

# Профилактика гриппа и ОРВИ

Грипп — острое сезонное вирусное заболевание. Вирусы подразделяются на 3 типа: А, В и С, каждый имеет свои штаммы, что позволяет вирусу ежегодно менять свою антигенную структуру. Болезнь опасна своей непредсказуемостью.

Сезонные эпидемии возникают ежегодно в осенне-зимний период. Основным источником инфекции — больной человек, путь передачи инфекции воздушно-капельный. Восприимчивость людей к вирусам гриппа абсолютна. Наиболее высокие показатели заболеваемости в эпидемические подъемы приходятся на детей.

## Первые признаки гриппа

Для гриппа характерно очень быстрое развитие клинических симптомов. Температура тела достигает максимальных значений (39°C-40°C) уже в первые 12-24 часа. Появляется головная боль, которая локализуется преимущественно в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, боль в мышцах и суставах, нередко возникает тошнота или рвота, может снижаться артериальное давление. Типичным для гриппа является развитие трахеита, сопровождающееся болезненным кашлем в области грудины, отита, пневмонии.

## Осложнения гриппа

Наиболее частым осложнением при гриппе является вторичная бактериальная пневмония. Именно от нее наибольшая смертность после гриппа. Грипп может спровоцировать обострение хронических заболеваний легких (астма, бронхит), сердечно-сосудистых заболеваний (миокардит), почечной недостаточности или эндокринных расстройств (сахарный диабет).

**Напоминаем, что отказываясь от прививок,  
Вы рискуете здоровьем и жизнью Вашего ребенка.**

**В период повышения заболеваемости гриппом и ОРВИ необходимо:**

— повышать свой иммунный статус - рационально питаться, употреблять в достаточном количестве фрукты и овощи, восполнять недостаток витаминов и минералов с помощью витаминно-минеральных комплексов и витаминизированных кислородных коктейлей.

— не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время и полноценно питаться;

— делать утреннюю гимнастику и обтирание прохладной водой, заниматься физкультурой;

— при заболевании родственников по возможности изолировать их в отдельную комнату;

— тщательно мыть руки перед едой, по возвращении с улицы, а так же после пользования общими предметами, если в семье есть заболевший (огромная часть микробов передается через предметы общего пользования — перила в транспорте, продукты в супермаркетах и, конечно, денежные банкноты);

— часто проветривать помещение и проводить влажную уборку, спать с открытой форточкой, но избегать сквозняков;

— ограничить посещение многолюдных мест (театров, кино, супермаркетов) и массовых мероприятий, где из-за большого скопления народа вирус очень быстро распространяется;

— в период эпидемии промывать нос и полоскать горло рекомендуется не реже 2-3 раз в сутки.



## **Вакцинация – наиболее эффективная мера борьбы с гриппом.**



Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путем выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Противогриппозные вакцины безопасны и обладают высокой эффективностью с точки зрения профилактики гриппа и развития осложнений. Вакцинация снижает частоту заболеваемости гриппом в среднем в 2 раза, у привитых в случае их заболевания оно протекает легче и не приводит к развитию осложнений.

Вакцины нового поколения разрешено применять как у взрослых, так и у детей. Вакцины подтвердили свою высокую результативность и отличную переносимость. Это особенно важно для детей с хроническими заболеваниями органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, патологией центральной нервной системы.

### **Когда лучше всего прививаться от гриппа?**

С сентября по декабрь. Вакцинация во время эпидемии также безопасна и эффективна, однако в период развития иммунитета (7-15 дней после вакцинации) необходимо проводить профилактику другими средствами. В среднем для обеспечения надежной защиты от гриппа требуется 2-3 недели, а ослабленным людям - 1 - 1,5 месяца.

# ВИТАМИНЫ

Мотылек

Приложение к журналу  
«Здоровье  
дошкольника»

При слове «витамины» большинство из нас сразу вспоминают об овощах и фруктах. Безусловно, содержащиеся в них водорастворимые витамины исключительно полезны. Но существует еще одна группа витаминов — так называемые жирорастворимые витамины. Они точно так же необходимы для нормального развития ребенка.

В настоящее время известно около 20 различных витаминов. Их первоисточниками являются растения. Человек получает витамины с растительной пищей и из продуктов животного происхождения. В природе практически нет ни одного продукта, в котором находились бы все витамины в количестве, достаточном для удовлетворения в них потребностей организма как взрослого человека, так и ребенка.

Поэтому необходимо максимально разнообразить ежедневное меню дошкольника: наряду с продуктами животного происхождения, зерновыми, в него необходимо включить овощи, фрукты, орехи, в том числе и в свежем виде.

## ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНОВ

Какова еда и питье — таково и жистье



**A**

цитрусовые,  
морковь

сливочное  
масло, сыр,  
яйца, печень,  
рыбий жир

молоко, яйца, рыбий жир, печень  
трески, жирные сорта рыбы



**D**



**B1**

сухие пивные  
дрожжи,  
проростки  
пшеницы, овес,  
орехи (фундук)



свинина



**Бета-каротин**

морковь, петрушка, шпинат, весенняя  
зелень, дыня, помидоры, спаржа,  
капуста, брокколи, абрикосы



**E**

кукурузное,  
подсолнечное,  
оливковое масло,  
горох, облепиха



**H**

яичный желток,  
печень, почки

дрожжи, бобовые,  
грибы, рис

**B5**

печень,  
мясные  
субпродукты



Зелень на столе — здоровье на сто лет



**B2**

дрожжевой экстракт,  
проростки пшеницы,  
отруби пшеницы, соевые  
бобы, капуста брокколи

печень,  
яичный  
желток,  
сыр



**PP**

зеленые овощи,  
орехи, крупы  
из цельного зерна,  
дрожжи

мясо, в том числе  
куриное, печень, рыба,  
молоко, сыр



**B6**

проростки  
и отруби пшеницы,  
зеленые  
лиственные овощи



Обед без овощей — праздник без музыки



**B12**

дрожжи,  
морские  
водоросли



печень, почки,  
икра, яйца, сыр,  
молоко, творог,  
мясо, рыба



**K**

зеленые лиственные овощи, шпинат,  
брюссельская, белокачанная и цветная  
капуста, крупы из цельного зерна



яйца, мясные  
субпродукты

**B9**

орехи, зеленые лиственные  
овощи, бобы, проростки  
пшеницы, бананы, апельсины

Продукты растительного происхождения выделены зеленым цветом, животного происхождения — красным



## ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ДОШКОЛЬНИКА

**Практически все родители много времени и сил уделяют развитию своего ребенка. Однако довольно часто их внимание направлено прежде всего на его интеллектуальное развитие. Взрослые верят: если ребенок будет много знать и уметь, это позволит ему стать успешным в жизни. Вот почему его определяют в самые разные кружки и секции. И действительно, ребенок осваивает новые виды деятельности: вот уже считает, читает, что-то по-английски скажет... Несомненно, интеллектуально развивается. А эмоционально? Нравится ли ребенку все это? Или же ему просто важно, чтобы его хвалили? Получает ли он удовольствие от чтения и счета? Или просто стремится доставить удовольствие взрослым в надежде заслужить их любовь?**

**Р**ешение задачи, направленной на эмоциональное развитие, не имеет ничего общего с развитием интеллекта. Даже умный взрослый человек может оставаться на раннем уровне функционирования своих чувств. Эмоциональная и интеллектуальная линии – две разные линии развития. Безусловно, они взаимосвязаны. Развитие обеих обязательно приведет к расцвету и той и другой. Однако отставание по линии эмоционального развития неизбежно влечет за собой обеднение и интеллектуальных функ-

**Н. ВАСИЛЬЕВА,**  
доктор  
психологических  
наук, доцент,  
Санкт-Петербургский  
государственный  
университет

ций. И об этом нельзя забывать. Поэтому, уважаемые родители, не спешите записывать своего ребенка в десятки разных кружков, развивающих интеллектуальные навыки. Обратите внимание и на его эмоциональное развитие. Хорошо известно: эмоционально благополучный ребенок и учится как бы играючи. Он все легко схватывает и осваивает. В последующей серии статей о психическом здоровье детей мы рассмотрим различные области становления эмоциональной сферы ребенка.

### ВНУТРЕННИЙ МИР РЕБЕНКА

**В** процессе развития ребенка возможны различные осложнения – или конституциональные нарушения, или соматические заболевания, или конфликты в семье. Проблемы эти имеют видимую причину, поэтому в той или иной степени ребенку может быть оказана медицинская или психологическая помощь. Но есть проблемы, возникновение которых всегда озадачивает взрослых. Вот несколько примеров.

Маленькая девочка, горячо любимая и мамой, и папой, хорошо учится в школе, но почему именно она то и дело попадает в опасные ситуации? Случайность? Или первоклассник из благополучной семьи, ребенок с развитым интеллектом не справляется со школьной программой. Ошибка? Суть в том, что в дополнение к внешнему миру у каждого ребенка свой собственный внутренний мир, в котором преломляются события внешней жизни. Современ-



ные психологические исследования показывают: поведение человека в социальном контексте не просто следствие воздействующих на него объективных обстоятельств. Оно в значительной мере зависит от субъективного восприятия и истолкования внешних событий. Одни и те же объективные явления мира разные люди могут воспринимать совершенно по-иному, т.е. внутренний мир человека события внешнего мира окрашивают в ему одному свойственные краски. Без фактора внутреннего мира трудно понять процесс развития личности в целом и в частности определенные проблемы, возникающие у детей.

Внутренние конфликты развиваются независимо от того, что происходит в окружении. Во внутреннем мире ребенка сосуществуют противоречивые желания и потребности, как, например, желание одновременно быть всегда рядом с мамой – и в то же время абсолютно независимым от нее; злиться на близких – и одновременно любить их; получать удовольствие, играя в луже или с грязью, – и в то же время жаждать одобрения от родителей. Столкновение разнонаправленных внутренних потребностей приводит к появлению симптоматического поведения разной степени выраженности. Вот почему так необходимо внимание к внутреннему миру ребенка – и для понимания возникающих у него эмоциональных проблем, и для их профилактики в процессе воспитания.

Субъективный мир формируется в раннем детстве и неразрывно связан с опытом взаимодействия ребенка со значимыми для него взрослыми. Современный американский психоаналитик и психолог-экспериментатор Д. Штерн [3] связывает формирование субъективной картины мира с ранними взаимоотношениями ребенка с матерью. Штерн, основываясь на результатах исследований, утверждает: именно взаимодействие есть путь, которым большинство влияний внешнего мира доходит до младенца. Психолог исходит из предположения: образы внутреннего мира в основном построены на взаимодействии и неразрывно связаны с опытом *бытия-с-*

*другими*, т.е. значимыми для него взрослыми. По мере развития взаимоотношения с родителями интернализуются, т.е. становятся неотъемлемой принадлежностью внутреннего мира, и, уже как внутренние образы, продолжают существовать в бессознательном взрослого, определяют коммуникативный стиль и эмоциональные особенности данного человека.

Возникновение внутреннего мира ребенка в течение развития мы связываем с его способностью выделять свою индивидуальную целостность и из окружающего мира, и из союза «мать–младенец». Именно тогда рождается субъективное «окрашивание» окружающего мира уникальными для индивида красками, т.е. начинается его оформление. Безусловно, ощущения, относящиеся к самому себе, были представлены в психике ребенка и ранее, в младенчестве. Но характер структуры внутреннего мира обретает именно тогда, когда ребенок обретает собственное целостное Я. Возрастные границы этого процесса индивидуальны, однако в среднем процесс завершается к 3 годам. Именно к этому периоду онтогенеза мы и относим начало формирования структуры внутреннего мира [1].

Чтобы создавать свой внутренний мир, ребенок должен быть готов к этому – должен опознавать свои желания и считать свое мнение значимым и имеющим значение. Эту готовность (т.е. готовность к формированию структуры своего внутреннего мира) создают определенные характеристики взаимодействия со значимыми взрослыми. Речь идет о периоде младенчества, когда мать может организовать свое взаимодействие с ребенком по-разному. Весьма поэтично описывает эти особенности английский педиатр и психоаналитик Дональд Винникотт в концепции «ложного Я» [2]. Как он считает, «подлинное Я» наделяет человека собственными желаниями и личностными смыслами. «Ложное Я» приспосабливается к окружающему миру, заменяя социальным послушанием собственное личностное ядро. Винникотт установил: связь между «ложным

Я» у взрослых и тонкими различиями материнско-детского взаимодействия возникает в самом начале жизни человека. Оказывается, принципиальное значение здесь имеют не обширные депривации или плохое обращение, а отзыв матери на его потребности. Винникотт описывает новорожденного как плывущего по течению разрозненных, еще не объединенных моментов. Дискретные желания и потребности возникают у него спонтанно и, будучи удовлетворены, опять погружаются в это течение. Винникотт называет это течение *непрерывностью бытия*. Ученый считает: именно качество опыта младенца в первые месяцы жизни принципиально для *возникновения ощущения себя личностью*. Результат обуславливается той средой, которую создает мать.

Примечательно, как Винникотт описывает психическое состояние любой матери, которое позволяет ей обеспечить необходимое для младенца окружение. В последнюю треть беременности она готовится к своей новой функции. Речь идет о возрастании вовлеченности в младенца, чей рост внутри неизбежно приводит к ограничению ее активности. Мать все больше отстраняется от собственной субъективности и своих интересов в мире и все больше и больше фокусируется на движениях плода, на проявлениях его жизни. Последние фазы беременности буквально подготавливают ее к обеспечению среды в первые месяцы жизни младенца. Свои движения, свою деятельность, все свое существование она приспособливает к желаниям и потребностям младенца. Это позволяет создать такой опыт для младенца, который Винникотт считает принципиальным для возникновения субъективности, появления личности с ощущением жизни как реальной и осмысленной. Как только у младенца возникают желания и потребности, «достаточно хорошая мать» интуитивно понимает их и так организует среду, чтобы их удовлетворить. Физическая отзывчивость кормящей матери («молоко течет») – прототип ее более общей отзывчивости на потребности ребенка, ее остро переживаемая по-

требность быть средством для исполнения желаний младенца. Это необычное время, когда младенец воспринимает себя всемогущим центром бытия, **субъективным всемогуществом**, по выражению Винникотта. Все само собой происходит по его желанию. Если голоден – появляется грудь, т.е. он делает так, что грудь появляется, он «создает» грудь. Если замерз и ему дискомфортно – становится теплее, т.е. он контролирует температуру в окружающем мире, «создает» свое окружение. Мать «преподносит» младенцу мир безотлагательно, без задержек. Винникотт предполагает: именно ее отзывчивость дает младенцу возможность пережить момент иллюзии, верить в то, что его желание создает объект желания.

Что важно младенцу в этот период? Чтобы мать была рядом, когда она нужна. Но столь же важно, чтобы она отступала на задний план, когда в ней нет потребности. Таким образом создается «поддерживающая среда» – физическое и психическое пространство, внутри которого младенец защищен, не зная о том, что его защищают.

В обычных условиях мать постепенно выходит из состояния отказа от собственной субъективности. Она все больше и больше вспоминает о своих интересах, своих заботах, своем удобстве. Ее реакции на требования младенца становятся чуть более отсроченными. И эта отсроченность все более возрастает. Подобные «неудачи» матери в «преподнесении» младенцу мира имеют мощное следствие. Да, это болезненно для него, но это обретение нового, конструктивного опыта.

Осознавая все возрастающее расстояние между желанием и его удовлетворением, младенец постепенно начинает понимать: оказывается, его желания не столь могущественны, как казалось ранее. И желания, и сигналы создают удовлетворение не сами по себе, все происходит с помощью матери. Возникающее понимание весьма значимо: младенец, который для стороннего наблюдателя всегда беспомощен и зависим, впервые начинает **чувствовать** свою за-

висимость. Возрастает постепенное понимание того, что мир состоит не только из твоей собственной субъективности, что удовлетворение желаний требует не только их выражения, но также **адаптации к внешней реальности** (переговоров с другими людьми, у которых есть собственные желания и дела). Возникает потребность обретения нового опыта взаимодействия со средой – опыта адаптации. Ребенок учится соотносить свои желания с возможностями и желаниями других, учится компромиссным решениям для достижения собственных целей. Это процесс долгий, длинной в целое детство. Протекает он то с большим, то с меньшим успехом. Однако, начавшись, будет происходить постоянно.

Каждый человек (ребенок он еще или уже взрослый) в своем личностном репертуаре имеет обе эти способности: субъективное «могу все» и адаптивность к объективной реальности. Безусловно, для социальной адаптации личности – той, что жизненно необходима, – потребуется и то и другое: и учет мира других индивидуальностей, и связь личности с глубинными, спонтанными источниками собственного Я. Все мы различаемся по удельному весу таких способностей. Соотношение это индивидуально и зависит, как уже было сказано выше, от раннего опыта. Личность, живущая преимущественно в состоянии субъективного «все могу», без связи с объективной реальностью, поглощена только собой. Человек, который живет преимущественно в объективной реальности, приспособлен к действительности. Однако за этой поверхностной адаптацией не просматриваются страсти и оригинальность.

Итак, предпосылка для развития внутреннего мира младенца – защищенное психическое пространство, предоставленное ему матерью. Внутри этого пространства его Я может, «играя», расширяться и укрепляться. Еще раз подчеркнем, сколь важен период, в котором окружение (мать) позволяет младенцу иметь иллюзию всемогущества. В противном случае, если с первых же дней поставить ребенка перед фактом: ты

живешь в мире, к которому надо приспособливаться, – преждевременная забота о внешней реальности не позволит развиваться собственной субъективности. Ребенок достаточно рано установит связь с внешней реальностью в том случае, если этого потребует от него мать. Если же это происходит досрочно, он всегда устанавливает данную связь ценой отказа от переживания собственных желаний в полном объеме. Личность ребенка будет развиваться, не имея ядра, сердцевины. Подлинное ощущение себя заменится адаптивным послушанием. Из такого ребенка вырастет взрослый с невротическим подавлением своих желаний.

Однако справедливости ради отметим: даже слабая готовность к созданию собственного внутреннего мира все равно проявляется.

**Важно, чтобы окружающие ребенка взрослые способствовали развитию его внутреннего мира, по крайней мере, обращали на это внимание. Активное структурирование будет происходить, когда из тесного союза с матерью ребенок выйдет в осознание собственного психического пространства, когда сумеет осознать себя как отдельное человеческое существо. Процесс этот носит название «отделение-индивидуация». Но это уже тема следующей статьи.**

#### Рекомендуемая литература

1. Васильева Н.Л. Психоаналитический подход в системе психологического сопровождения развития детей и подростков: Автореф. дисс. ... д-ра психол. наук. СПб, 2007.
2. Mitchell S.A., Black M.J. Freud and Beyond: A History of Modern Psychoanalytic Thought. N.Y.: Basic Books, 1995.
3. Stern D.N. The Interpersonal World of the Infant: A View from Psychoanalysis and Developmental Psychology. N.Y.: Basic Books, 1985.

2009. № 3

