

➤ психология | Как помочь ребенку пережить экзамены

## Поддержите и накормите

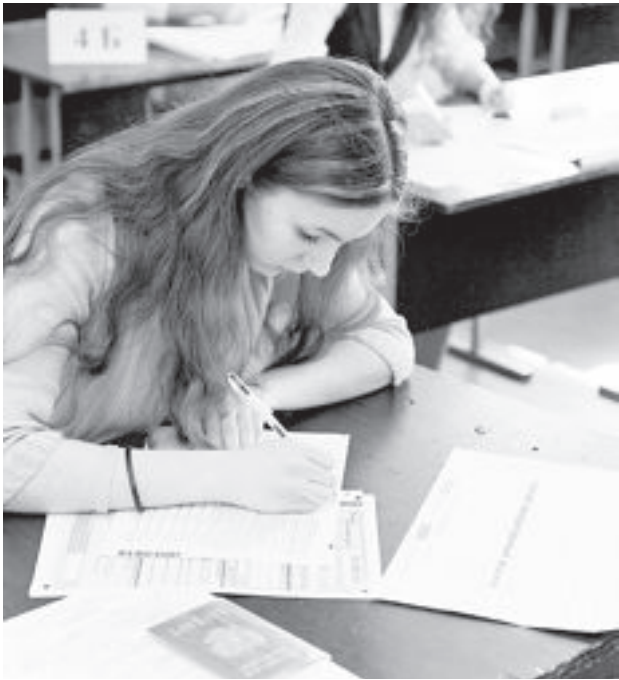
Г. ГИЛЬМИТДИНОВА,  
психолог МУЗ «Центр медицинской профилактики»

**Учебный год заканчивается, остается мало времени до выпускных экзаменов. И будущие выпускники начинают осознавать, что решается их дальнейшая судьба.**

Исследования показывают, что экзаменационные волнения занимают одно из первых мест среди причин, вызывающих психическое напряжение у школьников. В этот период они испытывают первый и самый сильный стресс в жизни. Причем напряжение только нарастает, так как за выпускными испытаниями почти сразу следует ЕГЭ, определяющий дальнейшие образовательные перспективы.

Что чувствует школьник? Во-первых, он отчетливо ощущает психологическое давление со стороны учителей и родителей. Стремясь оправдать ожидания взрослых, выпускники находятся в постоянном опасении оказаться неуспешными. Во-вторых, ребята испытывают серьезную нагрузку на организм: повышенная умственная деятельность, сопряженная с малоподвижностью и ломкой привычного режима.

Помочь же ребенку можно лишь воздействуя на самый важный аспект – личность самого выпускника. Ученые считают, что в большей части случаев экзаменационный стресс инициируется самим обучающимся, так как именно он приписывает многим факторам экзаменационной ситуации стрессогенный характер. Если же научить учащегося сбрасывать напряжение – для чего существуют различные аутотренинги по вытеснению неприятных эмоций, ему будет легче



ИТАР-ТАСС

переносить трудности. К тому же, нужно дать ребенку понять, что, независимо от полученных оценок, родные будут любить его, как и прежде. Ни в коем случае нельзя накалять обстановку угрозами вроде «не сдашь – сам виноват». Постарайтесь забыть все прошлые неудачи сына или дочери, тем более, не следует напоминать о них ребенку. Родительская вера в силы детей творит чудеса.

Отдельного внимания заслуживает атмосфера, в которой осуществляется подготовка к экзаменам. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы музыка была без слов. Постарайтесь сделать так, чтобы хотя бы на время подготовки к экзаменам в семье не было ссор и обид. Микроклимат, основанный на взаимоподдержке, любви и уважении, – лучшее подспорье для выпускника в переломный период. По возможности освободите ребенка от домашних дел на время экзаменов.

Хорошо, когда родители

принимают участие в подготовке экзаменационной подготовки: вместе составляют план, корректируют режим дня для наиболее рационального использования времени. Только не будьте слишком категоричны и не навязывайте ребенку свои «правила». В конце концов, сдавать экзамен ему, а не вам. Но и слишком лояльным тоже быть нельзя: умеренный и ненавязчивый родительский контроль дисциплинирует и мотивирует подростка.

Создайте для своих детей ситуацию успеха: хвалите за хорошо выполненную работу, подчеркивайте, что они могут добиться большего.

Во время интенсивного умственного напряжения необходимо соответствующее питание. Такие продукты, как рыба, творог, орехи и курага, стимулируют работу головного мозга.

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых – он должен набраться сил и как следует выспаться ☺

➤ СЕНСАЦИЯ

## Почка из пробирки

**Настоящей сенсацией в медицине стало то, что американским ученым наконец-то удалось вырастить полноценную искусственную почку. Специалисты смогли успешно провести трансплантацию ее в тело крысы для проведения эксперимента.**

Гаральд Отт вместе со своими коллегами разработал метод, с помощью которого поврежденный орган изначально получает необходимое количество веществ в специальной комбинации – химикатов, которые, в свою очередь, уничтожают пораженные клетки, а вместо них оставляют обрамляющие их соединительные белки. Потом этот новый «шаблон» заполняется тем веществом, которое, прежде всего, заготавливалось из клеток почки и сосудов, извлеченных из крысиного зародыша. Архитектура почки при этом сохраняется. Это даст возможность без каких-либо проблем трансплантировать почку, а также последовательно подсоединить ее к кровеносной и мочеполовой системам человеческого организма.

➤ ШОК

## Убил ради статистики

**Заведующий акушерско-гинекологическим отделением Копьевской центральной районной больницы Республики Хакасия обвиняется в убийстве новорожденного, которое он совершил, чтобы не ухудшать показатели медучреждения.**

В начале февраля 2013 года в Копьевскую райбольницу поступила беременная близнецами 18-летняя жительница Орджоникидзевского района. 26 февраля она родила двойню. Приняв у женщины роды, 28-летний обвиняемый самостоятельно установил, что один из новорожденных имеет патологические изменения, несовместимые с жизнью. Не желая оказывать ребенку медицинскую помощь и проводить реанимационные мероприятия, так как этот случай будет зарегистрирован в показателях и негативно отразится на статистических данных больницы, врач утопил младенца в ведре с водой, а затем перенес тело в кофегарку и сжег, сообщает пресс-служба республиканского управления Следственного комитета РФ.

В отношении врача возбуждено уголовное дело по пункту «в» части 2 статьи 105 УК РФ. Мужчина задержан, ему предъявлено обвинение и избрана мера пресечения в виде заключения под стражу.

➤ СТАТИСТИКА

## Жена лучше психотерапевта

**По данным опроса, проведенного исследовательским порталом SuperJob, 29 процентов россиян не доверяют психотерапевтам. Среди причин отсутствия доверия опрошенные назвали низкую квалификацию отечественных специалистов и страх, что психотерапевт не сможет сохранить в тайне секреты пациента.**

32 процента отрицательно отзывавшихся о психотерапевтах мужчин и 25 процентов женщин считают, что врачи пользуются проблемами обратившихся граждан и вытягивают из них деньги. Доверяют психотерапевтам лишь 13 процентов экономически активных жителей страны – 15 процентов женщин и 12 процентов мужчин. При этом 58 процентов опрошенных затруднились ответить на этот вопрос из-за отсутствия опыта общения с психотерапевтами и сомнений в их квалификации и методах работы. Обратиться к психотерапевту в сложной ситуации готов 31 процент респондентов, остальные скорее поделятся проблемами с супругами, близкими друзьями и подругами. Один процент респондентов обсуждает свои проблемы в Интернете.

➤ ДИЕТА

## Наелись грибов

**Белые грибы с успехом заменяют красное мясо и способствуют снижению веса. К такому выводу пришли специалисты из университета Джонса Хопкинса, в течение года проводившие клинические испытания новой диеты.**

Участниками испытаний стали страдающие от ожирения взрослые люди, 88 процентов из которых составляли женщины. Средний возраст участников – 48,4 года. 73 из них в течение года ежедневно вместо красного мяса съедали приблизительно чашку белых грибов, а остальные придерживались своей обычной диеты.

Как оказалось, за этот период все участники, отказавшиеся от мяса в пользу грибов, сбросили примерно по три с лишним килограмма, что в среднем составило 3,6 процента от их первоначального веса, у них снизился индекс массы тела, обхват талии – в среднем на 6,5 сантиметра – и улучшились пропорции фигуры.

➤ МОДЕРНИЗАЦИЯ

## Вторая горбольница прирастает новым оборудованием

**МУЗ «Городская больница № 2» стало обладателем нового высокотехнологичного лабораторного оборудования – автоматический гематологический анализатор японского производства СИСМЕКС. Этот аппарат способен разгрузить рутинный лабораторный процесс.**

Врачу-лаборанту нужно только со стороны наблюдать за работой аппарата. Несмотря на то, что анализатор имеет высокую точность и сочетание клинически значимых параметров, это пока единственный аппарат в нашем городе.

Анализатор легко выдает великолепные результаты, при этом сам захватывает пробирку с венозной или

капиллярной кровью, сам взбалтывает, сам берет анализ и сам возвращает пробирку на место. Прибор проводит 80 проб в час. При этом производится точный подсчет форменных элементов крови, результаты анализа дополнены наглядными диаграммами и скатерограммами.

– Этот аппарат нас полностью устраивает по всем техническим характеристикам и отзывам, – отметила Татьяна Алексеевна Тиунова, главный внештатный специалист по клинической лабораторной диагностике управления здравоохранения, заведующая клинко-диагностической лабораторией МУЗ «Городская больница № 2». – Образно говоря, этот аппарат может заменить работу одного-двух врачей-лаборантов. А это для нас очень важно. У нас стояла задача – максимально разгрузить

тот поток гематологических исследований, который мы обследуем из поликлиник № 1, 2, стационара и больных на дому. Это необходимо для того, чтобы высвободить время для более серьезной работы, например, для исследования костного мозга и анализа крови для гематологических больных единственного в городе гематологического отделения и повысить качество лабораторных исследований. И анализатор в этой связи поможет нам достигнуть этой цели, поскольку он дает возможность врачу-лаборанту удаленно наблюдать за работой аппарата.

Источники ошибок у гемализатора-автомата, который мы начали использовать, сводятся к нулю, при этом аппарат сам проводит ежедневный контроль качества, без него он просто не работает. Также в памяти

этого аппарата хранится полный сравнительный архив всех результатов пациента.

Пока мы только запустили это оборудование, но уже можно отметить его преимущества. Анализатор прост в управлении, надежен в работе и способен снабжать врача достоверной клинической информацией. Современные технологии автоматизированного анализа крови позволяют получить значительно больше клинической информации о состоянии кроветворной системы. В отличие от тех аппаратов, которые мы использовали, анализатор проводит дифференциацию лейкоцитов не трех, а пяти субпопуляций. То есть дает более развернутый и точный анализ, необходимый лечащему врачу для постановки диагноза и назначения лечения.



РЕКЛАМА