

Психология

Обнимаемая ребёнком, не вырастишь неженку

Дети более уязвимы перед стрессом – их нервная система ещё незрелая, а жизненного опыта недостаточно



© Фото из архива «ММ». Андрей Серебряков

В ситуациях, когда ребёнок терпит неудачу, его естественным желанием становится движение к заботливому взрослому, который обнимет, пожалеет, утешит.

Залезая на ручки, ребёнок оказывается в так называемой психологической утробе. Он как бы на время опять забирается в кокон, в объятия родителя, в его любовь. Способность одного человека быть для другого психологической утробой, дать ему утешение и успокоение называется способностью к контейнированию.

Что же происходит с ребёнком в такие моменты? Когда он сталкивается с препятствием, то его здоровой реакцией является желание преодолеть барьер. Для этого в организме вырабатываются гормоны стресса, которые усиливают обмен веществ, заставляя человека быстрее действовать и думать. Но бывает, что препятствие никак не удаётся преодолеть. Что же делать? Смириться с поражением, по крайней мере, на данный момент. Принять ситуацию и утешиться. Так сказать, перейти от мобилизации к демобилизации, выйти из состояния стресса – не в сторону радости и торжества, а в сторону печали и смирения. Хороший помощник здесь – слёзы. Плач расслабляет,

со слезами выходят продукты распада гормонов стресса – довольно ядовитых в больших количествах.

Дети более уязвимы перед стрессом, их нервная система ещё незрелая, а жизненного опыта недостаточно. Поэтому психологическая утроба любящего родителя становится волшебным средством.

Потребность в контейнировании сильных чувств после тяжёлого дня остается и у подростка, когда он просит посидеть рядом с ним, полежать рядом с ним, чтобы расслабиться под ласковые, убаюкивающие слова родителя. Да и взрослые, несмотря на то, что привыкли справляться с непреодолимыми трудностями без помощи других, при серьёзных неудачах нуждаются в контейнировании своих чувств. Поплакать и смириться с неизбежностью в объятиях другого – универсальный человеческий способ решения проблем.

Что же случится, если в ситуации стресса не брать ребёнка на руки, а требовать, чтобы он сам «взял себя в руки»? Если выразить свои чувства не получается, ребёнок проглатывает, подавляет, блокирует их. Он замораживает внутри себя те моменты, когда сам справиться не смог и помощи не получил. Как только в дальнейшей жизни ситуация или обстоятельства будут чем-то схожи, ему станет так же страшно и больно, как было в тот самый момент. Дети, которые часто остаются без помощи родителей в стрессовой ситуации, обычно имеют сложности с обучением, со способностью преодолевать трудности и восстанавливаться после неудач. Ребёнок может разучиться чувствовать, отгасить защитный панцирь, одеть на себя броню. Ему плохо, а он уже не плачет, не жалуется, не обижается. Держит себя в руках всю жизнь. Могут случаться

и приступы неконтролируемой ярости, когда накопленные, непрожитые чувства переполняют ребёнка и вырываются наружу.

Если вы замечаете, что в стрессовых ситуациях впадаете в агрессию или отчаяние, остановитесь, задайте себе вопрос: «Сколько мне сейчас лет?». Лучше взять паузу и сделать что-то приятное для себя – выпить сладкий чай, прогуляться, подышать свежим воздухом, принять ванну. Спросите ещё: «Почему мне так плохо?» – и услышите свой ответ: «Потому что страшно ошибиться или потому что я очень устал». Поэтому мысленно возьмите себя на ручки, обнимите и искренне пожалейте: «Ах, ты мое солнышко, так устал, а тут ещё надо решать сложный вопрос». После этого становится легче. Таким образом, вы контейнируете свои сильные эмоции сами, энергетически и эмоционально возрождаетесь.

Перестараться с контейнированием невозможно, никто не захочет оставаться всю жизнь в психологической утробе. Ребёнок, восстановившись, выскакивает из рук и бежит дальше. Родители, контейнируя негативные чувства ребёнка, заботятся о нём и научают его заботиться о самом себе. Во взрослой жизни психика таких людей имеет большой запас прочности, гибкости, изобретательности, они обладают способностью утешиться сами.

Помогайте ребёнку проживать стресс, оставаясь живым. Учите его принимать несовершенство мира, переходить от разочарования и протеста к утешению и примирению с реальностью. Это поможет ему в дальнейшем справляться с жизнью.

☞ Лариса Мазанникова, педагог-психолог

ЖАРА И ГИПЕРТОНИЯ

Как пережить лето без скачков давления?

Понятия «жара» и «гипертония» имеют причинно-следственную связь? Летом гипертоники действительно чаще обращаются за медицинской помощью.

Всё дело в том, что в жару происходит сгущение крови – с потом, дыханием человек теряет больше жидкости, чем в прохладную погоду. Кровь густеет, медленнее движется по сосудам. Чтобы её протолкнуть, нужно усилить толчок или нажим (давление). И тут срабатывает защитный механизм – давление в сосудах повышается для нормализации кровотока.

Симптомы летней гипертонии

- головная боль;
- головокружения;
- тошнота;
- слабость;
- потеря сознания;
- нарушения дыхания;
- расстройство ритма сердцебиения.

8 советов для гипертоников, как пережить жару:

1. Постараться избегать работы на солнце.
2. Обязательно носить головной убор.
3. Носить одежду из легких хлопчатобумажных тканей светлых тонов.
4. Употреблять не меньше 2–3 литров воды в сутки.
5. Ограничить прием соли (она повышает артериальное давление).
6. Ограничить прием мясной пищи.
7. Не работать активно в середине дня.
8. А самое главное – регулярно принимать гипотензивные средства и постоянно контролировать свое давление.

Однако одного контроля и лекарственного снижения артериального давления недостаточно. Нужно обеспечить достаточную текучесть крови, не допустить тромбообразования, улучшить эластичность сосудов. Кроме этого, медикаменты обладают рядом побочных эффектов. При длительном приеме они способны вызвать осложнения со стороны жизненно важных органов и систем. Всё это диктует потребность применения немедикаментозных средств лечения.

Как укротить гипертонию?

С гипертонией 1-2 стадии отлично справляется медицинский магнитотерапевтический аппарат АЛМАГ-01, созданный по уникальной технологии. Он обладает свойством плавно снижать артериальное давление, не допуская слишком резких его падений с устойчивым длительным последствием (результат может долго сохраняться после окончания процедуры).

АЛМАГ-01, действуя на гладкую мускулатуру сосудистых стенок, способствует увеличению их тонуса, расширяя, увеличивая просвет. Это дает возможность уменьшить давление в сосудах. АЛМАГ-01 действует и на свойства крови – кровь становится менее вязкой, что может помочь снизить тромбообразование. Учитывая то, что магнитотерапия не нагружена для сердца, не влияет на состояние желудочно-кишечного тракта, печени, почек – АЛМАГ-01 может стать идеальным средством для регуляции артериального давления. Более того, аппарат дает возможность снизить дозу принимаемых лекарств без риска подъема артериального давления.

АЛМАГ-01 может помочь:

- нормализовать артериальное давление;
- уменьшить частоту сердечных сокращений и нормализовать пульс;
- снять головную боль, головокружения, боль в области сердца;
- повысить активность эндокринной системы, что позитивно отражается на выработке гормонов и ферментов;
- снизить уровень тревоги (успокаивающее действие);
- минимизировать побочные действия медикаментозной терапии.

Чтобы устойчиво и надолго стабилизировать артериальное давление, нужно соблюдать предписанные инструкции аппарата рекомендации. Желательно проводить повторные курсы лечения даже после достижения нормального давления для того, чтобы не допустить его повышения.



Курсовое применение магнитотерапии способствует улучшению самочувствия: понижению уровня артериального давления, снятию головных болей и болей в области сердца, уменьшению одышки при физической нагрузке, снижению числа сердечных сокращений: с 82 до 72 ударов в минуту.

Курсовая магнитотерапия дает возможность вдвое уменьшить прием гипертониками гипотензивных препаратов, а у больных вегетососудистой дистонией отменить их вовсе.

Результаты получены в Главном военном клиническом госпитале им. Н. Н. Бурденко.

Спрашивайте АЛМАГ-01 в г. Магнитогорск:

- ✓ «Аптеки Здоровья»
 - ✓ Аптеки «Классика»
 - ✓ Аптеки «Рифарм»
 - ✓ «Государственная аптека»
 - ✓ Сеть магазинов «Медтехника Интермед»
- Внимание! Магазины «Медтехника Интермед» предоставляют товар в кредит*!

АЛМАГ-01 – похоже, у гипертонии больше нет шансов!



СПЕШИТЕ! ТОЛЬКО В ИЮЛЕ МАКСИМАЛЬНАЯ СКИДКА!

Консультация ДО и ПОСЛЕ покупки по бесплатному телефону компании ЕЛАМЕД ☎ **8-800-200-01-13**

А также заказывайте по адресу: 391351, ул. Янина, 25, р.п. Елатьма, Рязанская обл. АО «Елатомский приборный завод»
E-mail: admin@elamed.com www.elamed.com ОГРН 1026200861620

*Кредит предоставляется ООО «Хоум Кредит энд Финанс Банк». Генеральная лицензия № 316 Банка России от 15 марта 2012 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТОВ