфорт, затем он усиливается и вы начинаете чувствовать себя не очень хорошо. Если вы и далее будете вгонять себя в депрессивное состояние, могут появиться даже боли непонятного характера. Если вы будете твердо уверены в том, что больны, организм рано или поздно поверит этому и вы приобретете одно или несколько заболеваний.

Конечно, я описала вам самый плохой вариант развития событий, но разве стоит тратить драгоценное время на неприятные переживания?

Если вы решили, что так жить больше нельзя, нужно встать и начать действовать! Прежде всего — встать, да-да, именно физически встать со стула, кресла или дивана.

Двигайтесь, делайте что угодно — только не сидите на месте!

Когда мы чем-то расстроены, мы замыкаемся в себе и наши чувства запираются внутри нас. Не найдя выхода, они начинают подавать нам знаки, чтобы мы выпустили их наружу, и, не найдя отклика, преобразуются во всевозможные заболевания.

Если вы твердо намерены помочь себе, проживите свои чувства и отпустите их. Подвигались, почувствовали свое тело? Все еще скверно на душе? Прислушайтесь к своему организму — в какой области вы чувствуете наиболее сильный дискомфорт: в груди, голове, спине, животе? Сосредоточьтесь на этих ощущениях, сконцентрируйтесь и попробуйте усилить их.

Пусть вам станет так тяжело, как никогда. Проговорите свои чувства вслух: «Я чувствую (то, что вы чувствуете, что вас гнетет — грусть, тоска, печаль...)» А теперь скажите: «Я могу оставить это чувство, могу отпустить. Я отпускаю его прямо сейчас!» И сделайте глубокий сильный выдох, отпуская ваше дискомфортное чувство. Прделайте это упражнение столько раз, сколько необходимо, пока не почувствуете себя намного лучше.

С состоянием мы разобрались, но отпуска-то нет и не предвидится. Как разнообразить свою жизнь и добавить ярких впечатлений и эмоций?

А между тем лето идеально подходит для пикников на природе и ночных прогулок под луной. Даже если нет подходящей компании, устройте себе такой праздник в одиночку. Кто знает, может кто-нибудь захочет к вам присоединиться! Пикник на природе — что может быть проще! Упаковали свой ужин и идете в ближайший парк. Результат: и поужинали красиво, и воздухом подышали, и прогулялись.

Не знаете, чем занять себя вечером, и сидите перед телевизором? Выходите на улицу и отправляйтесь куда глаза глядят. Пешком, на велосипеде, как угодно. Можно заранее не планировать маршрут, так интереснее. Результат: физическая нагрузка, крепкий сон, хорошее самочувствие.

Хочется более ярких впечатлений? Садитесь в выходные на автобус или в электричку и вперед — в соседние города или поселки. Результат: яркие выходные, культурная программа.

Не замыкайтесь в себе, общайтесь с людьми, заводите новые знакомства — и ваша жизнь наполнится яркими красками и незабываемыми впечатлениями!

АРТЕМ, КОТОРЫЙ ВСЕГДА БЫЛ ОТЛИЧНИКОМ, СЕЙЧАС ОЧЕНЬ НУЖДАЕТСЯ В ПОМОЩИ!

О полимерах 18-летний Артем Мазалев может рассказывать бесконечно. Он убежден: без этой отрасли химии развитие современной цивилизации практически невозможно. Это именно та область знаний, в которой он хотел бы самореализоваться. Недавно Артему пришлось узнать, что на основе полимеров производят и лекарственные препараты — те самые, в которых он сейчас так нуждается...



Семья Артема живет в городе Прохладный Республики Кабардино-Балкария. Юноша на отлично окончил школу, блестяще сдал выпускные экзамены и поступил сразу в три престижных вуза — на химический факультет. Выбрал петербургскую Технологическую академию, именно здесь он всегда мечтал учиться. Перед первой зимней сессией Артем очень нервничал — надо соответствовать, он с детства был во всем перфекционистом. Экзамены дались тяжело: беспокоил навязчивый кашель, результат — две пятерки и две четверки — воспринял как катастрофу, поскольку привык быть отличником.

Когда Артем приехал домой, родители все отправляли его к врачу — кашель был нехороший. Но юноша упорно надеялся, что отоспится, отдохнет — и все придет в норму. Болеть Артем не привык, всегда был спортивным мальчиком, играл за школьную сборную в баскетбол. Так и вернулся в Петербург... Здесь все же пришлось обратиться в поликлинику — в новый семестр хотелось войти здоровым человеком. Врачи диагностировали двусторонний плеврит и определили Артема в 15-ю городскую больницу. Ему откачали жидкость из легких, кололи антибиотики. Артему стало чуть легче, он очень переживал из-за учебы, все рвался в университет. Однако увеличенные лимфоузлы на лечение никак не отреагировали, а результаты биопсии показали врачам «неоднозначными», и они перевели юношу в НИИ онкологии имени Н. Н. Петрова. Именно там спустя полтора месяца после первой госпитализации у Артема диагностировали острый лимфобластный лейкоз. Приехавший в срочном порядке в Петербург отец едва узнал своего ребенка: Артем похудел на 23 кг, красивый парень, на которого еще недавно заглядывались все девочки, практически не мог сам ходить.

Сейчас у Артема начался третий курс химиотерапии, чувствует он себя удовлетворительно, даже пытается заниматься на велотренажере. Однако для полного выздоровления ему необходима неродственная трансплантация костного мозга. Разница в возрасте, а соответственно и в габаритах с младшей сестренкой Соней слишком велика, поэтому она не может стать донором. Сонечке всего четыре с половиной года, она бесконечно обожает Артема и готова для брата на все, но увыв: донора придется искать через зарубежный регистр. Для оплаты этой процедуры необходима большая сумма — 18 000 евро, которую родителям не собрать. Прохладный — городок небольшой, мама работает учителем, папа — электрик. Земляки помогли собрать 5775 евро, это позволило начать поиск донора, но с остальным — большие проблемы. Мама и папа Артема очень надеются на помощь неравнодушных людей!

Вы можете выбрать тот вид помощи, который вам удобен.

1. Зайдите в любое отделение филиала «Петровский» ОАО «Банк «Открытие», возьмите специальную квитанцию фонда «АдВита» и впишите в нее сумму пожертвования. Адрес ближайшего к вам отделения можно узнать по телефону 8 (812) 33-727-33.

2. Внесите пожертвование через терминалы «Уникасса», расположенные на станциях метрополитена, нажав последовательно: «Оплата кредитов и другие сервисы» — «Далее» — «Благотворительные фонды» — «Фонд «АдВита».

3. Внесите пожертвование через терминалы QWI, нажав последовательно: «Оплата услуг» — «Другие услуги» — «Фонды помощи» — «Фонд «АдВита».

4. Сделайте пожертвование с банковских карт «Visa» или «MasterCard», зайдя на сайт фонда http://www.advita.ru/donation_dengionline.php.

СПАСИБО ВСЕМ, КТО ПОМОГАЕТ ДЕТЯМ ЖИТЬ!

МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП

С 30 июля по 5 августа

♈ ОВЕН. Период резкого повышения жизненных сил организма. Минус семидневки — увеличение вероятности лекарственных отравлений. Так что проверьте домашнюю аптечку: нет ли препаратов с истекшим сроком годности.

♉ ТЕЛЕЦ. Повышается вероятность обострений гинекологических, урологических недугов, особенно цистита. Так что старайтесь не переохлаждаться, после купания обязательно переодевайтесь в сухую одежду. Переохлаждение не пойдет на пользу и больным суставам.

♊ БЛИЗНЕЦЫ. Неустойчивость эмоциональной сферы. Возможны неожиданные проявления многих заболеваний, особенно связанных с недостаточностью кровообращения и нарушением деятельности периферической нервной системы.

♋ РАК. Период сопровождается подъемом иммунной защиты организма. Минус — возможное повышение аппетита, что чревато набором лишнего веса. Хронические недуги перейдут в стадию ремиссии. Неудачное время для начала протезирования зубов.

♌ ЛЕВ. Возможны временное недомогание, нервозность, приводящая к неприятным ощущениям, в частности к болям в желудке и в области сердца. Могут дать знать о себе десны. Зато улучшится течение эндокринных и кожных недугов.

♍ ДЕВА. Возможно улучшение течения заболеваний костно-мышечной системы. Дни идеально подходят для начала их лечения (в том числе с помощью физиотерапии), но плохо — для сложных косметических процедур и начала имплантации зубов.

♎ ВЕСЫ. Неприятности может доставить работа желудочно-кишечного тракта. Возможно обострение хронических заболеваний этой системы. Так что следите за питанием и обратите внимание на качество продуктов. Тем более что в жару они портятся гораздо быстрее.

♏ СКОРПИОН. В зоне риска находятся печень и желчевыводящие пути. Старайтесь не употреблять острые, жирные, жареные продукты, а также сладкие газированные напитки. Период хорош для начала санаторно-курортного лечения.

♐ СТРЕЛЕЦ. Сложный период: чувство одиночества, депрессия, сдержанность и замкнутость. Вероятно ухудшение течения заболеваний щитовидной железы, а также половых органов. Дни плохо подходят для зачатия и выяснения причин бесплодия.

♑ КОЗЕРОГ. Увеличивается вероятность бытовых травм (особенно ожогов). Соблюдайте осторожность при работе с горючими веществами, следите за исправностью газовых плит и баллонов.

♒ ВОДОЛЕЙ. Не лучшее время. К состоянию беспокойства и умственного напряжения могут добавиться головные, зубные, мышечные боли, проблемы с пищеварением. Главное — сохранять спокойствие и по возможности чаще выезжать на природу.

♓ РЫБЫ. Хотя на календаре лето, повышается вероятность заболеть простудными недугами, в том числе вирусной природы. Если все-таки заболели, лечитесь как положено и сидите дома. В противном случае велик риск осложнений, в том числе хронического бронхита.

Подготовил Виктор ЕРМАКОВ