

Я вспомнила этот случай, когда в Московской службе психологической помощи (МСПП) мне показали статистику: большинство обращений на телефон неотложной психологической помощи бывает именно по поводу семейных отношений.

После проведенных исследований оказалось, что существующие в городе «телефоны доверия» имеют узкую направленность: помощь женщинам, детям, пострадавшим от жестокого обращения, помощь по предотвращению СПИДа... А новая служба готова прийти на помощь жителям мегаполиса в любых сложных жизненных ситуациях.

О некоторых аспектах работы Московской службы психологической помощи населению рассказывает пресс-секретарь Марина ДМИТРИЕВА.

Служба создана четыре года назад Департаментом семейной и молодежной политики Москвы. Теракт на Дубровке стал переломным моментом в развитии доступной и бесплатной психологической помощи в Москве. Трагические события в феврале 2004 года на станции метро «Автозаводская» и при обрушении купола «Трансваальпарка» еще раз подтвердили актуальность решения московского правительства о создании психологической службы. Наши специалисты оказывали экстренную помощь людям на

ЕСЛИ ВДРУГ ТРУДНО СТАНЕТ...

Лет десять назад произошел в нашем доме страшный случай: ночью я проснулась от сильного крика. Встала и подошла к окну. Шум шел из соседнего подъезда, и пока я гадала, что там стряслось, сверху на землю упало что-то тяжелое. Милиция приехала быстро. Оказалось, что повздорили супруги. Сначала с восьмого этажа пьяный мужчина выбросил с балкона собаку. А потом выпрыгнул сам.



ФОТО АЛЕКСАНДРА МАТЮШКИНА

Телефон психологической неотложки - 051.
Он предназначен для оперативной, анонимной, бесплатной, информационной, профилактической квалифицированной психологической помощи жителям столицы.

Можно звонить в любое время суток, если вы не в силах справиться с ситуацией. Не работает служба с алкоголиками и наркоманами, зато помогает созависимым, то есть членам их семей.

месте чрезвычайных событий. В дальнейшем пострадавшие и участники ликвидации последствий драматических событий, обратившиеся в службу, могли пройти комплексную реабилитацию. Как

показала практика, в психологической помощи нуждаются не только люди, попавшие в ЧС, но и огромное количество жителей города. Необходима доступная городская психологическая служба,

работающая по самому широкому спектру проблем. Мы очень быстро осознали свою нужность. Было решено открыть ее территориальные отделы. Сейчас они работают в семи округах. В скором времени психологическая помощь будет доступна для всех округов Москвы.

Мы проходим по коридорам уютного дома, где разместились Московская служба психологической помощи. Здесь очень ти-

хо и спокойно, все располагает к отдыху. В едином стиле выдержаны интерьеры во всех филиалах службы. В комнате «Антистресс» - четыре кресла, музыкальный центр и установка светомузыки.

Психолог может прописать страдающим десятком сеансов релаксации при самых разных жизненных ситуациях. Надо сказать, что многим из нас не помешает пройти такой курс. Ведь жизнь в

мегаполисе суматошная, нервная, и время от времени организму надо давать психологическую передышку.

- Кто чаще всего обращается в службу? - спрашиваю я.

- В основном это москвич с высшим образованием средних лет.

Иногда москвичи приходят с такими сложными проблемами, что приходится созывать консилиум психологов. Порой опытный коллега помогает менее опытному. И вместе они находят

По статистике, чаще всего москвичей волнуют: проблемы семьи и брака - 30%, детско-родительские отношения - 20%, вопросы психологического здоровья (депрессии, фобии) - 25%, затруднения в социально-психологической адаптации - 15%, тяжелые переживания, связанные с потерей близких - 3%, другие проблемы - 7%

путь, по которому можно вырваться из ситуации, в которой оказался человек.

Но психолог не решит проблему за вас. Он просто помогает увидеть ситуацию с разных точек зрения, расширить ваше представление. И привести к самостоятельному решению.

Вы ведь не беретесь сами лечить зубы, а идете к стоматологу. А если болит душа, мы зачастую занимаемся самолечением: водка, баня, подруги. Однако близкие люди порой и к вам относятся необъективно, а посторонний человек, вооруженный психологическим образованием и большим опытом, скорее поможет распутать гордиев узел жизненных проблем.

Народу в службу обращается все больше, и попасть к психологу можно по записи: позвоните и запишитесь, ждать приема придется всего несколько дней.

Есть еще один способ получить помощь: на сайте службы www.msph.ru открыта рубрика on-lain-консультирование, где можно получить ответ на свой вопрос. Вам помогут найти пути разрешения конфликтных ситуаций в семье и на работе, подскажут, как избежать супружеских конфликтов, наладить отношения между родителями и детьми, помогут пережить горе потери близкого человека.

Мне напоследок предложили провести полчаса в комнате «Антистресс». Усадили в массажное кресло, включили тихую музыку в наушники и удалились. Я видела только вертикальную

стойку, в которой бесконечной лентой бежали вверх пузырьки воздуха, освещенные мягким золотистым светом. Все тяжелые мысли растворялись в этом мелькании и мягких звуках. Постепенно я расслабилась и уплыла мыслями в спокойный, тихий мир, «где нет зависти и злости, где друг к другу ходят в гости, тихий дом...»

Через полчаса, лукаво улыбаясь, меня извлекли из этогорая и спросили: «Ну как? Вам лучше?» - Спасибо! - сказала я. Отдохнула, и время пролетело незаметно. Еще бы сеансов десять.

Звоните и приходите: прием по предварительной записи по тел. 173-09-09. Метро «Текстильщики», 2-й Саратовский проезд, дом 8, корп. 2.

Территориальные отделы МСПП есть в ЮВАО, ЮАО, СЗАО, ЮЗАО, САО, ВАО, ЗАО.

Галина КРАСОВА

ПОДДЕРЖКА ОРГАНИЗМА ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Сахарный диабет - наиболее распространенное нарушение обмена веществ, которое возникает при недостаточности в организме гормона поджелудочной железы - инсулина. Существуют две формы диабета. Диабет первого типа - это аутоиммунное заболевание, развивается в возрасте до 20 лет. К факторам риска диабета второго типа относят генетическую предрасположенность, вирусные инфекции, плохую экологию. Больные диабетом первого типа должны получать инъекции инсулина в течение всей жизни. Диабет второго типа развивается медленно и проявляется в зрелом возрасте. 80% больных диабетом второго типа имеют избыточную массу тела, и

их поджелудочная железа испытывает повышенные нагрузки. При постоянном переизбытке производства инсулина в организме сначала увеличивается, но потом, с развитием болезни, снижается и становится значительно меньше нормы. Факторами риска диабета второго типа являются дефицит движения, избыточная масса тела и неправильное питание.

Диабет сопровождается гипертонией, нарушениями жирового обмена, большим содержанием в организме мочевой кислоты. Комплекс этих нарушений в организме называется «метаболическим синдромом» и приносит большой вред организму. Вся опасность заключается в том, что холестериновые отложения вызывают суже-

ние по всему телу мелких артерий (капилляров). В результате нарушается кровоснабжение жизненно важных органов, и это ведет к необратимым нарушениям зрения, поражению почек, сосудов нижних конечностей (диабетической стопе), плохому заживлению ран. Сильный удар наносится по сердцу и сосудам головного мозга. Без должной поддержки все может закончиться инфарктом или инсультом.

В большинстве случаев сахарный диабет второго типа можно остановить, не дав ему возможность нанести удар, и продлить свою жизнь на многие годы.

Нормализации уровня сахара в крови способствуют:

- 1) снижение массы тела;
- 2) высокая двигательная активность;
- 3) сбалансированная низкожировая диета в сочетании с дополнительным приемом витаминов и минеральных веществ.

Чтобы быть здоровыми, мы нуждаемся в большом наборе различных витаминов и минеральных веществ. Они играют огромную роль в обмене веществ в организме. Высокий уровень сахара в крови больного диабетом постоянно вызывает повышенный расход витаминов и минеральных веществ. Получить необходимые питательные вещества с пищей сложно. Поэтому больному диабетом, чтобы поддерживать сахар крови на нормальном уровне, а также избежать многих осложнений диабета, жизненно необходим дополнительный прием витаминов и минеральных веществ.

Будьте здоровы и активно действуйте, достигайте успеха - выход есть!

Любовь СМЕРНОВА

Каких только приправ сейчас не увидишь на московских прилавках! Но мы обычно предпочитаем давно известные - тмин, имбирь, корицу... А может, стоит изменить привычку? В частности, рукола того стоит.

...ПЛЮС ЗАРЯД БОДРОСТИ

Родина растения - Южная Европа и Западная Азия, откуда оно постепенно распространилось по всей Евразии. Добравшись до России, получило в народе названия «дикая горчица» - из-за своеобразного горьковато-орехового вкуса листьев и семян и «кашишник» - из-за способности восстанавливать нарушенное пищеварение. А вот торговое название его так и не устоялось в русском языке. Поэтому на полках магазинов эту пряность можно встретить под разными «грифами» - рукола, руккола, рокет, арругула, индау...

В листьях руколы содержатся биологически активные вещества, каротиноиды, витамины С, Р и К, группы В. В семенах - жирное и эфирное масло со специфическим горьким запахом. Согласно современным медицинским исследованиям, рукола положительно влияет на пищеварение, оказывает диуретическое, лактогонное и отхаркивающее действие. При более или менее регулярном добавлении в пищу этой травы нормализуется обмен веществ, повышается уровень гемоглобина в крови, улучшается водно-солевой обмен, уменьшается риск отложения солей и появления на стенках сосудов холестериновых бляшек. В изнурительной борьбе с излишним весом малокалорийная рукола поставляет в организм биологически-активные вещества, позволяющие сохранить бодрость духа и работоспособность. Но от руколы стоит воздержаться тем, кому по медицинским показаниям не рекомендовано употреблять острую пищу и пряности.

Листья руколы наиболее часто используют для приготовления салатов. Молодые листья

имеют менее сильный, а потому более приятный запах, чем старые.

Рукола хорошо сочетается с листовым или кочаным салатом, шпинатом, капустой. При этом листья руколы посевной надо брать не более 25 процентов по массе от остальных ингредиентов. Если салат готовится только из руколы, то ее острый вкус можно смягчить, добавив несколько капель лимонного сока.

Мелко нарезанными терпкими листьями хорошо посыпать горячие мясные и рыбные блюда, ассорти из мясных холодных закусок, вареный картофель, фасоль и просто хлеб с маслом. В Италии повара жарят руколу на оливковом масле и добавляют к блюдам из макарон и риса.

ОВОЩНОЙ САЛАТ С РУКОЛОЙ

100 г листового салата и 100 г руколы вымыть, обсушить бумажным полотенцем и положить в салатник. 100 г репчатого лука нарезать тонкими полукольцами, 200 г болгарских сладких перцев очистить от семян и перегородок, нарезать кубиками, большой помидор нарезать ломтиками. Положить все в салатник, выжать туда сок лимона, посолить, добавить оливковое масло, молотый черный перец по вкусу и хорошо перемешать.

САЛАТ С РУКОЛОЙ И КАРТОФЕЛЕМ

Нарезать кубиками вареную картошку, посыпать мытыми нашинкованными 4 листьями руколы и зеленым луком, заправить растительным маслом, солью, черным молотым перцем по вкусу.

ОМЛЕТ СО СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ И РУКОЛОЙ

400 г стручковой фасоли отварить в подсоленной воде, нарезать длинными кусочками. Одну головку репчатого лука нарезать полукольцами и обжарить в масле. Добавить фасоль и тушить 3-4 минуты, 4 яйца взбить вилкой и добавить к ним мелко нарезанную руколу и зеленый лук, тушеную фасоль с луком, посолить, поперчить, хорошо перемешать. В сковороду разогреть оливковое масло. Вылить яичную смесь, жарить омлет до образования корочки, перевернуть и жарить с другой стороны.

Игорь СОКОЛЬСКИЙ,
кандидат фармацевтических наук

ФЛАВОКСИН - новый российский комплекс, содержащий ряд жизненно важных для больного диабетом витаминов в комбинации с цинком, хромом, магнием, таурином: для нормализации углеводного обмена присутствуют витамин В1, аскорбиновая и фолиевая кислоты, магний; витамины В2, В6, В12 полезны при нарушении жирового обмена и препятствуют развитию атеросклероза коронарных сосудов; таурин помогает защищать нервные клетки от воздействия высокого уровня сахара, подавлять состояние беспокойства и создавать спокойный сон; хром понижает сахар крови; цинк необходим для поддержания иммунитета и восстановления клеток тканей.

ФЛАВОКСИН в комплексной терапии

ПРИМЕНЕНИЕ:

- при метаболическом синдроме, нарушении жирового обмена
- при развитии сердечно-сосудистых осложнений
- при катаракте, глаукоме, диабетической ретинопатии
- при поражении сосудов нижних конечностей.

СПОСОБСТВУЕТ:

- улучшению капиллярного кровообращения
- снижению уровня липидов и холестерина в крови

Более подробная информация и справки по телефону: (495) 642-57-16.

Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.