

Министерство социальной защиты населения
Свердловской области
ГБУ СОН Свердловской области
«Организационно-методический центр социальной помощи»

**Региональная комплексная программа
«СТАРШЕЕ ПОКОЛЕНИЕ»**

БЕЗОПАСНАЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

**Учебно-методическое пособие
для слушателей**

Екатеринбург 2011

УДК 355.581(075.8)
ББК Ц903я73
Б40

Разработчики

Уральский институт социального образования (филиал)
Российского государственного социального университета;
Молчанова Н. В., кандидат психологических наук, доцент;
Камбур Т. Я., врач-психотерапевт

Рецензенты

Ефремова Г. И., доктор психологических наук, профессор;
Сашенко М. В., кандидат технических наук, доцент

Б40 **Безопасная** жизнедеятельность: Учебно-методическое пособие для слушателей. — Екатеринбург: ИД «Ажур», 2011. — 84 с.

Учебно-методическое пособие дает системное представление об изменениях, происходящих в пожилом и старческом возрасте на уровне организма и на личностном уровне, о проблемах, связанных с этими изменениями и повышающими риск возникновения опасностей для здоровья и жизни.

Описывается как научить пожилого человека сберечь свой жизненный потенциал, избегая факторов риска ухудшения здоровья. Предлагаемое учебно-методическое пособие ставит целью помочь обеспечить грамотность пожилого населения в области безопасной жизнедеятельности

УДК 355.581(075.8)
ББК Ц903я73

© Н. В. Молчанова, Т. Я. Камбур,
авт.-сост., 2011
© УИСО (филиал) РГСУ
в г. Екатеринбурге, 2011
© ГБУ СОН Свердловской области
«Организационно-методический
центр социальной помощи», 2011

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	6
Раздел 1. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ БЕЗОПАСНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	9
1.1. Основные понятия, термины, определения	10
1.2. Взаимосвязь качества жизни и безопасной жизнедеятельности	13
Раздел 2. СТАРЕНИЕ И СВЯЗАННЫЕ С ЭТИМ ПРОБЛЕМЫ БЕЗОПАСНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	15
2.1. Старость — закономерный период жизни человека	16
2.2. Изменения в организме человека при старении	18
2.3. Взаимосвязь возрастных изменений и безопасной жизнедеятельности	28
Раздел 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	31
3.1. Самооценки личности	32
3.2. Агрессия	40
3.3. Акцентуации характера	50
3.4. Тревожность	62
3.5. Безопасная жизнедеятельность в межличностных отношениях	75
Раздел 4. ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ФАКТОРОВ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ	92
4.1. Влияние электромагнитного излучения на здоровье человека	94
4.2. Воздействие на организм химических факторов окружающей среды	99
Раздел 5. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК УСЛОВИЕ ПОВЫШЕНИЯ БЕЗОПАСНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	107

5.1. Влияние здорового образа жизни на жизненный потенциал человека	108
5.2. Рациональное питание в пожилом возрасте	109
5.3. Двигательная активность в пожилом возрасте	120
Раздел 6. БЕЗОПАСНАЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ В ЖИЛЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ	136
6.1. Факторы, угрожающие здоровью и жизни человека в повседневных условиях быта	137
6.2. Пожарная безопасность	143
6.3. Электробезопасность	146
6.4. Опасность проникновения преступников в жилище	148
6.5. Пищевая безопасность	150
Раздел 7. БЕЗОПАСНАЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПОЖИЛЫХ ВНЕ ДОМА	153
7.1. Факторы риска здоровью и жизни пожилого человека вне дома	154
7.2. Безопасность на транспорте	161
Раздел 8. БЕЗОПАСНАЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ	163
8.1. Поведение и действия при землетрясении, урагане	165
8.2. Поведение и действия при наводнении, снежных заносах и при грозе	168
Раздел 9. ОСНОВЫ ПЕРВИЧНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОДГОТОВКИ	172
9.1. Ушибы, растяжения, вывихи. Оказание первой медицинской помощи	174
9.2. Первая медицинская помощь при обмороке, тепловом и солнечном ударе	177
9.3. Первая медицинская помощь при обморожении и ожогах	180
9.4. Первая медицинская помощь при головокружении, болях, гипертоническом кризе	184
ЛИТЕРАТУРА	188

ПРИЛОЖЕНИЯ	190
Приложение 1. Как снять стресс и повысить свою устойчивость к нему	191
Приложение 2. Звонят, откройте дверь!	197
Приложение 3. Как узнать какие продукты содержат ГМО?	200
Приложение 4. Малокалорийная диета как средство продления жизни.....	203
Приложение 5. Влияние климато-погодных условий на здоровье человека	205
Приложение 6. Первая медицинская помощь при пищевом отравлении	211
Приложение 7. Первая помощь при отравлении угарным или бытовым газом	218
Приложение 8. Пожилые за рулем	221
Приложение 9. Особенности поведения криминальных личностей	226
Приложение 10. Памятка для людей пожилого возраста	230

ВВЕДЕНИЕ



Содействие улучшению условий жизни пожилых людей и повышение ее качества — одна из целей в долгосрочной целевой программе «Социальная поддержка населения России» на 2011—2013 годы. Социальная защита населения является приоритетным направлением российского государства. Правительством Российской Федерации, органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации принимаются меры по повышению уровня и качества жизни населения. Повышаются пенсии, различные виды пособий и компенсаций. Однако существует необходимость принятия дополнительных мер по социальной поддержке наименее защищенных слоев населения.

В настоящее время социальная защита населения постоянно расширяет круг вопросов, входящих в ее сферу. Одним из важных направлений, тесно связанных с повышением качества жизни, является повышение безопасности жизнедеятельности пожилых людей, которые в силу своих индивидуальных особенностей (возраст, снижение физиологических возможностей) оказываются в гораздо более трудном положении по сравнению с людьми молодого и зрелого возраста. В России сейчас около 30 млн пожилых: 4,3 % из них — это люди старше 75 лет, 3—4 млн пожилых нуждаются в постоянной медико-социальной помощи

Пожилые люди — чрезвычайно разнообразная социальная группа. Существуют большие различия между пожилыми людьми, недавно вышедшими на пенсию и старыми пожилыми. Первые еще имеют достаточно высокий жизненный потенциал, хорошее здоровье, ведут активную жизнь. Старые пожилые чаще страдают от недугов и социальной изоляции. Это они при социологических опросах оценивают свое здоровье как «плохое» и «очень плохое». Именно на эту группу пожилых граждан приходится от 4 до 5 заболеваний на каждого. 31 % пожилых испытывают затруднения при самообслуживании (одевании, купании, приеме пищи, оправлении естественных потребностей). И как следствие неудовлетворенности жизнью 25 % пожилых людей периодически не хотят жить или хотят покончить жизнь самоубийством.

Социальная политика, направленная на помощь пожилым людям, может быть эффективной только в том случае, если она принимает во внимание все разнообразие этой социальной группы.

Пожилым людям сложнее адаптироваться к стремительно изменяющимся условиям жизни. В результате возрастных изменений они хуже распознают возможные опасности окружающей среды — природные, техногенные, и особенно социальные. При возникновении угрозы жизни пожилые люди имеют меньше шансов справиться с возникшей ситуацией, тяжелее переносят последствия опасных и чрезвычайных ситуаций.

Часто несчастные случаи и трагедии с пожилыми происходят в результате незнания и несоблюдения норм и правил безопасного поведения.

Предлагаемое учебно-методическое пособие дает системное представление об изменениях, происходящих в пожилом и старческом возрасте на уровне организма и на личностном уровне, о проблемах, связанных с этими изменениями и повышающими риск возникновения опасностей для здоровья и жизни. Рассматриваются наиболее часто встречающиеся факторы риска для пожилых людей и предлагаются советы для их нейтрализации или избегания.

Большой раздел отводится тому, как научить пожилого человека сберечь свой жизненный потенциал, избегая факторов риска ухудшения своего здоровья.

В учебно-методическом пособии представлены психологические основы безопасной жизнедеятельности. Рассматриваются такие психологические особенности как самооценка, акцентуации характера, особенности эмоциональной сферы и общения. Предлагаются методики для диагностики психологических особенностей лиц пожилого возраста, даны рекомендации по их коррекции.

Предлагаемое пособие ставит целью помочь обеспечить грамотность пожилого населения в области безопасной жизнедеятельности в повседневной жизни и при чрезвычайных ситуациях.

Раздел 1

ОБЩИЕ ВОПРОСЫ БЕЗОПАСНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ



1.1. Основные понятия, термины, определения

Опасности сопровождали человека всегда. Человек был вынужден бороться за свое существование с опасными факторами окружающей среды, природными катаклизмами, болезнями, эпидемиями и т. д.

Изменились условия жизни человека. Интенсивное движение транспорта на городских улицах, развитая сеть коммуникаций, большое скопление людей, увеличение технических средств, используемые в повседневной жизни. Наблюдается усиление социальных противоречий, возрастает уязвимость городских инфраструктур к ударам стихии, энергетическим катастрофам, актам терроризма. Распространяются новые инфекционные заболевания. Все это увеличивает фактор риска для жизни и здоровья человека.

Анализ причин трагических последствий опасных и чрезвычайных ситуаций показывает, что более чем в 80 % случаев причиной гибели людей является «человеческий фактор». Трагедия происходит чаще всего из-за незнания и несоблюдения норм и правил безопасного поведения, из-за пренебрежения правилами личной гигиены и нормами здорового образа жизни, из-за низкого уровня общей культуры и элементарной безграмотности в области безопасности. Человек сам является источником опасности. Своими действиями или бездействием он может создать для себя и окружающих реальную угрозу жизни и здоровья.

Кроме того, решение проблемы безопасной жизнедеятельности состоит в обеспечении комфортных условий жизнедеятельности людей на всех стадиях жизни, в защите человека и окружающей его среды (производственной, природной, городской, жилой) от воздействия вредных факторов, превышающих нормативно-допустимые уровни. Жизнедеятельность — сложный биологический процесс, происходящий в организме человека, позволяющий сохранить здоровье и работоспособность. Безопасность и жизнедеятельность взаимосвязаны.

Окружающая среда — это среда обитания, оказывающая постоянное воздействие на здоровье человека посредством материальных факторов: физических, химических, биологических, психофизических. Человеческий организм безболезненно переносит те или иные

воздействия лишь до тех пор, пока они не превышают пределов адаптационных возможностей человека. Превышение этих пределов приводит к травмам или заболеваниям.

Рядом с человеком всегда существуют скрытые силы, представляющие для него угрозу. Это потенциальные (возможные) опасности. Постоянное наличие вокруг человека опасностей (улица, транспорт и пр.) как в быту, так и на рабочем месте, вовсе не значит, что какое-то несчастие обязательно произойдет. Для этого необходимы определенные условия — причины.

Опасность — центральное понятие безопасности жизнедеятельности, она носит скрытый характер. Признаками, определяющими опасность, являются:

- ⇒ угроза для жизни;
- ⇒ возможность нанесения ущерба здоровью;
- ⇒ нарушение условий нормального функционирования органов и систем человека.

Опасности окружающего нас мира условно разделены на три четко выраженные группы: природные, техногенные, социальные.

Природные опасности — это природные объекты, явления природы и стихийные бедствия, которые представляют угрозу для жизни или здоровья человека (землетрясения, оползни, сели, вулканы, наводнения, снежные лавины, штормы, ураганы, ливни, град, туманы, гололедицы, молнии, астероиды, солнечное и космическое излучения, опасные растения, животные, рыбы, насекомые, грибки, бактерии, вирусы, инфекционные болезни животных и растений).

Техногенные опасности — это, прежде всего, опасности, связанные с использованием электрической энергии, химических веществ, разных видов излучения (ионизирующего, электромагнитного, акустического), транспортных средств, горючих, легковоспламеняющихся, взрывоопасных веществ и материалов, процессов, происходящих при повышенных температурах и давлении, с эксплуатацией подъемно-транспортного оборудования.

Источниками техногенных опасностей являются все опасности, связанные с влиянием на человека объектов материально-культурной среды. Например, выведенная людьми порода собак бультерьер опасна не только для чужих людей, но и для своего хозяина.

К *социальным опасностям* отнесены опасности, вызванные низким духовным и культурным уровнем людей. Это такие явления как бродяжничество, проституция, пьянство, алкоголизм, преступность, курение табака, сквернословие и т. п.

Следствием проявления опасностей являются несчастные случаи, аварии, катастрофы, которые сопровождаются летальным исходом, сокращением продолжительности жизни, вредом здоровью.

Понятие риск — рассматривается как вероятность возникновения несчастного случая, опасности, аварии или катастрофы при определенных условиях. Фактически риск есть мера опасности.

Каждый человек должен предвидеть опасности и готовиться к ним заранее, быть готовым им противостоять и соблюдать основные правила безопасности жизнедеятельности:

1) предвидеть и распознавать опасности и по возможности избегать их;

2) знать об окружающих нас опасностях и собственных возможностях;

3) при необходимости быстро и грамотно действовать.

Безопасность жизнедеятельности (БЖД) — наука о комфортном и травмобезопасном взаимодействии человека со средой обитания. Целью БЖД является снижение риска возникновения чрезвычайной ситуации по вине человеческого фактора.

Формирование опасных и чрезвычайных обстоятельств — результат определенной совокупности факторов риска, которые порождаются соответствующими источниками.

1.2. Взаимосвязь качества жизни и безопасной жизнедеятельности

Сегодня пожилых людей более 30 млн человек. Проблемы уровня и качества жизни являются одними из наиболее актуальных. Экономический кризис 2008—2010 гг. привел к глубокому падению уровня и качества жизни основной массы населения россиян, но более всего это сказалось на пожилых людях и стариках.

Качество жизни — это системное понятие, определяемое единством его компонентов: самого человека как биологического и духовного существа, его жизнедеятельности и условий, в которых она протекает. Поэтому качество жизни определяется тремя факторами.

Первый фактор — жизненный потенциал человека. Это присущие определенному человеку внутренние возможности осуществлять жизненные процессы.

Второй фактор — характеристики жизнедеятельности, т. е. насколько человек удовлетворяет свои потребности, интересы, как он реализует свои цели.

Третий фактор — внешние возможности, т. е. окружающая среда, в которой первые два фактора могли бы осуществляться.

Проявляется качество жизни в субъективной удовлетворённости людей самими собой и своей жизнью.

Итак, с одной стороны, — пожилой человек, возрастные изменения которого привели к снижению жизненного потенциала, с другой стороны — окружающая среда, которая оказывает воздействие, порой превышающее пределы адаптационных возможностей пожилого человека. Речь идет об уровне социальной безопасности, о качестве окружающей среды, об условиях жизни населения и т. д.

Повышение качества жизни предполагает прежде всего безопасную жизнедеятельности.

БЖД рассматривает все опасности, с какими может столкнуться человек в процессе своей жизни и деятельности.

В окружающей человека среде постоянно существует и действует мир природных, техногенных и социальных опасностей. Особенностью взаимодействия пожилого человека с окружающим миром является снижение функциональных способностей нервной системы, которая отвечает за функцию распознать опасность, снижение адап-

тационных возможностей к изменившимся условиям жизни, снижение физических и психических возможностей, позволяющих быстро и грамотно действовать.

Итак, безопасность личности зависит как от количества и силы угроз, формируемых окружающей средой (природной, социальной, техногенной), так и от поведения личности. Избавить человека от опасностей окружающей среды невозможно, но можно научить его предвидеть, распознавать потенциальную опасность, и в случае необходимости предпринимать определенные действия, чтобы свести к минимуму возможное нанесение ущерба здоровью и предотвратить угрозу жизни.

Раздел 2

СТАРЕНИЕ И СВЯЗАННЫЕ С ЭТИМ ПРОБЛЕМЫ БЕЗОПАСНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ



2.1. Старость — закономерный период жизни человека

Старения представляет собой генетически запрограммированный процесс, который сопровождается определенными возрастными изменениями в организме. В период жизни после зрелости происходит постепенное ослабление деятельности организма. Продолжительность индивидуальной жизни многоклеточных организмов, к которым относится и человек, ограничена определенным, характерным для каждого вида временным пределом, после которого наступает смерть. В большинстве случаев этому предшествует прогрессирующее необратимое нарушение функций, следствием которого является уменьшение способности организма адаптироваться к окружающей среде и увеличение вероятности заболевания и смерти. Следовательно, старение — это процесс прогрессирующего снижения функциональных способностей организма после достижения им зрелости.

С момента возникновения и на протяжении всей жизни организм человека претерпевает определенные изменения в структуре, обмене, функции и поведении. Старость как определенный период жизни неотвратимо наступает даже в том случае, если организм находится в максимально благоприятных условиях среды обитания и обеспечен хорошей пищей. Воздействия среды могут оказывать некоторое влияние на темп и характер возрастных изменений, однако значительно затормозить процесс старения и тем более обратить его вспять пока никому не удается.

Научный подход к проблеме старения стал развиваться сравнительно недавно. Особое внимание привлекает изучение старения в наши дни. Ученые стараются понять основные законы развития живого организма и жизнедеятельности и выяснить причину и механизмы старения.

Старение характеризуется двумя основными, связанными между собой признаками: снижением приспособляемости к влияниям окружающей среды и увеличением вероятности смерти с возрастом. Как правило, смерть наступает не от старости как таковой, а от различных заболеваний и вредностей, которые обрушиваются на ослабленный, вяло сопротивляющийся старческий организм.

Продолжительность жизни зависит от взаимодействия двух групп факторов — внешних и внутренних; характера и интенсивности неблагоприятных влияний окружающей среды и снижения адаптационных и компенсаторных способностей физиологических систем.

Ученые подсчитали, что если бы у человека при уровне вредностей, соответствующем современному, приспособляемость и сопротивляемость различным видам стресса сохранились на максимальном уровне, который был у него в 11-летнем возрасте, то почти половина ныне живущих людей могла бы надеяться прожить до 800 лет, а максимальная продолжительность жизни достигала бы 22 000 лет. Но это далеко не так, и лишь очень редкие лица доживают до 100 лет.

2.2. Изменения в организме человека при старении

По мере старения меняются социальное положение человека и образ жизни, ухудшаются самочувствие и состояние здоровья. Человек с трудом приспосабливается к возрастным ограничениям. Сопровождающие старение изменения могут быть определены на различных уровнях биологической организации: целого организма, отдельных его систем, составляющих их клеток и отдельных химических веществ.

На уровне целостного организма, кроме хорошо известного, характерного внешнего вида старого организма, возрастные изменения проявляются в виде уменьшения способности переносить физическую и психическую нагрузку.

Несомненно, что снижение приспособляемости организма при старении обусловлено теми изменениями, которые наблюдаются в функционировании отдельных систем. Функция большинства из них уменьшается с возрастом.

В *нервной системе* старение характеризуется уменьшением числа нервных клеток. Изменяются функциональные свойства нейронов — уменьшается скорость проведения импульса по нерву, ослабляется синтез медиаторов в нервном окончании и снижается рефлекторная деятельность.

Нервная система объединяет деятельность всех органов и систем и обеспечивает функционирование организма как единого. Центральная нервная система управляет отношениями человека с внешним миром. Внешний мир, окружающий человека, познается посредством органов чувств. В результате раздражения органов чувств в больших полушариях головного мозга возникают ощущения, восприятия, представления. Только через ощущения человек ориентируется в окружающей среде. Наибольшее значение для ориентации человека в окружающем мире имеют зрение, слух, тактильная чувствительность.

Зрение. У пожилых людей происходит нарушение рефракции (возрастная дальнозоркость, астигматизм), часто развивается катаракта, что приводит к снижению остроты зрения, особенно периферического. По статистике 26 % пожилых людей страдает нарушением зрения. Пожилые люди плохо фиксируют взгляд на предметах, часто

или совсем не видят того, что находится сбоку от них. У пожилого человека глаза плохо и медленно адаптируются к условиям недостаточной или избыточной освещенности, особенно при быстром переходе от света к темноте и наоборот. При входе с улицы в подъезд или в транспорт пожилой человек делается крайне уязвимым. Он плохо различает недостаточно освещенные предметы, например ступеньки лестницы, на которые падает тень.

С возрастом **острота слуха** снижается — это физиологические особенности нашего организма. Патологические процессы и состояния, происходящие с человеком в различные периоды жизни, могут ускорить и усугубить этот процесс.

30 % пожилых людей страдают нарушениями слуха. Большинство людей замечают, что стали хуже слышать только после 60 лет. Как правило, к этому времени это уже мешает нормальному течению жизни. Например, человеку становится трудно вести разговор в шумной обстановке — в автомобиле или в вагоне поезда.

Дело в том, что с возрастом начинает медленно атрофироваться кортиев орган, где расположены чувствительные волосковые клетки. Именно они отвечают за прием звуковых сигналов. Когда волосковые клетки не могут больше выполнять свои функции, человек начинает хуже различать звуки. Пожилые люди с расстройством слуха лучше воспринимают низкие тона и хуже — высокие; плохо слышат высокие женские и писклявые детские голоса.

С возрастом **обоняние** также ухудшается. Пожилые люди плохо ощущают и различают запахи. Из-за отсутствия обоняния еда кажется безвкусной, что приводит к потере аппетита. Другая серьезная проблема, обусловленная нарушением обоняния, — риск отравления испорченными продуктами, газом, выходящим из открытой конфорки на кухне. Не почувствовав запах дыма при возгорании, пожилой человек может не заметить вовремя пожар.

У людей старшего возраста замедленная реакция на воздействие температуры, ухудшается **тактильная чувствительность**, т. е. способность тонкого ощущения предметов. Из-за этого они берут предметы неловко, могут легко выронить их из рук и в результате обжечься, ошпариться; вызвать возгорание и пожар.

У пожилых людей замедленная реакция на воздействие температуры. Это может привести к тому, что, прикоснувшись к горячей кастрюле, сковородке или открытому огню, пожилой человек не сразу отдернет руку, а только через некоторое время, достаточное для развития серьезного ожога. При мытье в ванной, пробуя на ощупь температуру воды, он не всегда в состоянии правильно ее определить и, погрузившись в очень горячую воду, может получить ожоги. Поэтому важно измерять температуру воды в ванной не на ощупь, а с помощью водяного термометра.

Нарушаются сложные функции *высшей нервной деятельности* — ослабляется память, уменьшается творческая активность и способность к обучению, а также поведение в целом. В то же время словарный запас, здравый смысл, общий объем знаний, сравнительно мало изменяются с возрастом.

Сон имеет большое значение для восстановления организма. Лицам старшего возраста требуется больше времени, чтобы заснуть и достичь стадии глубокого сна, который приносит отдохновение. Увеличивается период поверхностного сна, не дающего отдыха. Частота случайных пробуждений с возрастом увеличивается, а общая продолжительность сна не меняется. Это часто приводит к усталости и апатии.

Иногда сонливость, усталость и апатия могут быть связаны не только с нарушением сна, но и с психическими расстройствами. Способствуют нарушению сна и другие факторы: стресс, заботы, депрессия, нарушение режима дня, длительный постельный режим, обезвоживание, факторы окружающей среды. Для улучшения сна надо всегда ложиться спать в установленное время (не засыпать и не дремать в дневные часы), в кровати находиться только во время сна (если у пациента постельный режим, надо как можно больше находиться в сидячем положении, лучше в кресле, а не в кровати), сократить прием жидкости на ночь, увеличить дневную активность (упражнения, прогулки, игры, занятия), организовать покой во время ночного сна, особенно утром и вечером (телефон, будильник, голоса и т. д.), перед сном хорошо проветрить помещение, поддерживать температуру 20—21 °С, принять теплую ванную или душ.

Особое значение для организма имеет старение тех его отделов, которые обеспечивают регуляцию деятельности различных органов и постоянство внутренней среды организма. В этом смысле большое внимание уделяется гипоталамусу, возрастные изменения функций которого, являются определяющими при возникновении нарушений в других системах и в первую очередь в эндокринной.

Функция **эндокринной системы** при старении изменяется существенным образом. Это проявляется как изменением уровня отдельных гормонов, так и изменением чувствительности органов-мишеней к их регуляторному действию. Нарушается взаимодействие между эндокринными железами, вероятно, именно этими явлениями в значительной степени может быть объяснено снижение сопротивляемости в старости к различным видам стресса.

При старении снижаются функциональные возможности поджелудочной железы, что может вызвать изменение регуляции углеводного и жирового обменов в тканях стареющего организма.

Значительные возрастные изменения претерпевает вилочковая железа. Эти изменения существенно отражаются на функции иммунной системы.

Изменения **иммунной системы** при старении приводят к повышенной чувствительности к инфекциям, предрасположенностью к образованию злокачественных опухолей, заболеваниям сосудов, в том числе и атеросклеротического типа, некоторым дегенеративным заболеваниям мозга, нарушениям функций поджелудочной и щитовидной желез. Активизируется хроническая вирусная инфекция.

Значительные изменения происходят в костно-мышечном аппарате. Общее количество костной ткани с возрастом уменьшается. Нарушается структура и минеральный состав костной ткани, суставных и межпозвонковых хрящей, что ведет к нарушению прочности скелета, его деформации. Это в значительной степени обуславливает характерную старческую осанку, искривление позвоночника. Пожилых часто мучают сильные боли в области позвоночника, тазобедренных, коленных, плечевых суставов при любом движении. Боли сопровождаются выраженной деформацией и ограничением подвижности. Это приводит к уменьшению двигательной активности

пожилого, его изоляции, депрессии, желанию пребывать все время в постели.

Вследствие остеопороза кости становятся хрупкими. **Остеопороз** — это обменное заболевание скелета со снижением костной массы и разрежением костной ткани, что приводит к высокому риску переломов кости. Всемирная организация здравоохранения включила остеопороз в число десяти основных современных неинфекционных заболеваний. При этом остеопороз как причина инвалидизации и смертности занимает четвертое место среди неинфекционных заболеваний после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, а также сахарного диабета.

Причинами частых переломов костей у пожилых, помимо остеопороза, могут быть потеря мышечной массы в результате похудения, а также патология суставов. Кости легко ломаются даже при незначительных ушибах.

Уменьшается количество **мышечной ткани**, что приводит к ослаблению активности и трудоспособности. Быстрое наступление усталости не дает возможности заниматься привычными делами, доделывать до конца начатую работу. Нарушается походка. Она делается медленной, неустойчивой, с укороченным шагом. Поворачивается пожилой человек медленно, с разной скоростью в разных отделах тела. Такие нарушения походки часто приводят к падениям, а падения — к переломам костей.

Кожа пожилых людей становится очень тонкой, особенно на кистях, ступнях. Уменьшается пото- и салоотделение. Вследствие потери эластичности кожа делается сухой, морщинистой и складчатой. Уменьшается количество подкожно-жировой клетчатки. Из-за этого кожа делается дряблой. Она легко травмируется, трескается, разрывается, подвергается изъязвлению, плохо заживает. Из-за возрастных особенностей кожи нарушается теплообмен, пожилые легко отдают тепло и поэтому часто мерзнут и зябнут, нуждаются в теплой одежде, обогреве постели.

Пожилые люди с трудом переносят повышенную температуру и влажность воздуха. С другой стороны, в плохо отапливаемом помещении, особенно в сочетании с малой подвижностью, развивается

переохлаждение даже при положительной температуре. Оптимальная температура воздуха в помещениях должна быть около 21 °С.

Значительные изменения развиваются при старении в **системе соединительной ткани**. Увеличивается количество соединительной ткани в различных органах — печени, сердце, почках. Снижаются и восстановительные функции соединительной ткани. Известно, что заживление ран, переломов и других повреждений в старческом возрасте происходит хуже, чем в молодом.

Изменения в **дыхательной системе**. Легочная ткань пожилых людей теряет свою эластичность. Уменьшается подвижность грудной клетки и диафрагмы. Легкие не могут полностью расправляться при вдохе. Развивается одышка. Снижается бронхиальная проходимость, нарушается «очистительная» функция бронхов. Плохая вентиляция легких способствует развитию пневмоний.

У пожилых снижается кашлевой рефлекс. Нарушается нормальный газообмен, в результате чего кислород воздуха плохо проникает через альвеолы в кровь, а углекислота — из крови. Развивается гипоксия — состояние, сопровождающееся пониженным содержанием кислорода в крови, что приводит к быстрой утомляемости, сонливости. Гипоксия вызывает нарушения сна. Поэтому пожилым необходимо чаще находиться на свежем воздухе, заниматься дыхательной гимнастикой. Головной конец кровати пожилых людей должен быть приподнят, что улучшает легочную вентиляцию и способствует более глубокому дыханию. При легочных заболеваниях необходимо способствовать повышению двигательной активности.

Изменения возникают и в **системе кровообращения**. Они относятся как к работе сердца, так и к структуре и функции сосудов. С возрастом ухудшается работа сердечной мышцы. Во время физической нагрузки сердце плохо снабжает организм кровью, ткани не обеспечиваются в должной мере кислородом, из-за этого значительно уменьшаются физические возможности человека, быстро наступает усталость. Уменьшается минутный объем сердца и сила сокращения желудочков (примерно на 1 % в год). Сосуды становятся менее эластичными. Возрастает частота поражения сосудов атеросклерозом. Кроме того, в результате уменьшения эластичности кровеносных сосудов при физической работе резко повышается артериальное давле-

ние. Артериальное давление с возрастом обычно повышается. Важно помнить, что у пожилых людей при внезапных ситуациях, например испуге, стрессе, артериальное давление может резко подняться или, наоборот, резко упасть.

Пожилые люди часто жалуются на возникновение одышки, нарушение ритма сердца при выполнении физической работы или во время ночного сна.

Если пожилой человек вынужден много времени проводить сидя или стоя, у него развивается отек ног, варикозное расширение вен нижних конечностей.

Ослабление функции наблюдается и в других системах: ухудшается регенераторная способность кроветворных органов, уменьшаются показатели функций почек, снижается секреторная активность пищеварительных желез.

Однако процесс старения нельзя свести только к ослаблению всех функций организма, т. к. параллельно происходит в определенных пределах приспособление к новым условиям.

В последнее время открыта одна важная закономерность. Оказалось, что с годами наряду со старением — процессом разрушительным — в организме происходит другой, противоположный процесс, названный витауктом (от слова «вита» — жизнь, «ауктум» — увеличивать). Этот процесс направлен на стабилизацию жизнеспособности организма, на повышение его надежности, на увеличение продолжительности жизни человека. Взаимодействие двух процессов — витаукта и старения, степень их выраженности и определяют темп возрастных изменений, продолжительность жизни. Старение начинается уже с рождения человека. Но поскольку в организме преобладают процессы витаукта, длительное время не развиваются серьезные возрастные изменения. А вот когда баланс этих процессов все больше и больше сдвигается в сторону старения — в организме начинают проявляться нарушения деятельности нервной и гормональной регуляции обмена веществ.

Большинство возрастных изменений активно развивается не в старости, а гораздо раньше. Многие грубые возрастные нарушения обмена веществ и различных функций организма возникают в 50—59 лет. Именно в этом возрасте часто происходят существенные

сдвиги в деятельности органов сердечно-сосудистой, эндокринной систем, желудочно-кишечного тракта. Чем раньше применять весь комплекс активных профилактических воздействий на стареющий организм, тем больше шансов на то, что наступление преждевременного старения можно предупредить.

Нарушения сна людей пожилого возраста

Бессонница, плохое засыпание — это одна из основных жалоб людей старше 60 лет, в основе которой лежат стрессы, низкая физическая активность, современный урбанизированный ритм жизни, неправильное питание и пр.

Основными жалобами, которые предъявляют больные на нарушение сна, являются:

- ⇒ упорные жалобы на бессонницу;
- ⇒ постоянные трудности засыпания;
- ⇒ поверхностный и прерывистый сон;
- ⇒ наличие ярких, множественных сновидений, нередко тягостного содержания;
- ⇒ ранние пробуждения;
- ⇒ ощущение тревожного беспокойства при пробуждениях;
- ⇒ затруднение или невозможность уснуть вновь;
- ⇒ утренняя раздражительность;
- ⇒ отсутствие ощущения отдыха от сна.

Все эти симптомы носят неврологический характер.

Выделяют три вида расстройств нарушения сна:

Инсомния — расстройство, связанное с трудностями начала или поддержания сна.

Гиперсомния — повышенная потребность во сне, при этом длительность сна в течение суток может превышать 12 часов.

Нарушение ритма сна — изменение распределения времени сна в течение суток, что проявляется в смещении времени засыпания (более раннее или более позднее) или даже засыпании в дневное и бодрствовании в ночное время.

Советы экспертов по нормализации сна

1. Погуляйте полчаса перед сном, еще лучше пройдитесь энергичным шагом.

2. Приучите свои «внутренние биологические часы» к порядку: ложитесь и вставайте в одно и то же время, продублируйте это привычкой ко времени и таким значимым действиям как основные приемы пищи, физические упражнения, прием душа.

3. Заведите себе несложный ритуал, предшествующий отходу ко сну — недлительная теплая ванна, 10—15 минут чтения «индифферентной» литературы, съешьте «традиционное вечернее» яблоко или выпейте «специальную» кружечку сока.

4. Старайтесь поддерживать в спальне более низкую температуру, чем в других комнатах. Людям, которые плохо спят, часто бывает холодно днем и жарко ночью.

5. Не укладывайтесь в постель в возбужденном состоянии: отход ко сну почти всегда эффективен, если человек начинает ощущать легкую сонливость. Не гасите свет, если вы не хотите спать. Не ложитесь пока не почувствуете, что готовы уснуть.

6. Постарайтесь не обсуждать «на ночь» сложных ситуаций, помните что «утро вечера мудренее» — отдохнувший мозг лучше решит эту проблему завтра.

7. Ничего не пейте, по крайней мере за два часа перед сном (кроме небольшой «специальной» кружечки сока). Это особенно важно при гипертрофии предстательной железы. Но если для вас это не проблема, выпейте перед сном стакан теплого молока с ложкой меда (этот рецепт не для диабетиков). Сладкое способствует выработке сератонина, а в молоке содержится триптофан — оба вещества способствуют сну. Можно выпить стакан фруктового сока с печеньем. Но не следует есть перед сном белковую пищу, которая действует возбуждающе, и острую, жирную еду, которая вызывает изжогу.

8. Исключите сон во второй половине дня.

9. Если вы имеете привычку физически упражняться, то старайтесь завершить тренинг хотя бы за 4 часа до сна — иначе могут появиться проблемы с засыпанием (особенно в пожилом возрасте). Если вы склонны к занятиям аутотренингом, то продаются кассеты с записями успокаивающей музыки и «усыпляющих звуков» шума волн, дождя.

10. Не употребляйте перед сном алкоголь, кофе и другие продукты, содержащие кофеин.

11. Постарайтесь не переедать — загруженный работой кишечник не способствует лучшему сну.

12. Не стоит употреблять без назначения врача снотворных и успокаивающих средств. Вам трудно будет без них наладить сон. Не думайте, что лекарства, которые продаются без рецептов, безопаснее тех, что выписывают врачи. Большинство этих средств — антигистамины. Они могут вызвать сухость во рту и заторможенность, а у пожилых мужчин, у которых увеличена простата, — нарушения мочеиспускания. Некоторые из них нельзя принимать больным с глаукомой. Если снотворное выписывает врач, постарайтесь, чтобы он подобрал средство, помогающее быстро уснуть, но не вызывающее сонливости и заторможенности на следующий день. Но такое средство не следует принимать больше трех недель подряд.

Специалисты по проблемам сна рекомендуют сначала принимать половину проверенной дозы снотворного средства, а затем, если она не срабатывает в течение получаса, — вторую половину. Это позволяет удерживаться на минимальных дозах, а действует сильнее, чем принятая за один раз полная доза.

Сон является одной из важных составляющих в жизни человека. Когда мы спим, наши органы продолжают работать. Мы дышим, и легкие снабжают кислородом усталые ткани нашего организма. Наши мышцы, в том числе и сердечная мышца, отдыхают, чтобы на утро быть сильными и готовыми к работе. Во время сна из организма выводятся отходы его жизнедеятельности и к тканям поступают питательные вещества, накопленные в печени и других органах. Вот почему так важен спокойный и продолжительный сон в ночное время.



2.3. Взаимосвязь возрастных изменений и безопасной жизнедеятельности

Наиболее распространенным и значимым изменением, которое происходит в стареющем организме, является снижение зрения, слуха, тактильной чувствительности, т. е. анализаторов, наиболее значимых для человека во взаимодействии с окружающей средой. Медлительность обнаруживается с возрастом в восприятии и в двигательных реакциях. Поэтому на то, чтобы распознать опасность (первое правило безопасной жизнедеятельности — распознать опасность и по возможности избежать ее) у пожилого человека затрачивается больше времени. Именно фактор времени часто играет важную роль в том, чтобы избежать травмы или даже сохранить жизнь.

В отношении правила быстро действия во избежание опасности — быстрая утомляемость, ухудшение координации при ходьбе и других целенаправленных движениях повышают риск опасности для жизнедеятельности.

Следует отметить, что неблагоприятные влияния окружающей среды оказывает более негативное влияние на пожилой организм вследствие снижения адаптационных и компенсаторных способностей физиологических систем.

Еще одним фактором риска опасности жизнедеятельности при чрезвычайных ситуациях является снижение сопротивляемости организма к различным видам стресса.

В наши дни проблема стрессов стоит не на последнем месте. Причин стрессов множество, но наиболее частыми — психоэмоциональные.

Причины, провоцирующие стресс, называются стресс-факторами или стрессорами. Стресс-факторы бывают различными, однако они вызывают одно и то же стрессовое состояние.

Стресс — это неспецифическая реакция организма на раздражение, характеризующаяся физической и психологической мобилизацией всех сил организма.

Одними из основных стрессоров для людей пожилого и старческого возраста можно считать отсутствие четкого жизненного ритма; сужение сферы общения; уход от активной трудовой деятельности; синдром «опустошения гнезда»; уход человека в себя; ощущение дис-

комфорта от замкнутого пространства и многие другие жизненные события и ситуации.

Наиболее сильным стрессором является одиночество в старости. Повышенный стресс — первая причина психосоматических заболеваний, это реальная опасность, и необходимо принимать все меры для изменения стрессового состояния у человека.

Рассмотрим, что происходит в организме человека при стрессе.

Нервная и сердечно-сосудистая системы тесно взаимосвязаны. Любая сильная эмоция вызывает в организме ту или иную реакцию, а любая реакция организма связана с изменениями в кровоснабжении органов. Например, нам стыдно, и у нас краснеет лицо от притока крови. Нам страшно, мы чувствуем озноб и дрожь в теле — это в кровь поступило большое количества гормона стресса, адреналина. Мы тревожимся, у нас учащается сердцебиение. За каждым таким, пусть незначительным, изменением в кровообращении стоит сердечно-сосудистая система. Природа предусмотрела способ снять лишнее напряжение с организма: человек устроен так, что разрядка нервного напряжения наиболее естественно происходит в процессе повышенной физической активности. Но в пожилом возрасте баланс между физическими и нервно-психическими нагрузками нарушен, и реакция на эмоциональное напряжение оказывается чрезмерно выраженной, продолжительной, приобретает патологические черты. И в сердечно-сосудистой системе начинают развиваться такие заболевания как гипертоническая болезнь, атеросклероз, за которыми обычно следует развитие ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда.

Смертность от сердечно-сосудистых заболеваний стоит на первом месте, намного превышая количество жертв от несчастных случаев, природных и техногенных катастроф.

Таким образом, неотреагированные стрессы, затяжные стрессовые состояния являются факторами риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, создают опасность жизнедеятельности. Осложнения этих заболеваний представляют прямую угрозу жизни человека.

Необходимо научиться снимать стресс и повысить свою устойчивость к нему. Для этого существуют простые, но эффективные приемы реабилитации (см. прил. 1).

Угрозу для безопасной жизнедеятельности в пожилом возрасте представляют и накопившиеся необратимые изменения функций систем и органов, приводящие к различным заболеваниям.

Итак, в силу указанных возрастных особенностей пожилых людей риск нарушения безопасной жизнедеятельности у них намного выше, чем в зрелом возрасте. Снизить этот риск можно за счет знания:

- ⇒ состояния здоровья и возможностях своего организма;
- ⇒ возможного влияния негативных физических факторов окружающей среды;
- ⇒ возможных социальных опасностей и умение противостоять им;
- ⇒ правил поведения при чрезвычайных ситуациях (природных, техногенных катастрофах).

Повысить безопасность жизнедеятельности можно путем приобретения навыков безопасного поведения в быту и вне дома, навыков оказания доврачебной медицинской помощи самому себе и окружающим, и за счет ведения здорового образа жизни с целью замедления регрессивных процессов. А в случае имеющихся заболеваний — профилактики их прогрессирования и возможных осложнений.

Раздел 3

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ



3.1. Самооценки личности

Самооценка — компонент самосознания, включающий наряду со знаниями о себе оценку человеком самого себя, своих способностей, возможностей, нравственных качеств и поступков.

Следует различать текущую и личностную самооценку.

Текущая самооценка — это оценка человеком своих действий и поступков. *Личностная самооценка* — отношение человека к своим способностям, возможностям, личным качествам, а также внешнему облику.

Самооценка может быть адекватной и неадекватной.

Адекватная самооценка — это правильная самооценка, когда мнение человека о себе совпадает с тем, что он в действительности собой представляет. Человек с адекватной самооценкой обычно правильно оценивает свои отдельные действия и поступки. Человек, чья самооценка адекватна (или, проще говоря, достаточно правильна, близка к объективной), обладает здоровым складом психики и добивается в жизни многих преимуществ. Он реалистично оценивает свои возможности, верно ставит перед собой цели и добивается их. Такой человек способен трезво относиться к критике, т. к. «знает себе цену» и умеет правильно оценивать других людей. Это во многом облегчает общение и решение жизненных задач.

Неадекватная самооценка свидетельствует о необъективной оценке человеком самого себя, его мнение о себе резко расходится с тем, каким его считают другие.

Уровни самооценки:

- | | | |
|---------|---|----------------------------|
| высокая | → | неадекватная (завышенная), |
| | ↘ | адекватная; |
| средняя | → | адекватная; |
| низкая | → | адекватная, |
| | ↘ | неадекватная (заниженная). |

Различают неадекватную завышенную самооценку — переоценку себя, и неадекватно заниженную — недооценку себя.

Если самооценка завышена, это порождает определенные проблемы. Ставя перед собой нереалистические цели, человек рискует оказаться в проигрыше. Человек с завышенной (неадекватной высо-

кой) самооценкой, как правило, переоценивает свои возможности, личные качества, может стать высокомерным, заносчивым, нетерпимым к чужим мнениям и оценкам, он может утратить веру в окружающих, в их справедливость или в собственные силы. Для такого человека характерны внутренние конфликты, нарушение организации деятельности, вплоть до психических расстройств. Человек может озлобиться, проявлять подозрительность или ярко демонстрировать высокомерие, что ведет к утрате межличностных контактов. В результате завышенной самооценки формируется «аффект неадекватности» — это бурная эмоциональная реакция, не соответствующая ситуации, несправедливая, направлена на обстоятельства или других людей.

Человек с заниженной (неадекватно низкой) самооценкой характеризуется устойчивой неуверенностью в себе, недооценкой своих возможностей, качеств, может стать очень пассивным, боязливым, тревожным, эмоционально обедненным. Заниженная самооценка наиболее устойчива. В результате заниженной самооценки формируется комплекс неполноценности.

Заниженная самооценка является более серьезной проблемой. Человек, который сам не оценит своих достоинств и преувеличивает недостатки, немногого в жизни добьется. Скорее всего он окажется в пассивном, зависимом положении. Она выражается зависимостью, несамостоятельностью, инфантилизмом, неуверенностью в себе, избеганием риска и противоречивыми тенденциями в формировании личности, отсутствием своевременно развитых навыков общения.

Диагностика самооценки

1. Диагностика текущей самооценки (методика Е. И. Рогова)

Инструкция: на бланке ответов против цифры, обозначающей номер вопроса, поставьте свой ответ, обозначив его цифрой:

очень часто — 4, часто — 3, иногда — 2, редко — 1, никогда — 0.

Текст опросника:

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Я чувствую свою ответственность в работе, учебе.
3. Я беспокоюсь о своем здоровье.

4. Многие меня ненавидят.
5. Я менее инициативный, чем другие.
6. Я беспокоюсь о своем будущем.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я допускаю существенные промахи, ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить как следует с людьми.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими людьми чаще.
14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня очень многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слегка смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я чувствую себя в безопасности.
23. Я волнуюсь понапрасну.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
26. Я чувствую себя скованно.
27. Я уверен(а), что люди почти все принимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не так общителен (общительна).
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен(а) в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего от меня ждут окружающие люди.

Интерпретация результатов:

Сумма баллов:

до 25 — самооценка высокая неадекватная;

26—35 баллов — самооценка высокая адекватная;
 36—45 баллов — самооценка средняя;
 46—55 баллов — самооценка низкая адекватная;
 Более 56 баллов — самооценка низкая неадекватная.

Бланк ответов

№	Ответ	№	Ответ
1		17	
2		18	
3		19	
4		20	
5		21	
6		22	
7		23	
8		24	
9		25	
10		26	
11		27	
12		28	
13		29	
14		30	
15		31	
16		32	

Результаты и выводы:

2. Диагностика личностной самооценки (методика С. А. Будасси)

Инструкция: Из предложенных слов выберите 20, которые, по вашему мнению, характеризуют положительные черты вашего идеала и в первый столбик поставьте знак «+» против соответствующего слова. Против качеств, не вошедших в группу положительных, поставьте знак «—» во втором столбике. Затем в 1 столбике («+») округлите те свойства, которые присущи вам, а во втором («—») те, которых, вы считаете, у вас нет. Подсчитайте количество отмеченных (округленных) черт в первом и во втором ряду и сумму разделите на 40.

№ п/п	Свойства личности	«+»	«—»
1	Активность		
2	Беспечность		
3	Вспыльчивость		
4	Гуманность		
5	Дисциплинированность		
6	Добросовестность		
7	Доброта		
8	Жизнерадостность		
9	Завистливость		
10	Заботливость		
11	Застенчивость		
12	Инициативность		
13	Любознательность		
14	Мстительность		
15	Наблюдательность		
16	Настойчивость		
17	Надежность		
18	Обидчивость		
19	Общительность		
20	Организованность		
21	Оптимизм		
22	Отзывчивость		
23	Подозрительность		
24	Принципиальность		
25	Решительность		
26	Самокритичность		
27	Самообладание		

28	Самостоятельность		
29	Сдержанность		
30	Совестливость		
31	Сострадательность		
32	Справедливость		
33	Терпеливость		
34	Тактичность		
35	Требовательность		
36	Трудолюбие		
37	Увлеченность		
38	Упорность		
39	Эгоизм		
40	Организованность		
Z			

Интерпретация результатов:

0,8—1,0 — высокая неадекватная;

0,6—0,79 — высокая адекватная;

0,4—0,59 — средняя адекватная;

0,2—0,39 — низкая адекватная;

0—0,19 — низкая неадекватная.

Результаты и выводы:

[illegible]

Как повысить самооценку?

Рекомендации и эффективные способы для формирования чувства собственного достоинства.

1. Для того, чтобы повысить свою самооценку, в первую очередь нужно написать список своих индивидуальных особенностей, которые являются препятствием для любви к себе. Напишите, что вас не устраивает в себе, в своей внешности, в характере. Напишите, за что вы обижаетесь на себя.

2. Затем займитесь прощением. Простите себя за то, что вы не соответствуете своим идеалам. Простите свои ошибки и неудачи, в них скрывается ваша сила.

3. Измените свое отношение к себе. Составьте позитивные мысли, которые наполнены поддержкой и любовью к себе. Каждый раз, когда ловите себя на недовольстве собой, быстро переключайтесь на оптимистичные мысли. Вместо того, чтобы тратить свою энергию на самоосуждение, направьте ее на создание своего нового образа.

4. Поверьте в себя и в свои силы, в свои безграничные возможности. Это придаст вам сил и повысит вашу самооценку.

5. Составьте список своих достоинств. Концентрируйтесь на них. Развивайте свои способности и таланты.

6. Создайте дневник ваших больших и маленьких успехов. Для этого возьмите красивую тетрадь и ежедневно записывайте в нее свои победы и достижения. Как можно чаще читайте свои записи. Это очень эффективно.

7. Делайте то, что вам нравится, к чему вас тянет. Прислушайтесь к своим желаниям и интересам. Ваши потребности могут стать мотивацией к вашим действиям.

8. Улыбайтесь. Учитесь радоваться жизни, каждому мгновению. Увидьте, как вы прекрасны, наслаждайтесь собой и жизнью.

9. Перестаньте сравнивать себя с другими. Вы чудо жизни, единственное и уникальное. Таких как вы больше нет.

10. Одобряйте себя, каждый свой шаг, дарите себе свет признания и поддержку.

11. Хвалите себя за каждую победу. Говорите себе комплименты, балуйте себя замечательными словами в свой адрес.

12. Общайтесь с оптимистами. Позитивное окружение поможет вам изменить свой взгляд на мир, на себя и свое мировоззрение. Это положительно скажется на вашей самооценке.

13. Позвольте себе делать что-то не идеально. Отпустите завышенные требования. Позвольте себе в чем-то быть хуже, чем другие.

14. Избавляйтесь от привычки самообвинения и критики. Это еще никому не помогло. Вина не только влияет на вашу самооценку, но и разрушает ваше здоровье. Замените вину здоровой ответственностью. Знайте, вы творец своей жизни и вы можете построить свою самооценку, поднять ее до нужного уровня.

15. Не оправдывайтесь перед окружающими. Это разрушает вашу уверенность и заставляет чувствовать себя некомфортно. К тому же оправдания воспринимаются другими людьми как нападение.

18. Займитесь планированием каждого дня. Это сэкономит много времени, и вы большего добьетесь. Ваши новые успехи повысят ваше самоуважение.

19. Займитесь самосовершенствованием вашего тела и души. Запишитесь в бассейн, йогу или фитнес. Это повысит вашу энергетику и соответственно самооценку.

20. Перестаньте испытывать недовольство по каждому поводу. От этого вы не станете уверенней.

21. Любите себя прямо сейчас. Знайте, вы прекрасны, такие, КАКИЕ ВЫ ЕСТЬ!

3.2. Агрессия

Агрессия (лат. *aggressio* — нападение) — поведение или форма отношений, наносящее ущерб объектам нападения.

Агрессивный человек нарушает права других путем доминирования, унижения, оскорбления. Агрессивность представляет собой попытку удовлетворить свои потребности за счет чужого самоуважения.

Виды агрессии

Физическая агрессия — использование физической силы против другого лица.

Косвенная агрессия — та, которая окольным путем направлена на другое лицо. Например, злобные сплетни, злые шутки, хлопанье дверьми, битье посуды и т. д.

Раздражение — готовность к проявлению, по малейшему поводу, к вспыльчивости, резкости, грубости.

Негативизм — отрицание авторитетов от пассивного сопротивления до активной борьбы против устоявшихся обычаев и законов.

Зависть и неприязнь к окружающим за действительные и мнимые неудачи.

Подозрительность — недоверие и осторожность по отношению к людям, основанные на убеждении, что окружающие намерены причинить вред.

Вербальная агрессия — выражение негативных чувств через словесную форму. Например, ссора, крик, визг, угроза, проклятие, ругань.

Чувство вины — убеждение человека в том, что он является плохим, поступает злобно, наличие у него угрызений совести.

Диагностика агрессивности

Диагностика агрессивности (тест Баса-Дарки)

Инструкция: Вам будут предложены различные утверждения. Если Вы согласны с утверждением, рядом с его номером поставьте знак «+» (да), если нет — знак «—» (нет). Над вопросами долго не думайте, здесь нет правильных и неправильных ответов.

Текст опросника

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другому.
2. Иногда я сплетничаю с о людях, которых не люблю.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню работу.
5. Я не всегда получаю то, что мне полагается.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если я не одобряю друзей, я даю им это почувствовать.
8. Если мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести.
9. Мне кажется, я не способен ударить человека.
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его.
13. Другие, в отличие от меня, почти всегда умеют воспользоваться благоприятными обстоятельствами.
14. Я держусь настороже с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал.
15. Я часто бываю не согласен с людьми.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему.
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется.
20. Если кто-нибудь корчит из себя начальника, я всегда поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба. Я думаю, многие люди меня не любят.
22. Я думаю, что многие люди меня не любят.
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Тот, кто оскорбляет меня или мою семью, напрашивается на драку.

26. Я не способен на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались.
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится.
30. Довольно многие люди мне завидуют.
31. Я требую, чтобы люди уважали мои права.
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей.
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их щелкнули по носу.
34. От злости я иногда бываю мрачен.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не огорчаюсь.
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимание.
37. Хотя я не показываю этого, иногда меня гложет зависть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к «сильным» выражениям.
40. Мне хочется, что мои ошибки были прощены.
41. Я редко сдаю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
42. Когда получается не по-моему, я обижаюсь.
43. Иногда люди раздражают меня своим присутствием.
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
45. Мой принцип: «никогда не доверяй чужакам».
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать все, что я о нем думаю.
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.
48. Если я разозлюсь, то могу ударить кого-нибудь.
49. С десяти лет я никогда не проявлял вспышек гнева.
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться.
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко сладить.
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.

54. Неудачи огорчают меня.
55. Я дерусь не реже и не чаще, чем другие.
56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку.
58. Иногда я думаю, что жизнь поступает со мной несправедливо.
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю.
60. Я ругаюсь только со злости.
61. Когда я поступаю несправедливо, неправильно, меня мучает совесть.
62. Если для защиты своих прав мне надо применить физическую силу, я применяю ее.
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу.
64. Я бываю грубоват по отношению к тем людям, которые мне не нравятся.
65. У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить.
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает.
67. Я часто думаю, что жил неправильно.
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.
69. Я не огорчаюсь из-за мелочей.
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.
71. Я часто угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.
72. В последнее время я стал занудой.
73. В споре я часто повышаю голос.
74. Я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

Бланк ответов:

№ п/п	Ответ	№ п/п	Ответ	№ п/п	Ответ
1		26		51	
2		27		52	
3		28		53	

4		29		54	
5		30		55	
6		31		56	
7		32		57	
8		33		58	
9		34		59	
10		35		60	
11		36		61	
12		37		62	
13		38		63	
14		39		64	
15		40		65	
16		41		66	
17		42		67	
18		43		68	
19		44		69	
20		45		70	
21		46		71	
22		47		72	
23		48		73	
24		49		74	
25		50		75	

Ключ к тесту

Ответы оцениваются по восьми шкалам следующим образом:

1. Физическая агрессия: «да» = 1, «нет» = 0: 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68; «нет» = 1, «да» = 0: 9, 17, 41.

2. Косвенная агрессия: «да» = 1, «нет» = 0: 2, 18, 34, 42, 56, 63; «нет» = 1, «да» = 0: 10, 26, 49.

3. Раздражение: «да» = 1, «нет» = 0: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72; «нет» = 1, «да» = 0: 11, 35, 69.

4. Негативизм: «да» = 1, «нет» = 0: 4, 12, 20, 23, 36;

5. Обида: «да» = 1, «нет» = 0: 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58; «нет» = 1, «да» = 0: 44.

6. Подозрительность: «да» = 1, «нет» = 0: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59; «нет» = 1, «да» = 0: 65, 70.

7. Вербальная агрессия: «да» = 1, «нет» = 0: 7, 15, 28, 31, 46, 53, 60, 71, 73; «нет» = 1, «да» = 0: 39, 66, 74, 75.

8. Чувство вины: «да» = 1, «нет» = 0: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67.

Индекс враждебности включает в себя 5 и 6 шкалу, а индекс агрессивности (как прямой, так и мотивационной) включает в себя шкалы 1, 3, 7.

Враждебность = Обида + Подозрительность.

Агрессивность = Физическая агрессия + Раздражение + Вербальная агрессия.

Интерпретация результатов теста

Нормой *агрессивности* является величина ее индекса, равная 21 ± 4 , а *враждебности* — $6-7 \pm 3$.

Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 ± 4 , а враждебности — $5, 6, 7 \pm 3$. При этом обращается внимание на возможность достижения определенной величины, показывающей степень проявления агрессивности.

Результаты и выводы:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Как избавиться от агрессии?

Агрессия — очень распространённое чувство, особенно в наше время, когда люди пытаются жить быстрее и не следят за своим психическим состоянием. Вы неоднократно испытывали это чувство.

Во время его проявления вами как будто движет некая сила, которая несёт негативно окрашенные эмоции. Что же делать?

Если агрессию давить в себе, вскоре она найдёт выход в какую-нибудь болезнь. А если не давить, то последствия могут быть непредсказуемыми.

Сама агрессия заложена в нас природой, и, каждый раз подавляя эту агрессию, мы создаем силу против самих же себя. Постепенно набранная энергия злости и гнева будет разрушительно действовать на нас изнутри, вызывая усталость, болезни и депрессию.

Нужно ли доводить себя до подобного состояний? Как можно найти выход от накопившихся обид и негативных эмоций?

Вот несколько рекомендаций и упражнений по снятию агрессии. Выберите для себя наиболее подходящие.

Не держите свои чувства. В том случае, если у вас есть необходимость выразить свои эмоции физически, сделайте это (но ни в коем случае, не причиняя вреда себе и другим).

Вы можете взять подушку и начать лупить ее. Напишите письмо ненависти и затем сожгите его.

Оказавшись на природе, покричите во все горло. Да-да, нужно именно кричать. Что хотите. Можно слова, можно просто ором, это уже как ваша душа пожелает. От этого вы станете здоровее и даже моложе. Почему? Когда вы кричите, у вас в некоторой степени выделяется гормон радости и выходит углекислый газ. Это облегчает работу внутренних органов. И, конечно же, это снимает психологические зажимы с ваших мышц. Каким бы глупым и смешным этот метод не казался, но он прекрасно помогает.

Не нужно доводить до предела. Один из лучших методов оседлать гнев — это сообщить об этом тому, кто вызвал в вас этот гнев. Просто скажите: «Знаешь, мне весьма не нравится, когда ты так поступаешь или когда говоришь подобным образом...» или «Я сержусь на тебя, потому что...». Понятно, что далеко не во всех случаях оправдано говорить все в лицо. Например, можно обратиться к вашему обидчику через зеркало. Вы можете разыграть ситуацию, которая вас разозлила, и вообразите в зеркале того, кто вас обидел, выговорите ему все, что вы хотели бы ему сказать. После того, как вы почувствуете, что ваша злость значительно уменьшилась, постарай-

тесь его по-настоящему простить и понять. Прощение поможет вам освободиться от агрессии и гнева.

Упражнения на расслабления

☞ Включите мелодичную музыку, желательно незнакомую и без слов. Это не должно быть радио, поскольку там могут быть комментарии ди-джеев и реклама. Лягте на пол (либо сядьте удобнее), полностью расслабьтесь. Обычно при полном расслаблении нижняя челюсть не фиксируется возле верхней и рот приоткрывается. Все мысли должны вас покинуть. Просто закройте глаза. Следите, чтобы мысли не забили вашу голову. Через какое-то время (5—10 минут), начинайте мысленно диктовать себе установки. Вы их можете сами создать, а можете выбрать из ниже приведённых: «Мой организм сильный. Мой организм чист внутри. Я люблю себя. Я могу все». Главное, чтобы установка была короткой и чёткой, не содержала приставку «не», и была направлена на вас. Проговаривайте не больше трёх установок за один сеанс. По окончании обязательно поблагодарите себя и своё тело и на выдохе откройте глаза. Сам сеанс займёт у вас 15—30 минут.

☞ Следующий вид расслаблений — дыхательный. Лягте или удобно сядьте, полностью расслабьтесь, закройте глаза. Некоторое время побудьте в состоянии невесомости. После чего сделайте такую очередь дыханий: четыре неразрывных вдоха и выдоха в обычном темпе, после, так же, не делая между ними пауз, один глубокий вдох и полный выдох. Без пауз переходите к следующей серии четырёх обычных вдохов и выдохов, и опять один глубокий. В итоге, необходимо сделать 4 подхода, то есть, 20 вдохов и выдохов, 16 из которых обычный ритм, 4 глубокие. Эта техника не только поможет снять агрессивное напряжение, но и улучшит работу внутренних органов, поможет пищеварительному тракту. Эту процедуру нужно проводить пару раз в день. Увидите, через очень короткое время взгляды на жизнь станут более светлыми и оптимистическими.

☞ Есть ещё один вид дыхательной процедуры, направленной на уменьшение агрессии, злости и бессонницы. Зажмите язык между зубами, губы держите сомкнутыми. Язык можно приподнять вверх за губу или опустить вниз под нижнюю губу. Удерживайте язык в та-

ком же положении на протяжении всего упражнения. Дышать нужно, как и в упражнении к предыдущему примеру, естественно через нос. Неплохо проделывать это упражнение перед сном и при приступах гнева. Оно поможет вам освоить самоконтроль.

Необходимо отдыхать. Если вы часто поддаётесь агрессивным выпадам, не задумывались ли вы об отдыхе? Возможно, суетный мегаполис утомил психику, и она требует отдыха. Сходите в гости, просто позанимайтесь любимыми делами. В общем, как-нибудь дайте себе отдохнуть, и от агрессии не останется и места.

Удовольствие от агрессии? Иногда стоит проанализировать, почему вы испытываете это чувство. Что вызывает его? Какой результат после него? Что оно вам приносит? Можно ли избавиться от раздражителя? Бывает, что люди по натуре своей испытывают скрытое удовольствие от таких эмоциональных всплесков. Поэтому и бороться с ними не нужно.

Отвлекайтесь. Если вы подвластны чужому влиянию, контролируйте ход своих мыслей. Люди могут жаловаться вам на свои проблемы, и вы рискуете увидеть мир через «тёмные очки». Как только вам начинает казаться, что в мире всё плохо, тут же отвлекайте себя от этих мыслей физической работой, отлично помогает спорт. Займитесь любимым делом, съешьте что-то вкусное. При употреблении любимого продукта ваш организм тоже выделяет гормоны радости. Поэтому те, кто сидит на диете, как правило, находятся в депрессии.

Принимайте людей такими, какие они есть. Окиньте взглядом тот круг людей, которые вас в чем-либо обвиняют, либо которых обвиняете и раздражаете вы. Посмотрите, как бурлят между вами энергии. Каждый из вас становится друг другу врагом, бьет своими вихрями, как кулаками.

Постарайтесь успокоиться и сказать: *«Я принимаю всех людей такими, какие они есть. Они имеют право быть такими, какие они есть. Я их прощаю»*. И сразу вокруг вас образуется покой: вихри успокаиваются, буря утихает.

Помните, что все посланные агрессивные удары возвращаются к автору бумерангом. Так устроена жизнь. Запретите себе бить своей агрессией других людей, и тогда жизнь не будет бить вас. Покой — это накопление силы, здоровья, энергии.

Агрессия — это выброс вашей жизненной энергии, который обес-
силивает прежде всего вас.

Еще раз найдите солнце любви, прощения, сияния и покоя в ва-
шем сердце. И пусть это солнце растет, растворяет оставшуюся еще
в вашем сердце отрицательную энергию. Пусть это солнце станет
огромным и займет все ваше большое, сильное, сияющее сердце.

**И ПОМНИТЕ, ЧТО СЕБЯ НУЖНО ЛЮБИТЬ, И ТАКИХ КАК ВЫ
НА СВЕТЕ БОЛЬШЕ НЕТ!**

3.3. Акцентуации характера

Акцентуация определяет дисгармоничность развития характера, гипертрофированную выраженность отдельных его черт и обуславливает повышенную уязвимость личности в отношении определенного рода воздействий, затрудняя ее адаптацию в некоторых специфических ситуациях.

Виды акцентуаций характера

1. Гипертимный тип. Такой человек — активный, энергичный, оптимистичный, с высоким жизненным тонусом. Плохо переносит жесткую дисциплину, строго регламентированный режим, критику в свой адрес. Тяготится одиночеством. Приподнятое, солнечное настроение лишь изредка омрачается вспышками раздражительности, вызванными противодействием окружающих. Этот тип характера отличается постоянно повышенным фоном настроения, общительностью. Человек такого типа — обычно душа компании, подвижный, энергичный. Он легко справляется с работой, связанной с большим количеством коммуникативных контактов, с принятием оперативного решения, однако ему свойственно непостоянство, он часто меняет место работы. Данная акцентуация препятствует спокойному анализу профессиональных ситуаций, вынесению взвешенных оценок. Человек не терпит однообразия, монотонности, тяготится чувством одиночества.

2. Застывающий тип. Длительное время переживает одни и те же чувства, настойчивый, упрямый, противится изменениям, трудно переключается на что-то новое в деятельности. Интересы постоянны и односторонни. Это люди, которые невероятно долго помнят обиды. Им хотелось бы и через много лет отомстить обидчику. Часто это борцы за какую-то идею, техническую или политическую. Для них характерны погруженность в прошлое и боевое настроение, желание «добиться правды», наказать обидчика. Таким людям присущи сдержанность, принципиальность, серьезность, чувство долга, «несгибаемость», требовательность. В неблагоприятных ситуациях проявляется обидчивость, злопамятность, склонность накапливать отрицательные эмоции и переживания, подозрительность, мстительность, непомерная требовательность к окружающим, отказ от достижения

высоких результатов. Признанию таких людей постоянно мешают их конфликты с окружающими, из-за которых они не только не продвигаются вверх по служебной лестнице, но даже получают понижение в должности.

3. Эмотивный тип. Такой человек отличается богатством эмоциональных реакций, изменчивостью настроения, которое часто колеблется по самым незначительным поводам. От настроения момента зависит и работоспособность, и общительность, и самочувствие. Это люди, которые необычайно глубоко и долго переживают любые события своей жизни. Они способны к состраданию и сочувствию, мягки и участливы, склонны к помощи и действительно ее оказывают. У них сильно развито чувство эмпатии. Они близки к сфере искусства, не любят ограничений и формализма, интуитивны. Общение с грубыми людьми, хамство, несправедливость в оценке результатов деятельности, конфликты с коллегами вызывают сильнейший психологический дискомфорт и нарушают стабильность.

4. Педантичный тип отличается чрезмерной приверженностью к определенному порядку. Неуклонно следует принятому образу мыслей, устоявшимся привычкам. Придает большое значение внешней стороне дела и мелочам. Склонен требовать того же от других. Это люди с гипертрофированным отношением к порядку, к пунктуальности. Они очень аккуратны и добросовестны. Человек такого типа иногда может пренебрегать своими обязанностями только потому, что сделать хорошо он не успевает, а сделать плохо не может себе позволить. Положительными чертами являются добросовестность, аккуратность, пунктуальность, надежность, ровное настроение, обязательность. Отрицательные характеристики — занудство, буквоедство, формализм, ненужная дотошность и тщательность при выполнении работы, неспособность к принятию самостоятельных решений, тревожность, неуверенность. Люди такого типа оказывают сильное сопротивление в ситуациях организационных изменений.

5. Тревожный (боязливый) тип склонен к неопределенным опасениям, тревожному ожиданию каких-то неприятностей, несчастий. Проявляет повышенное внимание к отрицательным приметам. Обеспокоен возможными последствиями своих действий, поэтому часто пассивен. Данный тип акцентуации чаще встречается у женщин

и детей. Каждый день такой человек испытывает страх и тревогу по поводу любых мелких событий. Он склонен недооценивать себя и переоценивать других. Когда поводов для тревоги нет, она все равно возникает, буквально «высасывается из пальца». В этих людях привлекает эмоциональность, дружелюбие, впечатлительность, заинтересованность, самокритичность, обязательность. Благоприятной профессиональной ситуацией является четкое определение прав и обязанностей, доброжелательное отношение со стороны коллег и начальства, отсутствие необходимости самостоятельно принимать решения. В неблагоприятных ситуациях обнаруживается неумение отстоять свою точку зрения, тенденция «прилипнуть», растерянность, безынициативность. Такой человек старается избегать ответственности, общения с незнакомыми людьми.

6. Циклотимный тип — периоды ровного настроения чередуются с периодами подъема и депрессии без внешних причин. Периоды депрессии характеризуются сниженным настроением, чувством вялости и утомленности, рассеянностью, замедленными реакциями, неуверенностью в своих силах. В период жизненного подъема ускоряются мысленные процессы, появляется оживленность, подвижность, инициативность. Это тип характера, отличающийся крайней неустойчивостью настроения, привязанностей, эмоций. Сегодня такой человек окатит вас холодом, завтра будет приветливым, послезавтра — равнодушным. В период подъема настроения характер напоминает гипертимный, в период спада — дистимический. Продуктивность профессиональной деятельности во многом зависит от перепадов настроения и не имеет постоянного характера.

7. Демонстративный тип — стремление постоянно быть в центре внимания реализуется в демонстрации своего превосходства, в расцветивании своих переживаний, в поступках, рассчитанных на внешний эффект. Считается, что такой человек всегда носит маску, никогда не говорит о себе всей правды. Как правило, это люди с живым темпераментом, способны производить на каждого наилучшее впечатление. Из них получаются хорошие актеры, экскурсоводы, администраторы. Они способны увлечь людей за собой, оригинальны, ярко проявляют чувства. Вместе с тем, люди такого типа склонны к

преувеличениям, фантазированию, способны избегать сложных профессиональных ситуаций, «убегать» от них в болезнь.

8. Возбудимый тип отличается постоянной внутренней напряженностью, раздражительностью. При этом сила реакции не соответствует силе раздражителя. Это человек, поведение которого трудно предсказать. Он часто совершает импульсивные поступки, о которых потом жалеет. Для него характерна безудержность эмоций и аффектов, иногда он готов «стереть в порошок» человека, который ему возражает. В работе такие люди энергичны, инициативны, добросовестны. Негативными проявлениями данной акцентуации являются склонность к гневу, нетерпимость к противодействию, раздражительность. Представители этого типа способны в приступе гнева поднять руку на другого.

9. Дистимный тип испытывает частые и длительные изменения настроения в сторону его снижения, что проявляется в переживаниях подавленности, тоски, предчувствии неприятностей или безрадостных явлений. Это тип характера с пониженным настроением. Обычно это тихий, пессимистично настроенный человек, молчаливый и педантичный. Легко впадает в апатию, ходит с унылым настроением. Серьезный, ответственный, пунктуальный, обладает чувством справедливости. При работе с чертежами, техникой, не требующей быстрого реагирования и общения, чувствует себя комфортно. Пассивен в работе, отличается медлительностью в мышлении и действиях, склонен к пессимистической оценке событий, испытывает трудности в общении с коллегами.

10. Экзальтированный тип — это люди, не знающие полутонов, с очень яркой и живой эмоциональной сферой. Они быстро переходят от «мировой скорби» к безудержному веселью, радости. В отличие от представителей демонстративного типа их чувства настоящие, а не «картинные». Они не работают на публику, а переживают происходящее искренне и глубоко. Зачастую такая погруженность в эмоциональную сферу отрицательно сказывается на профессиональной деятельности, т. к. отнимает много времени и сил, опустошая человека. Склонен приходить в состояние восторженного возбуждения по незначительным поводам и впадать в отчаяние под влиянием разочарований.

Опросник К. Леонгарда

Инструкция: Вам будут предложены утверждения, касающиеся Вашего характера. Если Вы согласны с утверждением, рядом с его номером поставьте знак «+» (да), если нет — знак «—» (нет). Над вопросами долго не думайте, здесь нет правильных и неправильных ответов.

1. У вас чаще бывает веселое и беззаботное настроение.
2. Вы чувствительны к оскорблениям.
3. Бывает ли так, что у вас на глаза навертываются слезы в разговоре.
4. Сделав что-то, вы сомневаетесь, все ли сделано правильно и не успокаиваетесь до тех пор, пока не убедитесь, что все сделано правильно.
5. В детстве вы были таким же смелым, как все ваши сверстники.
6. Часто ли у вас сменяется настроение от безграничного ликования до отвращения к жизни, к себе.
7. Являетесь ли вы обычно центром в обществе, компании.
8. Бывает ли так, что вы беспричинно находитесь в таком ворчливом настроении, что с вами лучше не разговаривать.
9. Вы серьезный человек.
10. Способны ли вы восторгаться, восхищаться чем-нибудь.
11. Предприимчивы ли вы.
12. Вы быстро забываете, если вас кто-либо обидит.
13. Вы мягкосердечны.
14. Опуская письмо в почтовый ящик, проверяете ли вы, проводя по щели ящика, что письмо упало в него.
15. Стремитесь ли вы всегда считаться в числе лучших студентов.
16. Бывало ли вам страшно во время грозы или при встрече с незнакомой собакой.
17. Стремитесь ли вы во всем и всюду соблюдать порядок.
18. Зависит ли ваше настроение от внешних обстоятельств.
19. Любят ли вас ваши знакомые.
20. Часто ли у вас бывает чувство сильного внутреннего беспокойства, ощущения беды, неприятности.
21. У вас часто несколько подавленное настроение.

22. Была ли у вас хоть раз истерика или нервный срыв.
23. Трудно ли вам усидеть на одном месте.
24. Если по отношению к вам несправедливо поступили, энергично ли вы отстаиваете свои интересы.
25. Можете ли вы зарезать курицу.
26. Раздражает ли вас, если дома занавеска или скатерть висят неровно и вы сразу же стараетесь поправить их.
27. В детстве вы боялись оставаться один дома.
28. Часто ли у вас бывают колебания настроения без причины.
29. Всегда ли вы стремитесь быть достаточно сильным студентом.
30. Быстро ли вы начинаете злиться или впадать в гнев.
31. Можете ли вы быть абсолютно веселым.
32. Бывает ли так, что ощущение полного счастья полностью пронизывает вас.
33. Как вы думаете, получился бы из вас ведущий, конференсье в юмористическом спектакле.
34. Вы обычно высказываете свое мнение людям достаточно откровенно, недвусмысленно.
35. Вам трудно переносить вид крови.
36. Любите ли вы работу, требующую высокой личной ответственности.
37. Склонны ли выступать в защиту лиц, по отношению к которым поступают несправедливо.
38. В темный подвал вам трудно, страшно спускаться.
39. Предпочитаете ли вы такую работу, где надо действовать быстро, но требования к качеству невысоки.
40. Вы общительный человек.
41. В школе вы охотно декламировали стихи.
42. Убегали ли вы в детстве из дома.
43. Кажется ли вам жизнь трудной.
44. Бывало ли так, что после обиды, конфликта вы были до того расстроены, что идти на работу казалось просто невыносимым.
45. Можно ли сказать, что при неудаче вы теряете чувство юмора.
46. Предприняли бы вы первым шага к примирению, если вас кто-нибудь обидел.

47. Вы очень любите животных.
48. Возвращаетесь ли вы, чтобы убедиться, что оставили дом в таком состоянии, что там ничего не случится.
49. Преследует ли вас иногда неясная мысль, что с вами, вашими близкими случится что-то страшное.
50. Считаете ли вы, что ваше настроение очень изменчиво.
51. Трудно ли вам докладывать, выступать перед большим количеством людей.
52. Вы можете ударить обидчика, если он вас оскорбит.
53. У вас очень высока потребность в общении с другими людьми.
54. Вы относитесь к тем, кто при каких-либо разочарованиях впадает в глубокое отчаяние.
55. Вам нравится работа, требующая энергичной организаторской деятельности.
56. Настойчиво ли вы добиваетесь намеченной цели, если на пути к ней приходится преодолевать массу препятствий.
57. Может ли трагический фильм взволновать вас так, что на глазах выступают слезы.
58. Часто ли вам трудно уснуть из-за того, что проблемы пережитого дня или будущего все время крутятся в ваших мыслях.
59. В школе вы иногда подсказывали вашим товарищам или давали списывать.
60. Потребуется ли вам большое напряжение воли, чтобы ночью одному пойти на кладбище.
61. Тщательно ли вы следите за тем, чтобы каждая вещь в вашей квартире была точно на одном и том же месте.
62. Бывает ли так, что будучи перед сном в хорошем настроении, вы на следующий день встаете в подавленном, недовольном настроении.
63. Легко ли вам привыкать к новым ситуациям.
64. Бывает ли у вас головная боль.
65. Вы часто смеетесь.
66. Можете ли вы быть приветливым даже с теми, кого вы явно не цените, не любите, не уважаете.
67. Вы подвижный человек.

68. Вы очень переживаете из-за несправедливости.
69. Вы настолько любите природу, что можете назвать себя ее другом.
70. Уходя из дома или ложась спать, проверяете ли вы, включен ли газ, погашен ли свет, закрыты ли двери
71. Вы очень боязливы.
72. Изменяется ли ваше настроение при неожиданной удаче.
73. В детстве вы охотно участвовали в кружках.
74. Вы расцениваете жизнь несколько пессимистически, без ожидания радости.
75. Часто ли вас тянет путешествовать.
76. Может ли ваше настроение изменяться так резко, что ваше состояние радости вдруг сменяется угрюмым, подавленным.
77. Легко ли вам удастся поднять настроение друзей или компании.
78. Долго ли вы переживаете обиду
79. Переживаете ли вы длительное время горести других людей.
80. Часто ли, будучи школьником, вы переписывали страницу в вашей тетради, если случайно испачкали ее.
81. Относитесь ли вы к людям скорее с недоверчивостью, с осторожностью.
82. Часто ли вы видите страшные сны.
83. Бывает ли так, что, стоя у окна многоэтажного здания, остерегаетесь того, что можете внезапно выпасть из окна.
84. В веселой компании вы обычно веселы.
85. Способны ли вы отвлечься от трудных проблем, требующих решения.
86. Среди близких людей вы становитесь менее сдержанным и чувствуете себя более свободно.
87. В беседе вы скупы на слова.
88. Если бы вам необходимо играть на сцене, вы смогли бы войти в роль, чтобы позабыть о том, что это только игра.

Бланк ответов

№ п/п	Ответ	№ п/п	Ответ	№ п/п	Ответ	№ п/п	Ответ
1		23		45		67	
2		24		46		68	
3		25		47		69	
4		26		48		70	
5		27		49		71	
6		28		50		72	
7		29		51		73	
8		30		52		74	
9		31		53		75	
10		32		54		76	
11		33		55		77	
12		34		56		78	
13		35		57		79	
14		36		58		80	
15		37		59		81	
16		38		60		82	
17		39		61		83	
18		40		62		84	
19		41		63		85	
20		42		64		86	
21		43		65		87	
22		44		66		88	

Ключ

№ п/п	Тип акцентуации	Ответы «Да»	Ответы «Нет»	
1	Гипертимный	1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77	—	х3
2	Застреваемый	2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81	12, 46, 59	х2
3	Эмотивный	3, 13, 35, 47, 57, 69, 79	25	х3
4	Педантичный	4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83	36	х2
5	Тревожный	16, 27, 38, 49, 60, 71, 82	5	х3
6	Циклотимный	6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84	—	х2
7	Демонстративный	7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88	51	х3
8	Возбудимый	8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86	—	х2
9	Дистимный	9, 21, 43, 75, 87	31, 53, 65	х3
10	Экзальтированный	10, 32, 54, 76	—	х6

Примечание. При подсчете баллов значение каждой шкалы умножается на определенное число. Признаком акцентуации считается показатель, превосходящий 12 баллов. Индивидуальная норма акцентуаций определяется путем деления суммы всех полученных баллов на 10.

Акцентуации характера наиболее выражены в подростковом возрасте. Со временем они должны сглаживаться, иначе начинают мешать общению и деятельности.

Результаты и выводы:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Как перестать беспокоиться?

— Ну, что ты так за меня волнуешься?

— Как же мне не волноваться, ведь я тебя люблю.

Знакомый диалог? Беспокойство настолько ловко завладело нашим сознанием, что мы привыкли считать его проявлением любви и заботы. Но это серьезное заблуждение. Серьезное, потому что такая беспричинная тревога создает повод для настоящего беспокойства. А потому перестать беспокоиться — в наших интересах.

Картина настроения

Задумайтесь в момент беспокойства над вашими чувствами и переживаниями. В какие цвета и оттенки окрашены ваши тревоги?

Серые, коричневые, темно-зеленые? Не даром же говорят, «мрачные мысли».

А теперь представьте, что перед вами чистый холст, и вы создаете картину своего беспокойного настроения. Мысленно начинайте рисовать, используя те краски, которые наилучшим образом передают Ваше эмоциональное состояние.

Закончили? Вообразите, как вы вставляете картину в рамку и заворачиваете в подарочную бумагу. Представьте человека, о котором вы так волнуетесь, и пошлите ему нарисованную вами картину, сопроводив ее запиской: «Это мой подарок. Я люблю тебя».

Порадует ли такой подарок вашего близкого? Будет ли он для него проявлением вашей любви?

Оберегайте своих любимых от таких подарков. Они не только их не порадуют, но и могут сильно навредить, ведь мысль — материальна. По-моему, убедительный довод, чтобы перестать беспокоиться. Посылайте близким любовь, а не вибрации страха.

Корзина тревоги

Для того, чтобы ваше беспокойство не причинило никакого вреда тому, о ком вы волнуетесь, заведите корзину тревоги. Корзиной тревоги может стать любая жестяная банка.

Как только почувствовали, что беспокоитесь, возьмите небольшой листок бумаги, запишите то, что вас тревожит и положите в банку. Сложив в банку записки со всеми вашими переживаниями сожгите их. Освободившись от гнетущих мыслей, подумайте о том, что с близким вам человеком все в полном порядке.

Если под рукой нет корзины тревог, проведите акт «сожжения» мысленно и переключитесь на мысли о хорошем. Наш мозг работает таким образом, что он не может думать о нескольких вещах одновременно. Поэтому, как только беспокойство закралось в вашу голову, сразу переключайтесь на другую частоту и думайте о хорошем, а лучше начинайте что-нибудь делать.

Состояние занятости, пожалуй, самое действенное успокоительное и верный способ перестать беспокоиться. Найдите себе занятие по душе: оно не только отвлечет вас от внутренних переживаний, но и доставит удовольствие.

Притча: радость или беспокойство

Один мудрец наблюдал за женщиной, которая постоянно плакала и жаловалась то на солнце, когда оно светило, то на дождь, когда он лил. Тогда он спросил, почему ее расстраивает и солнечная, и дождливая погода.

Женщина ответила:

— У меня есть две дочери. Одна стирает для людей белье и этим зарабатывает на хлеб, а вторая продает зонтики. Когда идет дождь, у прачки мало денег, а когда светит солнце, зонтики никто не покупает. Вот я и горюю о своих дочерях.

Тогда мудрец посоветовал женщине думать о прачке в хорошую погоду, а о продавщице зонтиков в плохую. С тех пор эта женщина всегда была в хорошем настроении и радовалась за своих дочерей.

В ВАШЕЙ ЖИЗНИ ДОСТАТОЧНО ПОВОДОВ,
ЧТОБЫ НАЧАТЬ РАДОВАТЬСЯ
И ПЕРЕСТАТЬ БЕСПОКОИТЬСЯ —
ВЫБОР ВСЕГДА ОСТАЕТСЯ ЗА ВАМИ

3.4. Тревожность

Тревожность — индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека переживать сильную тревогу по относительно малым поводам. Тревожные люди живут, ощущая постоянный беспричинный страх. Они часто задают себе вопрос: «А вдруг что-нибудь случится?». Повышенная тревожность может дезорганизовать любую деятельность (особенно значимую), что, в свою очередь, приводит к низкой самооценке, неуверенности в себе («Я же ничего не мог!»).

Ситуативная тревожность характеризуется как эмоциональная реакция на определенную ситуацию.

Личностная тревожность — это стабильная характеристика людей, чаще всего именно так реагирующих на происходящие события.

Высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. Лицам с высокими показателями тревожности следует формировать чувство уверенности в успехе. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности и высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

Низкая тревожность, наоборот, требует пробуждения активности, повышения внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности.

Диагностика тревожности (тест Спилбергера)

Шкала ситуативной тревожности (СТ)

Инструкция к первой группе суждений о самочувствии: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет. В зависимости от самочувствия в данный момент зачеркните (запишите) наиболее подходящую для вас цифру: «1» — нет, это совсем не так; «2» — пожалуй, так; «3» — верно; «4» — совершенно верно.

№ п/п	Суждение	Ответы			
		нет, это не так	пожалуй, так	верно	совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден, и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Шкала личностной тревожности (ЛТ)

Инструкция ко второй группе суждений о самочувствии: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа, в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет. Зачеркните (запишите) подходящую для вас цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Цифры справа означают: «1» — почти никогда; «2» — иногда; «3» — часто; «4» — почти всегда).

№ п/п	Суждение	Ответы			
		никогда	почти никогда	часто	почти всегда
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	

Ключ

Показатели СТ и ЛТ подсчитываются по формулам:

$$СТ = \text{сумма}_1 - \text{сумма}_2 + 35,$$

где сумма_1 — сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

сумма_2 — сумма остальных зачеркнутых цифр (пунктам 1, 2, 5, 8, 10, 15, 16, 19, 20).

$$ЛТ = \text{сумма}_1 - \text{сумма}_2 + 35,$$

где сумма_1 — сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

сумма_2 — сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Результаты и выводы:

Как избавиться от тревоги и страха?

Чувство тревоги и страха способно лишить нас сна, аппетита и сделать беспомощными перед стрессом. Мы становимся уязвимыми для разных болезней, начиная с обычной простуды, заканчивая артритом, диабетом и язвой желудка.

Д. Мотагу в книге «Язва желудка на нервной почве» писал: «Вы получаете язву желудка не из-за того, что Вы едите, а из-за того, что Вас ест».

Не пора ли избавиться от того, что вас разрушает, обрести душевный комфорт, а заодно и отличное здоровье? Следуя правилам, изложенным ниже, вы сможете избавиться от тревоги и освободиться из плена волнений.

Начните с чистого листа

Чаще всего чувство тревоги и страха возникает от неразберихи и неопределенности, поэтому трезвость ума и ясность мышления — ваши друзья и помощники. Когда вновь ощутите тревогу, сделайте следующее:

Возьмите чистый лист бумаги и напишите, что вас беспокоит.

Взвесьте все факты, напишите варианты решений.

Примите решение и начинайте действовать.

Данный прием не позволит раскручиваться маховому колесу ваших эмоций. Говорят же: «У страха глаза велики». Все, что связано с переживаниями, имеет тенденцию к преувеличению. Работа с бумагой позволяет оценить реальный масштаб проблемы и направить энергию эмоций на действия.

Проиграйте худший сценарий

Данный прием также позволит трезво оценить происходящее и избавиться от напрасной тревоги. Проиграв худший сценарий и разработав стратегию выхода, вы перестанете чувствовать свою беспомощность и уязвимость.

Всякий раз, когда у вас возникает ситуация, вызывающая волнение, спросите себя:

Какова вероятность, что то, чего вы боитесь, произойдет?

Представьте, что то, чего вы так опасались, случилось.

Продумайте ваши дальнейшие действия.

Вы увидите, что не существует безвыходных ситуаций и непреодолимых проблем. За исключением вашей бессрочной кончины, все решаемо — главное, заблаговременно взвешивать риски и иметь план действий, если что-то пойдет не так.

Забудьте о прошлом и будущем

Как говорил Оскар Уайльд, вся прелесть прошлого в том, что оно — прошлое. Так вот и забудьте о прошлых неудачах. Стоит ли горевать о пролитом молоке? Сколько ни плачь, ни одной капли не вернешь. Обращайтесь к прошлому только за тем, чтобы извлечь опыт и двигаться дальше.

Мы живем, постоянно оглядываясь назад и заглядывая вперед. Прошлое тянет грузом обид и переживаний, будущее пугает неиз-

вестностью. Но способны ли вы предсказать, что день грядущий вам готовит? Нет? Тогда зачем эти вечные: «А что если...», «А вдруг...»? Чтобы избавиться от тревоги, перестаньте волноваться о завтра, живите делами сегодняшнего дня.

Найдите себе занятие

Чувство страха имеет обыкновение возникать из ничего и на пустом месте. Для того, чтобы избавиться от тревоги, просто найдите себе занятие. Занятый человек слишком занят, чтобы волноваться.

Наш мозг так устроен, что мы не можем думать одновременно о двух вещах. С эмоциями дело обстоит также: одна эмоция вытесняет другую. Мы не можем одновременно заниматься чем-то и переживать.

В психологии даже существует такое понятие как «терапия занятости», когда работу предписывают как лекарство. Поэтому, вместо того, чтобы впадать в отчаяние, занимайтесь любимым делом.

Скажите себе: «Хватит!»

Если вы действительно хотите избавиться от тревоги и страха, то почему бы просто не прекратить волноваться? Что изменится от того, что вы переживаете? Ничего. Так скажите себе: «Хватит!» Хватит думать о том, чего нет. Начните радоваться тому, что есть.

Дейл Карнеги в книге «Как перестать беспокоиться» приводит хороший пример:

В журнале «Тайм» была помещена статья об одном сержанте, который был ранен в горло осколком снаряда. Ему было сделано семь переливаний крови.

В записке к доктору он спросил: «Выживу ли я?» Доктор ответил: «Да». «Смогу ли я говорить?». Доктор опять ответил утвердительно. Тогда сержант написал: «Так какого же черта я расстраиваюсь?»

Почему бы и вам тоже не остановиться и не спросить себя: «Какого же черта я расстраиваюсь?» Возможно, вы найдете, что расстроившее Вас обстоятельство ничтожно и несущественно.

Решите, что с сегодняшнего дня вы перестанете волноваться по пустякам, тратить время на бессмысленные переживания

Саморегуляция эмоциональных состояний

Состояние, с которым человек встает утром, сказывается в течение всего дня. В этом специально разработанном комплексе мысленных, физических и дыхательных упражнений используются основные способы саморегуляции, которые помогают осваивать новые качества характера и восприятия. Он позволяет впоследствии не просто проснуться и безболезненно встать с постели, а взять от нового дня максимум полезного для себя.

Первое, что необходимо сделать, чувствуя, что пора просыпаться, — это, как ни удивительно, расслабиться, точнее, избавиться от негативных эмоций и впечатлений, а самое главное — ни в коем случае заранее не накачивать себя мыслями о сложности предстоящего дня.

Утренний психологический тренинг — самый важный и определяющий, т. к. то состояние, с которым человек встает утром, сказывается в течение всего дня. Утренний аутотренинг — это специально разработанный комплекс мысленных, физических и дыхательных упражнений, которые необходимо выполнять ежедневно. Он использует основные способы саморегуляции и помогает осваивать новые качества характера и восприятия, что и позволяет впоследствии человеку не просто проснуться и встать с постели, а взять от нового дня максимум полезного для себя. С помощью утреннего аутотренинга вы сможете развить в себе состояние уравновешенности, выносливости, ясности мысли, а также конструктивность мышления, умение вовремя расслабляться и собираться, а также достигать высокой работоспособности.

Утренний аутотренинг не требует сколько-нибудь значимых усилий, поскольку упражнения выполняются в постели сразу после того, как человек проснулся. Такую же гимнастику может проводить каждый в том случае, когда лень вставать с постели, но необходимо быстро привести в рабочее состояние все мышцы, растормошить свой организм.

Лежа на спине, постарайтесь сильно втянуть живот, затем выпятите его. Повторите движение от 10 до 20 раз. Благодаря такому упражнению в организме ликвидируется застой желчи и крови.

Сделайте глубокий вдох, выпустите воздух из легких. Представьте, что вместе с выдыхаемым воздухом вы освобождаетесь от всех негативных мыслей и эмоций.

На несколько минут напрягите мышцы пальцев рук и ног, затем расслабьте их. Вдохните воздух, сосчитайте до десяти и медленно выдохните.

Сконцентрируйтесь на ощущениях в расслабленных мышцах. Повторите второй и третий этапы еще по 3 раза.

Включите в работу мышцы ступней, плеч, рук, кистей, шеи, лица — всего тела: потянитесь, потрясите конечностями, прижмите их к телу, а потом широко разведите в сторону.

Лежа на спине, резко согните ногу в колене и подтяните ее к груди. Пяткой постарайтесь ударить по ягодице, а после этого резко выпрямите ногу и опустите ее. Выполняйте по 15 раз каждой ногой.

Поднимите голову и сядьте в постели, ноги опустите на пол. Положите левую ногу на правую и ладонью правой руки массируйте ее 20 раз. Поменяйте положение ног и массируйте еще 20 раз. Это упражнение отрегулирует работу сердца.

Сидя на кровати, сделайте замок из пальцев обеих рук. Положите их на затылок и помассируйте его 10 раз, откинувшись при этом назад. Это упражнение улучшает кровообращение в тканях головы.

Сидя, плотно прижмите ладони к ушам и кончиками пальцев рук постучите по затылку.

Попробуйте поработать мышцами лица: закрывайте и открывайте глаза, расправьте складки лба, посмотрите на кончик носа, а потом улыбнитесь широкой улыбкой. Откройте и закройте рот, челюсти разомкните, кончик языка поместите на границу между верхними зубами и деснами. А затем расслабьтесь.

Эта легкая зарядка обязательно скажется на вашем самочувствии — вы непременно почувствуете бодрость во всем теле, ясность в голове, сможете без усилий открыть глаза и встать с постели.

Утренний аутотренинг — это психологическая тренировка, своеобразный способ релаксации. Ее цель — повысить психическое и умственное состояние, зарядиться положительными эмоциями. Вы можете проводить этот аутотренинг не только лежа или сидя в кровати, будучи еще в полудремотном состоянии, но и, например,

принимая контрастный душ. Данный тренинг не требует серьезного умственного напряжения, поэтому его можно проводить, совмещая с любым легким, автоматически выполняемым утренним занятием, будь то умывание, причесывание, одевание и т. п.

Итак, улыбнитесь себе и скажите вслух: «Я проснулся(ась), я отдохнул(а), я спокоен(а). Моя нервная система в полном порядке, все мои мышцы, весь мой организм приходят в действие, начинают работать, мой мозг, мои мысли приходят в уравновешенное состояние и радуют меня. Я полон(а) сил, энергии и желания жить, работать, мыслить, радоваться и радовать других». Немного передохнув, продолжайте убедительно внушать себе следующие мысли: «Я отдохнул(а), я выспался(ась), теперь я спокоен(а), умиротворен(а) и при этом чувствую бодрость, активность во всем теле. Я не в силах больше лежать в кровати, я не хочу больше спать, я весел(а), я энергичен(а), я в отличной форме, я прекрасно себя чувствую. У меня замечательное настроение, и я готов(а) делиться им со всеми, что прибавляет мне еще больше радости, уверенности в себе и желания жить и действовать».

После такой первичной подзарядки продолжайте убеждать себя в том, что от сна не осталось и следа: «Я окончательно оправился(ась) ото сна, мои органы пришли в рабочее состояние, мое давление, дыхание и пульс нормализовались, я чувствую в своем теле легкость и свободу. Я ощущаю избыток сил и положительной энергии. Я отметаю прочь все проблемы. Теперь я начинаю день с чистого листа, я абсолютно свободен(а) от страхов, от постороннего влияния. Мой новый день, моя жизнь наполняются радостными событиями, приятными впечатлениями, неожиданными ситуациями, о которых я раньше только мечтал(а). Все мои мечты сбываются, все, что не получалось раньше, теперь происходит само собой. Мне везет, я вступаю в новый день без опасений, без всяких сомнений, что он пройдет неудачно, что кто-то навредит мне и нарушит мои планы».

Заметьте, что каждая предлагаемая фраза звучит не в будущем времени, а в настоящем — вы своим самовнушением исключаете всякую возможность плохого течения дел. Самовнушение является одной из важнейших ступеней утреннего аутотренинга, поскольку с помощью слов усиливает вашу веру в то, что вы в состоянии осуще-

ствить свои желания, реализовать все свои умения, силы, жизненный опыт, исполнить все, к чему вас приводит интуитивное мышление.

Ваше самовнушение — это ясное утверждение, что успех возможен, что вы проснулись не зря и новый день станет лучше, чем вчерашний, значительнее, интереснее, плодотворнее для вас. Слова, обращенные к себе, усиливают веру в то, что вы в состоянии достичь поставленных целей или одной крупной цели, и указывают направление, в котором нужно идти. Они заставляют ваш мозг сконцентрироваться и активно участвовать в достижении цели.

Любую из предложенных фраз повторяйте по несколько раз, делайте это не машинально, а концентрируясь на своих мыслях, стараясь явственно представить в своем воображении все то хорошее, о чем говорите и думаете.

Всегда помните: внушение — это позитивное утверждение, сформулированное как нечто уже существующее в настоящем времени.

Учимся радоваться жизни

«Радость лечит, а злость калечит» так гласит русская пословица. Умение найти в своей жизни что-то радостное и положительное, воспринимать окружающий мир в радужных красках — это великое искусство, и если оно не дано от рождения, ему надо учиться.

Люди с негативным мышлением считают, что:

- ⇒ окружающий мир устроен неправильно;
- ⇒ люди имеют больше недостатков, чем достоинств;
- ⇒ в будущем обязательно произойдет что-то плохое;
- ⇒ человек, который молчит и смотрит на нас, думает про нас что-то плохое;
- ⇒ любви нет, а есть только зависимость и расчет;
- ⇒ не нужно к чему-то стремиться, потому что все равно ничего не получится.

Такие люди планируют неприятные события, отрицательно относятся к окружающему миру, создают вокруг себя неблагоприятное энергетическое поле, которое влияет не только на окружающих, но и на самого носителя негативных мыслей.

Негативные эмоции (гнев, критика, обида, зависть) пожирают человека и затрудняют общение с ним.

Замечали ли Вы, что когда Вы хмуритесь и с недоверием смотрите в глаза собеседнику, через какое-то время он тоже начинает хмуриться и испытывать недоверие к Вам?

Внешний мир и окружающие люди зеркальным образом отражают нас самих. То, что мы чувствуем и думаем — то и получаем в ответ. Зачастую, желая другим плохого, человек сам получает это в ответ. Одна женщина, пожелавшая жене своего любовника болезни, так долго думала об этом, что сама заболела той же болезнью.

Люди с позитивным мышлением, считают, что:

⇒ окружающий мир устроен по законам гармонии;

⇒ в людях больше достоинств, чем недостатков;

⇒ в будущем обязательно произойдет что-то хорошее;

⇒ человек, который смотрит на нас, думает о нас хорошо, либо вообще думает о каких-то своих делах, не имеющих к нам никакого отношения;

⇒ любовь реальна, меня многие любят, и я люблю других; я ощущаю, что в моей помощи нуждаются много людей, и я готов к этому.

Если будем стремиться к чему-то и много над этим работать, обязательно этого добьемся, т. е. если мы сами позитивно относимся к миру и другим людям, то в ответ получаем то же положительное отношение и притягиваем к себе позитивные события. Это — основной закон человеческой жизни.

По мнению психологов, чтобы стать счастливым, необходимо выполнение следующих «золотых» правил.

1. Любите своих близких.

Уделяйте как можно больше времени тем, кого любите. Каждый день совершайте для них какие-либо приятные мелочи и поступки. Вы чаще будете чувствовать себя счастливыми.

2. Помогайте другим.

Отличный способ получения радости от жизни — это помощь человеку, которому хуже, чем вам. Ведь помогая другим, вы забываете про свои проблемы.

В каждом человеке заложен альтруизм, потребность бескорыстно помогать. Помогая другим, вы начинаете уважать себя, чувствовать свою ценность и значимость, снимаете психологические стрессы

в себе и тех, кому помогли. В результате — высокая удовлетворенность своими поступками и жизнью.

3. Старайтесь быть счастливыми!

Понаблюдайте за собой. Что заставляет вас радоваться, что повышает ваше настроение? Как можно больше насыщайте свою жизнь подобными событиями. Конечно, если они не идут в разрез с законом.

4. Не пренебрегайте физической активностью.

Академик Павлов назвал чувство, ощущаемое человеком, после физической активности — мышечной радостью. Любая физическая активность способна доставлять человеку истинное наслаждение. Двигайтесь больше, занимайтесь приятным для вас видом спорта. В качестве физической активности подойдет все — плавание, бег, ходьба, танцы... Все, что вам доступно.

5. Внесите в свою жизнь элемент новизны.

Мы с детства воспитывались в уверенности, что хороша только размеренная жизнь. Режим дня, стабильные привычки, постоянное место работы, постоянный вид отдыха после нее. Все это, конечно, замечательно. Но человеку просто необходим элемент новизны в его жизни. Пробуйте время от времени изменять свои привычки, свой распорядок дня. Смените хобби, свои увлечения...

6. Не впадайте в отчаяние.

Не нужно впадать в отчаяние, если временами вы чувствуете себя глубоко несчастным человеком. Знайте, что даже в такое время работает для вас «закон маятника». Сегодня вы несчастны, но завтра непременно будете счастливы. Причем, имейте в виду такую закономерность действия «маятника». Те, у кого маятник сильно отклонился в «плюсовую» сторону, должны примириться с тем, что с той же амплитудой он вскоре отклонится в «минусовую». Но опять же, за «минусом» всегда будет следовать «плюс». И в этом есть великая закономерность присутствия успеха и счастья в нашей жизни.

7. Смейтесь.

Смех — один из лучших способов быстро и без особых усилий поднять себе настроение. Не пренебрегайте им, и как только появится такая возможность, смейтесь от души! К тому же, как известно, смех продлевает жизнь.

8. Оглянитесь вокруг.

Если приглядеться, то вы наверняка увидите вокруг себя множество прекрасных и приятных событий. Научитесь даже в самые тяжелые периоды вашей жизни находить их и радоваться. Настраивайтесь на позитив.

9. Долго не горюйте.

Если у вас случится плохое настроение, ни в коем случае не начинайте жалеть себя и старайтесь максимально быстро найти какие-то положительные эмоции. Если же вы начнете жалобиться, и горевать, то испорченное настроение на долгое (относительно) время вам обеспечено. А вам это нужно? Позвоните родным, включите громкую танцевальную музыку, выпейте стакан свежего сока, в общем займитесь чем-нибудь приятным.

10. Балуйте себя.

Получение радости от жизни невозможно без периодического балования себя. Сходите в ресторан или кино, купите новые туфли. Вынырните из рутины обычных дел и состояния «все одно и то же, все надоело».

Еще один совет. Если вы почему-то не радуетесь жизни, стоит завести привычку спрашивать: «А что именно мне мешает? И, главное: а что вообще надо сделать, чтобы все стало хорошо? Вот прямо сейчас — что надо сделать, чтобы на душе полегчало?» Ну и сделать, разумеется! (тем более что обычно не дает жить какая-то мелочь).

На самом деле, чтобы радоваться жизни нужно всего одно умение — постоянный положительный настрой. Если вас постоянно будет сопровождать эмоциональный подъем, то никакие трудности и проблемы не смогут отнять у вас радость к жизни.

3.5. Безопасная жизнедеятельность в межличностных отношениях

Навыки общения

От чего зависит коммуникабельность человека? Связана ли она с повышенным уровнем интеллекта, начитанностью, количеством полученных высших образований? Конечно, нет! Здесь не прослеживается никакой зависимости, ведь умение общаться прививается с самого детства.

Уже по ребенку можно судить о его возможных проблемах при налаживании контактов в будущем. Одни дети болтают без умолку, другие растут молчаливыми, утрюмыми, стеснительными и робкими. Впоследствии эти задатки дадут о себе знать, они пустят корни и дальше будут только укрепляться.

Предложенный тест позволит определить, как далеко, а самое главное, в какую сторону вы отошли от заветной середины. Ведь излишнюю болтливость вряд ли можно занести в список достоинств или особенно выдающихся качеств. Безостановочный поток слов утомляет окружающих, и информация воспринимается как очередной пустой треп. Общительность состоит в умении поддержать разговор, а не навязывать свои мысли и проблемы на чужую голову.

Коммуникабельность можно отнести к таланту или даже дару, ведь она действительно облегчает жизнь и дает целый ряд весомых преимуществ. Так общительны ли вы? Умеете ли общаться?

Тест «Умеете ли вы общаться с людьми?»

1. Бывали ли у вас случаи, когда вы сильно запускали болезнь, стесняясь обратиться к врачу?

Да (0 баллов).

Иногда (1 балл).

В исключительных случаях (2 балла).

Нет (3 балла).

2. Вы отстояли длинную очередь, но вдруг перед вами пытается пройти пожилая женщина. Как поступите?

С пенсионерками лучше не связываться — пропущу вперёд (0 баллов).

Постараюсь, молча оттеснить (1 балл).

Вежливо поговорю (2 балла).

Устрою скандал (3 балла).

3. Вам нужно ехать домой на автобусе, но вы потеряли деньги и проездной. Как вы поступите?

Пойду пешком (0 баллов).

Поеду зайцем, а вдруг проскочу (1 балл).

Позвоню родным или знакомым и попрошу помощи (2 балла).

Стрельну денег у прохожих или поговорю с водителем (3 балла).

4. Вам предлагают поехать в командировку, в незнакомый для вас город. Постараетесь ли вы избежать этой поездки?

Да (0 баллов).

Скорее да, чем нет (1 балл).

Зависит от города (2 балла).

С радостью поеду (3 балла).

5. В кафе вам подали испорченное блюдо... что вы сделаете?

Просто не стану есть (0 баллов).

Зависит от настроения (1 балл).

Откажусь оплачивать заказ и попрошу вернуть деньги (2 балла).

Устрою скандал (3 балла).

6. Вам срочно понадобились деньги, а хороший знакомый не возвращает долг. Вы напомните ему об этом?

Нет. Сам выкручусь (0 баллов).

Тактично намекну, что пора отдавать долг (1 балл).

Объясню ситуацию, и попрошу вернуть деньги (2 балла).

Решительно буду требовать деньги назад (3 балла).

7. Вас пригласил в гости коллега, которого вы не очень хорошо знаете. Как поступите?

Найду предлог, чтобы отказаться (0 баллов).

Откажусь, если решу, что коллега преследует корыстные цели (1 балл).

Решение зависит от моих собственных планов (2 балла).

Соглашусь (3 балла).

8. Вы заметили на улице старого знакомого. Но он вас не видит. Какова будет ваша реакция?

Пройду мимо (0 баллов).

Окликну его и перекинусь парой дежурных фраз (1 балл).

Обязательно пообщаюсь с ним и приглашу на встречу (2 балла).

Потащу в гости или в кафе (3 балла).

9. Посещаете ли вы встречи одноклассников или однокурсников?

Категорически нет (0 баллов).

С кем надо, я итак встречусь (1 балл).

Хожу, если нет других дел (2 балла).

Хожу с удовольствием и сам организую такие встречи (3 балла).

10. Сможете ли вы объясниться с человеком, говорящим на другом языке?

Нет (0 баллов).

Не уверен (1 балл).

Можно попробовать (2 балла).

Это легко сделать с помощью жестов и мимики (3 балла).

Интерпретация:

7 баллов и менее: Общения для вас — смертельная мука. Вам кажется, что любой незнакомый таит в себе угрозу. Вы не пускаете чужаков в своё личное пространство. Вам нравится одиночество — вы имеете на него полное право... но есть большой минус — если попадёте в беду, вам вряд ли кто-то поможет...

8—15 баллов: Поддержать разговор вы при желании можете, но общение для вас это работа, а не удовольствие. Искренне вы общаетесь только с избранными, поскольку предъявляете к людям довольно высокие требования. Попасть в ваш круг общения очень непросто. И по правде говоря, желающих сделать это не так уж много.

16—23 балла: Вы смело можете назвать себя коммуникабельным человеком. Вы можете легко участвовать в любой беседе, пусть даже она для вас — тёмный лес. При необходимости вы можете обратиться за помощью к незнакомому человеку. Да и вообще в жизни вы чувствуете себя уверенно.

24 и более: Вы стараетесь быть открытым и весёлым. Вы смело можете назвать себя коммуникабельным человеком. Вы можете лег-

ко участвовать в любой беседе. Да и вообще в жизни вы чувствуете себя уверенно. Но порой ваше общество может быть навязчивым, вы иногда давите на собеседника, что не очень приятно.

Этические нормы и правила общения



Соблюдайте этические нормы и правила общения. Это поможет вам избежать множества конфликтов как в отношениях с другими людьми, так и внутриличностных. Стремитесь к нравственному самовоспитанию и самоутверждению. Нравственно зрелый человек, утверждаю-

щий своим поведением высокие этические нормы, никогда не окажется в ситуации, за которую ему придется переживать, испытывать чувство вины и угрызения совести. Приведем ряд правил поведения, которые помогут вам чувствовать себя уверенно в любых ситуациях и избежать множества внутриличностных конфликтов:

⇒ Относитесь к людям так, как вы хотели бы, чтобы они относились к вам. Если вы затрудняетесь, как себя вести в той или иной ситуации, поставьте себя на место того, с кем вы общаетесь.

⇒ Не требуйте к себе какого-либо особого отношения или особых привилегий со стороны другого.

⇒ Попытайтесь достичь четкого разделения прав и ответственности в выполнении общей работы.

⇒ Если круг ваших обязанностей пересекается с вашими коллегами, это весьма опасная ситуация. В том случае, когда управляющий не разграничивает ваши обязанности и ответственность от других, попытайтесь сделать это сами.

⇒ Не проявляйте предвзятости к людям. Насколько возможно отбрасывайте предрассудки и сплетни в общении с ними.

⇒ Называйте своих собеседников по имени и старайтесь делать это почаще.

⇒ Улыбайтесь, будьте дружелюбны и используйте все многообразие приемов и средств, чтобы показать ваше доброе отношение к собеседнику. Помните — что посеешь, то и пожнешь.

⇒ Не давайте обещаний, которые вы не сможете выполнить. Не преувеличивайте свою значимость и деловых возможностей. Если они не оправдаются, вам будет неудобно, даже если на это были объективные причины.

⇒ Не лезьте человеку в душу. На работе не принято спрашивать о личных делах, а тем более проблемах.

⇒ Не старайтесь показаться лучше, умнее, интереснее, чем вы есть на самом деле. Рано или поздно все равно все выплывет наружу и встанет на свои места.

⇒ Посылайте импульсы ваших симпатий. Словом, взглядом, жестом дайте участнику общения понять, что он вас интересуется. Улыбайтесь, смотрите прямо в глаза.

⇒ Всегда рассматривайте другого как личность, которую следует уважать саму по себе, а не как средство для достижения ваших собственных целей.

⇒ Критикуйте действия и поступки, а не личность человека.

⇒ Тогда, когда это уместно, используйте прием «бутерброда» — спрячьте критику между двумя комплиментами. Закончите разговор на дружеской ноте и вскоре найдите время поговорить с человеком, чтобы показать ему, что вы не держите зла.

⇒ Соблюдайте принцип распределительной справедливости: чем большие заслуги, тем больше должно быть вознаграждение.

Как научиться общаться лучше?

В основе эффективного общения лежит несколько общих правил:

1. Проявляйте искренний интерес к другим людям. Человек, который не проявляет интереса к своим собратьям, людям, переживает наибольшие трудности в жизни и причиняет наибольшие несправедливости другим.

2. Попытайтесь понять достоинства другого человека и искренне признать, похвалить их. Дайте людям почувствовать их значимость и уникальность.

3. Вместо того, чтобы осуждать людей, постарайтесь понять, почему они поступают так, а не иначе. Это более эффективно, чем критиковать или осуждать, т. к. критика ставит человека в позицию обороняющегося и побуждает его искать для себя оправдания, а не заставляет задуматься.

4. Будьте доброжелательным, приветливым, улыбайтесь.

5. Обращайтесь к человеку по имени, отчеству, помните, что для человека звук его имени является самым важным и приятным звуком в человеческой речи.

6. Говорите о том, что интересно вашему собеседнику.

7. Будьте хорошим слушателем, этим побуждая человека рассказывать о себе.

8. Проявляйте уважение и терпимость к мнениям другого. Не употребляйте выражений типа: «Ты ничего не понимаешь!», «Твои взгляды безнадежно устарели!», «Думать так — глупо!» Отзываясь неодобрительно о мнениях, вкусах, привычках другого человека, вы обижаете его самого, его личность. К тому же, чаще всего мы меряем по себе, поэтому помните, что вы — не эталон для всех, не предмет для подражания, у другого человека другие взгляды на жизнь, он даже так и называется ДРУГОЙ.

9. Больше слушайте, чем говорите.

10. Попытайтесь искренне стать на место другого человека, увидеть вещи с его точки зрения.

11. Как указать человеку на ошибку, не обидев его?

узнайте, что он сам думает о своем поступке,

начните с похвалы, отметьте, что ему удастся, а затем скажите об ошибке, но не обобщая («У тебя всегда так!») и не переходя на личность человека («У тебя ничего не вышло, потому что ты лентяй!»),

никогда не критикуйте человека при посторонних — это унижает его достоинство; лучше — один на один.

12. Каждый день начинайте с улыбки своему отражению в зеркале, постройте рожицы, спойте себе песенку. Плохое настроение оставляйте дома, а лучше всего расставайтесь с ним, как только оно возникло, не давайте ему развиваться — срочно повысьте настроение любым способом.

Упражнение

Один человек-водящий закрывает глаза, и пусть каждый подойдет и коснется его (просто или по-особенному). Ведущий по касанию должен определить, кто это был. Пообсуждайте, какую информацию может нести прикосновение, как по-разному можно это сделать.

Знаки внимания при общении

Реакции слушателя при общении бывают следующие:

- ⇒ молчание (видимое отсутствие реакции);
- ⇒ поддакивание («ага», «угу», «да-да», «ну», кивание подбородком);
- ⇒ «эхо-реакция» — повторение последнего слова собеседника («И тогда мы пошли на дискотеку. — На дискотеку?»);
- ⇒ «зеркало» — повторение последней фразы собеседника с изменением порядка слов;
- ⇒ «парафраз» («пересказ») — передача содержания высказывания партнера другими словами;
- ⇒ побуждение («Ну и... И что дальше?»);
- ⇒ уточняющие вопросы («Что ты имел в виду?»);
- ⇒ наводящие вопросы (Что? Где? Когда? Почему? Зачем?);
- ⇒ оценки;
- ⇒ советы;
- ⇒ продолжение (когда слушатель вклинивается в речь и пытается завершить фразу, подсказывает слова);
- ⇒ эмоции («ух», «ах», «здорово», смех, гримасы и т. д.);
- ⇒ выводы (логические следствия из высказываний партнера, например, предположение о причине события);
- ⇒ высказывания «не по теме» (не относящиеся к делу или относящиеся лишь формально — когда просто «полагается» так говорить);
- ⇒ «хамовитые реакции», задевающие или оскорбляющие личность говорящего («Глупости!», «Ерунда все это!»);
- ⇒ «расспрашивание» — слушатель задает вопрос за вопросом, не объясняя, зачем;
- ⇒ пренебрежение к партнеру (не обращает внимания на его слова, не слушает, игнорирует партнера, его слова);

⇒ другие (какие еще вы можете назвать?).

Какие из этих проявлений можно отнести к знакам внимания при общении? Какие — к знакам невнимания, безразличия?

Как не стать жертвой мошенников

Пожилые люди в последнее время все чаще становятся жертвами преступников. Помочь избежать обмана могут близкие люди: дети, внуки, друзья. Если таковых нет, то человеку остается полагаться только на свой жизненный опыт, на советы и предостережения.

Вот несколько простых правил, которые следует соблюдать пожилым людям для соблюдения собственной безопасности:

⇒ никогда не открывайте двери незнакомым людям;

⇒ узнайте заранее телефоны милиции, социальных служб, пенсионного фонда и если незнакомый человек представляется служащим государственной организации, узнайте, как его зовут (ФИО), должность и причину посещения. Не бойтесь звонить с уточнениями, вас поймут;

⇒ если же вы открыли дверь, не впускайте в квартиру;

⇒ если человек настойчиво просится в квартиру — позовите соседей по лестничной площадке присоединиться к Вам;

⇒ позвоните родным и сообщите о «непрошенном госте»;

⇒ обязательно закройте за собой дверь, ключи держите при себе;

⇒ ни в коем случае ни давайте денег;

⇒ ничего не подписывайте;

⇒ не оставляйте незнакомца одного в комнате;

⇒ не следует отдавать документы (паспорт, пенсионное удостоверение, ветеранское, и др.);

⇒ не нужно поить незнакомых Вам людей чаем, а если просят воды, попросите гостя проследовать на кухню вместе с Вами;

⇒ не приобретайте у незнакомых людей, представившихся представителями торговых фирм сахар, муку и др. продукты, мелкую бытовую технику, лекарства с большой скидкой. И тем более не давайте деньги в качестве предварительной оплаты;

⇒ не меняйте незнакомым людям деньги;

⇒ не верьте людям, пришедших к вам домой, оформить путевку в санаторий со скидкой и требующих предварительной оплаты;

⇒ если же случилось непредвиденное и вас обокрали или обманули, то немедленно звоните в милицию. Постарайтесь запомнить внешность и особые приметы, это облегчит его поиск и предотвратит последующие преступления;

⇒ сообщите всем своим знакомым о случившемся, это поможет им не допустить ваших ошибок.

Находясь в квартире:

⇒ не забывайте запирать входную дверь, находясь дома и выходя даже ненадолго;

⇒ не прячьте ключи в легко обнаруживаемых местах.

Никто не может прийти к вам, чтобы произвести обмен денег. Никакого обмена денег сейчас не проводится. Если к вам пришли с таким предложением — это мошенники!

Неожиданных приходов социальных работников не может быть!

Для того, чтобы социальный работник пришел к пожилому человеку, ему необходимо подать заявление в учреждения надомного обслуживания. После этого пенсионеру сообщат, кто и когда будет его посещать. Поэтому открывать дверь нужно только известному вам социальному работнику, а не каждому, кто им представился.

Никогда не покупайте «с рук» какие-либо вещи, лекарства, бытовые или медицинские приборы (они, как правило, не являются лечебными и пользы для здоровья принести не могут, а иногда и просто могут быть опасными в использовании). Приобретая вещи «с рук», вы рискуете быть обманутыми!

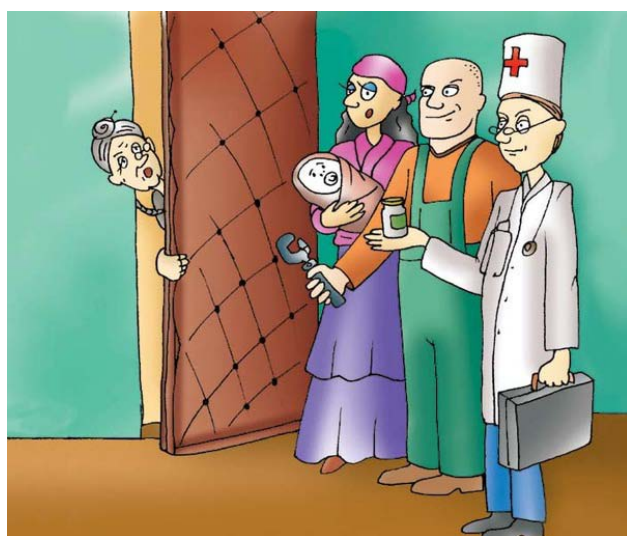
Если вам позвонят по телефону и сообщат, что ваш родственник попал в неприятности и ему нужны деньги — не сомневайтесь, это жулики! Техника сегодня позволяет даже подделать голос человека. Самое главное — не волнуйтесь, не поддавайтесь панике. Скажите позвонившему, что сможете собрать нужную сумму, свяжитесь с родственниками и сразу же обращайтесь в милицию! Ни в коем случае не передавайте деньги незнакомым людям!

Обо всех подозрительных случаях, когда незнакомые люди настойчиво пытаются навязать вам свое общение и проявляют повы-

шенное внимание, стремясь войти к вам в дом — сообщайте в милицию. Не будьте доверчивыми.

Прежде чем принять решение, связанное со значительными расходами, обязательно посоветуйтесь с близкими!

УВАЖАЕМЫЕ ВЕТЕРАНЫ! БАБУШКИ И ДЕДУШКИ!
ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ! ПЕНСИОНЕРЫ!
ПОСТАРАЙТЕСЬ БЫТЬ ВНИМАТЕЛЬНЕЕ И ОСТОРОЖНЕЕ
К НЕЗНАКОМЫМ ЛЮДЯМ!



Каждый из нас, если не сталкивался сам, то уж наверняка слышал о различных способах мошенничества. Вариантов обманом лишить человека денег существует огромное множество. Но, несмотря на то, что большинство из них просты или даже примитивны, они продолжают пользоваться популярностью и весьма эффективно обманывать наивных «лохов».

Вот несколько способов, применяемых для того, чтобы обмануть наивных пожилых граждан.

Кошелек

Старый, хорошо известный, но вместе с тем до сих пор удачно действующий способ. Заключается он в следующем. Идет себе человек спокойно по улице, как вдруг подходит к нему прохожий с вопросом: «Извините, я тут кошелек нашел, это случайно не Вы потеряли?» Естественно, что после проверки наличия собственного кошелька звучит отрицательный ответ. Тогда новый знакомый открывает найденный кошелек и с радостью обнаруживает в нем крупную сумму денег. В порыве радости он предлагает новоиспеченному знакомому отойти в безлюдное место, подальше от любопытных взглядов, и поделить найденное поровну.

Надо сказать, что в такой ситуации у большинства людей робкий голос совести легко заглушается воплем жадности. Еще бы такая удача, деньги сами плывут в руки, когда еще так посчастливится.

Но поделить деньги так и не удастся. В самый неподходящий момент появляется хозяин кошелька, причем иногда в компании с друзьями. Естественно, что за этим следует требование вернуть утерянное. Далее все может развиваться по нескольким сценариям. В первом случае жертву обвинят в краже и потребуют отдать деньги, которые были в кошельке. В ответ на оправдания и заверения в том, что он никаких денег не брал, предложат продемонстрировать содержание кошелька, в котором наверняка лежат украденные деньги. Деньги тщательно пересчитают и, удостоверившись, что в кошельке нужной суммы нет, настоятельно попросят показать содержимое карманов или сумки.

Обычно, попавший в подобную ситуацию человек редко бывает против, и даже сам активно старается доказать собственную невиновность. В общем, скандал на повышенных тонах будет продолжаться

некоторое время, пока неудачнику не предложат удалиться. Между тем в ходе «активного разбирательства» мошенники успевают продемонстрировать ловкость рук и, как правило, деньги и ценные вещи перемещаются в их карман. Естественно, что жертва, занятая объяснениями, этого не замечает, и спешит поскорее удалиться с места конфликта, радуясь, что все так благополучно закончилось. Пропажа будет обнаружена намного позже, причем далеко не всегда она связывается с этим неприятным инцидентом.

Намного чаще люди думают, что деньги и вещи украли в транспорте, или они просто где-то их потеряли. Бывают и худшие варианты. Хозяин при поддержке своих друзей просто грубо «наезжает» на жертву и изымает всю наличность. В этом случае можно отделаться не только материальным ущербом, но и серьезными травмами. Вот такая счастливая находка получается. Для того, чтобы не попадать в подобные ситуации — никогда не поднимайте найденные вещи, сумки и кошельки.

Если к Вам обращаются с предложениями разделить найденные деньги, твердо откажитесь и постарайтесь побыстрее покинуть злополучное место.

Лотерейный «лохотрон»

О том, что многочисленные лотереи столь популярные на рынках, базарах и других местах, где бывает множество народа, не что иное, как обман знают и догадываются, пожалуй, все. Но почему-то упрямо продолжают пытаться счастье в наивной надежде, что им все-таки повезет.

Казалось бы, сколько уже говорили о том, что игра в наперстки это не более чем спектакль, поставленный с целью — облапошить глупого человека, желающего подарить свои деньги. И давно известно, что угадать, где шарик все равно не удастся, просто потому, что шарика под наперстками вовсе нет, ловкие «каталы» зажимают его между пальцами. Старо и банально, а все равно нет, нет, да и попадется еще один азартный игрок.

Правда, последнее время подобные способы уже уходят в прошлое, народ, наученный горьким опытом, на удочку к мошенникам не попадает. Но это ничего, они тоже на месте не стоят и придумывают новые, более изощренные способы.

Например, наиболее популярным сейчас является «выигрыш в лотерею». Происходит это следующим образом: к человеку подходит приятного вида, аккуратно одетый, вежливый молодой человек или девушка и сообщает, что они являются представителем фирмы «Х», которая проводит беспроигрышную, бесплатную лотерею. В случае, если намеченная жертва заинтересовалась, ей предлагают вытянуть билетик (иногда сразу объявляют о выигрыше). Счастливцу тут же сообщают, что его приз (телевизор, магнитофон или иная ценная вещь), ждет его. Тут, неожиданно, выясняется досадное недоразумение — на этот приз претендует еще один человек. Чтобы никого не обидеть предлагается провести своеобразный аукцион. Кто больше денег поставит, тому приз и достанется. Движимый жадой азарта, еще бы, вот же он приз, человек начинает делать ставки, передавая организаторам энные суммы из своего кошелька. Но, как ни странно, его соперник всегда ставит чуть больше. Для тех, кто еще не понял, поясняем — это сообщник мошенников. Когда деньги заканчиваются организаторы, предлагают съездить за деньгами домой и даже соглашаются подвезти на своей машине. Далее следует поездка домой и новая, на этот раз уже значительная сумма отдается мошенникам.

Казалось бы, победа уже близка, но, увы, второй участник все-таки перекрывает ставку большей суммой и забирает приз. А несчастному проигравшему предлагают не расстраиваться и уверяют, что ему повезет в другой раз. Но самое интересное — ДЕНЬГИ ЕМУ НИКТО НЕ ВОЗВРАЩАЕТ! Все его ставки остаются у мошенников, которые быстро ретируются. Со стороны звучит довольно глупо, не правда ли? «Где логика, разве можно вести себя так неразумно?» — спросите Вы. «Да я на это никогда не попадусь!».

Жертвами мошенников становятся люди очень умные и здравомыслящие. Все дело в том, что мошенники люди весьма талантливые и обладают хорошими познаниями в психологии. Сам процесс розыгрыша проходит виртуозно и на таком эмоциональном всплеске, что разум просто затуманивается. Есть также обоснованные подозрения, что в подобных случаях используется гипноз и манипуляции сознанием. Эти люди находились в состоянии глубокого стресса и никак не могли внятно объяснить и главное понять, что заставило

их своими руками отдать сотни, а иногда и тысячи долларов в руки мошенников. Вот уж действительно работа профессионалов.

Для того, чтобы не попадать в подобные ситуации — никогда не принимайте на улице предложений сыграть в лотерею. Если вам сообщают, что вы, якобы, выиграли приз — откажитесь.

Помните, бесплатный сыр бывает только в мышеловке.

Погадаю, судьбу предскажу, от беды уберегу

К пожилой женщине, спешащей по своим делам и занятой мыслями о своей нелегкой жизни, на улице подходит одна или несколько «гадалок». Не давая ей прохода, они пытаются завести разговор, в ходе которого говорят примерно следующее: «Хороший ты человек, только проблемы у тебя в жизни». Естественно, что практически любой человек согласится с этим нехитрым утверждением. Ну, а дальше начинается демонстрация дара ясновидения. Говорят полунамеками, так чтобы жертве сама додумывала и соглашалась.

Ну, а после того, как она окончательно убедится в мистических силах, наступает главный этап. Ей говорят: «Все у тебя хорошо, только вот порчу на тебя кто-то навел — болезни и горе твою семью ждут». Естественно, испуганная женщина задает вопрос: «Что делать, как помочь?». Тут то гадалки-колдуньи и предлагают свою помощь, только вот деньги на это нужны немалые. Ну, а разве можно счастье деньгами измерить? «Конечно, нет», — соглашаются жертвы и отдают все свои наличные деньги, а заодно серьги, кольца, цепочки и другие украшения. Бывают, что и домой, отправляются, чтобы там ценностей захватить. И с наивной надеждой отдают все, лишь бы помогло. Вот так и лишаются в одночасье немалых сбережений.

Колдуньи умеют мастерски забалтывать своих жертв, действуя на эмоциях и практически отключая их разум. Для того, чтобы не попадать в подобные ситуации — не верьте гадалкам и колдуньям, чтобы они Вам не говорили. Не вступайте с ними в разговор и никогда не давайте им денег.

Поэтому будьте бдительными и перед тем как доверять, обязательно проверяйте.

**Правила поведения граждан
при социальном обслуживании на дому**

Кого вы не должны бояться, так это социального работника. Но и здесь нужно знать определенные правила взаимодействия.

1. Социальное обслуживание на дому осуществляется социальными и(или) медицинскими работниками отделений социального обслуживания на дому либо специализированных отделений социально-медицинского обслуживания на дому (далее — сотрудники).

2. Социальное обслуживание на дому осуществляется путем предоставления социальных услуг на основании договора, заключаемого в соответствии с действующими нормативными правовыми актами Российской Федерации.

3. При получении социального обслуживания на дому:

3.1. Граждане имеют право на:

информацию о своих правах, обязанностях и условиях оказания социальных услуг;

выбор вида и объемов оказываемых социальных услуг;

уважительное и гуманное отношение со стороны сотрудников;

конфиденциальность информации личного характера, ставшей известной сотруднику при оказании социальных услуг;

отказ от социального обслуживания; выяснение обслуживаемым каких-либо вопросов с работниками по телефону предполагается только в течение рабочего дня (с 8.30 до 17.30);

информирование руководителя о нарушении договорных обязательств или некорректном поведении по отношению к гражданину, допущенных сотрудником при оказании социальных услуг;

защиту своих прав и законных интересов, в том числе в судебном порядке.

3.2. Граждане обязаны:

представлять достоверную и исчерпывающую информацию, необходимую для осуществления социального обслуживания;

соблюдать условия заключенного договора;

формировать заказ на покупку товаров и услуг не позднее дня, предшествующего дню планового посещения;

чётко формулировать заказ на социальные услуги, не допускать отказа от выполненного заказа, не заказывать продукты и товары для других лиц,

не требовать выполнения услуг, не предусмотренных договором или требовать замены одних видов услуг другими,

не требовать от социального работника поиска по городу дешёвых продуктов и товаров,

своевременно ставить в известность социального работника о возникновении противопоказаний к социальному обслуживанию, предусмотренных действующим законодательством (инфекционные заболевания, заболевания требующие специализированного лечения и пр.);

при формировании заявки на покупку товаров не допускать превышения предельно допустимых нагрузок для женщин при подъеме и перемещении тяжестей вручную, а именно 7 кг. согласно СанПиН 2.2.0.555.96, утвержденных постановлением Госкомсанэпиднадзора Российской Федерации от 28.10.1996 г. № 32;

своевременно обеспечивать сотрудника денежными средствами в размере, достаточном для приобретения заказываемых продовольственных и промышленных товаров, лекарственных средств, изделий медицинского назначения и других товаров и услуг;

находиться дома в дни планового посещения либо заранее за 1—2 дня оповещать сотрудника или его непосредственного руководителя о планируемом отсутствии;

обеспечивать беспрепятственный доступ сотрудников надомного отделения в жилое помещение в установленное для посещения время;

создавать условия, не подвергающие опасности жизнь и здоровье лиц, осуществляющих социальное обслуживание;

услуги оказываются только обслуживаемому. Привлечение работников для решения вопроса родственников, в том числе временно проживающих с обслуживаемым, не допускается,

в случае возникновения конфликтной ситуации в отношениях с работником обслуживаемому рекомендуется обратиться к заведующему отделением,

поддерживать должное санитарное состояние жилища;

соблюдать правила личной гигиены;
соблюдать общепризнанные нормы поведения;
уважительно относиться к сотрудникам надомного отделения;
соблюдать настоящие Правила.

в дни планового посещения не находиться в состоянии опьянения, под воздействием наркотических средств и психотропных веществ, кроме случаев их употребления по назначению врача;

не употреблять в общении с сотрудниками надомного отделения нецензурную брань, не применять физическое насилие и другие действия, унижающие человеческое достоинство.

4. В случае неисполнения клиентом Правил «Центра социального обслуживания населения» обязан в письменном виде уведомить гражданина о возможных последствиях его действий. При повторном нарушении «Центр социального обслуживания населения» вправе принять решение о снятии гражданина с обслуживания на дому.



Раздел 4

ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ФАКТОРОВ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ



Контактируя с человеком, факторы окружающей внешней среды воздействуют на процессы жизнедеятельности в организме. Они могут быть использованы для более скорого выздоровления после заболевания и укрепления здоровья человека в целом, но могут быть и причиной возникновения различных заболеваний и усугубления их течения.

Физические факторы: солнечная радиация и другие физические воздействия космического происхождения (галактические, луна, межпланетное магнитное поле и др.), температура, влажность, шум, вибрация, ионизирующие излучения, освещенность, электромагнитные волны и др.

Химические факторы: природные и искусственного происхождения химические элементы и соединения (загрязнители), входящие в состав воздуха, воды, почвы, пищевых продуктов, строительных материалов, одежды, обуви, различных предметов обихода и интерьера, бытовой электротехники и др.

Биологические факторы: безвредные и вредные микроорганизмы, вирусы, глисты, грибки, разные животные и растения и продукты их жизнедеятельности.

Следует учитывать, что помимо перечисленных материальных факторов, значительное влияние на человека оказывают и факторы информационно-психологические — воздействия устного и печатного слова, слуховые и зрительные восприятия.

4.1. Влияние электромагнитного излучения на здоровье человека

К физическим факторам относятся все виды электромагнитных колебаний естественного или искусственного происхождения.

К естественным источникам ЭМП относятся постоянное электрическое и магнитное поля Земли, радиоволны, генерируемые космическими источниками (Солнце, звезды), а также электрические процессы в атмосфере (разряды молний).

Искусственные источники представлены передающими техническими средствами. За последние годы в городах количество разнообразных источников электромагнитных излучений во всем частотном диапазоне резко увеличилось и продолжает стремительно расти. Это системы сотовой связи, радары ГАИ, новые телеканалы и множество радиовещательных станций. Особую проблему представляет электротехническое оборудование зданий (трансформаторы, кабельные линии и т. д.), которое круглосуточно облучает жилые помещения, в которых и без того находятся холодильники, утюги, пылесосы, электропечи, телевизоры, компьютеры и многое другое, ежедневно включаемое в розетку.

Электромагнитное излучение увидеть невозможно, т. к. природа не создала соответствующих рецепторов, и потому нормальный человек его почти не опасается. Опасность электромагнитного излучения по сравнению с рентгеновским не столь значительна, однако длительное электромагнитное излучение при достаточно высокой интенсивности может иметь негативные последствия для здоровья.

Энергетическое влияние электромагнитного излучения может быть различной степени и силы. От неощутимого человеком (что наблюдается наиболее часто) до теплового ощущения при излучении высокой мощности...

По тяжести влияния электромагнитное излучение может не восприниматься человеком вообще или же привести к полному истощению с функциональным изменением деятельности мозга и смертельному исходу. Исследования показали, что продолжительное влияние электромагнитного излучения, даже относительно слабого уровня, может вызвать раковые заболевания, потерю памяти, болезни Пар-

кинсона и Альцгеймера, импотенцию и даже повысить склонность к самоубийству.

Для уменьшения неблагоприятного воздействия излучения на организм человека существуют различные методы защиты от электромагнитных излучений: рациональное размещение излучающих и облучающих объектов, исключающее или ослабляющее воздействие излучения на людей; ограничение места и времени нахождения человека в электромагнитном поле; защита расстоянием; использование поглощающих или отражающих экранов.

Особое гигиеническое значение в последние годы приобретает проблема сотовых (мобильных) телефонов. Разговаривая по 15—20 мин в день, человек получает облучение электромагнитным излучением, которое приводит к нарушению всех основных функций мозга: мышления, памяти, внимания.

Исследователи изучали состояние хрусталика глаза, а также нервной системы. В результате выяснилось, что мобильные телефоны вызывают невосстанавливаемые изменения в обследуемых органах и подкорковых структурах головного мозга. А биологический возраст активных пользователей превышает календарный в среднем на 6—8 лет. Напоминаем, что в пожилом возрасте, функциональные возможности нервной системы и зрительного анализатора уже снижены.

Для уменьшения воздействия на организм человека пульсирующего микроволнового излучения необходимо соблюдать следующие рекомендации:

☞ основная рекомендация — не подносить телефон к голове в момент вызова (в процессе соединения с вызываемым абонентом) — в эти секунды телефон развивает максимальную мощность для обнаружения и соединения с ближайшей сотой;

☞ не разговаривать в автомобиле по сотовому телефону. Металлический корпус автомобиля действует как «экран», ухудшается радиосвязь. В ответ на это мобильный аппарат увеличивает свою мощность, что приводит к большему облучению абонента. В автомобиле используйте сотовый телефон с внешней антенной, которую лучше всего располагать в геометрическом центре крыши;

☞ по этой же причине не пользоваться сотовыми телефонами в металлических гаражах. При проживании в зданиях из железобетонных конструкций разговор по аппарату мобильной связи следует вести около большого окна, на лоджии или балконе;

☞ не пользоваться сотовым телефоном без необходимости. Дома разговаривать по обычным проводным телефонам;

☞ стараться не использовать сотовые телефоны лицам, страдающим нервными заболеваниями и расстройствами сна.

Электромагнитное излучение компьютера

В последнее время идет активное обучение пожилых людей компьютерной грамотности. После прохождения обучения пожилые люди смогут полноценно общаться с друзьями и родными, живущими в других городах, с помощью видеосвязи, пользоваться услугами интернет-магазинов и бесплатных справочных служб, получать государственные и муниципальные услуги в электронном виде. Вместе с тем не следует забывать, что компьютер является одним из наиболее распространенных и мощных источников влияния электромагнитных излучений на организм человека.

Надо знать, что:

Компьютер имеет сразу два источника электромагнитного излучения — монитор и системный блок.

Наибольшее излучение компьютера идет не со стороны монитора, а со стороны задней стенки системного блока.

Портативные компьютеры располагаются гораздо ближе к жизненно важным органам человека, увеличивая их облучение. Пользователь лишен возможности работать на безопасном расстоянии.

Для современных пользователей время работы на компьютере может составлять более 12 часов, при официальных нормах, запрещающих работать на компьютере более 6 часов в день

Повышенный электромагнитный фон в значительной степени обеспечивает влияние ПК на здоровье людей. В результате специальных научных исследований и наблюдений, за последние годы накопилось уже немало данных, свидетельствующих о том, что в результате работы за компьютером в течение нескольких дней человек чувствует себя уставшим, становится крайне раздражительным, часто отвечает на вопросы однозначными ответами, ему хочется прилечь.

Такое явление в современном обществе получило название синдром хронической усталости и согласно сведениям официальной медицины не поддается лечению.

Имеются объективные свидетельства влияния на зрение, нервно-психическое состояние, иммунитет, работоспособность, общее самочувствие, возникновение и течение различных заболеваний, на отдых и сон и др.

Для предотвращения и ослабления зрительного утомления и других нарушений функции зрительного анализатора, возникающих при работе на компьютере, полезно несколько раз в день делать специальные упражнения.

Наиболее простыми из них могут быть, например, следующие. Измените позу, откиньтесь на спинку кресла, пересядьте на другое удобное место. Можно делать упражнения и стоя. На 3—4 минуты закройте глаза, легкими осторожными круговыми движениями помассируйте веки кончиками пальцев рук.

Интенсивно поморгайте 10—15 раз. В течение 1,5—2 минут делайте движения глазами, изменяя направление взгляда: прямо — вверх, сверху — прямо, прямо — вниз, снизу — прямо, снизу вверх, сверху вниз, справа — прямо — влево, слева — прямо — вправо и т. п. Подержите какой-нибудь легкий предмет (ручку, карандаш) на расстоянии 30—35 см от глаз и 8—10 раз меняйте взгляд, попеременно смотря на этот предмет и вдаль. В течение 2—3 минут интенсивно массируйте виски около глазниц.

При сухости глаз можно сделать теплую глазную ванночку (приобретите в аптеке специальные стаканчики для таких ванночек). Можно также воспользоваться глазными каплями. Относительно температуры и состава жидкости для ванночек и вида глазных капель посоветуйтесь с офтальмологом, т. к. они должны быть подобраны с учетом особенностей индивидуального зрения.

В качестве защитных мер от электромагнитного излучения можно назвать регулярные прогулки на свежем воздухе, проветривание помещения, занятия спортом, соблюдение правил работы за компьютером, работа с хорошей техникой, которая удовлетворяет существующим стандартам безопасности и санитарным нормам.

Электропроводка

Одним из основных источников влияния электромагнитного излучения в наших квартирах является электропроводка. Большинство наших квартир малогабаритные, с небольшими кухнями, с близко-расположенной электропроводкой, заставленные холодильниками, печами СВЧ, электроплитами, электрочайниками, вытяжками и стиральными машинами. В России электропроводка монтируется без экрана на высоте 1 метра от пола, как раз на уровне головы и верхней части спины сидящего человека, облучая, таким образом, самые важные органы. Если изменить электропроводку в доме почти невозможно, то находиться вблизи электроприборов как можно реже в силах человека. Пожилой человек на пенсии проводит в квартире много времени, поэтому должен помнить о влиянии электроприборов на организм.

4.2. Воздействие на организм химических факторов окружающей среды

Химические вещества широко используются человеком в быту. После уборки, с использованием чистящих и моющих средств на поверхности остается тонкий слой химических соединений. Испаряясь, они попадают в воздух, которым мы дышим и попадает в наш организм. При этом многие химические соединения имеют свойства накапливаться в тканях и суставах организма, что может привести к возникновению хронических заболеваний.

Препараты бытовой химии могут стать источником отравления. Каковы признаки отравления? Обычно отмечается общее недомогание, слабость, вялость, потеря аппетита, головная боль, боль в животе, тошнота, рвота, понос, синюшность лица, губ, сухость кожи или наоборот, повышенная потливость. В тяжелых случаях может наступить нарушение или потеря сознания.

Что делать при отравлении препаратами бытовой химии?

1. Немедленно вызовите «Скорую помощь»,
2. Вынесите пострадавшего на свежий воздух (при вдыхании ядовитых веществ).
3. При попадании ядов на кожу сделайте длительное обмывание кожи струей воды.
4. Вызовите у пострадавшего рвоту, если он в сознании. Как это осуществить? Дайте выпить 2—3 стакана соленой воды и двумя пальцами, обернутыми чистым носовым платком, нажмите на корень языка.
5. Если пострадавший без сознания, уложите его на бок, чтобы рвотные массы не попали в дыхательные пути.
6. При отравлении кислотой или щелочью нельзя промывать желудок самостоятельно — это усилит рвоту и приведет к попаданию кислот и щелочей в дыхательные пути. Только медицинские работники в состоянии промыть желудок большим количеством холодной воды с помощью толстого зонда, смазанного вазелином или растительным маслом.

Чтобы избежать негативного воздействия препаратов бытовой химии необходимо придерживаться следующих правил:

⇒ не хранить препараты бытовой химии, косметические средства, кислоты и щелочи вблизи систем отопления!

⇒ большинство препаратов обладает повышенной летучестью, поэтому не создавать в квартире запасы, т. к. со временем герметичность упаковок теряется.

⇒ обрабатывая помещение препаратами бытовой химии для уничтожения насекомых, необходимо продукты и посуду вынести, защитить рот и нос повязкой из нескольких слоев марли, а глаза — очками. После обработки тщательно проветрить квартиру в течение нескольких часов;

⇒ никогда не хранить препараты бытовой химии без надписи. Если нет стандартной упаковки с этикеткой, нужно наклеить полоску лейкопластыря с отчетливо написанным названием.

Особенно токсичными для человека являются такие активные вещества как хлор, аммиак, фенол, формальдегид. Наиболее ядовитыми веществами являются фосфаты и анионные ПАВ, запрещенные для использования в изготовлении средств бытовой химии во многих странах мира.

Так, хлор приводит к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, способствует возникновению атеросклероза, гипертонии, разных аллергических реакций. Хлор разрушает белки в организме человека, отрицательно влияет на волосы и кожу человека, повышает риск заболевания раком. Хотя хлор содержится в бытовой химии в малых количествах, всё же он приносит вред с каждым разом, когда используются средства с ним, и даже тогда, когда эти средства не используются — хлор выветривается, и все, кто находится рядом, постоянно его вдыхают.

Анионные ПАВ

Это самые агрессивные из поверхностно-активных веществ. Они вызывают нарушения иммунитета, аллергию, поражение мозга, печени, почек, легких. Самое страшное, что ПАВ способны накапливаться в органах. Даже 10-кратное полоскание в горячей воде полностью не освобождает от химикатов. Сильнее всего удерживают вещества шерстяные, полушерстяные и хлопковые ткани (детские!).

Небезопасные концентрации ПАВ сохраняются до четырех суток. Так создается очаг постоянной интоксикации внутри самого организма.

Применение средств с перечисленными соединениями, помимо очевидного негативного воздействия, которое может проявиться в виде аллергических реакций, раздражения кожи, дерматитов и экзем и даже отравлений, оказывают губительное воздействие на глубинные процессы и системы организма. Они способствуют снижению иммунитета, возникновению сердечно-сосудистых заболеваний и даже развитию раковых клеток.

Лекарственные препараты

К химическим веществам следует отнести и лекарственные препараты, которые являются факторов риска безопасной жизнедеятельности пожилых людей. Дело в том, что почти треть пожилых людей попадает в больницу в связи с передозировкой, неправильным использованием лекарственных препаратов, а также их злоупотреблением.

Во многих случаях это связано с изменением химического состава тела пожилого человека, что приводит к необходимости уменьшения дозировки прописанного лекарственного средства. Кроме того, у пожилых людей в диагнозе представлены несколько заболеваний, и они зачастую принимают сразу несколько препаратов, призванных бороться с разными недугами. В случае снижения когнитивных способностей (памяти, концентрации внимания) пожилого человека он может запутаться, когда, в каком количестве следует принимать каждое из прописанных ему лекарств. На приеме в медицинском учреждении он может забыть перечислить врачу все прописанные ему препараты. В свою очередь, доктор может выдать пациенту неверный рецепт.

Взаимодействие лекарственных препаратов могут оказывать на организм пожилого человека токсическое воздействие.

Еще один фактор, способствующий неосознанному злоупотреблению медикаментами, — трудности, которые организм стареющего человека испытывает при выведении излишков лекарственного средства. В процессе физиологического старения печень, почки, желудочно-кишечный тракт, органы, в которых лекарственные пре-

параты накапливаются, претерпевают изменения в старости — темп и эффективность их работы замедляются, все это влияет на способность усвояемости медикаментов.

Поэтому следует обратить внимание и пересмотреть дозировку, чтобы предусмотреть и предотвратить ненужные и опасные побочные явления и межлекарственные реакции, возникающие при употреблении большого количества лекарственных препаратов.

Различные группы медикаментов влияют на органы по-разному, существует различие реакции на те же лекарственные препараты у разных людей, поэтому в некоторых случаях, при употреблении медикаментов, следует проходить определенные анализы и обследования.

В любом случае, если врач выписал Вам лекарство, будьте вежливо настойчивы и попросите его подробно объяснить:

Что это за лекарство и каково его действие?

На какие явления следует обратить внимание?

Каковы меры предосторожности?

Существуют ли межлекарственные взаимодействия?

Есть ли ограничения в питании?

Следует ли придерживаться определенных правил применения (например, принимать сидя или стоя)?

Как скоро следует ожидать желаемого результата?

Что делать, если желаемый результат не достигнут?

Нужно ли проходить какие-либо анализы или обследования, если да, то какие и как часто?

Меры предосторожности при употреблении лекарств

Обязательно прочтите описание находящееся в упаковке.

Никогда не извлекайте лекарство из его оригинальной упаковки.

Обращайте внимание на срок годности (обычно написан на картонной упаковке и на самих конвалютах), просроченное лекарство следует уничтожить.

Удостоверьтесь, что у вас нет аллергии на ингредиенты.

Принимайте лекарства при достаточном освещении.

Если у вас проблемы со зрением, лучше попросить кого-нибудь из близких помочь вам.

Никогда не надейтесь на память, всегда сверяйте назначение врача и то, что написано на упаковке.

Если есть надобность, попросите кого-нибудь разложить вам лекарства в специальную коробочку-соту, заранее разложенные лекарства удобнее и безопаснее принимать.

Если нужно принимать лекарство в определенное время, настройте себе будильник или попросите кого-нибудь вам напомнить.

Непосредственно перед принятием, убедитесь, что это именно то, что вам следует принимать.

Строго соблюдайте предписанную дозу.

Никогда не принимайте лекарство, которое не выписано для ваше имя лично и не используйте лекарства, которыми вы пользовались в прошлом. Это опасно для жизни!

После окончания курса лечения, следует уничтожить остаток лекарства.

Желательно, чтобы список, в котором указано время приема, название и дозировка лекарств висел на видном месте.

Препараты для экстренной помощи (при болях в сердце, скачках давления) должны храниться возле кровати, чтобы была возможность принять их, не вставая.

Где и как хранить лекарства?

Хранить лекарства нужно в сухом, темном месте, при температуре от +4 до +18 °С.

Не следует хранить таблетки и капсулы в холодильнике из-за повышенной влажности и неустойчивой температуры (если только нет специального назначения).

Не рекомендуется хранить лекарства в ванной комнате из-за повышенной влажности.

Домашние животные

Об опасности воздействия на организм таких биологических факторов окружающей среды как микробы, грибки, вирусы, гельминты человек знает и всегда проявляет предосторожность. Но к домашним животными, комнатным растениям такой настороженности нет.

Пожилые люди нередко заводят домашних животных: одним они помогают забыть про одиночество, другим дают возможность заботиться о ком-то, третьим просто дарить любовь и получать удовольствие от совместного времяпровождения.

Однако следует помнить, что именно они могут быть источником различных аллергий, инфекций и заболеваний и привести к ухудшению здоровья.

От укуса животных существует вероятность заражения бешенством, а также инфекционным заболеванием — лептоспирозом. Причем эта болезнь протекает у собак и кошек без особых симптомов, но может быть чрезвычайно опасной для жизни человека. Попадая в кровь, личинки разносятся по всем тканям и органам, после чего нарушается работа органов и нервной системы человека. Больной лептоспирозом незамедлительно должен быть помещен в инфекционную больницу для проведения интенсивного лечения.

Помимо всего прочего животные являются разносчиками блох, которые могут заразить человека гельминтами и различными вирусными заболеваниями. Личинки блох могут находиться в квартире в течение нескольких месяцев, поэтому обрабатывая животных с помощью спреев и растворов, необходимо обработать и квартиру.

Комнатные растения

Комнатные растения создают уют и красоту в доме. Многие пожилые люди любят их выращивать. Однако важно знать, что растения могут быть ядовитыми и опасными, несмотря на свою красоту и экзотичность. Человек, который не знает о токсичности того или иного растения может пострадать, занимаясь его пересадкой или обрезкой.

Приобретая растение, обязательно нужно узнать о его токсичности. К сожалению, продавцы цветочных магазинов чаще всего сами ничего не знают об опасности комнатных растений.

Пожалуй, наиболее опасными для жизни являются комнатные растения семейства кутровых: олеандр, адениум, пахиподиум, алламанда, плюмерия, буюмонта, строфантус, дипладения, тебернемонтана, карисса и катарантус.

Наиболее популярные среди них — адениум и олеандр — являются и наиболее ядовитыми. Листья и другие части олеандра смертель-

но опасны. Если в пищу попадет хотя бы один листочек, то это может стать причиной смерти взрослого человека. Токсичные вещества, попадая в организм человека, вызывают сильное расстройство пищеварительного тракта, рвоту, сердцебиение учащается, появляются галлюцинации, замедляется сердечный ритм, снижается артериальное давление и наступает остановка дыхания.

Такое распространенное комнатное растение как фикус тоже бывает опасным. У некоторых людей при попадании млечного сока фикуса на кожу начинается воспаление.



Следует помнить, что некоторые растения совершенно безвредные для большинства людей, могут вызвать у лиц с повышенной чувствительностью разнообразные аллергические реакции: бронхиальную астму, отек слизистых оболочек, рвоту, понос.

В составе сока фикуса содержатся белки. Микроскопические капельки, просачивающиеся на поверхность листьев, попадают в воздух, а затем — в дыхательные пути, вызывая аллергическую реакцию.

По наблюдениям специалистов, это популярное комнатное растение, имеющее массу разновидностей, занимает третье место среди аллергенов после пылевого клеща и домашних животных.

Молочай красивейший или пуансеттия. Родом из тропической Америки. Из-за того, что он зацветает обычно в канун Рождества, его называют еще рождественской или вифлеемской звездой.



В белом соке всех молочайных содержатся раздражающие кожу вещества, но в разной концентрации. Попадая на вашу кожу, сок молочая может вызвать экзему. Млечный сок молочаев способен вызвать жжение и волдыри на коже, а при попадании в глаза — временную слепоту.

Секты

Одним из факторов социальной опасности является информационно-психологическое воздействие на человека.

Примером может служить вовлечение пожилых людей в секту.

Как правило, секта подбирает всех униженных, слабых, беспомощных и гонимых. Причем не обязательно бедных материально: главное — психологическая забитость и неоцененность. Многие пожилые люди ощущают свою ненужность, тяжело переживают одиночество, а в секте им обещают тепло, понимание, поддержку «братьев и сестер». Конечно, чаще всего этого они не получают.

Основной признак секты — увещевания типа: «лучший мир здесь, у нас, и кто не с нами — те наши враги. Поэтому, если ты приходишь к нам — оставь все свои привязанности, всех своих близких — теперь они твои недруги». И это есть не что иное, как разновидность насилия, давления, принуждения.

В секте намеренно создается откровенно дезадаптирующий микроклимат — с тем, чтобы человек, выйдя за границы «братства», просто не смог существовать в других условиях.

Лучший способ профилактики — дать человеку почувствовать в жизни собственную значимость и уважение окружающих. Секты не столь активно приживаются в цивилизованных странах именно потому, что там «человеческий фактор» учитывается не только на словах. Например, в Швеции обыкновенный городской автобус на остановке «приседает», если в него входит пожилой человек или инвалид. У нас, к сожалению этого пока нет, поэтому пожилые люди, испытывая потребность в общении, понимании и поддержке, попадают в подобные организации.

Большое значение имеют психологические особенности пожилых людей и стариков — они характеризуются большей внушаемостью, доверчивостью. А люди, вербуящие их в секту, зачастую хорошие психологи, умеющие расположить к себе и завоевать доверие пожилого.

Мы рассмотрели примеры воздействия различных факторов окружающей среды на человека. Полностью устранить риск безопасности жизнедеятельности невозможно. Его можно только снизить.

Раздел 5

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК УСЛОВИЕ ПОВЫШЕНИЯ БЕЗОПАСНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ



5.1. Влияние здорового образа жизни на жизненный потенциал человека

Безопасная жизнедеятельность и соблюдение норм здорового образа жизни тесно связаны. Особенно эта проблема актуальна для лиц пожилого возраста. По своим психофизиологическим особенностям, наличию патологических отклонений, они хуже подготовлены к безопасной жизнедеятельности в реальной окружающей среде, менее способны оценить уровень опасности для жизни и здоровья в конкретной опасной или чрезвычайной ситуации.

При возникновении риска для жизни и здоровья пожилому человеку требуется затратить больше времени и усилий, чтобы найти наиболее оптимальный выход из создавшейся ситуации.

В этом случае существенным фактором является подготовленность человека, уровень знаний, умений и навыки. Глубина и прочность усвоения способов и средств защиты от опасных и чрезвычайных ситуаций, развития умений и навыков безопасного поведения в различных условиях является основой снижения рисков жизнедеятельности людей. С другой стороны, ведение здорового образа жизни в пожилом возрасте способствует поддержанию здоровья, предупреждает или замедляет дальнейшее прогрессирование уже имеющейся патологии. Снижает риск возникновения осложнений, которые могут представлять угрозу жизни.

Рассмотрим общие рекомендации по ведению здорового образа жизни в пожилом возрасте.

Старение ограничивает приспособительные возможности организма и создает предпосылки для возникновения болезней. Действительно, такие заболевания, как атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, сосудистые заболевания мозга, артериальная гипертензия, рак, диабет, развиваются в основном во второй половине жизни человека. Поэтому разработка рекомендаций по ведению здорового образа жизни — это разработка мер воздействия на темп старения и эффективной профилактики этих болезней.

Сегодня имеются вполне доступные способы, позволяющие влиять на приспособительные возможности стареющего организма. Старение — многопричинный процесс, поэтому средства, направленные на течение процесса старения, должны иметь много «точек приложения» в организме.

5.2. Рациональное питание в пожилом возрасте

Каким должно быть правильное (здоровое) питание человека вообще, и учитывая условия современного экологического неблагополучия? Как питаться в пожилом возрасте, при том или ином заболевании? Чтобы разобраться в соответствующих многочисленных рекомендациях, оценить их и попытаться сделать для себя практические выводы, прежде всего необходимо хорошо понимать, что такое рациональное питание, каковы его научные принципы.

Напомним, что в организме человека непрерывно происходят сложные процессы обмена веществ. В ходе этих биохимических процессов происходит распад отдельных клеток и тканей (диссимиляция), выведение из организма различных шлаков. Но параллельно с ними, возникают и растут новые клетки и ткани, восстанавливаются разрушенные (ассимиляция). Как ассимиляция, так и диссимиляция невозможны без регулярного поступления в организм нужных пищевых веществ, без рационального питания.

Под рациональным питанием (от лат. *rationalis* — разумный), понимают питание, максимально отвечающее общебиологическим, физиологическим и социальным потребностям человека.

Без такого питания невозможны жизнь, нормальное существование и высокая работоспособность человека.

В зависимости от целевого назначения различают несколько **видов питания**.

Профилактическое. Оно ориентировано на группы населения, относящиеся к группам повышенного риска возникновения тех или иных заболеваний, вследствие воздействия неспецифических факторов различной природы.

Защитное. Имеет лечебно-профилактический характер, ориентировано на лиц, работающих в условиях производственной среды с вредными специфическими химическими или физическими воздействиями. Задача этого типа питания — укрепление сопротивляемости организма воздействию факторов, профилактика профессиональных заболеваний.

Фармакологическое. Является лечебно-диетическим и предназначено для восстановления или облегчения функций организма

(и отдельных органов), нарушенных вследствие острых или хронических заболеваний.

Выделяют и **рациональное питание общего типа**, ориентированное на практически здоровых людей разного возраста.

Рациональное питание в пожилом возрасте имеет свои особенности. Различают физиологическую, нормальную старость, которая не осложнена каким-либо болезненным (патологическим) процессом и патологическую, преждевременную старость, осложненную заболеваниями.

Физиологическая старость — это старость практически здоровых пожилых (60—74 лет) и старых (75—90 лет) людей. Но даже при физиологической старости происходят сдвиги обмена веществ и состояния органов и систем организма. Однако путем изменений характера питания можно воздействовать на обмен веществ, приспособительные (адаптационные) и компенсаторные возможности организма и таким образом оказать влияние на темп и направленность процессов старения.

Речь идет о рациональном питании в старости (геродиететика), что является важным фактором профилактики патологических наслоений на физиологически закономерное старение.

Основные принципы питания практически здоровых пожилых и старых людей:

⇒ строгое соответствие энергоценности пищевого рациона фактическим энерготратам;

⇒ антисклеротическая направленность питания за счет изменения химического состава рациона и обогащения его продуктами — источниками антисклеротических веществ (антисклеротические вещества холин, метионин препятствуют накоплению в организме холестерина). К таким продуктам относятся капуста брокколи, нежирные сорта рыбы, овощи, морская капуста, пахта, орехи;

⇒ разнообразие продуктового набора для обеспечения оптимального и сбалансированного содержания в рационе всех незаменимых факторов питания;

⇒ использование продуктов и блюд, обладающих достаточно легкой перевариваемостью, в сочетании с продуктами, умеренно

стимулирующими секреторную и двигательную функции органов пищеварения;

⇒ строгое соблюдение режима питания с более равномерным по сравнению с молодым возрастом распределением пищи по отдельным приемам;

⇒ индивидуализация питания с учетом обмена веществ и состояния отдельных органов;

⇒ пища должна обладать хорошими органолептическими свойствами (приятным вкусом, запахом), вызывать аппетит и чувство насыщения, быть легкоперевариваемой и легкоусвояемой;

⇒ пища не должна содержать опасных для здоровья химических и биологических примесей, не вызывать отравлений и других заболеваний, связанных с её приемом.

Интенсивность обменных процессов в старости снижается. Физическая активность ограничена, поэтому энергетическая потребность организма в старости уменьшается. Некоторые пожилые люди склонны к перееданию. Стареющий организм особенно чувствителен к избыточному питанию, которое не только ведет к ожирению, но сильнее, чем в молодом возрасте, предрасполагает к атеросклерозу, гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, сахарному диабету, желчнокаменной и мочекаменной болезни, подагре и т. д., а в конечном итоге способствует преждевременной старости.

Энергетическую ценность рациона ограничивают за счет сахара, кондитерских и мучных изделий, жирных мясoproductов и других источников животных жиров. Для пожилых людей, несущих физические нагрузки на производстве или в быту, указанная потребность в энергии может быть увеличена. Контролем энергетического соответствия питания потребностям организма является стабильность массы тела.

В старости снижается интенсивность самообновления белков, что определяет уменьшение потребности в белках. Однако недостаточное поступление белков усугубляет возрастные изменения обмена веществ и более быстро, чем в молодом возрасте, ведет к различным проявлениям белкового дефицита в организме.

Суточная потребность в белках составляет для пожилых мужчин и женщин в среднем соответственно 70 и 65 г, а для старых — соот-

ветственно 60 и 57 г. Животные белки должны составлять 50—55 % от общего количества белка. Как источники животных белков желательны молочные и рыбные продукты невысокой жирности, нерыбные морепродукты. Мясо животных и птиц умеренно ограничивают. Избыточное поступление белков отрицательно влияет на стареющий организм, вызывает излишнюю нагрузку на печень и почки, способствует развитию атеросклероза.

Содержание жиров в рационе не должно превышать для пожилых мужчин и женщин в среднем соответственно 75 и 70 г в день, а после 75 лет — 70 и 65 г. Ограничению подлежат источники животных жиров, особенно тугоплавких, в частности мясо и колбасы жирных сортов. Молочные жиры, обладающие легкой усвояемостью, содержащие лецитин и жирорастворимые витамины, могут составить до $\frac{1}{3}$ всех жиров рациона. В старости более полезны крестьянское, бутербродное и особенно диетическое масло, чем обычное сливочное. Не менее $\frac{1}{3}$ жиров должны составлять растительные масла (20—25 г в день). Предпочтительны нерафинированные растительные масла, в которых больше таких важных для пожилых и старых людей веществ, как фосфатиды, ситостерин, витамин Е, а также растительные масла в натуральном виде (в салатах, винегретах, кашах), а не после тепловой обработки.

Жирные кислоты растительных масел оказывают положительное влияние на обмен веществ, в частности холестерина, в стареющем организме. Однако избыточное потребление растительных масел нецелесообразно из-за их высокой энергоценности и возможности накопления в организме продуктов окисления ненасыщенных жирных кислот. На отдельные приемы пищи количество жира с высоким содержанием ненасыщенных жирных кислот, включая сливочное масло, не должно превышать 10—15 г. В питании ограничивают холестерин, но не исключают продукты, одновременно богатые им и противоатеросклеротическими веществами (лецитин, витамины и др.), например яйца, печень.

Содержание углеводов в рационе должно составлять для пожилых мужчин и женщин в среднем соответственно 340 и 310 г, для старых — 290 и 275 г. Как источники углеводов предпочтительны продукты, богатые крахмалом и пищевыми волокнами (клетчатка,

пектин и др.): хлеб из муки грубого помола и отрубной, крупа из цельного зерна, овощи, фрукты, ягоды. Пищевые волокна необходимы для стимуляции двигательной функции желудочно-кишечного тракта и желчеотделения, т. к. у пожилых людей нередки запоры и застои в желчном пузыре. Пищевые волокна способствуют выведению из организма холестерина. В рационе ограничивают легкоусвояемые углеводы, прежде всего сахар, кондитерские изделия, сладкие напитки. Содержание их не должно превышать 15 % от всех углеводов (на один прием — до 15 г), а при склонности к ожирению — 10 %. Это обусловлено возрастным снижением выносливости к углеводам, в частности из-за изменений инсулярного аппарата поджелудочной железы, усилением образования жира и холестерина за счет легкоусвояемых углеводов, их неблагоприятным влиянием на функции сердечно-сосудистой системы пожилых людей. Частично сахар можно заменить ксилитом (15—25 г в день), обладающим сладким вкусом и оказывающим легкое послабляющее и желчегонное действие. Из легкоусвояемых углеводов должны преобладать лактоза и фруктоза (молочные продукты, фрукты, ягоды).

В старости возможно как перенасыщение организма некоторыми минеральными веществами, так и их недостаточность. Например, соли кальция откладываются в стенках кровеносных сосудов, суставах и других тканях. При дефиците кальция в пище или избытке пищевых веществ ухудшается его усвоение (фитины зерновых и бобовых продуктов, щавелевая кислота, жиры), кальций выводится из костей. Это, особенно на фоне недостатка белков, может вести к старческому остеопорозу. Потребность организма пожилых и старых людей в кальции — 0,8 г, а в фосфоре — 1,2 г. Количество магния целесообразно увеличить до 0,5—0,6 г в день, учитывая его антиспастическое действие, способность стимулировать перистальтику кишечника и желчеотделение, нормализовать обмен холестерина. При достаточно высоком содержании калия в рационе (3—4 г в день) следует умеренно ограничивать количество натрия хлорида — до 10 г в день, главным образом за счет уменьшения потребления соленых продуктов. Особое значение это имеет при склонности к повышению артериального давления.

Потребность в железе — 10—15 мг в день вне зависимости от пола. Если в рационе преобладают зерновые продукты и мало мяса, рыбы, фруктов и ягод, это количество железа может быть недостаточным. Надо учитывать, что в старости нередко отмечаются железодефицитные анемии, особенно при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Кроме того, при физиологической старости уменьшаются запасы костномозгового железа и снижается эффективность включения железа в эритроциты крови.

При физиологическом старении изменяется обмен ряда витаминов, но эти изменения не указывают на повышенную потребность в витаминах. Однако у части пожилых и старых людей наблюдается витаминная недостаточность, обусловленная нерациональным питанием или нарушением усвоения витаминов. При заболеваниях дефицит витаминов в организме возникает в старости быстрее, чем в молодом возрасте. Надо ориентироваться на обеспечение витаминами за счет их естественных источников — пищевых продуктов. Это не исключает дополнительную витаминизацию, в частности витамином С в зимне-весенний период, а также периодический прием поливитаминных препаратов в малых дозах — 1 таблетку в день. При заболеваниях эти дозы увеличивают. Избыточное поступление витаминов вредно для стареющего организма.

Основными принципами режима питания пожилых и старых людей являются регулярный прием пищи, исключение длительных промежутков между ними, исключение обильных приемов пищи. Это обеспечивает нормальное переваривание и предупреждает перенапряжение всех систем организма, обеспечивающих усвоение пищевых веществ. При физиологическом старении функции органов пищеварения умеренно снижены, но приспособительные возможности существенно ограничены, поэтому большие пищевые нагрузки могут оказаться для них непосильными.

Наиболее рационален 4-разовый режим питания:

1-й завтрак — 25 % суточной энергоценности рациона;

2-й завтрак — 15—20 %;

обед — 30—35 %;

ужин — 20—25 %.

На ночь желательно употребление кисломолочных напитков и фруктов.

По рекомендации врачей возможно включение разгрузочных дней (творожных, кефирных, овощных, фруктовых), но не полного голодания.

Для здоровых пожилых и старых людей нет запрещенных продуктов, а только более или менее предпочтительные. Недопустимо увлечение каким-либо одним или группой пищевых продуктов, т. к. даже их высокая пищевая ценность не может восполнить дефекты одностороннего питания. Физиологически не оправдан переход пожилых людей с привычного питания на вегетарианство, употребление только сырой пищи и т. д.

При заболеваниях пожилых людей характер питания меняется в зависимости от имеющейся патологии, с тем чтобы не допустить дальнейшего нарастания патологии, предупредить возможные осложнения.

При заболеваниях пожилых и старых людей желателен 5-разовый режим питания:

1-й завтрак — 25 %;

2-й завтрак — 15 %;

обед — 30 %;

ужин — 20 %;

2-й ужин — 10 % суточной энергоценности рациона.

В зависимости от того, чем человек болен из его рациона исключаются или, наоборот рекомендуются те или иные продукты.

Рассмотрим на примере заболеваний, которые представляют наибольший риск жизнедеятельности для пожилых людей.

Лечебное питание при гипертонической болезни

Гипертоническая болезнь относится к числу наиболее распространенных заболеваний, основным проявлением которого является повышение артериального кровяного давления. В основе развития гипертонической болезни лежат нарушения нормальной деятельности тех нервных «механизмов», которые регулируют работу сердечно-сосудистой системы.

Под влиянием воздействия различных неблагоприятных факторов окружающей среды (нервные раздражения, тяжелые переживания, контузии головы и др.) первичные нарушения, возникающие в высшем отделе центральной нервной системы — коре головного мозга, приводят нередко к повышению кровяного давления. Дальнейшему развитию гипертонической болезни могут способствовать обильное или недостаточное питание, систематическое употребление алкоголя, неумеренное курение, недостаточная физическая активность и т. д.

В комплексном лечении больных гипертонической болезнью важное место принадлежит лечебному питанию. Лечебная диета активно воздействует на нарушенные функции организма в направлении нормализации или снижения повышенного артериального давления, урегулирования нервных и обменных процессов, улучшения функции почек и надпочечников, состояния проницаемости сосудистой стенки, свертывающих свойств крови.

Диета для больных гипертонической болезнью должна быть полноценной, сбалансированной, содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов. В диете значительно ограничиваются поваренная соль, азотистые экстрактивные вещества, а также уменьшается содержание животных жиров и легкоусвояемых углеводов. Рацион должен быть обогащен солями калия и магния, витаминами С и Р, группы В, растительными маслами, липотропными веществами (метионин, холин), клеточными оболочками и продуктами моря, содержащими различные минеральные вещества и микроэлементы, в том числе и органический йод, витамины группы В.

Важное условие питания — умеренность в еде. Пища в течение дня должна быть равномерно распределена (не менее 4—5 приемов в день), последний прием пищи необильный, не позднее чем за 2 часа до сна. Вся пища готовится без соли, но по согласованию с врачом разрешается добавлять в пищу не более 3—5 г поваренной соли в день. Общее количество свободной жидкости (включая первые блюда) равняется 1,5 л. Вторые блюда готовят преимущественно в отварном или запеченном виде, или слегка обжаривают после отваривания.

Разрешаются следующие продукты и блюда:

⇒ хлеб и хлебобулочные изделия — хлеб бессолевой ржаной и пшеничный, лучше из муки грубого помола, хрустящие хлебцы, сухари, несдобное печенье (при склонности к тучности хлебобулочные изделия ограничиваются);

⇒ супы — преимущественно вегетарианские, овощные (щи, борщи, свекольники), крупяные, молочные, на слабом рыбном или мясном бульоне (не более 2—3 раз в неделю);

⇒ блюда из мяса и птицы — нежирные сорта говядины, баранины, свинины, курицы, индейки преимущественно в отварном или запеченном виде или слегка обжаренные после отваривания;

⇒ блюда из рыбы — разнообразная рыба нежирных сортов (треска, окунь, судак, навага, карп, щука, мерлуза и др.), отварная (можно с последующим обжариванием) или запеченная, один раз в неделю разрешается вымоченная сельдь;

⇒ блюда из яиц — не более 1 яйца в день в любом виде;

⇒ блюда из овощей и зелени — из разнообразных овощей (картофель, капуста цветная и белокочанная, тыква, кабачки, помидоры, баклажаны, огурцы, свежие и малосольные — ограниченно), разрешается также лук, чеснок, хрен, петрушка, укроп, ограничиваются фасоль, горох, бобы, репа, редис, брюква, щавель, шпинат, грибы;

⇒ блюда из фруктов, ягод и фруктовые соки — любые, ограничиваются виноград и виноградный сок;

⇒ блюда из круп и макаронных изделий — различные рассыпчатые или полувязкие каши, пудинги из овсяной, гречневой, рисовой, пшенной круп, из макарон и вермишели (при избыточном весе крупы и мучные изделия следует ограничить);

⇒ блюда из молока, молочных продуктов — молоко и творог в натуральном виде и в виде блюд, кефир, простокваша, ацидофилин, кумыс, неострые сыры, ограничиваются сметана, сливки, мороженое;

⇒ жиры — преимущественно растительные (до 30 г в день), сливочное или топленое масло (до 20 г в день);

⇒ сласти — сахар (до 50 г в день); мед, варенье, джем употребляются вместо сахара (при склонности к тучности все сласти резко ограничиваются);

⇒ напитки — некрепкий чай, чай с молоком, фруктовые, ягодные, овощные соки, квас, особенно рекомендуется отвар шиповника; минеральные воды — по назначению врача;

⇒ закуски — нежирная ветчина, докторская колбаса, неострый сыр, вымоченная сельдь (не более 1 раза в неделю), заливная рыба, заливной язык, салаты и винегреты с добавлением продуктов моря (кальмар, морской гребешок, креветки, мидии, морская капуста), овощные диетические консервы, в том числе содержащие продукты моря;

⇒ соусы — на овощном отваре, молочные, фруктовые и ягодные подливы.

Особенно рекомендуются: овощи, фрукты и ягоды в сыром виде; продукты, богатые солями калия (курага, изюм, чернослив, персики, бананы, абрикосы, ананасы, шиповник, картофель, капуста, баклажаны) и солями магния (соя, овсяная, гречневая, пшенная крупы, гречские орехи, миндаль, отруби), продукты моря, содержащие кроме перечисленных минеральных солей органический йод (морская капуста, кальмары, морской гребешок, креветки, мидии и др.).

Больным гипертонической болезнью запрещаются: жирные сорта мяса, крепкие мясные и рыбные бульоны, крепкий чай и кофе, перец, редька, горчица, мозги, внутренние органы животных, свиное, говяжье, баранье сало, крем, сдоба, острые, солёные, жирные закуски, какао, шоколад, алкогольные напитки.

Лечебное питание при остеопорозе

Остеопороз — это обменное заболевание скелета со снижением костной массы и нарушением микроструктуры костной ткани, что приводит к хрупкости костей и высокому риску их переломов. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) включила остеопороз в число 10 основных современных неинфекционных заболеваний. При этом остеопороз как причина инвалидизации и смертности занимает четвертое место среди неинфекционных заболеваний после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, а также сахарного диабета.

В рационе при остеопорозе должно быть физиологически нормальное количество белка. С одной стороны, для нормального обмен-

на костной ткани требуется поступление в организм достаточного (адекватного потребностям) количества белка. С другой стороны, избыток белка в питании стимулирует выделение кальция с мочой, что может обеднять организм этим минеральным веществом. В некоторых популярных книгах по остеопорозу особое внимание уделяют именно опасности потерь кальция при высокобелковом питании.

С современных позиций в профилактике и лечении остеопороза большее значение имеет скорее недостаточное, чем избыточное, потребление белка.

Вместе с тем, умеренно повышенное потребление белка показано женщинам хрупкого телосложения после 50 лет в период менопаузы. Несомненно, что при недостаточном содержании белка в рационе ухудшаются процессы заживления костей при их переломах. Наоборот, при повышенном потреблении белка (около 1,5 г в сутки на 1 кг массы тела) у больных пожилого возраста с переломами шейки бедра количество осложнений уменьшалось, а период госпитализации сокращался.

Не целесообразно строго вегетарианское питание, т. е. только растительной пищей. Однако при питании растительно-молочной пищей (так называемое «лактовегетарианство») выявлены лучшие показатели костной массы, чем у лиц, питающихся смешанной пищей. Этот факт можно объяснить заменой мяса и рыбы на молоко и молочные продукты, обогащающие организм кальцием. Но лактовегетарианство таит в себе опасность дефицита железа. При отсутствии строгих медицинских показаний нет оснований для перехода на питание с исключением каких-либо продуктов, ибо выигрыш в профилактике и лечении одной болезни может привести к развитию другой — в данном случае — железодефицитной анемии.

Специальных изменений потребления углеводов в целях профилактики остеопороза и его лечения не требуется.

5.3. Двигательная активность в пожилом возрасте

При старении развивается порочный круг — процесс старения центральной нервной и сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата ограничивает подвижность человека, а возникающая гипокинезия усугубляет процессы старения. И чрезвычайно важно разорвать этот порочный круг, для этого надо вести активный образ жизни.

Главная цель гимнастики для пожилых заключается в поддержании активного состояния скелетной мускулатуры и функциональных систем в верхних границах возрастных норм.

Вот несколько правил, руководствоваться которыми необходимо в обязательном порядке.

Во-первых, любые выполняемые физические упражнения должны быть строго дозированы по числу воспроизведений, по темпу выполнения, по амплитуде движений.

Во-вторых, упражнения с каким-либо дополнительным силовым напряжением (упражнения с гантелями, с эспандером, с эластичным резиновым бинтом) необходимо чередовать с упражнениями на релаксацию и восстановление спокойного дыхания и сердечных ударов.

В-третьих, после каждой группы из 3—4-х упражнений на общее развитие мускулатуры и физического состояния следует выполнять дыхательные упражнения, которые помогут обеспечить все органы и ткани необходимым количеством кислорода.

В-четвертых, для выполнения упражнений необходимо выбирать благоприятное исходное положение, чтобы не возникало чувство дискомфорта.

Чтобы избежать чувства усталости и разбитости после выполнения гимнастики для пожилых, рекомендуется соблюдать правило так называемого «рассеивания» нагрузки, т. е. нужно чередовать упражнения для верхних конечностей с упражнениями для ног либо для всего туловища (легкая аэробная нагрузка), упражнения мышц-сгибателей с упражнениями для мышц-разгибателей.

Для тех, кто только начинает выполнять упражнения, а также тех, кто не отличается развитой мускулатурой и недостаточно физически здоровых пожилых людей, лучше всего начать с изучения начальной

программы, которая включает в себя утреннюю зарядку, дозированную ходьбу, а в дальнейшем дозированный бег.

Начинать следует следующим образом: если нет ощущения подготовленности, то лучше всего начать с простой ходьбы. Достойная норма равняется 10 тысячам шагам в день (в пересчете на километры — примерно 5 км).

Необходимо поддерживать подобный темп так, чтобы вы имели возможность идти и разговаривать с кем-то, при этом не задыхаясь и не останавливаясь от одышки. Когда тело и дыхание привыкнут, нужно включать в ходьбу небольшие и кратковременные перебежки трусцой. Дышать обязательно через нос. Как только появилась усталость, надо перейти на ходьбу (резко останавливаться не нужно), отдышаться, восстановить пульс, а потом опять небольшая пробежка.

Вот так постепенно нужно будет пробегать все больше и больше до полного пробега установленной дистанции.

Наилучшая норма тренировок равняется трем разам в неделю. Оптимальное время занятий — вечернее, но не перед сном. Также нужно следить, чтобы пульс не превышал 130 ударов в минуту. Лыжные прогулки, туристические походы, плавание, велосипедные прогулки за город — все это вполне доступно пожилому человеку для поддержания жизненного тонуса и активности и входит в гимнастику для пожилых.

Важным элементом физической культуры человека является закаливание, с использованием таких природных факторов как солнце, воздух и вода.

Закаливающие процедуры надо выполнять соблюдая следующие **принципы закаливания**:

1. Постепенность (любой закаливающий фактор использовать в постепенно возрастающих дозах).
2. Систематичность и регулярность (процедуры делать не хаотично, «когда получится», а постоянно, курсами не менее 1,5—2,0 месяцев, не допуская длительных перерывов).
3. Комплексность (сочетать использование различных закаливающих факторов).
4. Индивидуализированность (вид, продолжительность, условия и система закаливающих процедур должны учитывать возраст, состо-

яние здоровья, физическое развитие, уровень функциональных возможностей и другие индивидуальные особенности человека).

Мы уже упоминали, что пожилые люди испытывают трудности при ходьбе, неловкость при сложных по координации движениях. Особенно необходима она после перенесенной травмы или операции на опорно-двигательном аппарате. Поэтому тренировка чувства равновесия, двигательного управления движениями (проприоцептивная тренировка) играет особую роль в предупреждении падений.

Для тренировки баланса используются фитболы, эластичная платформа и такие приемы, как выполнение упражнений на равновесие с закрытыми (завязанными) глазами, это затрудняет выполнение упражнений, тренируя механорецепторы.

Комплекс движений для проприоцептивной тренировки

Исходное положение (и.п.) сидя на фитболе. Сохраняя равновесие развести руки в стороны, одновременно выпрямляя вперед поочередно каждую ногу.

И.п. сидя на стуле с завязанными глазами. Поочередно коснуться стопой первой от пола, затем второй, третьей перекладины гимнастической стенки. Выключение зрения активизирует механорецепторы.

Ходьба с перешагиванием препятствий (высота и ширина постепенно увеличиваются по мере улучшения двигательных навыков человека).

И.п. стоя одной ногой на эластичной платформе, развести в стороны руки и одновременно поднять согнутую в колене ногу. Сохранять в этой позе равновесие в течение 2—3 с.

То же упражнение выполняется с завязанными глазами, что значительно усложняет его выполнение. На начальном этапе для предупреждения падения необходима страховка.

И.п. стоя на одной ноге броски и ловля мяча. Выполнять поочередно на каждой ноге. Постепенно увеличивать расстояние и скорость броска мяча.

И.п. стоя на одной ноге, связанной с другой резиновым амортизатором. Отведение поочередно каждой ноги, растягивая амортизатор. Наиболее сложное по координации упражнение.

И.п. то же. Поочередное разгибание каждой ноги.

Большинство из указанных упражнений может представлять собой немалые координационные и психологические трудности для пожилых людей. Поэтому они должны чередоваться с другими облегченными видами физических упражнений. В процессе такой целенаправленной тренировки совершенствуются способности контролировать положение своего тела в пространстве, удерживать равновесие на скользкой, неровной опоре. Заметен психологический эффект ощущения большей уверенности при ходьбе, что играет свою роль в профилактике падений пожилых людей.

Всем ли можно заниматься туризмом?

Туризм полезен не только здоровым людям, но и страдающим некоторыми заболеваниями: при начальной стадии гипертонии, ишемической болезни, атеросклерозе, нарушениях жирового и минерального обмена веществ и др.

Обследования туристов, многие из которых имели преклонный возраст, застарелые болезни или врожденные физические дефекты, показали необходимость более широкого использования походов в оздоровлении населения.

Дело в том, что размеренная, не слишком быстрая ходьба (4—4,5 км) — это привычный и наиболее естественный вид физических движений, противопоказанный лишь для тяжелых больных, при травмах и серьезных заболеваниях ног. В походах выходного дня с достаточной, но не утомительной нагрузкой (6—10 км) могут участвовать практически все члены наших семей в возрасте от 5—6 до 80—90 лет, если у них нет серьезных отклонений здоровья. И, тем не менее, следует знать о противопоказаниях к занятиям ближним и тем более спортивным туризмом.

Для ближнего туризма (до 15 км в оба конца с подъемом до 30 °С на 1,5 км) противопоказано участие больных сердечной недостаточностью (декомпенсацией кровообращения), выражающиеся в одышке и сердцебиениях при ускоренной ходьбе, отеках ног к вечеру и т. д. У таких людей и в покое обнаруживается учащенное (свыше 22 раз в минуту) дыхание и пульс (свыше 90 ударов в минуту).

Следует избегать даже «ближнего» туризма при болях в ногах, связанных с атеросклерозом ног, с травматическим воспалением су-

става или сухожильного влагалища (тендовагинит), при мокрой мозоли стопы (с нарушением целостности кожи), после травмы ног. Противопоказан любой туризм при частых головокружениях, нарушениях координации движений, обусловленных значительным атеросклерозом мозга, при ишемической болезни сердца с частыми болями, особенно во время движений, при гипертонической болезни, сопровождающейся повышением давления крови до 200/120 мм и более в покое и возрастающего при ходьбе. Обычно же прогулочная ходьба при ее благоприятном действии снижает это давление.

Недопустимо без разрешения врача и специальных исследований участие в путешествии при нарушении ритма сердца (аритмии). Любые путешествия противопоказаны в тех случаях, когда нарушения ритма сердца усиливаются при физических нагрузках, сопровождаются болью, удушьем, головокружениями и другими неприятными ощущениями.

Медицинская памятка для туристов пожилого возраста

Вы запланировали путешествие, определили дату отъезда и срок пребывания, одно из первых дел, которое вы должны выполнить по необходимости — обратиться к врачу. Не откладывайте этот визит, т. к. могут возникнуть препятствия к вашей поездке, о которых вы и не подозреваете. Медицинское обследование, объем которого определит ваш врач, за несколько недель или дней до отъезда поможет выявить хронические заболевания, которые могут обостриться в некоторых климатических зонах. Кроме того, ряд хронических заболеваний являются прямым противопоказанием к поездкам. Это вы должны знать заранее.

Комфортное передвижение в автобусе требует некоторой индивидуальной подготовки. Например, очень важно правильно подобрать одежду: на задней поверхности и в проеме брюк не должно быть рубцов и резко выступающих швов, т. к. при длительном сидении они пережимают сосуды, а от этого затекают ноги и прочие части тела. Поэтому даже такая практичная одежда, как джинсы, не слишком подходит для автобусных переездов. Обувь тоже должна отвечать определенным требованиям: удобная, просторная, «дышащая», легко снимаемая и без высоких каблучков.

Опытные туристы не рекомендуют на перегонах много пить, а утолять жажду только небольшими глотками минеральной воды или холодного чая.

Собираясь в дорогу, обратите внимание на некоторые мелочи, которые помогут сделать ваш отдых в автобусном туре более комфортным. Если вы путешествуете в холодное время года, то вам пригодится легкий плед. Для того, чтобы спать в дороге было удобней, возьмите надувную подушку в виде подковы. Влажные салфетки в таких поездках — незаменимое средство гигиены. Стоит взять несколько упаковок леденцов, потому что из-за выхлопных газов и пыли может першить в горле.

Остановки рекомендуется делать через каждые 2—3 часа. Даже во время коротких остановок старайтесь выходить из автобуса и разминать затекшее тело.

Необходимо помнить, что путешествуя, вы находитесь в непривычных для вас условиях питания, отдыха, климата, местных обычаев и нравов, что создает повышенный риск заражения инфекционным заболеванием.

Полезные советы путешественникам

1. Не употребляйте для питья воду из открытых источников или продаваемую в розлив на улице. Нельзя употреблять лед, приготовленный из сырой воды, т. к. в нем сохраняются болезнетворные микроорганизмы.

2. Употребляйте в пищу продукты, в качестве которых вы не сомневаетесь.

3. Рыбу и другие продукты моря нельзя употреблять сырыми, т. к. существует вероятность заражения гельминтами или отравления токсинами.

4. Нельзя употреблять сырые молочные продукты из-за опасности бруцеллеза, сальмонеллеза и других инфекций.

5. Не следует общаться со случайными животными — это может привести к заражению бешенством.

В целях профилактики следует воздержаться от употребления в общественных местах:

⇒ некипяченой воды и свежесжатых соков;

- ⇒ свежих овощных и фруктовых салатов (даже в пятизвездочных гостиницах);
- ⇒ фруктов, неочищенных перед употреблением;
- ⇒ мороженого;
- ⇒ кондитерских изделий с фруктовой начинкой;
- ⇒ пищевого льда.

**Медицинские показания,
противопоказания и относительные показания
для участия в туризме**

У многих людей нередко по два-три и более заболевания, взаимно отягощающие друг друга, могут быть и скрыто протекающие болезни. Поэтому вопрос о целесообразности участия в путешествии больных людей и лиц старшего возраста необходимо решать с врачом.

Медицинские показания зависят, от комплекса факторов. Противопоказания могут иметь временный характер. Возобновились боли в суставах при обменном полиартрите — воздержитесь от походов, прошли — начните их снова, но, естественно, с меньших нагрузок. Главное — не спешить с продолжительными и сложными походами, постепенно увеличивать нагрузку.

Относительные показания относятся к тем заболеваниям, при которых возможно участие в походах лишь в благоприятную погоду и по маршрутам, не имеющим серьезных препятствий и располагающим отапливаемым ночлегом в холодную погоду. Имеются в виду болезни, которые могут обостряться при переходах: хронические катары нёбных миндалин, слизистых глотки, гортани с склонностью к обострениям. Это же относится и к хроническому радикулиту, обменному полиартриту и другим заболеваниям даже в фазе ремиссии (затишья).

Относительные показания имеются и для тех заболеваний, обострение которых связано с сезоном года. Например, ревматизм, язвенная болезнь обычно дают рецидивы весной, поэтому в этот период разумно воздержаться от участия в походах, в которых невозможно соблюдать диету и есть риск простудиться.

Надо сказать еще об одном противопоказании — о запрете распития спиртных напитков в учреждениях туризма и отдыха. Алкоголь абсолютно недопустим и с медико-биологической точки зрения, особенно опасен он в условиях туристского путешествия. Даже малые дозы спиртного, принятого накануне, ослабляют реакцию организма, расстраивают вестибулярный аппарат, подвергая тем самым туристов смертельной опасности.

Необходимо обратить внимание и на необходимость закаливания своего организма в течение всего года. Исследования показали, что не поздно начать закаливание и за две недели до выхода в поход или поездки. Предварительное закаливание обязательно для многодневных походов и поездок. Оздоровление слабых звеньев организма и его закалка помогут предупредить ухудшение здоровья, позволят передвигаться в туристском походе в более легкой одежде.

Перед походом, прежде всего следует избавиться от остаточных воспалительных процессов. Эффективен прием внутрь настоя зверобоя (100 г) на аптечном соке подорожника (1 л). Этот препарат обладает противомикробным, противовоспалительным и рассасывающим действием. Настой пьют по две чайные ложки три раза в день перед едой или на ночь в течение 10—14 дней. Этот рецепт практически не имеет противопоказаний, тем не менее, лечение необходимо согласовать с участковым врачом. Для усиления рассасывающего действия препарата производят дважды в день энергичные разминания крупных мышечных групп (плечи, ноги, руки, поясница) хотя бы по 3 минуты.

Если у вас есть склонность к ангинам, воспалениям слизистой глотки (фарингит), гортани (ларингит) или десен (стоматит), полезно за несколько дней до похода пожевать после завтрака и ужина сухой шалфей (лекарственный), содержащий естественный антибиотик сальвин, который разрушается при термической обработке даже в виде заваривания.

В походе может обостриться и хронический радикулит, другие виды невралгии, которые тоже следует подлечить. При радикулите помогут занятия гимнастикой после предварительного самомассажа поясницы в виде поглаживаний, растираний, разминаний, повторяя каждый прием хотя бы по 20 раз.

Зарядку необходимо выполнять по два-три раза в день. Предлагаемый комплекс оздоровительной гимнастики мы рекомендуем проводить в походе, в туристской поездке на поезде, теплоходе и т. д. Не забывайте простое правило: при наклонах, приседаниях и других упражнениях, сопровождающихся силовым напряжением и сужением грудной клетки, делают выдох, при расслаблении ее — вдох. Необходимо соблюдать также принцип рассеивания нагрузки — последовательное включение в работу всех мышечных групп. Людям пожилого возраста, а также с недостаточным физическим развитием рекомендуется заниматься по 10—15 минут.

Наиболее полноценен отдых, когда человек, невзирая на погоду, находится на лоне природы минимум 5-6 часов. Походы выходного дня дают нам возможность не только разгрузить накопившееся за неделю нервно-эмоциональное перенапряжение, «проветрить» наши легкие, но и получить хорошую физическую закалку.

Когда говорят о пользе пребывания на воздухе, то обычно подразумевают его насыщенность кислородом. Однако свежий воздух богат не одним кислородом, а и легкими ионами с отрицательным зарядом. Высокая ионизация воздуха повышает окислительно-восстановительные процессы в нашем организме, способствует уменьшению и устранению спазмов сосудов и бронхов.

Особенно велика ионизация воздуха в ранние часы вблизи водоемов: у порожистых рек, плотин, водопадов. Ионизация воздуха лесов и полей в десятки раз превосходит ионизацию закрытых помещений. В атмосферном воздухе сельских мест находится около 1000 ионов в одном кубическом сантиметре, а в промышленных городах — всего 100—300 ионов.

Воздух лесов, полей, парков щедро насыщен также фитонцидами. Наиболее высокой фитонцидной активностью среди древесных пород обладают: черемуха, береза, сосна, ель — на севере, лавр, туя, древовидный можжевельник, кипарис — на юге. В тени этих деревьев и кустарников особенно полезно проводить часы отдыха людям, страдающим тонзиллитом, хроническими заболеваниями легких и верхних дыхательных путей.

Летом самое время дать своему телу хорошо подышать, принимая воздушные ванны, как бы купаясь в струях свежего воздуха. Подоб-

ный вид закаливания широко доступен, оказывает тонизирующее влияние на нервную, эндокринную, сердечно-сосудистую системы, является своеобразной гимнастикой сосудов и стимулирует обменные процессы.

Какова должна быть продолжительность воздушных ванн? Это зависит от погоды. Температура, влажность и скорость движения воздуха — три фактора, которые обуславливают его охлаждающие свойства. Так, например, ветер силой всего 2 м/с охлаждает воздух уже на 4—5 °С.

Воздушные ванны целесообразнее принимать не в состоянии покоя и не в положении лежа, а стоя или, еще лучше, находясь в движении.

Мышечная нагрузка в несколько раз увеличивает теплопродукцию организма, что позволяет принимать и холодные воздушные ванны при температуре воздуха ниже 10 °С.

Как отмечает академик Н. М. Амосов, одним из важных средств закаливания является легкая одежда. Она должна обеспечивать наше теплоощущение на уровне легкой свежести. Это соответствует средней температуре кожи в пределах 30—31 °С.

Действенным методом закаливания являются солнечно-воздушные ванны. У туристов они пользуются особенной популярностью.

Дозированное солнечное облучение повышает устойчивость нашего организма к инфекциям (так называемый неспецифический иммунитет), улучшает обменные процессы, усвоение витаминов, способствует рассасыванию остаточных воспалительных процессов.

Но бывает и так, что увлечение загаром приводит к солнечному ожогу. Неумеренные солнечные ванны могут провоцировать и серьезные заболевания. У «солнцепоклонников», имеющих хронический или скрыто протекающий ревматический или туберкулезный процесс, возникают обострения из-за передозировки солнечных облучений. Осторожность и чувство меры должны соблюдаться всеми, но, разумеется, особенно людьми пожилыми. У них резко повышается возможность солнечного или теплового удара, а при склерозе мозга излишняя инсоляция чревата кровоизлияниями. Имеются сведения о неблагоприятном влиянии длительных солнечных облучений на развитие новообразований у пожилых людей.

Чтобы не причинить ущерб здоровью, необходимо придерживаться условия постепенности солнечных облучений. Тем, кто собирается летом совершить походы на юг, надо заблаговременно, начиная с апреля-мая, постепенно приучать свой организм к этому виду радиации. Для тех, кто не смог этого сделать заранее, первые сеансы загара на юге надо ограничивать 10—15 мин (если вы «белокожи»). Обладатели более темной «пигментированной» кожи могут находиться под солнцем 20—30 мин. Последующее облучение увеличивают на 10—15 мин, доводя его не более чем до 1,5—2 часов. Людям, достигшим 50—60 лет, начинать загорать рекомендуется с 5—10 мин, прибавляя в последующие дни по 5 мин. Максимальная продолжительность облучений — полчаса—час. В последние годы все больше ученых предлагают сократить время инсоляции до 30—45 мин даже здоровым людям.

В летнее время даже за 30 мин облучения наше тело получает 264 ккал тепла, чего, кстати, достаточно, чтобы вскипятить самовар. В походных условиях при значительном увеличении теплопродукции тела создаются условия для перегрева. В любом случае, тело необходимо защитить одеждой (особенно спину, живот, грудь), на голову надеть светлую шляпу, обязательны светозащитные очки. Солнечные ванны можно проводить лишь в утренние и вечерние часы по 15—20 мин.

Из всех видов закаливания наиболее эффективны купание, холодные и контрастные души, обливание. Водные процедуры исключительно благотворны для устранения и уменьшения нервно-сосудистых расстройств. После купания на несколько часов исчезают асимметрия давления крови, сосудистая дистопия и патологические реакции сердечно-сосудистой системы на функциональные пробы с физической нагрузкой.

В период предпоходной тренировки за 2—3 недели до выхода, надо начать обливания прохладной водой, начав их с нескольких секунд, прибавляя раз от раза хотя бы по 1—2 секунды и доведя процедуру до полминуты. После этого можно перейти к холодным обливаниям, к прохладному (25—32 °C) или контрастному душу. Прохладный душ тоже начинают с нескольких секунд, доводя его через неделю до 15—20 секунд.

Контрастный душ — это чередование то очень теплой и горячей воды (38—45 °С) по 1—2 минуте, то холодной воды (10—20 °С). Он повышает устойчивость организма к температурным контрастам и охлаждению. Обязательно также повседневное мытье стоп холодной водой, чередуя ее с горячей.

С помощью спиртового термометра можно с определенной точностью оценить результаты закаливания организма, измерив температуру кожи закаленных (лба) и незакаленных (груди) участков кожи (разница не должна превышать 1,5 °С) и температуру кожи тыльной части кисти слева и справа (термоассиметрия не должна превышать 0,5 °С). В результате успешного закаливания уже через 2—3 недели разница в температуре разных участков кожи уменьшается.

Закаливание организма следует проводить круглый год, помня о том, что эффект сохраняется лишь две недели после его прекращения.

Гигиенические требования

Чтобы походы проходили успешно, приносили пользу здоровью, надо заранее позаботиться о их подготовке, знать необходимые требования гигиены.

Прежде всего, следует своевременно подумать о выборе маршрута, о приобретении обуви, одежды, снаряжения.

В зависимости от возраста, состояния здоровья, общей физической и туристской подготовленности участников похода, а также рельефа местности, конкретных погодных и климатических условий решается вопрос о протяженности маршрута и его профиле.

При всем многообразии выбора надо иметь в виду оздоровительные аспекты туризма и его безопасность. Предпочтительнее маршруты, пролегающие по негустому лесу, вдоль берегов рек и водоемов, где имеются наиболее благоприятные гигиенические условия: насыщенность воздуха фитонцидами и терпенами в хвойном лесу, действующими оздоравливающе на дыхательные пути, и отрицательными ионами вблизи воды, обладающими тонизирующим и противовоспалительным действием на нервную и сосудистую системы. Все это повышает устойчивость организма к простудным заболеваниям.

Лес значительно улучшает микроклимат маршрута. Зимой в безветрии леса уменьшается охлаждающее воздействие воздуха, летом в жару в его тени значительно прохладнее, чем в поле, а в дождь деревья дают укрытие. Немаловажно и эстетическое значение леса, способствующее положительным эмоциям.

Оптимальный вариант маршрута по пересеченной местности — это чередование равнинных этапов пути с подъемами и спусками. Такое разнообразие профиля обеспечивает лучшую переносимость нагрузки, уменьшает шансы преждевременного утомления.

Успех похода в немалой степени зависит от правильного выбора и подготовки обуви, одежды и снаряжения. Главное здесь — удобство, надежность, небольшой вес.

Обувь должна быть достаточно разношенной, свободной, летом на один размер, а зимой на два размера больше обычного, чтобы можно было положить толстую стельку и надеть одну-две пары шерстяных носков.

Не все знают о ценности мягкой толстой стельки, которая уменьшает сотрясение позвоночника и головы, утомление стоп, делая шаг более упругим. Ее можно смастерить из поролона, войлока, толстой суконной ткани. Под пяткой стелька должна быть в два раза толще, чем под остальной частью ступни. Это помогает и в предупреждении пяточных шпор. А если они уже нажаты, под пятку кладут кольцо из толстого войлока или ватный тугой валик-бублик.

При повышенной потливости стоп поможет их присыпка порошком гальманина, содержащего окись цинка и салициловую кислоту. Лучшее средство от потения ног — ежедневное мытье их холодной водой. Подмышечные впадины, другие потеющие места можно смазывать лосьоном «Одорекс», «Гигиена», «Формидрон», «Финиш» и др.

Одежда туриста должна соответствовать погоде, не стеснять движений. Тесные брюки затрудняют кровообращение ног, препятствуют широкому шагу и этим способствуют преждевременному утомлению, а также потертостям. Летом предпочтительно хлопчатобумажные брюки и шорты.

В теплую погоду достаточно майки с короткими рукавами или рубашки светлых тонов из легкого материала, расстегивающейся сверху донизу. В холодную и морозную погоду рубашка должна быть

из байки или шерсти, достаточно длинной, чтобы закрывать пояснично-крестцовую область. Куртка предпочтительнее на молнии для оперативного регулирования ее теплозащитных свойств. Лицевой вырез штормовки для лыжного туризма желательно обшить мехом.

Нельзя забывать, что нижнее белье грязнится довольно быстро, особенно летом. Уже через 4—5 дней оно содержит 10—20 % грязи, количество которой за две недели возрастает до 25 % его веса. Поэтому в многодневный поход не забудьте захватить хотя бы две смены нательного белья. Нейлон, капрон, перлон и другие синтетические ткани не годятся, лучше всего хлопчатобумажная и льняная, обладающие хорошей гигроскопичностью.

Для зимних походов обязательны шерстяные плавки, теплые брюки, рейтузы. Одна пара нижнего белья также должна быть шерстяной.

Рукавицы должны быть просторными, теплыми, из непромокаемой ткани.

Головной убор обязателен летом для защиты головы от солнечной радиации. Кепи или панама должна быть из неплотной ткани светлых тонов. Желателен козырек. В морозную погоду шерстяная шапочка утепляется подшлемником. Для такой погоды, особенно при ветре, хорошо иметь и ветрозащитную маску из фланели. Это обязательно для людей, имеющих хронический воспалительный процесс носоглотки и гайморовой полости. Для морозной ветреной погоды полезно запастись шерстяными наушниками.

Физические нагрузки и питание в путешествии

Основная задача туристского отдыха, и в частности походов, — это восстановление и укрепление организма. Главным средством для этого служат физические нагрузки, необходимые для стимуляции организма и его тренировки.

Физические нагрузки не должны превышать функциональных возможностей организма.

На ровной местности оптимальная скорость для пожилого человека от 3 до 4,5 км/ч. По мере увеличения крутизны склона скорость уменьшается; чем круче подъем, тем реже шаг.

Остановки для отдыха целесообразны через каждые 30—60 минут. Чем круче подъем, тем, естественно, чаще и дольше остановки. В то же время физиологически не оправданы слишком продолжительные «малые» остановки: после них приходится вновь «врататься», начинать путь с замедленного темпа.

Важное значение в путешествии приобретает вопрос правильности питания. Завтрак наиболее калорийный, составляет 30 % суточного рациона, но небольшой по объему и легкоусвояемый. Лучше всего использовать бутерброды с сыром, колбасой, конфитюром, каши с маслом и обязательно — сладкий чай, в который желательно добавлять мяту, душицу, донник и другие травы.

В обед необходим горячий суп. Другим горячим блюдом может быть кисель, какао с сухим или стуженным молоком.

На ужин обычно готовится калорийная каша, в которую добавляют сухофрукты (чернослив, изюм), масло, дают компот, чай, какао с печеньем, вафлями.

Для профилактики пищевых отравлений запрещается употребление немытых фруктов, овощей. Консервы каждый раз проверяются на «бомбаж» — вздутие стенок газами гнилостных микробов. При этом нажатие на одно дно банки вызывает выпячивание другого. Мясо, колбаса и другие скоропортящиеся продукты должны быть использованы в первые дни путешествия.

Опасно употребление сырой воды. Рекомендуются бутилированная вода. Кишечные инфекции помогают предупредить регулярное употребление сырого чеснока и лука, достаточная термическая обработка продуктов (мясо только жарить).

В жаркую погоду необходимо соблюдение питьевого режима, утолять жажду только после приема пищи — за завтраком, в обед и в ужин. На завтраке полезно съесть селедку или добавить в пищу 0,5 чайные ложки соли, что позволит зафиксировать воду в организме, уменьшить изнурительное потоотделение, затрудняющее наше кровообращение. На испарение 1 литра пота (а в жару мы за день теряем по 2—3 литра) затрачивается свыше 500 калорий! При пересыхании во рту делают 2—3 глотка воды, сосут кислые конфеты. Лучшие жаждоутоляющие напитки в жару — зеленый чай, компот, чай из трав с мятой (лучше лимонной, называемой еще мелиссой),

душицей, листьями смородины, цветами таволги, с добавлением аскорбиновой или лимонной кислоты, яблочного уксуса или лимонного экстракта.

Предлагаем следующий рецепт заправки для ароматического травяного чая:

мята душистая (перечная, лесная, зеленая) — 1 часть;

душица — 2 части;

листья смородины черной — 6 частей;

цветы таволги (или донника) — 0,5 части.

Эту смесь кладут по 1 чайной ложке на 0,5 литра кипятка, добавляя по 0,5 г лимонной кислоты или $\frac{1}{2}$ чайной ложки яблочного уксуса (которые лучше хранить в полиэтиленовой бутылке). В южных районах в чай для кислоты можно класть листья барбариса.

Счастливого пути!

Раздел 6

БЕЗОПАСНАЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ В ЖИЛЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ



6.1. Факторы, угрожающие здоровью и жизни человека в повседневных условиях быта

Наиболее опасные с точки зрения получения травмы и угрозы жизнедеятельности для пожилых людей, являются ванная комната и кухня. Это связано с нарушением локомоторной функции пожилых, снижения внимания, возможности внезапного резкого ухудшения самочувствия. Кроме того, в ванной комнате и на кухне находится большее количество по сравнению с жилыми комнатами, потенциально травмоопасных факторов и предметов.

Ванная комната

Проанализируем ванную комнату с точки зрения наличия опасных факторов.

Ванна, поставленная возле батареи отопления, повышает вероятность получения электротравмы.

Отсутствующая или плохо работающая вытяжная вентиляция — приближает микроклимат ванной комнаты к экстремальным условиям тропических джунглей, что далеко небезопасно для здоровья пожилых и больных людей. Если отверстие вентиляции закрыто не решеткой, а мелкой металлической или капроновой сеткой (таким образом пытаются пресечь путешествия по вентиляции тараканов и подвальных комаров), для улучшения вытяжки ее периодически необходимо промывать или продувать с помощью пылесоса от слоя осевшей пыли.

Небрежно установленная, плохо закрепленная на стойках ванна может завалиться набок. Последствием этого для пожилого человека может быть серьезная травма, особенно, если он ударится головой, стресс от испуга. Горячая вода в ванной может вызвать ожоги кожных покровов.

Опасность представляет некачественно закрепленная на кронштейнах раковина. Необходимо проверить прочность ее фиксации на стене. И что еще не менее важно, необходимо, чтобы она не выступала за край ванны. Такие выступы при падении в ванной могут быть очень опасны.

Потенциально опасна любая находящаяся в ванной комнате мебель. Висящие на уровне головы полки и шкафчики, острые крюки

неудобно расположенной вешалки. Не менее опасна отделка стен и потолка крупной керамической плиткой, и особенно листами декоративного стекла и зеркалами. Чем крупнее подобная облицовка, тем она опаснее в случае обрушения.

И даже такая, на первый взгляд, безопасная вещь, как ванная занавеска, может причинить неприятности. Чрезмерно длинная брызгозащитная шторка, попавшая под ступню, может послужить причиной неожиданного, а потому опасного падения.

Именно с резким падением связано большинство травм, полученных человеком в ванной.

Типичны для ванной комнаты травмы, связанные с ошпариванием горячей водой. Износившиеся водопроводные и отопительные трубы в любой момент способны дать течь. Не столь уж редки срывы кранов.

Для многих наших сантехнических систем характерны перепады холодной и горячей воды, вызванные открыванием кранов в смежных помещениях, например, на кухне. Следует взять за правило — не пользоваться другими кранами в квартире, пока кто-то находится в ванной. Особенно это касается случаев, когда душ принимают пожилые люди, у которых в силу возраста уже недостаточная хорошая реакция и которым вовремя выскочить из-под внезапной струи горячей воды затруднительно.

Однако наибольшую, если не сказать смертельную, опасность для человека в ванной комнате представляет электричество. Ванная комната за счет повышенных влажности и температуры воздуха причисляется к особо опасным с точки зрения электрической угрозы помещениям. Неблагоприятная среда способствует быстрому изнашиванию электроприборов и проводки. Именно поэтому в ванных комнатах устанавливаются особые, полностью закрытые светильники и в большинстве случаев отсутствуют электророзетки.

Необходимо чтобы ванна была заземлена. Если заземления нет или оно недостаточно прочно приварено, ванной пользоваться нельзя.

Находясь в ванной, следует соблюдать одно несложное правило техники безопасности — избегать одновременного соприкосновения с включенными в сеть электроприборами (стиральными машина-

ми, фенами и пр.) и водопроводной, отопительной сетью и ванной. В этом случае человек своим телом может замкнуть электрическую цепь и при случайном пробое изоляции получит сильную, нередко смертельный, электрический удар.

Перед тем, как принимать ванну или душ, необходимо выключить и убрать все электроприборы — нагреватели, фены, плойки, телевизоры, настольные лампы и т. п.

Серьезными последствиями угрожают установленные в ванных старых домов газовые колонки. К перечисленным факторам риска жизнедеятельности в ванной комнате добавляется риск утечки газа.

Пожилые, больные, парализованные люди могут быть беспомощны в заполненной водой ванне.

Если пожилой человек периодически испытывает сердечные приступы, или является гипертоником, лучше чтобы во время принятия им ванны в квартире кто-то находился.

Кухня

Потенциальную опасность для человека представляет собой кухня в связи с ее типичной для нее теснотой, перегруженностью электроприборами (холодильниками, электрочайниками и кипяtilьниками, кофемолками, сушилками и т. п.) и близостью водопроводной сети. На кухне человек, замкнувший своим телом электрическую цепь, может получить тяжелую, порой смертельную, электротравму. Чаще всего источником электроударов служат холодильники, поставленные в непосредственной близости от водопроводных (обычно металлических) раковин. В случае пробоя изоляции можно попасть под напряжение.

Потенциальную угрозу таит в себе используемый на кухне газ. Гремучая смесь, образуемая обычным бытовым пропаном и воздухом, способна не просто травмировать человека, но даже разрушить часть дома.

Во всех случаях, когда вы почувствуете запах газа, надо немедленно перекрыть кран газопровода и проветрить помещение. Ни в коем случае нельзя пытаться в загазованном помещении зажигать спички, свечи, электрические лампы.

При повреждении труб газопроводов необходимо перекрыть газопровод, предупредить соседей, обесточить квартиру или даже подъезд до приезда газовой «аварийки».

Кухонные опасности, связанные с приготовлением пищи, следующие: ножи, вилки, тяжелые кастрюли, небрежно поставленные на верхние полки и готовые в любой момент упасть, грозят серьезными травмами. Недопустимо засовывать нож в карман, за пояс. Опасны ножи, поставленные вверх лезвиями. Достаточно неловко оступиться или поскользнуться на полу, чтобы получить проникающее ранение.

Содержимого кастрюль и чайников, стоящих на плите также могут представлять опасность для пожилого человека в плане получения ожога. Опасно приближаться к горячей газовой плите в одежде с длинными расстегнутыми рукавами, с распущенными волосами, которые могут мгновенно вспыхнуть, соприкоснувшись с открытым пламенем.

Все навесные и стенные шкафы на кухне должны быть прикреплены к стенам особенно прочно, т. к. именно они испытывают наибольшие весовые перегрузки. В целях безопасности можно рекомендовать заполнять верхние полки шкафов запасами сыпучих продуктов (крупы, соль и т. п.), помещенных в небольшие холщовые мешочки.

Отрицательное воздействие телевизора

Для многих пожилых людей телевизор является основным, а иногда и единственным, источником ежедневных новостей, доступной возможностью приобщения к культуре и искусству, просмотра познавательных, развлекательных и других передач. По данным мировой статистики, современный пожилой человек проводит у телевизора в среднем 8—10 часов в сутки и более.

Между тем, столь длительное ежедневное общение с телевизором может оказывать отрицательное воздействие на здоровье человека.

Доказано такое воздействие на зрение, обмен веществ, состояние нервной системы, иммунитет, течение аллергических, эндокринных, сердечно-сосудистых и многих других заболеваний. Оно повышает утомляемость, снижает работоспособность, нарушает сон.

А поскольку телевизор является и несомненно останется необходимостью и приятной повседневной реальностью нашей жизни, «общаясь» с ним, непременно надо соблюдать необременительные и доступные, но достаточно эффективные профилактические рекомендации.

Важнейшие из них следующие.

Не смотрите телевизор в темном помещении. В вечернее время оно должно освещаться лампочкой 40—60 W (рекомендуемая мощность подсветки в пределах 7—11 Вт/м²). Очень важно, чтобы и при искусственном, и при естественном освещении внешние световые блики не попадали на экран телевизора.

Оптимальным расстоянием от экрана телевизора является равное примерно 3—4 размерам этого экрана. Для наиболее распространенного формата экрана (68 см по диагонали), такое расстояние будет составлять 2,5—3 м.

Телевизор должен быть расположен на высоте, позволяющей смотрящему хорошо видеть изображение не отклоняя голову назад или сильно опуская её, лучше всего на уровне глаз. Если необходимо, не забывайте пользоваться очками. Посоветуйтесь в офтальмологом, возможно, что учитывая индивидуальные особенности зрения, для просмотра телевизионных передач он пропишет вам специальные очки.

Максимально ограничивайте время, затрачиваемое на просмотр телевизионных передач. Для пожилых людей — до 3—4 ч. Многие специалисты рекомендуют еще меньшее время, но достичь этого в реальной жизни современного человека практически невозможно. Откажитесь от просмотра телевизионных передач в позднее вечернее и ночное время, особенно возбуждающих нервную систему, с трагическими сюжетами, сценами жестокости, насилий.

Периодически отрывайтесь от экрана чтобы размяться, походить по комнате, на 1—2 мин закрыть глаза, поморгать ими, слегка помассировать веки и область лица вокруг глазницы.

Старайтесь использовать время просмотра телевизора и для выполнения небольших доступных физических упражнений: движения ног на массажной ножной подставке, сжимания мячика или других приспособлений руками, периодические изменения положения го-

ловы (повороты справа—налево, вверх—вниз). Избегайте смотреть телевизор лежа или полулежа в чрезмерно мягком большом кресле.

Не сочетайте сидение перед телевизором с приемом пищи!

Если возможно, постарайтесь по окончании вечернего просмотра и до отхода ко сну сделать 20—30-минутную прогулку на свежем воздухе.

Для того, чтобы предотвратить вредное влияние телевизора на здоровье — не пренебрегайте этими простыми и легко выполнимыми рекомендациями.

6.2. Пожарная безопасность

Пожары в настоящее время нередко принимают характер национальных бедствий. Горят объекты промышленности, административные здания, торговые помещения и жилые дома. В огне и дыму гибнет большое количество человек.

Значительная часть людей считают, что пожар в их доме произойти не может. Тем не менее, следует уяснить, что пожар — не роковое явление и не слепая случайность, а результат прямого действия или бездействия человека.

Анализ показывает, что большинство пожаров происходит от неосторожного (небрежного) обращения с огнем, незнания или несоблюдения элементарных правил пожарной безопасности при пользовании отопительными или обогревательными приборами, от неправильного монтажа и эксплуатации электрических сетей и электрооборудования.

Памятка

«Основные правила поведения при пожаре»

Обнаружив пожар, постарайтесь трезво оценить ситуацию, свои силы и найти себе помощников.

Прежде всего вызывайте пожарную охрану (по телефону 01).

В рискованных случаях не теряйте время и силы на спасение имущества.

Главное — любым способом спасайте себя и других. Необходимо уйти подальше от места пожара, т. к. возможны взрывы газовых баллонов, бензобаков и быстрое распространение огня.

Надо обязательно послать кого-нибудь навстречу пожарным подразделениям, чтобы дать им необходимую информацию (точный адрес, кратчайшие подъездные пути, что горит, есть ли там люди).

Если горит человек

Если на вас загорелась одежда, не вздумайте бежать — пламя разгорится еще сильнее. Постарайтесь быстро сбросить горящую одежду. Если рядом нет источников воды, то падайте на землю и катайтесь, пока не собьете пламя. Последняя возможность — накинуть на себя

любую плотную ткань (пальто, одеяло и пр.), оставив при этом голову открытой. Не пытайтесь снимать одежду с обожженных участков тела до приезда врача.

Помощь при ожогах

Первым делом подставьте обожженное место под струю холодной воды.

Когда боль утихнет, наложите чистую сухую повязку. Ни в коем случае не смазывайте ожог ни жиром, ни маслом, ни спиртом, ни кремом.

До приезда врачей дайте пострадавшему любое обезболивающее средства, напоите теплым чаем и укройте потеплее. При шоке срочно дайте 20 капель настойки валерианы.

При серьезных ожогах ваша единственная помощь пострадавшему — завернуть его в чистую ткань и отправить в травмпункт.

Если пожар в подъезде

Ни за что не выходите в подъезд, поскольку дым очень токсичен, а горячий воздух может обжечь легкие.

Прежде всего звоните «01».

Не следует прыгать из окон.

Уплотните свою входную дверь мокрой тканью, чтобы в квартиру не проникал дым.

Самое безопасное место — на балконе или возле окна. К тому же здесь пожарные найдут вас быстрее, только оденьтесь потеплее, если на улице холодно и закройте за собой балконную дверь.

Если вы случайно оказались в задымленном подъезде, не отчаивайтесь: двигайтесь к выходу, держась за стены (перила нередко ведут в тупик).

При этом как можно дольше задержите дыхание, а еще лучше — защитить нос и рот шарфом или платком.

Ни в коем случае не пользуйтесь лифтом — его в любое время могут отключить.

Поскольку огонь и дым распространяются именно снизу вверх, особенно осторожными должны быть жители верхних этажей.

Если горит входная дверь квартиры

Не открывайте ее, иначе огонь войдет в квартиру.

Дайте знать соседям: пусть они попытаются потушить дверь снаружи и вызовут пожарную охрану.

В это время поливайте дверь водой изнутри.

Если горит балкон или лоджия

Пожар на балконе опасен тем, что огонь может быстро перекинуться на верхние этажи или проникнуть в квартиру.

После сообщения о загорании в пожарную охрану попробуйте справиться с пламенем любыми подручными средствами. Если есть возможность, можно выбросить горящий предмет с балкона — только убедитесь, что внизу никого нет.

Если самостоятельно потушить огонь не удалось, закрывайте балконную дверь, форточку и ждите приезда пожарных на улице.

Если горит телевизор

Первым делом выдерните вилку из розетки или обесточьте квартиру через электрощит.

Горящий телевизор выделяет множество токсичных веществ, поэтому сразу же выходите из помещения.

Накройте телевизор любой плотной тканью, чтобы прекратить доступ воздуха.

Если не справитесь с ситуацией, покиньте квартиру и вызывайте спасательное подразделение. Только проверьте, закрыты ли все окна и двери, иначе огонь прибавит силу.

6.3. Электробезопасность

Опасно ли «домашнее электричество»?

Весь домашний «электропарк» работает от сети напряжением 220 вольт. Сила тока, которая течет в проводах наших квартир, составляет 5—10 ампер, что смертельно опасно. Уже при силе тока в 0,1—0,15 ампер человек не может самостоятельно оторваться от электропровода.

Из бытовой техники наиболее опасны стиральные машины, — они устанавливаются обычно во влажных помещениях, вблизи водопровода, электрический кабель бросается, как правило, просто на пол.

Опасны электронагреватели. Электрические приборы, имеющие металлический корпус опаснее приборов в корпусе из пластмассы.

Смертельная ситуация в быту возникает тогда, когда человек, прикоснувшийся к неизолированному проводу одновременно касается ногами земли или упирается другой рукой в заземленные предметы, например, батарею водяного отопления или водопроводную трубу.

Для обогрева постели пожилые люди часто пользуются электрогрелками. Использовать электрические грелки можно только в том случае, если есть уверенность, что пожилой человек не заснет рядом с грелкой. Иначе, если во время сна произойдет невольное мочеиспускание, грелка промокнет и это приведет к электротравме.

Что делать, чтобы избежать опасности?

Нужно соблюдать все инструкции и меры безопасности:

☞ если вы меняете лампочку, пробки, моете холодильник или электроплиту, отключите прибор от электросети;

☞ не вытягивайте вилку из розетки, потянув за шнур: рано или поздно он оборвется;

☞ не беритесь за электрическую вилку мокрой рукой;

☞ розетки должны быть установлены как можно дальше от раковины, ванны;

☞ не обматывайте выключатели и розетки изоляционной лентой;

⇒ пользуясь удлинителем, после окончания работы сначала выдерните его из розетки, а затем сворачивайте в кольцо;

⇒ не вбивайте гвоздь в стену, если не знаете где проходит скрытая проводка;

⇒ следите за тем, чтобы розетки и другие разъемы не искрили, не грелись, не потрескивали;

⇒ следите, чтоб провода приборов не оказались защемленными мебелью, дверью, оконной рамой, не касались газовых труб и батарей отопления;

⇒ не рекомендуется ходить под высоковольтными линиями электропередач. Создаваемое ими в воздухе электрическое напряжение вредно действует на организм;

⇒ не следует приближаться к оборванному проводу линий электропередачи, вас может поразить шаговое напряжение;

⇒ при входе в троллейбус не следует прикасаться рукой к его борту. Корпус троллейбуса может находиться под напряжением из-за пробоя изоляции. Электрички и трамваи в этом отношении не опасны, потому что всегда заземлены.

6.4. Опасность проникновения преступников в жилище

Люди старшего поколения в силу своего возраста и состояния здоровья могут стать доступным объектом совершения преступлений.

В последнее время участились случаи совершения мошеннических действий в отношении пожилых граждан. Как правило, преступники под предлогом продажи (покупки) различных товаров, вещей и продуктов питания, представляясь работниками службы социальной защиты населения, медицинскими работниками и другими лицами, проникают в жилища одиноких пенсионеров, где, воспользовавшись их доверчивостью, совершают хищения денег, золотых изделий и иных мелкогабаритных ценных вещей.

В целях профилактики преступлений, совершаемых в отношении лиц пенсионного возраста, рекомендуется:

☞ не хранить деньги в шкафах с бельем, исключить возможность обнаружения денег посторонними лицами при беглом осмотре квартиры; по возможности, хранить крупные суммы денег в банках;

☞ не открывать двери незнакомым, в том числе представившимся сотрудниками различных социальных (коммунальных) служб. В любом случае не нужно стыдиться попросить у посетителей предъявить документы. Более того, даже после предъявления документов не спешите открывать незнакомцам двери. Не лишним будет позвать соседей, позвонить в соответствующие учреждения и поинтересоваться, направляли ли они своего сотрудника и как его фамилия, либо сообщить по телефону «102» о пришедших «посетителях».

Сотрудники оперативно-дежурной службы (102) при поступлении каждого сообщения направляют по месту жительства пенсионера наряд ОВД для проверки визитеров.

Если незнакомые лица под видом социальных работников все же зашли в квартиру, необходимо закрыть дверь, постоянно находиться в том месте, где хранятся деньги; потребовать от пришедших предоставить подтверждающие документы; предложить связаться по телефону «102» с представителями органов внутренних дел для подтверждения правомерности их действий.

Безопасность начинается дома

⇒ Установите на двери и окна надёжные замки и запоры и используйте их.

⇒ Не прячьте ключи под дверными ковриками, в почтовом ящике или цветочном горшке.

⇒ Оставьте запасной комплект ключей у соседей.

⇒ Если за дверь появятся рабочие или курьеры, то попросите их предъявить удостоверение личности и позвоните их работодателю, если что-либо покажется вам подозрительным.

⇒ Убедитесь в том, что табличка номера вашего дома достаточного размера, хорошо освещена и видна — тогда службы спасения быстро найдут нужное место.

⇒ Если решите заказать установку сигнализационной системы, отдайте предпочтение системе, защищающей от взломов, пожаров.

6.5. Пищевая безопасность

Безопасность пищевой продукции — состояние пищевой продукции, свидетельствующее об отсутствии недопустимого риска, связанного с вредным воздействием на человека.

Наличие безопасных продуктов питания содействует укреплению здоровья людей и является одним из основных прав человека. Безопасная пища оказывает благотворное влияние на здоровье.

Продукты питания могут оказывать вредное воздействие на человека. Это связано с наличием в пищевой продукции загрязняющих веществ, радионуклидов, токсинов, болезнетворных организмов, создающих угрозу жизни или здоровью человека, либо угрозу для жизни и здоровья будущих поколений. Кроме того, сейчас в продукты питания добавляют пищевые добавки, которые представляют собой красители, эмульгаторы, консерванты, усилители вкуса и аромата и другие. Производятся и поступают на прилавки продукты питания, содержащие ГМО.

В последнее время идут дискуссии по поводу безопасности употребления продуктов, содержащих ГМО.

Что такое ГМО?

ГМО — генетически модифицированный организм. Речь идет о генетически модифицированных трансгенных растениях, из которых потом и производятся продукты питания, содержащие ГМО.

Трансгенные растения — это гибриды с измененным набором генов. Изменения производят для того, чтобы придать растению некоторые полезные свойства: устойчивость к вредителям, морозостойкость, урожайность, калорийность.

Например, в генный ряд картофеля «добавляют» ген скорпиона. Результат: получили картофель, который не едят никакие насекомые. Или вот: в томаты и клубнику внедрили ген полярной камбалы, теперь эти культуры не боятся морозов. Ученые решили избавить население Земли от голода. Подобные помидоры можно будут выращивать даже в условиях Крайнего севера, а урожай картофеля не будут страдать и сокращаться от колорадских жуков. Таким образом, повышается урожайность многих культур.

Самые распространенные ГМ-культуры — это соя, кукуруза, пшеница, свекла, табак, хлопок, рапс (масличное растение), картофель, клубника, овощи.

Однако, в настоящее время независимые ученые пришли к выводу, что активное употребление ГМ-продуктов в пищу связано с существенными рисками!

Риски, связанные с употреблением ГМО

1. Употребление продуктов с ГМО может привести к появлению аллергических реакций, притом вовсе не безобидных. Вот, например, в США, где ГМ-продукты свободно употребляются в пищу, от аллергии страдают около 70 % населения. В Швеции, где такие продукты под запретом, всего лишь 7 %.

2. Следствием приема в пищу продуктов с трансгенами является и нарушение структуры слизистой желудка, появление устойчивой к антибиотикам микрофлоры кишечника.

3. Еще одним последствием может стать снижение иммунитета всего организма (70 % иммунитета человека — в кишечнике), а также нарушение обмена веществ.

4. Продукты с ГМО могут провоцировать рак. Трансгены имеют свойство встраиваться в генный аппарат микроорганизмов кишечника, а это уже мутация. Как известно, именно мутации клеток приводят к развитию раковых клеток.

Пожилой возраст характеризуется прогрессирующим снижением функциональных способностей организма, поэтому продукты, содержащие ГМО, могут представлять для пожилых людей повышенную угрозу здоровью и жизнедеятельности. Поэтому необходимо по возможности избегать употребления этих продуктов.

Больше всего ГМО выявлено в колбасных изделиях (до 85 %). Чаще всего это вареные колбасы, сардельки, сосиски, пельмени, чебуреки, блинчики. Популярные пельмени «Левада» и «Три медведя», да и большинство производителей колбасных изделий уличены в использовании ГМО.

Покупайте мясо и готовьте мясные продукты сами. Или хотя бы не ешьте колбасы и сосиски регулярно.

Содержит ГМО кондитерская и хлебобулочная продукция. ГМ-сою добавляют в печенье и шоколад, муку, конфеты и мороженое, газировку. Распознать такие добавки для обычного человека невозможно. Хлеб, который долго не черствеет — стопроцентно содержит трансгены. Среди компаний, использующих ГМО, знаменитые Марс и Сникерс, Кэдбери, Кока-Кола, Пепси. Из отечественных компаний добровольное тестирование прошла кондитерская компания «Конти», и только на её продукции имеется знак «Не содержит ГМО».

80 % американского экспорта содержит ГМО, поэтому откажитесь от употребления продукции американских компаний. Покупайте по принципу — всё, что рекламируется, нельзя. Быстрые завтраки Нестле, питательный «Сникерс», йогурты Данон и т. д. — все эти производители в «черном списке» Гринписа.

30 % рынка чая и кофе содержит ГМО. Трансгенную сою успешно используют при производстве, сгущенки, кетчупов и соусов (Heinz).

Овощи ГМО. Как распознать?

Все ГМ-овощи обычно долго хранятся и выглядят просто идеально. Избегайте глянцевых, крупных помидор, клубники, яблок «как с картинки». Природа создает овощи не совсем «красивыми» и не идеальной формы.

Кроме того, ГМ-продукты при разрезании не теряют форму и не пускают сок.

Раздел 7

БЕЗОПАСНАЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПОЖИЛЫХ ВНЕ ДОМА



7.1. Факторы риска здоровью и жизни пожилого человека вне дома

Многие пожилые люди ведут активную жизнь. По статистике только 8 % пожилых людей не выходят из дома. При выходе из своей квартиры число потенциальных опасностей повышается. Лестницы, парадные должны быть хорошо освещены, т. к. острота зрения у пожилого человека снижена. Нарушенная шаркающая походка характеризуется медлительностью, неустойчивостью. Поворачивается пожилой человек медленно. Такие нарушения походки часто приводят к падениям, а падения — к переломам костей. При ходьбе должна быть хорошая опора в виде прочной трости, ходунков. Обувь должна быть удобной, не растоптанной. Подошвы ботинок необходимо снабжать приспособлениями, предотвращающими скольжение. Не следует нервничать по поводу опоздания куда-либо и пытаться ускорить походку.

По статистике 33 % лиц старше 60 лет падают, по крайней мере, 1 раз в году, причем половина падений приводит к повреждениям, 25 % больных с переломами бедренной кости умирают в течение первых 6 мес, только 25 % возвращаются к прежней подвижности.

Что можно посоветовать пожилым людям для предотвращения падения дома и на улице?

Памятка «Предотвращение падения»

Вот несколько советов пожилым людям, которые позволят предотвратить падение:

- ⇒ регулярно проводите физические тренировки для укрепления мышц и костей;
- ⇒ в доме уберите вещи, которые лежат на пути и могут способствовать падению;
- ⇒ необходимые вещи храните в легкодоступных местах;
- ⇒ на полу используйте нескользкие коврики;
- ⇒ в ванной сделайте ручки и перила, на дно ванны положите специальный коврик;
- ⇒ лестницу и прихожую держите хорошо освещенной;

⇒ при использовании лекарств обязательно интересуйтесь у врача о возможном действии их на кости (не повышают ли они их ломкость);

⇒ носите удобную крепкую обувь, с тонкой, нескользкой подошвой.

По тротуару следует идти как можно дальше от проезжей части. В то же время нежелательно идти в непосредственной близости от стен зданий, на кровлях которых нередко образуются сосульки.

Интенсивное движение транспорта — еще одна потенциальная опасность. Поэтому обязательно соблюдайте правила дорожного движения:

1. Переходить улицу можно только по пешеходному переходу; там, где есть светофор — на зелёный сигнал.

2. Нельзя переходить улицу на красный свет, даже если на ней нет машин.

3. Переходя улицу, нужно сначала посмотреть налево, дойдя до середины — направо.

4. Перед дорогой нужно остановиться, не переходить её, не глядя по сторонам.

5. Обходить на остановках автобус и троллейбус нужно только сзади, трамвай только спереди.

Существует тесная связь между признаками старения психики и изменениями в области моторики, проявляющаяся нарушениями темпа, плавности, точности и координации движений. Возникает дезавтоматизация двигательных функций. Поэтому в старости возрастает роль зрительного восприятия при выполнении быстрых и точных движений. В ситуациях, требующих быстрых и четких двигательных реакций, например при переходе улиц, у старых людей легко могут возникать состояния «моторной растерянности» с непредсказуемыми движениями.

Социальные опасности, подстерегающие пожилых

В силу своих психологических особенностей пожилые люди нередко доверчивы, излишне разговорчивы даже с незнакомыми людьми. Злоумышленникам зачастую ничего не стоит обмануть их, отнять

ценности, обокрасть, воспользовавшись их немощью, неумением защититься в чрезвычайных ситуациях.

Поэтому при общении с посторонними соблюдайте элементарную предосторожность. Не афишируйте при посторонних свое одиночество, воздержитесь от разговора с малознакомыми о себе и своей жизни.

Необходимо избегать прогулок в одиночестве в малолюдных местах — большинство преступников нападают на тех стариков, которые прогуливаются в одиночестве — так легче справиться и нет лишних свидетелей. Поэтому даже поход в магазин лучше совершать вместе со спутником. Пока пожилой человек будет держаться вместе с другими людьми, ничего плохого не произойдет.

Лучше избегать мест большого скопления людей: рынки, толпа, очереди и т. д. Именно в толпе легко столкнуться с тем, кто крадет сумки и бумажники.

Обращаться в учреждения для оплаты какой-либо квитанции или для продления срока действия какого-либо документа желательно не в час пик и не в последние дни перед окончанием срока действия документа. Дождаясь своей очереди в кассу, чтобы оплатить что-либо, или сняв деньги со счета в банкомате не стоит их показывать.

Пожилым людям нелишне ставить в известность близких о том, где он находится. Даже если это всего лишь выход в магазин, лучше сообщить об этом кому-нибудь.

Стоит быть внимательным при пользовании общественным транспортом, так, садиться в пустой автобус не стоит, а если все-таки приходится делать это, надо сесть ближе к водителю.

От ночных передвижений, по возможности, желательно отказаться, в крайнем случае, воспользоваться такси.

Нужно избегать мест, где нет освещения и мало людей.

В темное время суток лучше не привлекать к себе внимание и не носить большие сумки. Украшения также лучше полностью снять, чтобы не провоцировать грабителей своим видом.

Криминогенные районы лучше обходить стороной.

Сегодня многие пожилые пользуются мобильными телефонами, он может пригодиться в любой момент и оказать неоценимую помощь. Особенно если на быстрый набор поставлены самые важные

номера — скорой помощи, милиции, пожарной службы и прочее. Хорошо внести в свой телефон номер близкого человека, с которым можно связаться в чрезвычайной ситуации в любое время суток.

Памятка

⇒ Не сообщайте незнакомым о дне получения пенсии, а при получении денег в Сбербанке или на почте посмотрите вокруг: не наблюдает ли кто-либо за вами. Будьте осторожны, если кто-то вышел за вами на улицу и пошел следом, повторяя ваш маршрут.

⇒ Не выходите в позднее время на лестничную площадку. Если это все же сделать необходимо, убедитесь предварительно, что там нет незнакомых людей.

⇒ Не пользуйтесь услугами случайных людей для доставки купленных в магазине каких-то громоздких вещей (мебели, холодильника, газовой плиты), телевизора из ремонта и т. д.

⇒ Не впускайте в квартиру незнакомых людей, кем бы они ни представились — сантехником, электриком, почтальоном, милиционером. Спрашивайте удостоверение личности через закрытую на цепочку дверь или через дверной глазок, в случае опасности звоните в милицию.

⇒ Не говорите на каждом шагу о предстоящем отъезде к вашим внукам или о ваших семейных планах.

⇒ Не оставляйте на виду или в легко доступных местах дорогие вещи.

⇒ Возвращаясь домой, держите ключи под рукой, чтобы не стоять слишком долго перед дверью, роясь в сумочке.

⇒ Не прячьте ключи в легко обнаруживаемых местах и не оставляйте дверь открытой, а квартиру без присмотра, если выходите на минутку.

⇒ Не возвращайтесь поздно от родственников или друзей, безопаснее остаться у них ночевать. Если все же поздно возвращаетесь, будьте осмотрительны. Если следом за вами кто-то идет или входит за вами во двор, в подъезд, поднимается на ваш этаж, нельзя исключить, что это преступник, имеющий намерение проникнуть в вашу квартиру. Что делать? Предупредить возможную беду: не доставая ключ, позвоните в соседние квартиры, позовите на помощь.

Природные опасности для пожилых на улице чаще всего представлены гололедом и возможностью нападения собак.

Правила поведения на улице в гололед

Гололед — довольно частое атмосферное явление, как правило о нем предупреждают заранее по радио, телевидению, на Интернет-ресурсах. Большинство травм люди получают в период гололеда. Соблюдение элементарных правил поведения на улицах в гололед поможет уберечься от серьезных травм.

Обувь. Важно улучшить сцепление подошвы с поверхностью. С этой целью в обувных магазинах продаются специальные накладки с металлическими зубчиками.

Чтобы не скользить на покрытом льдом асфальте, предпочтение лучше отдать обуви с ребристой подошвой, произведенной из мягкой резины или термоэластопластов.

Внимание и осторожность — это главные принципы поведения, которых следует неукоснительно придерживаться в гололед. Во время перемещения по скользкой улице не спешите, избегайте резких движений, постоянно смотрите себе под ноги. Пожилым людям рекомендуется обзавестись тростью с резиновой набойкой.

Свой маршрут по возможности надо проложить подальше от проезжей части. Пересекая проезжую часть дороги, следует быть предельно внимательным, переходить на другую сторону улицы исключительно по пешеходному переходу. Огромную опасность в гололед представляют ступеньки.

Собаки

С каждым днем количество бездомных собак увеличивается. Даже самые добрые собаки на улице могут представлять опасность для одиноко идущих людей.

Если на улице вы столкнулись с собакой, важно помнить, что ни в коем случае нельзя к ним подходить, трогать и мешать им. Если собака со своим хозяином, не стоит делать резких движений по отношению к хозяину собаки. Ни в коем случае не стоит бежать от собаки, т. к. она может напасть на вас сзади. Рекомендуется твердым голосом

давать команды собаке, чтобы она отступила. Иногда можно грозно зарычать, это может вызвать испуг собаки.

Охотничий инстинкт собаки позволяет ей нападать на человека обычно спереди или сзади. Кроме того, любая собака пытается сильно укусить человека и впиться в тело, чаще всего в область поясницы.

Советы при нападении собаки

⇒ Постараться не показывать страх перед нападающей собакой;

⇒ ни в коем случае нельзя отворачиваться от собаки.

Если собака готова напасть, не бегите, чтобы не вызвать у нее охотничьего инстинкта нападения сзади. Остановитесь и твердо подайте команду «Стоять!», «Сидеть!», «Лежать!», «Фу!». Иногда серия команд приводит собаку в растерянность. Чтобы выиграть время, бросьте в сторону собаки любой предмет, не поднимая высоко руку. Защищайтесь с помощью палки, камней. Особенно опасна приседающая собака — она готовится прыгнуть. Желательно защитить руками или своей одеждой открытые части тела, особенно шею и лицо. Чтобы защитить горло, надо прижать подбородок к груди и выставить вперед руку. Если собака настроена против вас очень агрессивно, используйте все подручные средства для ударов по ней.

Сторонитесь любых незнакомых собак, не только бездомных, но и с хозяевами. Кроме того, если на вас напала собака, а ее хозяин скрылся, необходимо сразу же вызвать милицию для поиска хозяина.

Для своей защиты от внезапного нападения бездомных собак рекомендуется носить с собой сыпучее едкое вещество. Это может быть молотый перец или табак с резким запахом. При нападении собаки, следует достать из кармана пузырек с смесью и высыпать ее на морду нападающей собаки.

В случае укуса следует немедленно обратиться в ближайшее медицинское отделение. Если из раны открылось сильное кровотечение, необходимо сделать тугую повязку для остановки крови.

Памятка

Чтобы избежать нападения собаки, соблюдайте эти правила:

⇒ не прикасайтесь к собаке в отсутствие хозяина;

⇒ не отбирайте у нее «игрушку», чтобы избежать ответной непредсказуемой реакции;

⇒ не кормите чужих собак;

⇒ не приближайтесь к собаке, находящейся на привязи;

⇒ никогда не показывайте страха или волнения перед чужой собакой;

⇒ имейте в виду, что помахивание хвостом не всегда проявление дружелюбия;

⇒ не беспокойте собак во время сна, еды, ухода за щенками.

7.2. Безопасность на транспорте

Городской транспорт

Ступени большинства общественных транспортных средств, особенно для людей преклонного возраста, особенно, в непогоду опасны.

Старайтесь не оказываться между автобусом и поджидающей его толпой. Особенно это опасно в гололед, когда земля на остановке покрыта коркой льда.

Не входите и не выходите из транспорта до его полной остановки. Не прислоняйтесь к дверям, не высовывайте головы и руки в окна.

Внутри трамвая, троллейбуса и особенно автобуса старайтесь держаться за поручни на случай экстренного торможения или остановки. Удобнее всего держаться за поручень над головой.

Стоять лучше лицом в сторону движения, чтобы иметь возможность заранее увидеть опасность и успеть на нее среагировать.

Определенную угрозу представляют собой в случае резких остановок и торможений зонты, трости и т. п. предметы с острыми и выступающими краями.

Любой общественный транспорт, в том числе и электрический, пожароопасен. Поэтому в случае дорожно-транспортного происшествия желательно как можно быстрее покинуть салон и отойти на 10—15 метров в сторону.

В городском электрическом транспорте во время пожара опасна обгорающая электропроводка. Поэтому лучше лишний раз не касаться стен и металлических деталей корпуса.

Железнодорожный транспорт

Самые безопасные места в вагоне — это полки купе, расположенные в сторону движения. При экстренном торможении или столкновении поездов вас только прижимает к стене, в то время как пассажиры с противоположных полок слетают на пол.

Наибольшую угрозу для пассажиров представляют первый и последний вагоны поезда. Первый сминается и сбрасывается с пути при

столкновении в лоб. С последним то же самое происходит при столкновении сзади, только в еще более катастрофических масштабах.

Не перегружайте верхние полки вещами или закрепляйте их, чтобы при резком торможении не стать жертвой собственных чемоданов.

Аварийным выходом из вагонов служат быстро открываемые окна в третьем и шестом купе со стороны поперечных полок.

Пожар в поезде ничуть не безопаснее падения самолета с высоты 10 тысяч метров.

При реальной угрозе немедленно покидайте вагон через тамбурные двери и аварийные выходы. При сильном задымлении вагона закройте нос и рот смоченной водой тряпкой — полотенцем, наволочкой, простыней, куском разорванной одежды.

Раздел 8

БЕЗОПАСНАЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ



Стихийные действия сил природы вызывают катастрофы, наносят населению нашей планеты огромный ущерб. Только за последние 20 лет они унесли более трех миллионов человеческих жизней. Почти один миллиард жителей Земли, по данным ООН, за этот период испытал последствия стихийных бедствий. Землетрясения, наводнения, ураганы, сели, оползни, снежные заносы, лавины, лесные пожары, цунами, штормы и другие явления природы, возникают как правило, внезапно.

Об угрозе возникновения стихийных бедствий население, как правило, оповещается. В информации указываются характер предполагаемого бедствия, его масштабы, время возникновения и возможные последствия, а также рекомендуется, что необходимо делать до и во время стихийного бедствия.

В чрезвычайных обстоятельствах очень важно сохранить максимум хладнокровия, отстраниться от страха, оценить обстановку в целом и наметить наиболее безопасную линию поведения. Нерешительность, растерянность объясняются, как правило, элементарной безграмотностью. Не зная, что предпринять для своего спасения, человек впадает в оцепенение или панику, сменяющиеся отчаянием, чувством обреченности.

Каждый человек должен быть готов к возникновению аварийной ситуации. Предвидеть, что может случиться во время урагана, пожара или обвала значит намного повысить шансы уцелеть. Если человек умеет распознавать источники опасности и быть всегда начеку, ему легче защитить себя, или, по крайней мере, он не будет застигнут врасплох. Неосторожный, неподготовленный и неуверенный человек — уже потенциальная жертва.

Нередко причиной гибели и поражения людей в чрезвычайных ситуациях является их неумение защищаться, неумение вести себя адекватно.

В результате возрастных изменений нервной системы у пожилых людей, время для распознавания опасности и оценки обстановки увеличивается. Поэтому для них особенно важно усвоить определенный алгоритм поведения в непредвиденных обстоятельствах, выработать безусловный поведенческий рефлекс.

8.1. Поведение и действия при землетрясении, урагане

Землетрясение — это природное явление, возникающее в результате мощного проявления внутренних сил Земли. Освободившаяся при этом энергия распространяется в виде сейсмических волн, вызывая нарушения земной коры и разрушения на ее поверхности.

Землетрясения обычно охватывают обширные зоны и влекут за собой тяжелые последствия: разрушение зданий и сооружений, коммунально-энергетических сетей, транспортных коммуникаций и линий связи, порой человеческие жертвы. Когда землетрясения проходят под водой, образуются огромные волны — цунами (высотой более 60 м), вызывающие большие разрушения на суше.

Что же надо делать в случае землетрясения? Прежде всего детально продумать порядок своих действий в различных условиях — дома, на работе, на улице, в общественных местах (магазине, театре). Заранее определить наиболее безопасные места в квартире, где можно переждать толчки. Это — проемы капитальных стен, углы, образованные ими, места у колонн и под балконами каркаса зданий.

Как вести себя во время землетрясения?

Начальный момент землетрясения может ощущаться по-разному. Иногда перед землетрясением появляется свечение над возвышенностями, могут происходить нарушения в работе радио, телевидения, электронных приборов, самопроизвольное свечение люминесцентных ламп. Порой, за несколько секунд до землетрясения, под землей возникает сильный нарастающий гул, после которого происходит первый толчок. В других случаях, непосредственно перед толчком, могут возникнуть более слабые колебания, при которых начинает дребезжать посуда, раскачиваются подвешенные предметы. Затем возникает первый толчок, который может продолжаться от нескольких секунд до 1—1,5 мин.

Пожилые люди не располагают такой реакцией, чтобы в течении первых 15—20 секунд покинуть здание, поэтому необходимо укрыться в заранее выбранном относительно безопасном месте. К ним относятся проемы внутренних дверей или внутренние углы комнат. Надо отойти подальше от окон и внешних стен, громоздкой и высокой мебели и спрятаться под обеденный или письменный стол и другую

прочную мебель. Во время землетрясения не следует выбегать из здания, т. к. падающие обломки и разрушающиеся стены становятся основной причиной многих жертв. Необходимо дождаться окончания землетрясения, после чего можно покинуть здание. Ни в коем случае не пытайтесь выбраться из здания с помощью лифта, который может застрять или упасть в шахту. Как только толчки прекратятся, немедленно выйдите на улицу; спускаясь по лестнице с верхних этажей, будьте внимательны — могут быть повреждены не только ступени, но и лестничные марши.

Если землетрясение произошло ночью, не надо спешить зажигать спички или зажигалки. Лучше воспользоваться электрическим фонариком. Если других источников света нет, то прежде чем воспользоваться спичками или зажигалкой, убедитесь в отсутствии запаха газа, бензина и других воспламеняющихся и взрывоопасных веществ. В противном случае может произойти взрыв или возгорание, которые повлекут за собой новые жертвы.

В первую очередь необходимо, по возможности, перекрыть газ, воду и выключить электричество. Если имеются незначительные очаги возгорания, попытайтесь их локализовать своими силами.

Обязательно включите радиоприемник для получения информации о масштабах катастрофы, предпринимаемых мерах по ликвидации ее последствий.

Если подземные толчки застали вас на улице, отойдите подальше от зданий, линий электропередач. Остерегайтесь оборванных проводов.

Если вы в общественном транспорте, лучше оставайтесь в нем до конца колебаний почвы; не надо бить окна, рваться к дверям, создавать панику, которая может привести к травмам и т. д. Водители автобусов, трамваев, троллейбусов сами остановят транспортное средство и будут держать двери открытыми.

После толчков по возможности скорее окажите нуждающимся первую медицинскую помощь. Помните — после первого могут последовать повторные толчки. Будьте готовы и к этому. Они могут произойти через несколько часов, а иногда и суток. Большей частью повторные толчки слабее первых.

Ураган

Это чрезвычайно быстрое, нередко катастрофическое движение воздуха или ветра. Ураган возникает вследствие циклонической деятельности в атмосфере и является одной из самых мощных сил стихии и по своему пагубному воздействию может сравниться с землетрясением. Ураган, как правило, возникает внезапно. На суше он разрушает строения, линии связи и электропередач, повреждает транспортные коммуникации и мосты, ломает и вырывает с корнями деревья, опустошает поля; при распространении над морем вызывает огромные волны высотой 10—12 м и более, повреждает суда или даже приводит к их гибели.

Современные методы прогноза погоды позволяют за несколько часов и даже суток предупредить население о надвигающемся урагане, о его направлении и скорости.

Получив сообщение о приближающемся урагане, закройте плотно двери, окна (ставни), чердачные (вентиляционные) люки. С крыш, лоджий, балконов уберите предметы, которые порывами ветра могут быть сброшены вниз и причинить людям травмы. Предметы, находящиеся во дворах, закрепите или занесите в помещение, потушите огонь в печах.

Если ураган застал вас на улице, укройтесь в ближайшем прочном здании, заглубленном помещении, естественном укрытии. Находясь в здании, следует остерегаться ранений осколками выбитых стекол. Самые безопасные места во время урагана — защитные сооружения гражданской обороны, подвалы и внутренние помещения первых этажей кирпичных зданий.

Не выходите на улицу сразу же после ослабления ветра, т. к. через несколько минут порыв может повториться. Если выйти все же необходимо, то держитесь подальше от зданий и строений, высоких заборов, столбов, деревьев, мачт, опор проводов. Следует помнить, что чаще всего в таких условиях люди получают травмы от осколков стекол, шифера, черепицы, кусков кровельного железа, сорванных дорожных знаков, деталей отделки фасадов и карнизов, предметов, хранящихся на балконах и лоджиях.

Если ураган застал вас на открытой местности, лучше всего укрыться в канаве, яме, овраге, любой выемке: лечь на дно углубления и плотно прижаться к земле.

8.2. Поведение и действия при наводнении, снежных заносах и при грозе

Наводнение

Наводнение — это временное затопление обширной местности водой в результате подъема уровня воды в реке, озере или море. Наводнения являются следствием сильных ливней, интенсивного таяния снега (ледников), разрушения гидротехнических сооружений, ветровых нагонов воды со стороны моря в устьях рек, а также цунами — морских волн сейсмического или вулканического происхождения. Как правило, наводнения прогнозируются, и население заранее оповещается.

При наличии достаточного времени население эвакуируется из опасных районов.

Прежде чем покинуть дом, следует перенести на верхние этажи и в другие незатапливаемые места все, что вода может испортить, выключить газ и электричество. Затем, взяв с собой документы и самые необходимые вещи, небольшой запас продуктов и воды, прибыть на место сбора. Эвакуация производится в большие населенные пункты, находящиеся вне зон затопления.

О внезапно начавшемся затоплении (разрушение гидротехнического сооружения) население предупреждается всеми имеющимися техническими средствами. В этом случае следует подняться на верхние этажи; если дом одноэтажный — занять чердачное помещение или выйти на крышу. Эвакуация населения в этом случае будет осуществляться на лодках, катерах, плотках и других плавающих средствах. Во время посадки на них необходимо соблюдать строгую дисциплину. В лодку спускаться по одному, ступая на середину настила; рассаживаться только по указанию старшего. Во время движения нельзя меняться местами, садиться на борт лодки. Ее нос следует держать перпендикулярно волне. После причаливания один из пассажиров выходит на берег и держит лодку за борт до тех пор, пока все люди не окажутся на суше.

Оказавшись во время наводнения в поле, лесу, нужно занять более возвышенное место, забраться на дерево

Поиск людей на затопленной территории организуется и осуществляется немедленно, для этого привлекаются экипажи всех плавающих средств.

Гроза

Гроза представляет реальную опасность для человека. Кроме того, она может стать источником возникновения аварийных ситуаций.

Грозы часто идут против ветра. Расстояние до приближающейся грозы можно определить, посчитав секунды, разделяющие вспышку молнии и звук первого раската грома. Секундная пауза означает, что гроза на расстоянии 300—400 м, двухсекундная — 600—800 м, трехсекундная — 1 км и т. д.

При приближении грозового фронта нужно заранее остановиться, подыскать безопасное место. Непосредственно перед началом грозы обычно наступает безветрие или ветер меняет направление, налетают резкие шквалы, после чего начинается дождь. Однако наибольшую опасность представляют «сухие», т. е. не сопровождающиеся осадками грозы.

В лесу во время грозы нельзя останавливаться возле одиноких деревьев и деревьев, выступающих своими вершинами над уровнем леса. Укрываться следует среди невысоких деревьев с густыми кронами. При этом надо помнить, что чаще всего молнии ударяют в дубы, тополя, каштаны, реже — в ель, сосну. И совсем редко — в березы, клены. Опасно находиться возле водотоков, т. к. во время грозы даже мелкие трещины, заполненные водой, становятся проводником для стекания электричества.

В зоне грозы нельзя бегать, совершать непродуманные, суетливые движения. Опасно передвигаться плотной группой.

Повышают опасность поражения молнией мокрое тело и одежда.

Человек, находящийся на плавсредстве (лодке, плоту), при приближении грозы должен немедленно пристать к берегу. Во время грозы следует прекратить рыбалку.

Действия во время грозы

⇒ Укрыться в лесу среди невысоких деревьев с густыми кронами;

⇒ на открытой местности спрятаться в сухой яме, канаве, овраге.

Во время грозы нельзя

- ⇒ Прислоняться или прикасаться к отвесным стенам;
- ⇒ останавливаться на опушках леса, больших полянах;
- ⇒ останавливаться или идти в местах, где течет вода или возле водоемов;
- ⇒ передвигаться плотной группой;
- ⇒ останавливаться на возвышенностях;
- ⇒ укрываться возле одиноких деревьев или деревьев, выступающих над рядом стоящими.

Сель

Сель — это временный грязевой или грязекаменный поток, внезапно формирующийся в руслах горных рек в результате ливней, бурного таяния ледников или серьезного снежного потока, а также прорывов моренных и завальных озер, обвалов, землетрясений.

Оползни — скользящее смещение участков местности под действием собственного веса вниз по склону.

Сели и оползни разрушают здания, дороги, гидротехнические и другие сооружения, выводят из строя линии связи и электропередач, уничтожают сельскохозяйственные угодья, приводят к гибели людей и животных.

При угрозе селевого потока или оползня и при наличии времени, население эвакуируется из опасных районов; эвакуация производится как пешим порядком, так и с использованием транспорта. Вместе с людьми эвакуируются и материальные ценности, производится отгон сельскохозяйственных животных.

В случае оповещения о приближающемся селевом потоке или начавшемся оползне, а также при первых признаках их проявления нужно как можно быстрее покинуть помещение, предупредить об опасности окружающих и выйти в безопасное место. Покидая помещение, следует затушить печи, перекрыть газовые краны и выключить свет и электроприборы; это поможет предотвратить возникновение пожаров.

Селевые потоки и оползни представляют серьезную опасность при их внезапном появлении. В этом случае страшнее всего паника.

При оползнях возможно заваливание людей грунтом, травмы от падающих предметов, строительных конструкций, деревьев. В этих случаях надо быстро оказать помощь пострадавшим, при необходимости делать им искусственное дыхание.

Снежные заносы

Продолжительные снегопады значительно усложняют условия жизнедеятельности населения, создают опасные ситуации, особенно в сельской местности. Отрицательное влияние этого явления усугубляется метелями (пургой, снежными буранами), при которых резко ухудшается видимость, прерывается транспортное сообщение как внутригородское, так и междугородное. Выпадение снега с дождем при пониженной температуре и ураганном ветре создает условия для обледенения линий электропередач, связи, контактных сетей, электротранспорта, а также кровли зданий, различного рода опор и конструкций, что нередко вызывает их разрушение.

С объявлением штормового предупреждения — предупреждения о возможных снежных заносах — необходимо ограничить передвижение, особенно в сельской местности, создать дома небольшой запас продуктов, воды и топлива. В отдельных районах с наступлением зимнего периода по улицам между домами натягивают канаты, помогающие в сильную пургу ориентироваться пешеходам и преодолеть сильный ветер.

Во время гололеда масштабы бедствия увеличиваются. Передвижения пешеходов затрудняются. Обрушивания различных конструкций и предметов под нагрузкой становятся реальной опасностью. В этих условиях желательно не находиться в ветхих строениях, под линиями электропередач и связи, а также вблизи их опор.

В горных районах после сильных снегопадов возрастает опасность схода снежных лавин. Об этом население будет извещаться различными предупредительными сигналами, устанавливаемыми в местах возможного схода снежных лавин и снежных обвалов. Не следует пренебрегать этими предупреждениями, строго выполняйте их рекомендации.

Раздел 9

ОСНОВЫ ПЕРВИЧНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОДГОТОВКИ



Риск получить тяжелые травмы, острые отравления, ожоги у пожилых людей выше в результате рассеянного внимания, сниженного зрения, слуха, тактильной чувствительности, нарушения координации движений, характерных для этого возраста.

Многие пострадавшие, уже до момента оказания помощи профессиональными медиками, нуждаются в сиюминутной помощи, в особенности с артериальным кровотечением, остановкой дыхания. И если безотлагательно не остановить кровотечение, не устранить удушье, не восстановить дыхание и работу сердца, пострадавший может погибнуть, так и не дождавшись прибытия бригады экстренной медицинской помощи. Умение оказать помощь себе или тому, кто оказался рядом, могут решить вопрос жизни и смерти.

Первая медицинская помощь — это комплекс простейших медицинских мероприятий, проводимых на месте происшествия или вблизи от него самим пострадавшим (самопомощь) или другим лицом (взаимопомощь) с использованием подручных средств оказания помощи.

Цель первой медицинской помощи — устранение дальнейшего воздействия поражающего фактора, последствий поражения, угрожающих жизни пострадавшего и предупреждение развития опасных для жизни осложнений.

Оптимальным сроком оказания первой медицинской помощи являются первые 30—40 мин после получения повреждения. При остановке дыхания, деятельности сердца, массивного наружного кровотечения это время значительно сокращается.

9.1. Ушибы, растяжения, вывихи.

Оказание первой медицинской помощи

Ушибы

При ушибе наблюдается повреждение мягких тканей с разрывом кровеносных сосудов и кровоизлияние в ткани, но целостность кожных покровов не нарушается. Кровь, пропитывающая мягкие ткани, образует кровоподтек, кровь, излившаяся из сосуда в большом количестве и скопившаяся в тканях — кровяную опухоль, или гематому.

Признаки ушиба: боль, припухлость ушибленного места, нарушение функции, кровоизлияние в ткани. Боли особенно выражены сразу после ушиба, когда нарастает кровоизлияние и сдавливание излившейся кровью чувствительных нервных окончаний. Припухлость в месте ушиба не всегда отчетливо выражена; чтобы обнаружить ее, нужно осматривать одновременно симметричные области поврежденной и неповрежденной стороны (обе руки, ноги и т. п.). Кровоизлияние в месте ушиба видно только в том случае, когда оно расположено под кожей; если кровоизлияние расположено в глубоко лежащих тканях, окраска кожи в месте ушиба в первое время неизменна.

Спустя некоторое время, когда излившаяся кровь пропитывает окружающие ткани, кровоизлияние выявляется в виде темно-бурого цвета. При значительном кровоизлиянии в ткани в течение нескольких дней может наблюдаться повышение температуры тела. Иногда излившаяся кровь в ткани нагнивает в результате присоединения инфекции. В этом случае боли в области ушиба и припухлость увеличиваются, сопровождаясь местным и общим повышением температуры тела.

Первая медицинская помощь сразу же после ушиба должна быть направлена на уменьшение боли и кровоизлияния в ткани. С этой целью применяют холод и накладывают давящую повязку. На область ушиба накладывают холодную примочку или на давящую повязку кладут пузырь со льдом, грелку с холодной водой, бутылку со снегом, кусочками льда или холодной водой. При наличии на месте ушиба ссадин примочки делать не следует. Ссадину смазывают йодом, на место ушиба накладывают стерильную давящую повязку, а на нее

кладут пузырь со льдом. Ушибленной части тела создают покой: руку подвешивают на косынке; при значительном ушибе ноги запрещают ходить, придают ноге приподнятое положение. Для ускорения рассасывания кровоизлияния через 2—3 суток после ушиба применяют тепло (согревающий компресс, теплые ванны) и массаж. В более ранние сроки эти процедуры применять нельзя, т. к. они могут усилить кровоизлияние.

Ушибы груди, живота и головы

Удар по груди и животу может вызвать настолько сильную боль, что возникает травматический шок. Особенно часто он наступает при ударе в подложечную область живота, где расположено «солнечное» сплетение нервов, регулирующих функции внутренних органов. При сильном ударе по груди и животу происходят разрывы и даже размозжение внутренних органов. В мирное время закрытые повреждения внутренних органов наблюдаются при автомобильных авариях, падении с высоты и т. д.

При сильных ударах по голове повреждается головной мозг. Различают сотрясение и ушиб мозга. При сотрясении мозга нарушаются функции мозговых клеток, происходят множественные мелкие («точечные») кровоизлияния в вещество мозга. Ушиб мозга сопровождается разрывами мозговой ткани и довольно значительными кровоизлияниями в мозг, в результате чего гибнут целые группы нервных клеток.

Растяжение связок

Возникает при резком движении в суставе, когда объем этого движения больше нормального. Чаще всего растяжение связок происходит в голеностопном суставе при неосторожной ходьбе, беге, прыжках и т. д. или в суставах пальцев рук при игре в волейбол, прыжках через гимнастического коня и т. п. Возможен даже частичный или полный разрыв связок, что сопровождается кровоизлиянием в ткани из разорванных кровеносных сосудов.

Признаки растяжения связок: боль и припухлость в области сустава. В отличие от переломов и вывихов, движения в суставе воз-

можны, хотя болезненны и ограничены. Кровоизлияния становятся заметными лишь в следующие 2—3 дня.

Первая помощь при растяжении связок такая же, как и при ушибах. Давящую повязку на поврежденный сустав слишком туго накладывать не следует, т. к. это может нарушить кровообращение и усилить боль. В случае разрыва связок, особенно при кровоизлияниях в полость сустава, необходимо обеспечить конечности более глубокий покой, чем при ушибе, и создать условия для срастания порванных связок — наложить на больную конечность гипсовую повязку.

Вывих

Вывих — сведение суставных концов костей. Чаще всего вывих сопровождается разрывом суставной капсулы. Наиболее часто вывихи бывают в плечевом суставе, в суставах нижней челюсти и пальцев рук.

Наличие вывиха можно распознать по трем основным признакам: полная невозможность движений в поврежденном суставе и сильная боль; вынужденное положение конечности в связи с сокращением мышц, например, при вывихе плеча больной держит руку согнутой в локтевом суставе и отведенной в сторону, а голову наклоняет к больному плечу, при некоторых вывихах в тазобедренном суставе нога поворачивается носком внутрь и т. д.; изменение очертания сустава по сравнению с таким же суставом на здоровой стороне.

При ощупывании сустава суставная головка в обычном месте не определяется, там прощупывается пустая суставная впадина. В области сустава часто наблюдается припухлость вследствие кровоизлияния.

Первая помощь при вывихах заключается в наложении шины или повязок с целью фиксации конечности в положении, которое наиболее удобно для пострадавшего. Вправлять вывих может только врач.

Однажды возникший вывих в том или ином суставе в последующем может повториться, т. е. образуется так называемый привычный вывих. Такой вывих часто бывает в плечевом суставе и в суставах нижней челюсти.

9.2. Первая медицинская помощь при обмороке, тепловом и солнечном ударе

Обморок

Обморок — это проявление острой сосудистой недостаточности, при которой возникает внезапное резкое ослабление кровоснабжения мозга и вызываемая этим кратковременная утрата сознания. Обморок выражается во внезапно наступившей дурноте, потемнении в глазах, шуме в ушах, головокружении, резкой слабости и потере сознания.

Обморочное состояние бывает, как правило, кратковременным и сопровождается побледнением и похолоданием кожных покровов, особенно конечностей. Дыхание становится замедленным, поверхностным, но иногда и глубоким; наблюдаются учащение пульса, недостаточность его наполнения и напряжения; выступает холодный пот.

Обморок случается при психической травме или нервном потрясении, чрезмерном переутомлении, длительном пребывании в душном помещении, при резкой перемене положения тела из горизонтального в вертикальное и т. д. Но обморок может быть и симптомом тяжелого заболевания сердца (например, при острой сердечной недостаточности, инфаркте миокарда).

Способствуют возникновению обморока истощение, анемия (малокровие), беременность, гипертоническая болезнь, инфекционные заболевания и т. д.

Первая медицинская помощь. Прежде всего, для улучшения мозгового кровообращения необходимо придать больному горизонтальное положение с низко опущенной головой и приподнятыми ногами. Освободить шею и грудь от стесняющей одежды, обеспечить приток свежего воздуха в помещение. Для раздражения нервных окончаний в коже опрыскивают лицо и грудь холодной водой, растирают тело, дают вдыхать нашатырный спирт.

Как правило, этих мер бывает достаточно, чтобы привести больного в чувство. Однако обморок может повториться, поэтому после того, как больной пришел в себя, его надо уложить в постель, дать

крепкий чай или кофе, согреть, укрыв его и приложив к конечностям теплые грелки.

При затянувшемся обмороке необходимо немедленно вызвать врача.

Тепловой и солнечный удары

Тепловой удар — это остро развивающееся болезненное состояние, обусловленное перегревом организма в результате длительного воздействия высокой температуры внешней среды.

Причиной такого перегрева организма является затрудненная теплоотдача с поверхности тела, связанная с высокой температурой и влажностью окружающей среды при отсутствии движения воздуха (например, длительное пребывание в горячем, влажном цехе, в плотной, затрудняющей испарение одежде), и повышенная продукция тепла, возникающая при интенсивной физической работе.

Чрезмерное воздействие в жаркие дни прямых солнечных лучей (ультрафиолетовой части спектра) на голову, но без признаков перегрева, может вызвать нарушение деятельности головного мозга — так называемый солнечный удар. Его последствия наступают не сразу, а спустя 4—8 ч после облучения.

Проявление теплового и солнечного удара сходны между собой. Вначале пострадавший ощущает усталость, головную боль, слабость, вялость, сонливость, головокружение.

Появляются боли в ногах, в области спины, шум в ушах, потемнение в глазах, тошнота, иногда кратковременная потеря сознания, рвота. Позднее возникает одышка, учащается пульс, усиливается сердцебиение.

Если в этот период принять соответствующие меры, заболевание дальше не развивается. При отсутствии помощи и дальнейшем нахождении пострадавшего в тех же условиях быстро развивается тяжелое состояние, обусловленное поражением центральной нервной системы. Лицо бледнеет, появляется синюшный оттенок, возникает тяжелая одышка, пульс становится частым, прощупывается с трудом. Больной теряет сознание, наблюдаются судороги мышц, бред, галлюцинации. Температура тела повышается до 41 °С и выше. Состояние больного резко ухудшается, дыхание становится неровным, переста-

ет определяться пульс, больной может погибнуть в ближайшие часы в результате паралича дыхания и остановки сердца.

Последовательность выполнения мероприятий первой медицинской помощи при тепловом или солнечном ударе:

1. Перенести пострадавшего в прохладное место, в тень.
2. Уложить пострадавшего, несколько приподняв ноги с помощью валика из одежды, подложенного под колени.
3. Снять одежду, обеспечить охлаждение пострадавшего (облить холодной водой, приложить лед или холодные предметы к затылочной области и к задней поверхности шеи, а также на область шейных, подмышечных, паховых сосудов; поместить пострадавшего в прохладную ванну, облить прохладным душем, обернуть в мокрые простыни).
4. Наладить движение воздуха и ускоренное испарение влаги (вентилятор, обмахивание пострадавшего).
5. Если человек в сознании, ему можно дать крепкий холодный чай или слегка подсоленную холодную воду.
6. В том случае, когда пострадавший потерял сознание, поднести к носу ватку, смоченную нашатырным спиртом.
7. При рвоте повернуть пострадавшему голову на бок, чтобы рвотные массы не попали в дыхательные пути.
8. Если у пострадавшего отсутствует сознание, дыхание, не прощупывается пульс, а зрачки расширены и не реагируют на свет, необходимо, вызвав «скорую помощь», начать сердечно-легочную реанимацию.

Меры предупреждения теплового и солнечного удара

- ☞ Избегайте длительного пребывания на солнце.
- ☞ Голову защищайте легким светлым головным убором.
- ☞ Носите легкую свободную одежду, желательно светлого цвета и не препятствующую испарению пота.
- ☞ В жаркое время не ешьте слишком плотно и не пейте много жидкости. Отдавайте предпочтение кисломолочным продуктам и овощам.

9.3. Первая медицинская помощь при обморожении и ожогах

Обморожения

При низких температурах окружающего воздуха могут произойти обморожения. Повреждение тканей под действием охлаждения возможно и при температуре выше нуля, особенно в периоды обильного снегопада, при сырой погоде, влажной одежде и нарушении нормального кровообращения (тесная обувь). Обморожению способствуют влажность воздуха, ветер, а также потеря крови при ранении, ослабление здоровья больного, алкогольное опьянение.

Обморожению подвергаются чаще всего пальцы ног и рук, нос и уши. Обморожения нередко наступают незаметно, без боли, поэтому необходимо чаще проверять чувствительность кожи лица, постоянно шевелить пальцами рук и ног. При сильном ветре лучше лицо укрыть шарфом или самодельной маской. Во избежание обморожения ног желательно больше двигаться.

Симптомы. При обморожении I степени наступает побледнение кожи с потерей чувствительности. После отогревания появляются покраснение и синюшность кожи с небольшой ее припухлостью, сопровождающиеся жжением. Все явления проходят через несколько часов или дней. При обморожении II степени после отогревания на коже появляются пузыри с кровянистым содержимым, при III степени развивается омертвление всех слоев кожи, а при IV — омертвление мягких тканей и костей, всей конечности.

В развитии всех обморожений различают два периода. Во время первого (дореактивного) периода, т. е. до отогревания, область обморожения бледна, нечувствительна, иногда плотна на ощупь; наступает спазм сосудов, нарушается кровоток, что ведет к расстройству питания тканей. С началом отогревания (во второй, реактивный период) кровоток замедляется, возникает картина воспаления, появляются пузыри на коже, отек тканей и закупорка кровеносных сосудов, что и приводит к омертвлению тканей. Обычно процесс обморожения оказывается более распространенным и глубоким, чем это определяется вначале.

Первая медицинская помощь. Необходимо быстро отогреть обмороженную часть тела, желательно в теплом помещении. Не рекомендуется растирать обмороженный участок снегом. Согреть его лучше в ванне, доводя постепенно (в течение 30—60 мин) температуру воды (+17 °С) до +37...+38 °С, обмывая мылом и производя осторожный, но энергичный массаж.

Поглаживание обмороженной части тела в направлении к сердцу улучшает кровообращение и предупреждает закупорку сосудов и омертвление тканей. Массаж продолжают до тех пор, пока обмороженные ткани не потеплеют и не исчезнет синюшность кожи. При новом появлении синюшности массаж возобновляют. При возникновении пузырей массаж делать не рекомендуется. Одновременно пострадавшему дают горячий чай и кофе, алкогольные напитки.

Согревшийся обмороженный участок обтирают спиртом, одеколоном или водкой и накладывают повязку со значительным количеством ваты. Мазевые повязки вредны, т. к. они усложняют последующую хирургическую обработку места обморожения.

Для применения в случае необходимости других мер помощи (противостолбнячная сыворотка, антибиотики, новокаиновая блокада) больного следует быстро доставить в лечебное учреждение.

Для предупреждения возможных обморожений необходимо следить за тем, чтобы обувь не сдавливала конечность и не пропускала воду. При работе на холоде следует усиленно питаться, принимать горячее питье. Кожу лица и рук нужно защищать смазыванием салом или другим жиром.

Замерзание

Длительное действие холода приводит к снижению температуры тела человека, к угнетению всех жизненных процессов и даже к смерти.

Признаки. Пострадавший вначале чувствует озноб, затем наступают сонливость, дремота и глубокий сон, во время которого ослабевает дыхание, снижается сердечная деятельность, развивается окоченение и наступает смерть.

Оказание первой медицинской помощи. Необходимо поместить пострадавшего в теплое помещение и согреть его, растереть окочен-

невшие руки и ноги спиртом или водкой. Если не нарушено глотание, рекомендуется дать горячий чай или кофе.

Ожоги

Ожоги — повреждение кожи, слизистой оболочки, а также подлежащих тканей в результате воздействия высоких температур (термический ожог), химических веществ (химический ожог), электрического тока (электрический ожог), ионизирующего излучения (лучевой ожог).

Термические ожоги. В условиях мирной жизни ожоги у человека чаще всего возникают в результате действия кипятка — в случае опрокидывания на себя различных емкостей, содержащих горячую жидкость; пара — при мытье в бане, реже — вследствие действия пламени: при пожарах зданий, дорожных катастрофах и грозах, при горении одежды или вследствие контакта кожи с раскаленным металлом и т. п.

Различают четыре степени ожогов:

I — гиперемия (выраженное покраснение и припухлость кожи);

II — образование пузырей;

IIIA — омертвление поверхностных слоев кожи;

IIIB — омертвление всех слоев кожи;

IV — омертвление тканей, расположенных под кожей.

Ожоги I степени протекают легко. Для уменьшения боли и предупреждения образования пузырей обожженную поверхность следует в течение 10—15 мин охлаждать проточной водой, затем обсушить и можно припудрить содой, тальком, крахмалом и т. д.

При ожогах II степени применяют различные методы лечения. Накладывать на ожоги мазевые повязки не следует, т. к. это осложняет дальнейшую обработку раны. Если пузыри не лопнувшие, на обожженную поверхность накладывают сухую стерильную повязку; при поврежденных пузырях поверхность оставляют открытой. Больного укладывают на стерильную простыню,

III и IV степени ожога предполагают хирургическое вмешательство. Ожог $\frac{1}{3}$ поверхности тела опасен для жизни. Ожог $\frac{1}{2}$ поверхности тела почти всегда смертелен.

Глубокое повреждение тканей происходит во время пожаров, при воспламенении одежды, при пользовании воспламеняющимися веществами. Применение открытого огня для прикуривания одна из частых причин обширных ожогов. Горящую одежду иногда тушат, бросаясь в снежные сугробы. Ее надлежит тушить набрасыванием на пострадавшего одеял и ковров, а также с помощью воды.

Пострадавших от ожога срочно транспортируют в больницу, напоив теплым чаем. Значительную часть обожженных составляют пациенты, получившие травму в состоянии алкогольного опьянения: отсутствие у них самоконтроля, снижение болевой чувствительности обуславливают повышенную частоту глубоких ожогов.

9.4. Первая медицинская помощь при головокружении, болях, гипертоническом кризе

Головокружение

Этим термином принято обозначать скорее симптом, чем конкретное состояние организма. Большинство форм головокружения связано с ощущениями какого-то движения, которое в реальности не происходит. Человек, стоящий неподвижно, может почувствовать раскачивание, раскручивание, наклон своего тела и пережить ощущение падения. В простейшей форме головокружение может проявиться как кратковременная потеря ориентировки и ощущением того, будто комната вращается. Головокружение часто сопровождается и другими симптомами: тошнотой, отсутствием оценки расстояния, потливостью. Любые расстройства аппарата внутреннего уха могут вызывать головокружения, поскольку эти хрупкие органы отвечают за чувство равновесия.

Головокружение может иметь очень простую причину — например, укачивание или серные пробки в ушах. Однако оно может оказаться симптомом серьезной болезни мозга. Нельзя исключать и травмы; инфекции, поражающие внутреннее ухо; последствия курения, употребления наркотиков или алкоголя; позиционную гипотонию.

Возраст. Головокружения чаще случаются у пожилых людей — из-за появления сосудистых изменений, повышения или понижения кровяного давления.

Болезни, вызывающие головокружение: тепловой удар, расстройства сердечно-сосудистой системы, химическая и лекарственная интоксикация, серьезные расстройства зрения, низкое или высокое кровяное давление.

Испуг или шок. Неожиданное негативное переживание (например, вид крови) может на краткий срок снизить ритм сердцебиения и снизить, таким образом, кровяное давление, что вызовет головокружение.

Питание. У людей, страдающих избыточным весом, головокружение может быть связано с употреблением пищи, содержащей много жира и холестерина.

Позиционная гипотония — кратковременное понижение кровяного давления, возникающее во время резкого вставания после длительного пребывания в сидячем или лежащем положении. Происходит это следующим образом. Когда вы лежите или сидите, кровеносные сосуды слегка расширены. При быстром вставании они должны резко сузиться, чтобы в новом положении тела поддерживать необходимое давление крови. Нервная система быстро и автоматически производит нужные изменения. При позиционной гипотонии такая реакция проходит медленно. Давление падает — и поток крови, снабжающей мозг, ослабляется.

Первая медицинская помощь сводится к принятию трех мер:

⇒ сократить поток внешних раздражителей. Если возможно, удалиться в затемненное помещение, осторожно сесть или лечь и закрыть глаза. Если вы находитесь в общественном месте, постарайтесь зафиксировать внимание на каком-нибудь неподвижном предмете, скажем, на собственной кисти, сжатой в кулак;

⇒ расположить голову ниже тела. Если возможно, лягте на кровать так, чтобы нижняя часть тела была слегка приподнятой относительно верхней части. Это улучшает кровоснабжение головного мозга. Такой прием может помочь избавиться от приступов головокружения;

⇒ держать голову неподвижно. Цель — обеспечить нормальное ориентирование в окружающей обстановке.

Боль в груди

Чаще всего такая боль бывает обусловлена ухудшением сердечного кровообращения (стенокардией или инфарктом миокарда). Боль в области сердца может быть и некоронарного происхождения: в связи с обменными нарушениями в миокарде, при отравлениях бензином, угарным газом и другими веществами; аллергического и инфекционного генеза; при туберкулезе, воспалении легких, раке легких, плеврите, опухолях; при травме, невралгии, остеохондрозе, миозите; при воспалении пищевода и других патологических состояниях.

Наибольшую опасность, вследствие скоростного развития, представляет инфаркт миокарда. Боль при этой патологии чаще бывает

интенсивная — сжимающего, давящего, жгучего характера; реже — тупая, ноющая. Появляется ночью в покое, иногда в связи с физической или психоэмоциональной нагрузкой; продолжается от 10 мин до суток (в отличие от стенокардии, длящейся 2—15 мин). Боль локализуется за грудиной, иррадируя в левую руку, лопатку, захватывая всю грудь; реже бывает в верхней половине живота.

Нитроглицерин, как правило, недостаточно помогает (при стенокардии же дача нитроглицерина или анальгетиков быстро снимает боль). В определении характера патологического процесса большую роль играет ЭКГ. Смертность от инфаркта высокая.

Первая медицинская помощь:

⇒ срочно вызвать специализированную помощь;

⇒ больному с болью в груди должен быть обеспечен покой. Лечение начинают с назначения нитроглицерина по 1 таблетке (0,5 мг) под язык. При отсутствии эффекта необходимо повторить прием нитроглицерина до 3 раз с интервалом 5—10 мин;

⇒ до приезда врача могут быть использованы успокаивающие средства (валериана).

Для диагностики и исключения инфаркта миокарда бригада «скорой помощи» по возможности срочно должна провести ЭКГ.

Гипертонический криз

Гипертонический криз — значительное внезапное повышение артериального давления (например, 160/100 мм рт. ст. или выше), связанное с нервно-сосудистыми и гуморальными нарушениями. Возникновению гипертонического криза способствуют острое нервно-психическое перенапряжение, чрезмерное употребление алкоголя, резкое изменение погоды, отмена гипотензивных препаратов и др.

Симптомы. Гипертонический криз может возникнуть внезапно на фоне хорошего самочувствия и проявляется головной болью, головокружением, иногда появлением «тумана» перед глазами, тошнотой и рвотой. Характерной особенностью гипертонического криза является чувство тяжести за грудиной.

При осложненных кризах на фоне высокого артериального давления может развиваться сердечная недостаточность (астма, отек легких) или острое нарушение мозгового кровообращения (инсульт).

Первая медицинская помощь:

- ⇒ вызвать специализированную «скорую помощь»;
- ⇒ успокоить больного;
- ⇒ дать выпить 1-2 таблетки дибазола или, по возможности, ввести 6-8 мл 0,5 %-ного раствора дибазола внутримышечно. Противопоказаний для применения препарата практически нет.

Чтобы избежать мигрени:

- ⇒ старайтесь избегать длительного просмотра телепередач и долгой работы на компьютере;
- ⇒ не посещайте дневных киносеансов, особенно в яркие солнечные дни;
- ⇒ избегайте длительных разговоров по телефону;
- ⇒ даже в стрессовых ситуациях не забывайте о спокойном и ровном дыхании с коротким поверхностным вдохом и более длительным выдохом;
- ⇒ старайтесь как можно чаще бывать в лесу или в парке — даже в ненастную погоду;
- ⇒ найдите немного времени для физических упражнений, пробежки трусцой;
- ⇒ не переутомляйтесь, правильно распределяйте нагрузку;
- ⇒ попробуйте засыпать и просыпаться в одно и то же время; оптимальный ночной сон составляет 6—10 ч;
- ⇒ не употребляйте табак и алкоголь;
- ⇒ попытайтесь увлечься каким-нибудь делом (хобби) или найдите способ получения положительных эмоций.

ЛИТЕРАТУРА



Александрова М. Д. Отечественные исследования социальных аспектов старения // Психология старости и старения: Хрест. / Сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. М.: Академия, 2003. С. 55—56.

Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова: раздумья о здоровье. М.: Аст, 2005. 342 с.

Бороздина Л. В., Молчанова О. Н. Особенности самооценки в позднем возрасте // Психология старости и старения: Хрест. / Сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. М.: Академия, 2003. С. 135—148.

Брюлина Е. Старость — продолжение пути // Е. Брюлина / Сайт страна психология. Раздел: Практический психолог (<http://psyhelp.rodin.ru/vozrast/starost-put.html>).

Василевская Н. «Модные» комплексы // PSYCHOLOGIES. 2009. № 36. 12 марта (http://wday.ru/psychologies/self-knowledge/_article/modnye-kompleksy).

Греллер М. Старение и работа: человеческий и экономический потенциал // Психология старости и старения: Хрест. / Сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. М.: Академия, 2003. С. 256—264.

Краснова О. В., Лидерс А. Г. Социальная психология старения. М.: Академия, 2002. 246 с.

Круглов В. Простые советы для тех, кому за 50. СПб., 2011.

Максимова С. Г. Социально-психологические особенности личности позднего возраста. Барнаул, 1998. 99 с.

Принять свои годы // PSYCHOLOGIES. 2007. № 13. 1 февр. (http://wday.ru/psychologies/me-and-others/lifestyle/_article/27976).

Реан А. А. Психология среднего возраста, старения, смерти. СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. 180 с.

Саралиева З. Х. Пожилые люди — взгляд в XXI век. Н. Новгород: НИСОЦ, 2000. 252 с.

Стюарт-Гамильтон Я. Психология старения / Пер. с англ. 3-е междунар. изд. СПб.: Питер, 2002. 256 с.

Холостова Е. И., Рубцов А. В. Социальная геронтология: Учеб. пособие. М.: Дашков и К°, 2005. С. 187.

ПРИЛОЖЕНИЯ



Как снять стресс и повысить свою устойчивость к нему

Как снять стресс? Реабилитация

Если вы испытали стресс (или переутомление) и у вас возникли неприятные ощущения — повышенное нервное напряжение, скованность, беспокойство, тревожность, страх, головная боль, снижение умственных или физических сил, — если вы хотите расслабиться или заснуть, но не можете этого добиться, используйте простые, но эффективные приемы реабилитации.

Первый прием

Легкими движениями рук, не причиняя себе боли, помассируйте наиболее напряженные или болевые участки шеи, сидя или прохаживаясь по комнате. Если руки при этом устают, их следует время от времени встряхивать, продолжая самомассаж примерно в течение 5 мин.

Второй прием

Встаньте (если это затруднительно — продолжайте сидеть или лежать), вытяните руки перед собой, держите их расслабленными в локтях и выполните первый «идеомоторный» прием представьте себе мысленно, что ваши руки начинают плавно автоматически расходиться в разные стороны без мышечных усилий. Если руки стали расходиться, это означает, что включилось расслабление и начинается снижение стресса. Подождите, когда руки полностью разойдутся, и повторите этот прием 3—4 раза подряд. Если же руки при всем вашем старании не расходятся, значит, вы «зажаты». В этом случае следует сделать несколько любых привычных легких разминочных движений и несколько вдохов и выдохов, чуть более глубоких, чем обычно. Встряхните руки и повторите прием с расхождением рук еще раз.

Третий прием

Независимо от того, получился первый «идеомоторный» прием или нет, разведите руки в стороны «обычным» способом и выполните второй «идеомоторный» прием: настройтесь мысленно на обратное плавное движение рук — друг к другу. Независимо от результата повторите этот прием 3—4 раза. Между повторами, если прием не получается, сделайте, как и в предыдущем случае, несколько привычных легких разминочных движений, вдохов и выдохов.

Четвертый прием

Опустив руки, мысленно представьте, что одна из них плавно всплывает вверх — вспомните, как это бывает у космонавта в невесомости. Затем подключите другую руку. Если вы выполняете эти приемы стоя, то в момент, когда руки по вашему желанию поднимутся достаточно высоко, сделайте вдох-выдох и расслабьтесь. Вы испытаете приятное чувство внутренней легкости и полета.

Пятый прием

После того как вы выполнили «идеомоторные» приемы — получились они или нет, — сразу же садитесь или ложитесь — именно сейчас наступает желаемый результат: чувство облегчения, внутренней свободы. Вас отпустило. Стресс снят. Голова стала ясной. Вы испытываете свежесть, бодрость, полноту сил.

Примечание

При выполнении ключевых «идеомоторных» приемов, особенно стоя, расслабление сопровождается самопроизвольным автоколебанием тела. Ритмичное приятное покачивание — закономерная реакция расслабления, ее не следует сдерживать: «ложитесь» на эти автоколебания, как на волну. Это хороший прием для тренировки против укачивания и для выработки высоких координационных качеств.

Подобранный вами ключевой прием — тот, который выполнялся легче всего, вы можете затем использовать отдельно, без выполнения всей процедуры реабилитации. Естественно, глубина расслабления будет не столь полной, однако и одного приема будет вполне достаточно, чтобы в нужный момент, в ответственной ситуации одним

незаметным коротким действием снять нежелательные «нервные зажимы», сбросить нервное перенапряжение, быстро овладеть самоконтролем, почувствовать уверенность в себе.

Антистрессовая подготовка

Курс тренировки, направленной на повышение устойчивости к стрессу и снижение утомляемости, состоит из 5 получасовых тренировочных занятий, выполняемых в удобное для каждого время, но начинать курс профилактики следует не до, а после рабочего дня.

Уже после 3-го или 4-го занятия вырабатываются навыки не только для снятия нервного перенапряжения, но и для эффективной мобилизации, повышается способность лучше контролировать себя в ответственных стрессовых ситуациях и преодолевать большие эмоциональные, умственные или физические нагрузки с меньшим ущербом для здоровья.

Для антистрессовой подготовки используются те же ключевые «идеомоторные» приемы, однако арсенал курса предполагает их большее разнообразие для более быстрого и эффективного подбора индивидуального ключа.

«Идсомоторные» приемы можно использовать не только для снятия нервного перенапряжения и расслабления, но и как тест «на зажатость», с помощью которого всегда можно быстро проверить себя на степень нервной напряженности.

Эффективность курса обеспечивается дополнительным включением специального раскрепощающего упражнения «Сканирование», помогающего основной «идеомоторной» тренировке, и саму «идсомоторную» тренировку используют уже не только как приемы для снятия напряжения, расслабления или мобилизации, а как базовый психофизиологический фон для выработки навыков саморегуляции.

Тест на зажатость

Когда требуется оценить свою исходную нервную зажатость (степень стресса), достаточно использовать любой из трех вышеописанных «идеомоторных» приемов. Например, встаньте и вытяните руки перед собой, мысленно представьте, что ваши руки начинают плавно расходиться в стороны. Если они не подчиняются вашей воле, зна-

чит, связь между волей и организмом нарушена повышенной нервной напряженностью. Следует сделать несколько раскрепощающих легких разминочных упражнений.

Упражнение «Сканирование»

Это упражнение содержит специальную последовательность повторяемых циклических механических движений, которые позволяют выявить именно то движение, которое в большей степени подходит для вашего раскрепощения.

1. В течение полминуты выполняйте любые легкие и приятные для вас повторяемые круговые повороты головы.

2. В течение полминуты выполняйте любые легкие и приятные для вас повторяемые движения плечевого пояса.

3. В течение полминуты выполняйте любые легкие и приятные для вас повторяемые круговые движения бедер, наподобие вращения обруча.

4. В течение полминуты выполняйте любые легкие и приятные для вас повторяемые движения на уровне колен.

5. Движение, которое показалось вам самым легким и приятным, повторите в течение полминуты. Это и есть ваше ключевое раскрепощающее движение. Возможно, оно вам знакомо по обыденной жизни — именно это движение вы непроизвольно делали в моменты нервного напряжения. Теперь вы выполняете его сознательно.

Выработка психологической устойчивости

Выполняя «идеомоторные» приемы из раздела «Как снять стресс. Реабилитация», следуйте двум правилам.

1. Если реализации желаемого «идеомоторного» движения препятствует нервное напряжение, сделайте короткий вдох — выдох.

2. Достигнув состояния расслабления, начните вырабатывать навыки устойчивости к стрессу. Мысленно представьте себе образ стрессового раздражителя, который лишает вас уверенности в себе, выбивает вас из колеи, и по отношению к которому вы стремитесь повысить свою психологическую устойчивость (страх, от которого надо избавиться, беспокойство перед предстоящим экзаменом, встречей с неприятным человеком, выступлением, соревнованием

и т. д.). При этом следите за ответной реакцией организма, которая может проявиться в виде различных «нервных» ощущений («ватные» ноги, мелкая дрожь, изменение дыхания, сердцебиение и др.). Снимите стресс коротким вдохом-выдохом, растворите возникшие неприятные ощущения с помощью удобных для вас приемов, физических упражнений. Повторите эту процедуру 2—3 раза.

Уже после 2—3 повторений упражнения образ раздражителя перестает вызывать нежелательную стрессовую реакцию организма не только во время тренировки, но и в реальной жизни. Ваша психологическая устойчивость повысилась. Кроме того, вы заметите, что стали меньше уставать и гораздо успешнее преодолеваете различные стрессовые ситуации, быстрее овладеваете собой.

Избранные поведенческие установки

Опросник «Избранные поведенческие установки» представляет собой перечень видов поведения, которые иногда являются источниками стресса.

Цель опросника — помочь определить те из них, над которыми вам нужно поработать.

Инструкция:

Оцените, насколько вам свойственно то, о чем говорится в высказываниях.

- 2 — практически всегда;
- 1 — иногда;
- 0 — практически никогда.

1. Я часто бываю в разных местах и знакомлюсь с новыми людьми.
2. Я могу попросить о помощи других.
3. Я внимательно слушаю людей.
4. Я способен продуктивно общаться с другими.
5. Я избегаю ненужных споров.
6. Я могу извиниться, если я не прав(а).
7. Я провожу время с друзьями.
8. Я отвечаю на все вопросы, поставленные передо мной.
9. Я умею играть на музыкальном инструменте.

10. Я занимаюсь творчеством.
11. Я занимаюсь спортом.
12. Я много путешествую.
13. У меня много увлечений.
14. Я могу быть волонтером во имя стоящей цели.
15. Я не боюсь пробовать что-либо новое.
16. Я не опаздываю на встречи.
17. Я четко выполняю ежедневные обязательства.
18. Я могу копить деньги.

Вы можете выбрать для себя другие варианты установок, которых нет в списке, но которые нуждаются в коррекции или изменении с вашей точки зрения. Очень важно их определить, потому что именно наша неспособность справиться с ними беспокоит и расстраивает нас.

Особое внимание обратите на вопросы, которые вы оценили в 0 баллов. Это те установки, которые являются источниками стресса и требуют изменений. Определите как минимум два вида поведенческих установок, оценки в которых доставляют вам наибольшее беспокойство.

Приложение 2

Звонят, откройте дверь!

Предлагаем ситуационные задачи (вопросы) и варианты возможных решений. Наиболее целесообразные, на наш взгляд, действия приводятся в конце.

Вопрос 1. *Звонят в дверь. Вы спрашиваете: «Кто?» В ответ слышите: «Слесарь из домоуправления. Надо проверить краны». Ваши действия?*

Варианты:

1. Посмотрю в глазок и, если увижу человека со слесарным инструментом, открою дверь.
2. Позвоню по телефону в свое ЖЭУ и выясню, посылали ли сантехника в мою квартиру? После этого приму решение — открывать или не открывать

Вопрос 2. *Звонят в дверь. Вы спрашиваете: «Кто?» В ответ слышите: «Милиция». Ваши действия?*

Варианты:

1. Посмотрю в глазок и, если увижу человека в форме милиции, открою дверь.
2. Позвоню по телефону в отделение милиции, чтобы убедиться, что передо мною действительно милиционер, и после этого впущу в квартиру.

Вопрос 3. *Звонят в дверь. Вы спрашиваете: «Кто?» В ответ слышите: «Пустите на минутку перепеленать ребенка». Ваши действия?*

Варианты:

1. Увидев через смотровой глазок женщину с ребенком на руках, открою дверь и предоставлю возможность выполнить просимое.
2. Если женщина лично мне не знакома, дверь не открою. Посоветую отправиться поскорее домой: за это время с ребенком ничего плохого не случится.

Вопрос 4. Звонят в дверь. Вы спрашиваете: «Кто?» В ответ слышите: «Можно позвонить по телефону? Мне надо срочно вызвать „скорую“ к больному ребенку». Ваши действия?

Варианты:

1. Открываю дверь и указываю, где находится телефон — дело не терпит отлагательства.
2. Спрашиваю, по какому адресу надо вызвать «скорую», что случилось, фамилию заболевшего и вызываю самостоятельно, не впуская в квартиру, если это не сосед, которого я хорошо знаю.

Вопрос 5. Звонят в дверь. Вы спрашиваете: «Кто?» В ответ слышите: «Почтальон. Вам телеграмма». Ваши действия?

Варианты:

1. Попрошу прочитать текст, не открывая дверь.
2. Попрошу опустить телеграмму в почтовый ящик.
3. Прежде чем открыть дверь, накину цепочку и возьму телеграмму через приоткрытую дверь.
4. Могу воспользоваться любым из трех вариантов.

Вопрос 6. Звонят в дверь. Вы спрашиваете: «Кто?» В ответ слышите, что ваш друг-сослуживец просил вас срочно что-то передать. Ваши действия?

Варианты:

1. Убедившись в том, что моего друга безошибочно назвали, указав фамилию, имя, отчество, открываю дверь.
2. Звоню другу на работу (домой) и уточняю, действительно ли он мне что-то решил передать.
3. Накидываю цепочку на дверь и приоткрываю, чтобы взять посылку.
4. Кроме 1-го.

Вопрос 7. Звонят в дверь. Вы спрашиваете: «Кто?» В ответ слышите: «Врач. Мне надо связаться со «скорой». Ваши действия?

Варианты:

1. Если увижу через глазок за дверью человека в халате врача, немедленно открою и предоставлю возможность позвонить в «скорую».

2. Узнаю, что следует передать «скорой», от кого, и сам позвоню, не открывая дверь.

Вопрос 8. *Звонят в дверь. Вы спрашиваете. «Кто?» В ответ слышите: «Вы ведь медицинский работник? Нам срочно нужна ваша помощь». Ваши действия?*

Варианты:

1. В этом случае я открываю дверь и спешу к пострадавшему.
2. Связываюсь с соседями по телефону, прошу подойти ко мне, и все вместе идем на помощь нуждающемуся.

Вопрос 9. *Какое главное правило, которое необходимо соблюдать, если в прихожей раздается звонок?*

Варианты:

1. Никогда не открывать не известному вам человеку.
2. Никогда не открывать дверь, если в глазок никого не видно.
3. Никогда не открывать дверь, не посмотрев в глазок, даже если ждете детей из школы или гостей.
4. Все три (1—3).

Наиболее правильные решения:

- Вопрос 1 — вариант 2.
Вопрос 2 — вариант 2.
Вопрос 3 — вариант 2.
Вопрос 4 — вариант 2.
Вопрос 5 — вариант 4.
Вопрос 6 — вариант 4.
Вопрос 7 — вариант 2.
Вопрос 8 — вариант 2
Вопрос 9 — вариант 4.

Как узнать какие продукты содержат ГМО?

Роспотребнадзор составил список из более чем ста наименований пищевых продуктов и сырья, полученных с применением генно-инженерно-модифицированных организмов. Вот с чем нам чаще всего приходится иметь дело.

Перечень продуктов, где могут быть ГМО

1. Соя и её формы (бобы, проростки, концентрат, мука, молоко и т. д.).
2. Кукуруза и её формы (мука, крупа, попкорн, масло, чипсы, крахмал, сиропы и т. д.).
3. Картофель и его формы (полуфабрикаты, сухое пюре, чипсы, крекеры, мука и т. д.).
4. Томаты и его формы (паста, пюре, соусы, кетчупы и т. д.).
5. Кабачки и продукты, произведённые с их использованием.
6. Сахарная свёкла, свёкла столовая, сахар, произведённый из сахарной свёклы.
7. Пшеница и продукты, произведённые с её использованием, в том числе хлеб и хлебобулочные изделия.
8. Масло подсолнечное.
9. Рис и продукты, его содержащие (мука, гранулы, хлопья, чипсы).
10. Морковь и продукты, её содержащие.
11. Лук репчатый, шалот, порей и прочие луковичные овощи.

Полезно также запомнить названия некоторых фирм, которые, по данным государственного реестра, активно используют в своей продукции ГМО:

Kelloggs (Келлогс) — производит готовые завтраки, в том числе кукурузные хлопья.

Nestle (Нестле) — производит шоколад, кофе, кофейные напитки, детское питание.

Heinz Foods (Хайенц Фудс) — производит кетчупы, соусы.

Hersheys (Хёршис) — производит шоколад, безалкогольные напитки.

Coca-Cola (Кока-Кола) — Кока-Кола, Спрайт, Фанта, тоник «Кинли».

McDonalds (Макдональдс) — сеть «ресторанов» быстрого питания.

Danon (Данон) — производит йогурты, кефир, творог, детское питание.

Similac (Симилак) — производит детское питание.

Cadbury (Кэдбери) — производит шоколад, какао.

Mars (Марс) — производит шоколад Марс, Сникерс, Твикс.

PepsiCo (Пепси-Кола) — Пепси, Миринда, Сeven-Ап.

К сожалению, маркировка не стала практикой для наших производителей. При покупке продукции в магазине можно лишь косвенно определить вероятность содержания ГМО в продукте.

Если на маркировке стоит отметка, что продукт произведен в США и в его составе есть соя, кукуруза, рапс или картофель, очень большой шанс, что он содержит ГМ-компоненты.

Большинство продуктов, в основе которых находится соя, произведенная не в США, но за пределами России, также может быть трансгенной. Если на этикетке стоит гордая надпись «растительный белок», это, скорее всего, соя и очень вероятно — трансгенная.

Таблица вредных пищевых добавок¹

ОЧЕНЬ ОПАСНЫЕ	E123	E510	E513E	E527				
ОПАСНЫЕ	E102	E110	E120	E124	E127	E129	E155	E180
	E201	E220	E222	E223	E224	E228	E233	E242
	E400	E401	E402	E403	E404	E405	E501	E502
	E503	E620	E636	E637				
КАНЦЕРОГЕННЫЕ	E131	E142	E153	E210	E212	E213	E214	E215
	E216	E219	E230	E240	E249	E280	E281	E282
	E283	E310	E954					
РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА	E338	E339	E340	E341	E343	E450	E461	E462
	E463	E465	E466					
КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	E151	E160	E231	E232	E239	E311	E312	E320
	E907	E951	E1105					
РАССТРОЙСТВО КИШЕЧНИКА	E154	E626	E627	E628	E629	E630	E631	E632
	E633	E634	E635					
ДАВЛЕНИЕ	E154	E250	E252					
ОПАСНЫЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ	E270							
ЗАПРЕЩЕННЫЕ	E103	E105	E111	E121	E123	E125	E126	E130
	E152	E211	E952					
ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ Домашний очаг	E104	E122	E141	E171	E173	E241	E477	

¹ Эта таблица наиболее вредных пищевых добавок Е, составлена по материалам Центра независимой экологической экспертизы «КЕДР» (<http://www.stitchclub.ru/portal.php?np=75&news=2&sid=7fda2e046a86ad355c3b16ec7b75a7b6#n2>).

Малокалорийная диета как средство продления жизни

В десятках лабораторий и клиник мира неопровержимо доказано: одним из наиболее эффективных средств продления жизни человека является малокалорийная, но качественно полноценная диета. Она помогает более длительно сохранять работоспособность, поддерживать высокий уровень нервной деятельности. Более того, низкокалорийная диета отодвигает сроки возникновения болезней, неизбежно развивающихся в старости, — артериальной гипертонии, атеросклероза и других заболеваний.

И наоборот, исследования показали, что переедание и ожирение сокращают сроки жизни. Интересные исследования проводились и за рубежом. В ряде домов для престарелых в Испании большая группа людей была переведена на низкокалорийный рацион. В этой группе количество умерших и заболевших оказалось почти вдвое меньше. Длительные наблюдения за членами так называемого антикоронарного клуба в Нью-Йорке показали, что рацион с низкой калорийностью (1600 ккал) и низким содержанием жира (10—15 % всей энергоемкости пищевого рациона) способствовал снижению развития ишемической болезни сердца в 3,5 раза. А между тем, к великому сожалению, сегодня приходится отмечать широкое распространение ожирения и тучности среди населения многих стран, в том числе и у нас.

Как же предупредить развитие ожирения?

По существующим таблицам а также с помощью специальных счетчиков (калькуляторов) калорий нетрудно определить калорийность своего рациона, энергетические траты организма и на основе этих двух цифр строить калорийно-ограниченную диету. Составляя свой рацион, надо учитывать, что энергетические траты организма с возрастом падают и соответственно должна снижаться калорийность пищи.

Важен и качественный состав рациона. его сбалансированность по основным продуктам. В нем должно быть достаточно фосфолипидов (они составляют основу клеточных мембран), белков и витаминов. Необходимо ограничивать углеводы, пищевую соль, увеличивать долю растительных белков и жиров. Полиненасыщенные жирные кислоты, такие, как арахидоновая, линолевая, линоленовая, в растительных жирах содержатся в значительно больших количествах, чем в животных. А эти жирные кислоты необходимы для построения мембран клеток, синтеза очень важных внутриклеточных регуляторов.

Влияние климато-погодных условий на здоровье человека¹

О том, что между самочувствием человека и климато-погодными условиями окружающей природной среды существует какая-то связь, известно с глубокой древности. Упоминания об этом имеются и в известных медицинских произведениях античного мира и средневековья, например, в классическом труде Гиппократов «О воздухах, водах и местностях», в «Каноне врачебной науки» Авиценны и в произведениях многих других выдающихся медиков.

Упомянув об этом, нельзя не обратить внимание на весьма любопытное обстоятельство. За относительно краткий исторический промежуток времени (100—150 последних лет), медицинская наука обогатилась выдающимися новыми открытиями. Однако, и в наше время, влияние погоды на больного и здорового человека, о котором было известно давно, мало учитывается практической медициной.

Есть немало объективных причин, объясняющих это положение. Одна из них заключается в том, что подавляющее большинство людей (увы, и медиков также) изменениям погоды уделяют недостаточное внимание и весьма упрощенно оценивают ее. Для такой оценки обычно используют показатели температуры воздуха, его влажности, скорости ветра, барометрического давления. Безусловно, это очень важные, приоритетные показатели, характеризующие погоду. Но далеко не в полной мере!

В формировании погоды принимают участие не только перечисленные выше метеорологические, но и многие другие факторы — синоптические (крупномасштабные перемещения разных по своим гидротермобарическим свойствам воздушных масс), космогенные (солнечная активность, фазы Луны, магнитные бури), антропогенные (загрязнение воздуха) и др. Все они тесно связаны между собой. Поэтому, только комплексная оценка всей совокупности этих факторов может дать более полное объективное представление о погоде

¹ По книге Никберг И. И. Здоровье и здоровый образ жизни.

и правильно оценить ее с медицинской точки зрения. Для полноценного и достоверного медицинского прогноза погоды необходимо использовать не менее 12—15 различных показателей. Решающее значение при их отборе и оценке имеет не абсолютная величина того или иного показателя, а величина его изменения (перепада) в течение нескольких часов, суток.

Так, межсуточное падение атмосферного давления в пределах 2-3 мм рт. ст. пройдет незамеченным, резкое же падение давления с перепадом 10—20 мм. рт.ст. может стать причиной весьма тяжелых нарушений здоровья и самочувствия, особенно у пожилых и больных людей. Подобную реакцию может обусловить и резкий перепад температуры воздуха.

Люди по-разному воспринимают погоду и ее изменения. По чувствительности к погоде и реакции на нее, всех людей условно можно разделить на 2 большие группы — «метеочувствительных» и относительно «метеоустойчивых».

Чувствительность к погоде зависит от возраста человека, общего состояния здоровья, наличия тех или иных острых или хронических заболеваний, наследственности, сезона года, экологических и природных условий местности, характера трудовой деятельности, соблюдения требований личной гигиены в повседневной жизни, полноценности питания, типа нервной системы и др.

В среднем, среди всех возрастных групп населения метеочувствительных примерно 15—20 %. Однако, этот показатель значительно выше среди лиц старшего возраста, особенно страдающих различными заболеваниями.

Так, в возрасте 60 лет и старше метеочувствителен каждый второй городской житель (постоянно живущие в сельской местности гораздо менее метеочувствительны), а среди сердечно-сосудистых больных этот показатель доходит до 90 % и более. Высокая метеочувствительность присуща страдающим бронхо-легочными, аллергическими, нервно-психическими, эндокринными и многими другими заболеваниями. Эти показатели основаны на субъективной оценке наличия или отсутствия реакции на плохую погоду.

Однако, научные исследования выявили, что даже среди людей, которые не предъявляли субъективных жалоб на плохую погоду, не-

мало тех, у кого по объективным показателям при такой погоде отмечаются различные неблагоприятные отклонения некоторых физиологических функций, снижение умственной и физической работоспособности и др.

Чаще всего, при плохих погодных условиях, метеочувствительные люди предъявляют такие жалобы: головная боль, головокружение, боль в области сердца, боли в суставах, ухудшение общего самочувствия, повышенная усталость, температурный дискомфорт, раздражительность, нарушения нормального сна и др. Характер жалоб во многом зависит от заболевания, которым страдает человек. Например, реакция на плохую погоду у больного гипертонической болезнью зачастую проявляется обострением в форме гипертонического криза, при ишемической болезни сердца — приступом стенокардии, у людей с ампутированной конечностью — т.наз. фантомными болями, суставными болями у страдающих ревматизмом, приступом бронхиальной астмы и т. п.

Совокупность неблагоприятных субъективных и объективных проявлений, возникающих у здорового или больного человека в ответ на неблагоприятные погодные воздействия, в современной медицине принято называть гелиометеотропной реакцией (ГМР).

По интенсивности различают ГМР легкие, средней тяжести и тяжелые. Последние могут приводить к очень тяжелым последствиям — гипертоническому кризу, инфаркту миокарда, мозговому инсульту, опасному удушью и др., а отдельных случаях, даже к внезапному смертельному исходу.

В последние 60—70 лет многочисленными научными исследованиями в разных странах мира убедительно доказано, что связь состояния здоровья людей с воздействием погодных факторов (в том числе гелиогеофизических) не случайность, а объективная закономерность.

Уместно отметить, что одним из авторитетнейших пионеров соответствующих исследований был выдающийся русский ученый, основатель современной гелиобиологии, профессор Александр Леонидович Чижевский. Его книга «Земное эхо солнечных бурь», написанная и первоначально изданная за рубежом в конце 30-х годов последнего столетия, стала и по сей день продолжает оставаться своеобразным

научным бестселлером, привлекающим интерес и признание ученых всего мира (после издания упомянутой книги сын царского генерала А. Л. Чижевский, в свое время близко знавший К. Э. Циолковского, был репрессирован и ряд лет провел в ссылке).

Почему возникают ГМР, каков их механизм, почему они могут приводить к таким тяжким последствиям? Несмотря на многочисленные исследования проблемы полной ясности в этом вопросе пока нет. Как справедливо отмечают многие ученые, результаты таких исследований скорее можно рассматривать как период накопления первичных данных, недостаточных для аргументированных научных обобщений. Но уже сегодня есть немало сведений, позволяющих говорить о вполне определенных факторах риска, способствующих возникновению ГМР и их предупреждению и лечению.

Факторы риска

1. Резкое (более, чем на 2 мм ртутного столба в течение 3 часов и более чем на 5—6 мм в течение суток) снижение атмосферного давления, прохождение фронтов погоды. На такое снижение организм реагирует компенсаторным повышением артериального давления. Если у здорового человека оно остается в пределах физиологической нормы, то у больного велика вероятность возникновения гипертонического криза. Сопутствующий плохой погоде спазм кровеносных сосудов усугубляет течение ишемической болезни сердца, провоцирует возникновение острого инфаркта миокарда, приступа стенокардии, острого нарушения мозгового кровообращения.

2. Большое значение придается снижению весовой концентрации кислорода во вдыхаемом воздухе. Такое снижение (иногда на 20—25 %) обычно возникает при уменьшении атмосферного давления и сочетании относительно высокой (выше 25—26 градусов) температуры с повышенной (более 75—80 %) влажностью. Меньшее поступление кислорода в организм усугубляет снабжение им тканей и органов, и без того ослабленное при различных заболеваниях, усиливает тканевую гипоксию.

3. Важная роль в возникновении ГМР принадлежит биохимическим изменениям в крови, происходящим при плохой погоде, в частности, при геомагнитных бурях, хромосферных вспышках на Солнце

и др. Установлено, что в связи с ними снижаются фибринолитические свойства крови, ускоряется тромбообразование, что является установленным фактором риска возникновения инфаркта миокарда и других неблагоприятных последствий.

Есть данные, свидетельствующие о непосредственном влиянии электромагнитных колебаний на чувствительные к ним элементы нервной системы человека.

Можно ли предотвратить неблагоприятное влияние плохой погоды на здоровье, самочувствие и работоспособность человека? Поскольку не совсем еще ясен механизм возникновения ГМР, специальных «антипогодных» лекарств или иных универсальных средств пока нет. Однако, существенное снижение, а в ряде случаев и полное предотвращение такого отрицательного влияния вполне реально.

Рекомендации

Прежде всего каждый человек, ощущающий, что на его самочувствие оказывают влияние погодные условия, должен возможно более четко и полно уточнить, какие именно погодные ситуации переносятся им плохо. Для этого следует в течение 2—3 месяцев провести ежедневные самонаблюдения.

В составленном по произвольной форме дневнике надо ежедневно записывать основные показатели погоды.

Каждый день необходимо оценивать свое самочувствие, появление, локализацию и интенсивность (усиление или ослабление) болевых ощущений, артериальное давление, любые других неблагоприятные реакции организма (головокружение, тошнота, общая слабость, удушье, снижение умственной и физической работоспособности, чувство тревоги, бессоницу и др.) и обострения течения имеющегося заболевания. Следует также отмечать особенности режима дня, его нарушения, виды и дозы принимаемых лекарств, проводимые медицинские манипуляции и т. п. Сопоставление и анализ накопленных данных самонаблюдений позволят определить, какие именно погодные ситуации индивидуально переносятся лучше, а при каких самочувствие явно ухудшается.

Профилактические меры основываются на современных знаниях причин и механизма ГМР и предполагают использование медицинских средств и методов, имеющих своей целью:

⇒ контроль уровня артериального давления и прием лекарств, предотвращающих резкие его колебания;

⇒ снижение болевых ощущений (в сердце, голове и др.). При необходимости прием соответствующих болеутоляющих препаратов;

⇒ снижение чувства беспокойства, тревоги, обеспечение нормального сна (желательно с помощью лекарственных трав, но при недостаточном эффекте не отказываться и от непродолжительного приема лекарственных препаратов);

⇒ временное снижение умственной и физической нагрузки;

⇒ повседневное соблюдение требований и правил здорового образа жизни (рациональное, включающее необходимые минеральные соли и витамины, питание, прогулки и доступные виды спорта, предпочтительнее с пребыванием на свежем воздухе и у водных поверхностей, отказ от курения, алкоголя и других вредных привычек, ограничение времени пользования компьютером и телевизором, круглогодичные закаливающие процедуры, использование одежды и обуви, обеспечивающей тепловой комфорт и предохраняющей от перегрева) и пр.

Первая медицинская помощь при пищевом отравлении

Отравление пищевыми продуктами

Пищевое отравление вызывается испорченными продуктами растительного и животного происхождения, ядовитыми грибами и растениями, а также пищевыми продуктами, ставшими при определенных условиях временно ядовитыми (например, проросший или позеленевший картофель).

Людам часто жалко выбрасывать еще хорошие, на их взгляд, продукты. Однако очень часто за такую «бережливость» расплачиваться приходится своим здоровьем. Спустя некоторое время после употребления несвежей пищи у человека появляются следующие симптомы, которые свидетельствуют о наличии пищевого отравления.

Симптомы пищевого отравления :

Основные признаки, свидетельствующие об отравлении, таковы:

- ⇒ тошнота, рвота;
- ⇒ боль в животе;
- ⇒ диарея (стул до 10—15 раз в сутки);
- ⇒ повышенная (37,5—39 °С) температура тела;
- ⇒ тахикардия (учащенное сердцебиение);
- ⇒ пониженное артериальное давление;
- ⇒ обморок;
- ⇒ судороги мышц.

Разновидности пищевых отравлений

К отравлению организма человека в большинстве случаев приводит наличие в пищевых продуктах токсинов, их продуктов жизнедеятельности и распада. Попадание бактерий в продукты питания происходит в результате нарушения технологии процесса их изготовления и, что встречается гораздо чаще, условий хранения. Также очень часто патогенные микроорганизмы попадают в воду, а уж потом в организм человека.

Очень многие люди пытаются определить пригодность продуктов по их внешнему виду или запаху. Однако далеко не всегда продукты, содержащие микробы, изменяют свой вкус, цвет, запах или консистенцию. И в результате в пищу употребляются некачественные продукты.

Отравление пищевое мясом

В принципе, любой мясной продукт может стать источником отравления. Однако наибольшую опасность представляет куриное мясо, так как на коже у кур в огромном количестве живут бактерии сальмонеллы. Также нередко причиной отравления становятся изделия из мясного фарша. Для профилактики подобного вида отравлений всегда тщательно подвергайте мясные продукты термической обработке, не храните мясо вне холодильника. Уже готовые блюда из мяса постарайтесь съесть в первые же сутки после приготовления.

Отравление токсинами стафилококка

Подобный вид пищевого отравления является, пожалуй, самым распространенным. Стафилококк замечательно размножается даже при комнатной температуре, обычно на таких продуктах, как паштеты, пирожные с кремом, а также молочные продукты. Особенно часто такие пищевые отравления летом встречаются, из-за высокой температуры воздуха окружающей среды.

Пищевое отравление грибами

Отравление грибами — самое опасное для человеческого организма. При этом виде отравления в значительной степени поражаются печень и почки, а также центральная нервная система. При подозрении на отравление грибами человека необходимо как можно быстрее доставить в больницу. Во избежание отравления грибами никогда не собирайте незнакомые грибы, грибы, растущие возле дороги.

Пищевое отравление рыбой

Отравление рыбой занимает второе место по тяжести, после отравления грибами. Рыба в процессе разложения выделяет высокотоксические вещества, которые крайне негативно влияют на централь-

ную нервную систему и организм человека в целом. Всегда очень внимательно относитесь к покупке рыбы. И ни в коем случае не храните рыбу при комнатной температуре — она начинает портиться спустя всего полчаса.

Ботулизм

Ботулизм является на сегодняшний день одним из самых тяжелых отравлений, представляющим серьезную опасность для человеческого организма. Как правило, первые признаки заболевания могут появиться уже через час после приема некачественной пищи, однако в редких случаях между едой и началом заболевания проходит несколько суток.

Возбудителем этого заболевания являются споры ботулинической палочки. Размножение этих спор возможно только в бескислородном пространстве. Как правило, для размножения идеальны консервы, домашние заготовки, а также в нижних слоях мясных продуктов. Обычное кипячение в борьбе с ботулизмом неэффективно — споры очень жизнеспособны и погибают лишь при температуре выше 150 °С.

Симптомы ботулизма очень специфичны, и их сложно перепутать с обычным пищевым отравлением. Как уже говорилось, спустя непродолжительное время после употребления в пищу некачественного зараженного продукта у больного человека возникает резкая режущая боль в желудке. Практически сразу у человека возникает непрекращающаяся изматывающая рвота.

Примерно через два—три часа больной человек отмечает значительное ухудшение зрения, словно на глаза опускается пелена или туман. Еще через час—полтора у больного человека начинается слюнотечение, нарушается процесс глотания, пропадает речь. Постепенно развивается паралич всех остальных мышц, в том числе и тех, которые участвуют в процессе дыхания. Если больному человеку не будет оказана немедленная и квалифицированная помощь, очень высок риск летального исхода.

Помощь больному человеку в данном случае может оказать только врач! Немедленно вызывайте бригаду «скорой помощи», которая доставит больного в инфекционное отделение ближайшей больни-

цы, где и будет оказана первая помощь. Самостоятельное лечение невозможно, так как единственное эффективное средство — введение противоботулиническую сыворотку. Помните о том, что шансы на благоприятный исход заболевания уменьшаются с каждым часом.

Единственное, что вы сможете сделать до приезда «скорой помощи», это промыть больному желудок. Эта мера поможет снизить количество спор, всосавшихся в кровь и попавших в кишечник больного.

Первая доврачебная помощь при пищевых отравлениях

К сожалению, достаточно часто простые пищевые отравления приводят к тяжелейшим интоксикациям организма, нарушению нормального функционирования почек, печени, поджелудочной железы. А происходит это чаще всего из-за того, что человек не знает, что делать при пищевом отравлении. Своевременно оказанная неотложная помощь при пищевом отравлении зачастую может спасти не только здоровье человека, но и его жизнь.

Прежде всего необходимо определить, каким продуктом отравился человек. В этом может помочь как сам пострадавший и его близкие, так и вид и запах рвотных масс. Если с момента попадания яда в организм прошло не более 2—4 часов, наиболее действенным методом помощи будет промывание желудка (оно удаляет инфицированные продукты и токсины) — для этого следует за один прием выпить 1,5 литра раствора 0,1 % перманганата калия (проследите, чтобы все кристаллы растворились до того, как начнете пить) или 2 % раствора питьевой соды, а затем вызвать рвоту. После этого желательно провести повторное промывание желудка для его полного очищения.

Обратите внимание на то, что существует несколько категорий людей, которым промывание желудка делать категорически нельзя:

☞ Люди, находящиеся без сознания. Во-первых, они не могут выпить воду, а во-вторых, существует высокая опасность асфиксии — то есть захлебывания. Более того, если у человека, находящегося без сознания, начинается рвота, которая часто бывает, если у человека острое пищевое отравление, обязательно все время следите за тем,

чтобы его голова была наклонена на бок — это поможет избежать удушья.

⇒ Люди, у которых спутано сознание. Собственно говоря, промывать желудок нельзя все по тем же причинам, что и людям без сознания. Даже если человек, как кажется, периодически приходит в себя, риск захлебнуться все же достаточно высок.

⇒ Людям, перенесшим инфаркты и инсульты. Рвотный рефлекс оказывает значительную нагрузку на сердечно — сосудистую систему организма. И состояние больного человека может значительно ухудшиться.

После промывания желудка немедленно дайте больному человеку любое слабительное средство, если оно есть под рукой. Если же в домашней аптечке нет ничего подходящего, дайте больному человеку несколько ложек обычного растительного масла — оно обладает прекрасным слабительным действием. Однако обратите внимание — слабительное необходимо давать только в том случае, если у больного человека нет поноса. Если же понос есть, дайте больному человеку активированный уголь, из расчета одна таблетка на каждые пять килограмм веса человека.

После того, как вы сделаете вышеописанные процедуры, постарайтесь согреть больного человека, укутав его или приложив грелку к ногам — как правило, сосуды конечностей спазмируются и ноги мерзнут сильнее всего. Обязательно предложите больному теплый чай или молоко

Самостоятельно никаких медикаментов, кроме активированного угля и слабительного, больному человеку не давайте — если у человека пищевое отравление, лечение может назначать только врач — инфекционист.

Для того, чтобы токсины как можно быстрее покидали организм, больной человек должен пить как можно больше жидкости. А, кроме того, подобная мера поможет предотвратить обезвоживание организма. Врачи рекомендуют пить либо обыкновенную минеральную воду, в которую можно добавить лимонный сок, либо отвар шиповника, либо различные морсы.

Несмотря на то, что во время болезни человек чувствует себя не так уж хорошо, врачи рекомендуют больным как можно больше дви-

гаться. Объясняется это очень просто — во время движения человек потеет, и вместе с потом токсины стремительно покидают организм человека через поры кожного покрова.

Профилактика пищевых отравлений

Соблюдение нескольких несложных правил позволит снизить риск отравления продуктами питания на 67%. Ниже описаны эти правила:

Соблюдение правил гигиены. Перед тем, как начать приготовление пищи, всегда тщательно мойте с мылом руки. Также пристально следите за чистотой всей посуды, в которой вы готовите еду, а также столовых приборов.

Разморозка мяса. Самая распространенная ошибка многих хозяек — медленное размораживание мяса и мясных полуфабрикатов при комнатной температуре. В то время, когда мясо внутри еще заморожено, на его поверхности начинают активно размножаться патогенные микроорганизмы. Мясо нужно размораживать либо в холодильнике, вне морозильной камеры, либо в микроволновой печи. Мясо необходимо во время готовки подвергать тщательно термической обработке. Крайне не рекомендуется употреблять в пищу плохо прожаренное мясо, с кровью.

Употребление сырых яиц. Многие люди предпочитают употреблять яйца в сыром виде, полагая, что так они приносят больше пользы. Однако в таком случае очень высок риск заражения сальмонеллезом. Более того, даже перед приготовлением яиц их скорлупу необходимо мыть.

Употребление продуктов, находящихся вне холодильника. Ни в коем случае не ешьте ни мясных, ни молочных продуктов, если они больше, чем два часа находились вне холодильника. Помните, что даже в том случае, если не изменен ни вкус, ни внешний вид продуктов, они могут быть испорченными и представлять угрозу для здоровья человека.

Употребление продуктов питания, изготавливаемых в антисанитарных условиях (пирожки или хот-доги в маленьких магазинчиках и торговых палатках). Покупая подобные продукты, человек подвер-

гается риску пищевого отравления. Никто не знает, из каких продуктов и в каких условиях готовится эта пища.

Как правило, именно мясо чаще всего и вызывает пищевое отравление.

⇒ солить и мариновать грибы можно лишь после тщательной обработки

⇒ в пищу следует использовать неповрежденные сушеные грибы без плесени

⇒ не употреблять в пищу позеленевший картофель, проросший — хорошо очищать

⇒ не есть горький миндаль, ядра косточек абрикосов, персиков, слив, содержащие амигдалин, при расщеплении которого в желудке человека выделяется синильная кислота

⇒ не использовать икру и молоки налима, щуки, окуня и скумбрии, печень линя, выловленных во время нереста, так как в этот период они ядовиты

⇒ не хранить готовую пищу, особенно содержащую кислоты (квашеную капусту, кисломолочные продукты), в глиняной посуде кустарного производства, покрытой глазурью, оцинкованной или поврежденной эмалированной, а также медной

⇒ консервы в металлической таре хранить не более двух лет; не покупать консервированные продукты в мятой банке, без этикетки. После вскрытия банки продукты сразу положить в посуду из неокисляющихся материалов.

Первая помощь при отравлении угарным или бытовым газом

Угарный газ (окись углерода, CO) не имеет ни цвета, ни вкуса, ни запаха в связи с этим риск отравления угарным газом значительно возрастает. Угарный газ образуется во время неполного сгорания различных веществ содержащих углерод. Угарный газ является токсичным компонентом выхлопных газов. Чаще всего отравление угарным газом возникает из-за неправильного использования печей или котлов, в растопке которых используется каменный уголь или газ.

Природный газ также бесцветен и не имеет запаха. Для повышения безопасности эксплуатации газовых приборов на газодобывающих станциях в природный газ добавляют небольшое количество других газов, обладающих резким и неприятным запахом.

При попадании в организм человека, угарный или бытовой газ заменяют кислород в крови и вызывают удушье.

Симптомы и признаки отравления угарным газом и бытовым газом:

- ↪ тупая головная боль, наиболее ранний симптом;
- ↪ головокружение;
- ↪ рвота;
- ↪ боли в груди;
- ↪ спутанность сознания;
- ↪ раздражительность;
- ↪ нарушение координации;
- ↪ потеря сознания;
- ↪ ярко красная или синюшная окраска кожи пострадавшего.

Чаще всего отравление угарным или бытовым газом возникает в результате неправильной эксплуатации отопительных приборов.

Бытовые приборы и технические средства, вырабатывающие угарный газ:

- ↪ печи;
- ↪ домашние печи гриль;
- ↪ кухонные плиты;

- ↪ водонагреватели;
- ↪ камины;
- ↪ портативные генераторы;
- ↪ дровяные печи;
- ↪ легковые и грузовые автомобили.

Вдыхание угарного газа или бытового газа опасно для всех, но существуют категории людей, которые более чувствительны к воздействию этих газов на организм. К ним относятся пожилые люди, курильщики, люди с хроническими заболеваниями сердца, легких, крови, дети.

Отравления угарным газом и бытовым чрезвычайно опасны. В зависимости от степени и продолжительности воздействия, отравления угарным или бытовым газом могут вызвать продолжительные и необратимые повреждения мозга, сердечную недостаточность и даже смерть.

Первая помощь при отравлении угарным и бытовым газом

1. Сразу после появления симптомов отравления угарным или бытовым газом немедленно выйдите на свежий воздух и вызовите скорую помощь.

2. Почувствовав запах бытового газа — проверьте, выключено ли газовое оборудование и откройте окна. Ни в коем случае не зажигайте свет или огонь — это может спровоцировать взрыв.

3. Выйдя на улицу, вызовите пожарную службу или службу ремонта газовых сетей.

Если вы оказываете помощь пострадавшему от отравления:

1. Убедитесь в том, что у вас есть поддержка (кто-то ждет вас на улице и готов помочь вам) — войдя в помещение, вы можете сами стать жертвой отравления.

2. Войдя в помещение, где находится пострадавший — откройте окна и двери, не зажигайте свет или огонь.

3. Постарайтесь как можно быстрее вывести пострадавшего на улицу и немедленно вызовите скорую помощь.

Профилактика отравления угарным или бытовым газом

Простые меры предосторожности помогут вам предотвратить отравление угарным или бытовым газом. Рассмотрим, что необходимо делать и чего стоит опасаться:

1. Используйте газовую и другую бытовую технику по назначению. Во избежание отравления угарным или бытовым газом, никогда не используйте газовую плиту или печь для отопления дома.

2. Содержите ваши газовые приборы и камин в исправности. Убедитесь, что ваша техника надлежащим образом вентилируется.

3. Откройте дверь гаража перед тем, как завести машину. Если вы завели машину, держите дверь гаража открытой, а дверь в дом наоборот, плотно закрытой. Удаляйте снег и другой мусор из выхлопной трубы перед тем как завести автомобиль.

Пожилые за рулем

С увеличением транспортных средств, все больше возрастает проблема безопасного вождения. В настоящее время за рулем находится большое число людей пожилого возраста. Это возраст характеризуется нарастанием возрастных изменений, которые приводят к ослаблению функций организма и развитию заболеваний. В 65 лет повышаются риски сердечно-сосудистых заболеваний, инфаркты и сердечные приступы нередко становятся причиной дорожных аварий. До 8 % ДТП происходят именно по этой причине.

Для того, чтобы оставаться за рулем и безопасно управлять автомобилем как можно дольше, необходимо обладать полной информацией как старение сказывается на управлении автомобилем.

Всем водителям следует знать свои слабые и сильные стороны.

Сильные стороны пожилых водителей

1. Опыт — у пожилых людей многолетний опыт вождения по самым разным дорогам и в самых разных ситуациях.
2. Суждение — трезвость суждений, которая приходит с опытом.
3. Ответственность — пожилые люди более ответственны. Процент водителей, находящихся в нетрезвом состоянии, в этой возрастной группе низкий.
4. Способность к адаптации — многие пожилые люди меняют свой стиль вождения, например не садятся за руль ночью, в плохую погоду или в местах интенсивного движения.

Происходящие с годами изменения в организме, даже не оказывая сильного влияния на повседневную жизнь в целом, могут сказываться на вождении.

Физические изменения

Рассмотрим некоторые наиболее важные физические изменения (зрение, слух, движение и скорость реакции), которые могут оказать воздействие на способность управлять автомобилем по мере старения.

Зрение. Постепенные возрастные изменения зрения могут привести к проблемам:

- ⇒ утрата четкости зрения (особенно ночью или в сумерках);
- ⇒ проблемы при оценке расстояния и др.

Медицинские проблемы также могут влиять на зрение. Такими расстройствами зрения, которые могут привести к его ослаблению или даже потере являются катаракта, глаукома, дегенерация желтого пятна (поражение центрального зрения).

Для выявления этих проблем необходимы регулярные проверки зрения.

Слух. К 65 годам каждый третий испытывает определенное ухудшение слуха. Постепенное снижение слуха с возрастом прогрессирует. Медицинские проблемы (например шум или звон в ушах, некоторые инфекции) могут также ослаблять слух.

Ухудшение слуха влияет на способность слышать гудки, звук тормозов.

В настоящее время имеется большой выбор слуховых аппаратов, которые решают эту проблему.

Гибкость, движение и сила. С возрастом часто возникает скованность и сниженная подвижность шеи, плечевого пояса, рук, корпуса. Гибкость влияет на способность двигаться задним ходом, парковаться, проверять закрытый участок обзора и пр.

Кроме возрастных физиологических изменений у многих людей с годами развивается артрит — поражение суставов, вызывающее опухание и боль. Это в свою очередь может ограничить движение.

Пожилые автоводители, больные диабетом, также испытывают значительные неудобства от своего недуга, поскольку снижение чувствительности в ногах мешает правильно оценивать давление на педали тормоза и газа.

Сила рук важна для безопасного управления рулевым колесом, особенно когда необходимо произвести быстрые или резкие движения. Сила ног важна для надавливания на педали газа и тормоза, особенно в экстренных ситуациях.

При помощи регулярных упражнений гибкость, силу и скорость реакции можно улучшить.

С возрастом нарастают такие изменения как снижение концентрации, ухудшение координации, снижение скорости реакции, поэтому лучше избегать дорожных ситуаций, в которых движение на высокой скорости.

Некоторые медикаменты могут влиять на управление автомобилем и вызывать следующие явления:

- ⇒ сонливость;
- ⇒ головокружение;
- ⇒ пелену перед глазами;
- ⇒ трудности с концентрацией и утерю бодрствующего состояния;
- ⇒ трудности соблюдения соответствующей полосы движения.

В таких случаях не следует садиться за руль. Если какой-то из этих симптомов возник при управлении автомобилем — необходимо съехать на обочину и отдохнуть.

К медикаментам, способным вызвать вышеуказанные симптомы относятся некоторые обезболивающие средства, антидепрессанты, препараты от аллергии, против простуды и гриппа.

Необходимо обсудить со своим врачом возможное действие каждого препарата и спросить, может ли препарат оказать воздействие на способность к вождению.

Правила поддержания хорошей формы для управления автомобилем

Для того, чтобы поддерживать хорошую физическую форму для управления автомобилем, важно:

- ⇒ проходить регулярные медицинские осмотры, проверки зрения и слуха;
- ⇒ заботиться о своем организме (питание, сон);
- ⇒ поддерживать физическую активность;
- ⇒ поддерживать умственную активность;
- ⇒ знать о действии медикаментов и алкоголя (в то время, как люди начинают с возрастом употреблять меньше алкоголя, требуется уже меньшая доза, чтобы повлиять на способность управлять автомобилем).

Хорошее питание, полноценный сон и поддержание умственной активности (чтение, решение кроссвордов, игра в карты, шахматы) помогают сохранить концентрацию во время вождения. А регулярные упражнения улучшат гибкость, силу, равновесие и координацию, что в свою очередь помогут предотвратить упадок сил и водить лучше.

Осознание своих собственных возможностей — это ключ к безопасности на дороге (собственной, пассажиров и других водителей).

Советы пожилому водителю

⇒ Не позволяйте пассажирам отвлекать вас радио или по мобильному телефону;

⇒ планируйте поездку на позднее утро, когда вы чувствуете себя хорошо отдохнувшим, движение не столь интенсивно;

⇒ избегайте улиц с напряженным движением;

⇒ делайте частые остановки для того, чтобы размяться и пройтись;

⇒ когда вы устали, отдайте руль кому-нибудь другому и отдохните;

⇒ избегайте мало знакомых дорог;

⇒ не управляйте автомобилем в ситуациях, которые заставляют вас нервничать;

⇒ не садитесь за руль в плохую погоду;

⇒ избегайте вождения ночью;

⇒ если вам необходимо сесть за руль ночью, дайте глазам адаптироваться к темноте в течение 5 минут;

⇒ носите качественные солнцезащитные очки;

⇒ включайте фары за 30 минут до заката солнца.

В то же время надо помнить, что придет время ограничить вождение о даже совсем прекратить водить машину. Решить, действительно ли пришло это время, помогут вам ответы на следующие вопросы:

1. Часто ли я нервничаю, находясь за рулем?
2. Часто ли мне сигналият другие водители?
3. Есть ли на моем счету легкие ДТП и предаварийные ситуации?
4. Выражают ли беспокойство по поводу моего вождения члены моей семьи или друзья?

5. Доверяют ли мне мои дети возить их на машине?

6. Терялся ли я когда-нибудь. Находясь за рулем или забывал ли куда направляюсь?

Ответы на эти вопросы, обсуждение с семьей, друзьями и своим врачом помогут вам определить приемлемый для вас срок прекращения вождения.

Особенности поведения криминальных личностей.

Сегодня, пожалуй, самый распространённый вид мошенничества связан с недвижимостью, и очень часто жертвами мошенников становятся престарелые люди.

Как распознать мошенника?

Прирожденные мошенники и проходимцы: открытые, излучающие доверие глаза, гладкая речь и жестикуляция, демонстративно твердый, прямой и осознанно открытый взгляд.

Карманные воры: элегантность одежды, вежливость в очереди; бегающий взгляд, частое движение головы и пальцев, нервное курение; наличие верхней одежды, перекинутой через руку; обилие татуировок на тыльной стороне кистей рук и пальцев, неуверенная походка, неестественная суетливость.

Неоднократно судимые: наличие ярко выраженных татуировок; стойко выраженная привычка втягивать голову в плечи, присаживаться на корточки с вытянутыми поверх коленей руками; прогулка с заложенными за спину раками; движение вперед-назад по короткой траектории; своеобразная жестикуляция, жаргон; несоответствие одежды сезону или местности; настороженность поведения.

Мошенники склонны особенно тщательно подбирать слова.

Они тщательно обдумывают свои слова не только потому, что им известно, какое внимание окружающие уделяют именно этому источнику информации, но и потому, что придется отвечать скорее за слова, чем за тон, выражение лица или телодвижения.

Также словами легче всего обмануть. Речь можно заранее сформулировать наилучшим образом и даже записать. Наблюдать же за выражениями своего лица, пластикой и интонациями гораздо сложнее. С другой стороны, многих лжецов выдают неосторожные высказывания.

Обман можно обнаружить по словам и жестам. Так, паузы — являются наиболее распространенными признаками обмана. Они могут быть слишком продолжительными или слишком частыми.

Заминки перед словами, особенно если это происходит при ответе на вопрос, всегда наводят на подозрения. Подозрительны и короткие паузы в процессе самой речи, если они встречаются слишком часто.

Признаками обмана также могут быть и речевые ошибки: междометья, например «гм», «ну», «э-э», повторы, лишние слоги.

Как не стать жертвой мошенника при совершении сделок с жильем?

Злоупотребления, связанные с незаконным приобретением права на недвижимое имущество, — один из распространенных видов мошеннических действий.

Преступные проявления, связанные с незаконным завладением недвижимостью граждан, в том числе при купле — продаже, обмене и приватизации квартир, представляют серьезную общественную опасность в связи с тем, что потерпевшие полностью лишаются права на владение жилплощадью.

Цель преступников — завладение собственностью потерпевшего против его воли путем введения в заблуждение, применения к нему угроз, насилия, вплоть до убийства.

Кто является потенциальной жертвой таких преступлений?

- ⇒ одинокие престарелые лица;
- ⇒ инвалиды;
- ⇒ получившие жилье дети-сироты;
- ⇒ ставшиеся без попечения родителей дети;
- ⇒ лица, страдающие видимыми психическими заболеваниями, алкогольной или наркотической зависимостью.

Например, пожилой человек, желая обменять занимаемое им жилое помещение, не всегда понимает, что следует обратиться в соответствующие организации, тщательно проверить наличие и содержание необходимых документов, а не только увидеть и лично оценить предлагаемую ему жилую площадь.

Граждане часто обращаются к малознакомым лицам и в риэлтерские конторы с сомнительной репутацией и становятся жертвами различных преступлений.

Чтобы не стать жертвой преступников

- 1) не отдавайте паспорт и документы на жилое помещение посторонним лицам;
- 2) об утрате (хищении) паспорта немедленно заявите в полицию и миграционную службу;
- 3) храните документы в недоступном для посторонних лиц месте;
- 4) если отдаете документы, то обязательно перепишите данные этого лица;
- 5) если вы продаете недвижимость, внимательно прочтите договор и подписывайте его только после того, как все пункты станут Вам понятны;
- 6) не подписывайте документы без консультации с должностными лицами полномочных органов;
- 7) возможны случаи, когда мошенники говорят о том, что Вы подписываете договор купли-продажи, а на самом деле Вы подписали договор дарения, т.е. денег за квартиру Вы получить не сможете!

Предупреждение владельца недвижимости и участника сделок с жилой площадью

1) в случае кражи или утери паспорта, свидетельства о праве собственности, правоустанавливающих документов на квартиру необходимо принять меры предосторожности — обратиться с заявлением об утрате соответствующего документа.

При наличии в регистрирующем органе подобного заявления в случае представления на государственную регистрацию договора, заключенного в отношении объекта недвижимости по утерянному (пропавшему) паспорту или имеющего ссылку на утраченные правоустанавливающие документы, в регистрации будет отказано.

2) Если утеряно свидетельство о праве, Вы можете обратиться с заявлением о получении повторного свидетельства. При этом ранее выданное свидетельство будет аннулировано.

3) При получении нового паспорта, в случае его утраты или хищения, необходимо обратиться с заявлением для внесения новых паспортных данных в Единый государственный реестр прав на недвижимое имущество и сделок с ним.

4) Если Вы покупаете недвижимость, можно заказать выписку из Единого государственного реестра прав на недвижимое имущество и сделок с ним, для того чтобы узнать является ли продавец недвижимости ее настоящим собственником.

Если Вы все-таки стали жертвой квартирной махинации:

1) Необходимо принять меры по приостановлению любых сделок с Вашей жилплощадью.

Обратитесь в полицию или прокуратуру по месту жительства с письменным заявлением о возбуждении уголовного дела в отношении махинаторов.

Вы можете письменно ходатайствовать о том, чтобы прокуратура вышла в суд с исковым заявлением в защиту Ваших жилищных прав.

Если Вы являетесь инвалидом или престарелым прокуратура окажет Вам поддержку при рассмотрении дела в суде.

2) Примите меры к тому, чтобы те, кто незаконно захватил жилплощадь, не смогли Вас найти.

Памятка для людей пожилого возраста

Службы экстренного вызова

Служба спасения	01
Пожарная	01
Милиция	02
Скорая помощь	03
Горгаз	04
Служба спасения «СОВА»	246-76-64
«СПАС» — скорая передвижная автомобильная помощь	000

Вызов экстренных служб с сотовых телефонов

Служба спасения (Мотив, МТС, Мегафон, Би Лайн, Utel)	911, 112
Пожарная охрана (Мотив)	901
Милиция (Мотив)	902
Скорая помощь (Мотив)	903
Пожарная охрана (МТС, Мегафон, Би Лайн, Utel)	010
Милиция (МТС, Мегафон, Би Лайн, Utel)	020
Скорая помощь (МТС, Мегафон, Би Лайн, Utel)	030

Справочные службы

Бесплатная городская справочная служба	09
Справка по товарам и услугам	009
Круглосуточная горсправка	11888
Платная единая справка (круглосуточно)	078
Справка городская	050

Время	081
Справка по товарам «Что, где, почему?»	383-45-45, 383-43-73
Бесплатная справочная служба	365-77-77
Справочная по наличию лекарств в аптеках	086, 222-15-30
Служба заказов	076
Единая справочная служба «Инфо-Базар»	214-07-77
БанкИнформСервис	370-61-73, 370-61-72, 370-61-71
Телефонная служба «Твой личный помощник»	222-29-11
Горячий телефон потребительского рынка	266-33-33
Справка по ценам на продукты питания	371-56-89

Транспорт

Южный автовокзал	251-95-62, 251-95-18, 257-12-60
Северный автовокзал	358-41-68, 378-16-09
Служба социального такси (ул. Машинная, 9а)	260-44-44
Заказ такси	088, 243-99-40, 219-99-09 370-98-66, 256-38-60,
Справочная Кольцово	264-42-03, 264-42-05, 264-42-04, 264-42-02
Справка аэрогентства	229-90-51, 229-90-52
Справка ж/д вокзала	066, 358-32-14, 370-70-13 358-32-13, 358-32-12, 358-32-10, 358-32-11,

Связь

Справочная по услугам связи, приём заявок на установку телефона	053
Единая служба приёма рекламных объявлений и телеграмм	076
Заказ международных переговоров	071, 079, 8-181, 8-185
Телеграмма в кредит	066, 071
Почтовые индексы	371-27-11, 371-10-05
Главпочтамт	371-10-05

Здравоохранение

Единая аптечная справочная	086
Медицинская справочная служба	003
Справочная скорой медицинской помощи	376-16-61
Центр крови «Сангвис»	233-46-61, 233-45-29
Кабинет антирабический (против укуса клещей, животных)	347-25-46
Справка о поступлении больных	376-16-61
Бюро регистрации несчастных случаев	260-76-43
Телефон доверия для детей и подростков	332-60-13
Психоневрологический диспансер	222-95-39
Скорая ветеринарная помощь	341-56-33, 334-44-18, 354-29-48
Психологическая помощь «Форпост»	337-77-58
Территориальный центр помощи семье и ребенку	335-19-27
Психологическая помощь «Анима»	374-21-41
Поликлиника «Ваш семейный доктор»	251-09-00, 251-09-01
Скорая стоматологическая помощь (с 20:00 до 7:00)	223-61-70

Аварийно-диспетчерские службы

Электросеть	371-37-90
Диспетчер коммунальных служб	005
Теплосеть	353-72-90
Лифт-ремонт	240-61-95
Водопровод, канализация	213-75-97
Аварийная служба радиофикации	371-09-05
Служба водоотведения	234-68-13
Служба горводопровода	212-71-73
Электросеть (Верх-Исетский, Ленинский, Чкаловский районы)	371-54-04
Электросеть (Железнодорожный, Орджоникидзевский районы)	320-05-05
Электросеть (Кировский, Октябрьский районы)	261-53-22

Полиция

Дежурный ОблГАИ	358-87-08
Дежурный ГорГАИ	222-11-05
Прокуратура г. Екатеринбурга	222-02-72, 222-11-00
Борьба с незаконным оборотом наркотиков	261-58-55, 261-50-33, 222-85-22
Штаб милиции по предотвращению терактов	220-91-97

Разное

Защита прав потребителей	371-13-16
Служба организации похорон	077
Городской центр санэпиднадзора	355-52-63, 355-14-06
Экспертиза окон и фасадов	376-72-03
Детский правозащитный фонд «Шанс»	330-00-20

Областная поисково-спасательная служба	370-28-49
Управление ГО и ЧС	371-00-74
Скорая юридическая помощь	349-45-08
Стол находок	358-86-58

Телефоны доверия

«Путь к себе», телефон доверия	371-03-03
Телефон доверия Главного Управления МЧС Свердловской области	217-44-12
Телефон доверия Федеральной службы по наркоконтролю	251-82-22
Телефон доверия ГИБДД	257-11-05
Телефон доверия УВД	371-37-51
Телефон доверия Госпожнадзора Свердловской области	371-19-90

Недвижимость

Регистрация юридических лиц	222-10-20
БТИ	376-42-71, 376-42-72
Екатеринбургское бюро технической инвентаризации и учета объектов недвижимости	371-85-02
Областной государственный центр технической инвентаризации и регистрации недвижимости СОГУП	375-89-06
Учреждение юстиции по регистрации прав на недвижимое имущество и сделок с ним	276-36-41, 276-59-70, 222-53-21
СОГУП Центр технической инвентаризации и регистрации недвижимости, ГУП	251-64-48, 259-85-82, 251-00-61
Регистрационная палата Екатеринбурга	376-42-71, 376-42-72 376-36-41

Комитет по земельным ресурсам и землеустройству по Свердловской области	261-22-50
Регистрация юридических лиц	217-92-44, 217-92-45, 371-28-84
Регистрация прав на собственность	371-39-16
Регистрация сделок по недвижимости	371-39-16
Инспекция ФНС России Кировского района	362-93-01
Инспекция ФНС РФ по Железнодорожному району	353-80-91
Инспекция ФНС России Верх-Исетского района	376-83-42
Инспекция ФНС России Ленинского района	376-49-17
Инспекция ФНС России Орджоникидзевского района	334-28-83
Инспекция ФНС России Чкаловского района	256-30-07
Инспекция ФНС России Октябрьского района	261-31-17

Управления социальной защиты населения

Управление социальной защиты населения Кировского района (ул. Генеральская, 6)	375-02-23
Управление социальной защиты населения Ленинского района (ул. Шейнкмана, 22)	371-52-66
Управление социальной защиты населения Верх-Исетского района (ул. Хомякова, 14а)	368-47-46
Управление социальной защиты населения Октябрьского района (ул. Розы Люксембург, 52)	251-64-36
Управление социальной защиты населения Железнодорожного района (ул. Седова, д. 52)	323-22-64
Управление социальной защиты населения Чкаловского района (Автомобильный пер., 3)	216-12-50
Управление социальной защиты населения Орджоникидзевского района (ул. Бабушкина, 22)	334-47-19

Отделения пенсионного фонда

Управление Пенсионного фонда РФ
по Свердловской области (8-е Марта, 33) 251-47-81, 257-25-10

Управление Пенсионного фонда РФ
по Октябрьскому району г. Екатеринбурга
(ул. Мамина-Сибиряка, 145) 263-73 00

Управление Пенсионного фонда РФ
по Чкаловскому району г. Екатеринбурга
(ул. Мамина-Сибиряка, 145 (5 этаж) 263-76-19, 263-76-50,
263-76-08

Управление Пенсионного фонда РФ
по Верх-Исетскому району г. Екатеринбурга
(ул. Мамина-Сибиряка, д. 58 (2 этаж) 263-73-61, 355-44-24
355-42-28

Управление Пенсионного фонда РФ
по Железнодорожному району
г. Екатеринбурга (ул. Мамина-Сибиряка,
д. 58, офис 226) 355-43-48 355-44-23
355-40-39

Управление Пенсионного фонда РФ
по Ленинскому району г. Екатеринбурга
(ул. Вайнера, 26) 376-38-02, 371-15-38

Управление Пенсионного фонда РФ
по Кировскому району г. Екатеринбурга
(ул. Комсомольская, 10А, офис 208 (2 этаж) 374-19-52, 374-03-86

Управление Пенсионного фонда РФ
по Орджоникидзевскому району
г. Екатеринбурга (ул. Баумана, д. 5 (вход со двора) 335-76-25,
339-85-41, 278-31-03

Территориальный фонд медицинского страхования

Территориальный фонд обязательного
медицинского страхования
по Свердловской области

(просп. Ленина, д. 60А, офис 348)

(вход с ул. Генеральской, 3 этаж) 261-54-00, 375-87-41,
362-90-27

Администрация г. Екатеринбурга

Администрация Железнодорожного района

(Мельковская ул., 7) 353-81-00

Администрация Орджоникидзевского района

(ул. Бабушкина, 16) 334-15-57

Администрация Верх-Исетского района

(Московская ул., 27) 371-26-61

Администрация Чкаловского района

(ул. 8 Марта, 177) 257-02-81

Администрация Ленинского района

(ул. Чернышевского, 2) 376-30-70

Администрация Октябрьского района

(ул. Луначарского, 217) 254-68-30

Губернатор Свердловской Области

(Октябрьская пл., 1) 217-87-01

Адрес Президента РФ для отправки

обычных писем (ул. Ильинка, д. 23) 103132, Москва, Россия

Список телефонов для вызова экстренных служб

Сотовый оператор МТС

Вызов пожарной охраны	010
Вызов милиции	020
Вызов скорой помощи	030
Вызов газовой службы	040

Сотовый оператор МЕГАФОН

Вызов пожарной охраны	010
Вызов милиции	020
Вызов скорой помощи	030
Вызов аварийной газовой службы	040

Сотовый оператор с U-tel

Вызов пожарной и спасателей	010
Вызов милиции	020
Вызов скорой помощи	030
Вызов газовой службы	040

Сотовый оператор Билайн

Пожарная охрана	001
Вызов милиции	002
Вызов скорой медицинской помощи	003
Вызов газовой службы	004

Сотовый оператор Мотив

Пожарная охрана	901
Милиция	902
Вызов скорой помощи	903
Вызов газовой аварийной службы	904

ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОННЫЙ НОМЕР СЛУЖБЫ СПАСЕНИЯ 112

Вызов с номера 112 является бесплатным и возможен:

при отсутствии денежных средств на вашем счету;

при заблокированной SIM-карте;

при отсутствии SIM-карты телефона

Учебное издание

БЕЗОПАСНАЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

**Учебно-методическое пособие
для слушателей**

Авторы-составители

Молчанова Наталья Владимировна,

Камбур Татьяна Яковлевна

Редактор *А. Ю. Тюменцева*
Компьютерная верстка, оформление *А. Ю. Тюменцева*

Подписано в печать 18.11.11. Формат бумаги 70×100/16. Бумага писчая. Гарнитура Minion Pro.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 19,35. Тираж 600 экз. Заказ № _____

Отпечатано с готового оригинал-макета в ООО «Издательский дом „Ажур“».
620028, Екатеринбург, ул. Восточная, д. 54