



... жизнь принадлежит тому, кто ей рад.

МЫ
ВЫБИРАЕМ
ЖИЗНЬ



В марте 2017 года к медицинскому психологу обратилось пять подростков в сопровождении родителей в связи с суицидальными попытками, суицидальными мыслями. Все подростки состоят в так называемой «группе смерти». Уважаемые родители! Памятку: **«Как защитить ребенка от «групп смерти»** вы можете взять на стенде около регистратуры в детской поликлинике.

Над номером работали: Ващилко Д.М., Климова А.В.



7 апреля - Всемирный день ЗДОРОВЬЯ.

В этом году проходит под девизом: «Депрессия: давай поговорим».

Депрессия - бич нашего времени. И сильнее всего она свирепствует весной, когда кончается запас витаминов, когда тоска по солнышку накрывает практически каждого жителя России. В медицинском смысле это психическое расстройство, характеризующееся значительным снижением настроения и самооценки, потерей интереса к жизни. Но со всеми этими симптомами можно бороться! Причем с помощью... еды!

Врачи считают, что наш эмоциональный и психологический настрой на 40% зависит от того, что мы едим. При соблюдении жесткой диеты, состоящей из нелюбимых продуктов, человек наносит себе психологическую травму, которая со временем может вылиться в настоящее нервное расстройство.

Врачи - диетологи, для уменьшения усталости, улучшения настроения, снятия стресса рекомендуют добавить в свой рацион «правильные» продукты. И это тот редкий случай, когда на одну ложку можно поймать два горошка - поразить сразу две цели: сбросить лишний вес и обрести оптимизм.

Из продуктов вам конкретно помогут: зеленые яблоки, грейпфруты, помидоры, сладкий перец. Психологи советуют начинать день со стакана свежесжатого сока, яркого и солнечного салата из разноцветных овощей, заправленного оливковым или льняным маслом. Бананы и шоколад стимулируют выработку серотонина – вещества, которое улучшает настроение и добавляет оптимизма. Здесь им нет равных! Доктора и психологи называют эти продукты главным и вкуснейшим лекарством от депрессии.

Плоды шиповника заслуженно признаны отличными природными антидепрессантами, поскольку содержат огромное количество витаминов: К, В2, С, лимонную и яблочную кислоты, каротин и пектины. Так что заваривайте себе чай с шиповником, не ленитесь!

Сниженный эмоциональный фон, сонливость или бессонница, усталость, тревога, беспокойство, могут быть вызваны не только недостатком витаминов, но и дефицитом микроэлементов, среди которых селен – сильнейший антиоксидант (стимулирует выработку особого фермента, который помогает расщеплять и выводить из организма продукты окисления). Именно этот микроэлемент специалисты считают важным средством в профилактике депрессий. Лучшие природные источники селена – это проросшие овес и пшеница, спаржа, грибы, приготовленные без уксуса, орехи (грецкие и кешью), кабачки, сельдерей.

Чаще ешьте рыбу, тогда вы не только укрепите свое сердце и сосуды, но станете активнее, общительнее и позитивнее. И это не голословное утверждение: ученым из университета

Питсбурга удалось доказать, что обнаруженные в морской рыбе омега-3 жирные кислоты положительно влияют не только на наше самочувствие, но и на наше настроение. А люди, которые лишают себя удовольствия съесть свежей рыбки, подвержены плохому настроению и негативным мыслям.

Результаты исследований, проведенных американскими учеными, показали, что люди, которые едят шоколад 2-3 раза в месяц, чувствуют себя гораздо лучше тех, кто полностью отказался от лакомства. Но, оказывается, не только сам шоколад, но и шоколадные запахи, в которых присутствуют почти 40 летучих соединений, благотворно действуют на психику: снимают раздражение, возвращают душевное равновесие.



«ЗДОРОВЬЕ НЕ КУПИШЬ – ЕГО РАЗУМ ДАРИТ!»



Краевое государственное бюджетное учреждение здравоохранения "Кежемская районная больница"

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



На заметку родителям: Горячая линия «Ребенок в опасности»: **123**-для абонентов Красноярского края; **8(953) 585-30-00**, либо **8 (391) 285-30-00** для абонентов РФ (с возможностью передачи текстового SMS - сообщения); Единый бесплатный всероссийский телефон доверия: **8(800)2000-122**.