

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 пища — таково и жистье



A

цитрусовые,
морковь

сливочное
масло, сыр,
яйца, печень,
рыбий жир

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



D



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

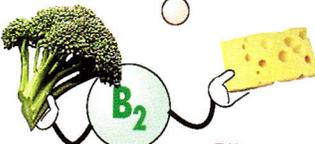
дрожжи, бобовые,
грибы, рис



B5

печень,
мясные
субпродукты

Зелень на столе — здоровье на сто лет



B2

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

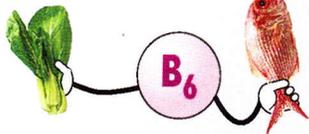
печень,
яичный
желток,
сыр



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

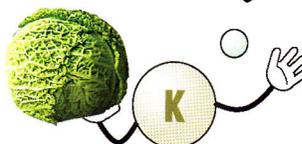
мясо, печень,
рыба, молоко,
яйца



B12

дрожжи,
морские
водоросли

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



Обед без овощей — праздник без музыки

K

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



B9

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

яйца, мясные
субпродукты

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?

Решение 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 интернализируются, 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