



**Персона.** Элиза Борисова. Активное долголетие — это норма

# Таблетка от старости

(Продолжение. Начало на с. 7)

В общем, Элиза Борисова была первым человеком в городе и автором программы внедрения аэробики в массы. Она считает, что грамотный подход к фитнес-тренировкам — залог построения красивого, здорового и гармоничного тела. Кстати, за прошедшие десятилетия она была не только тренером, но и хореографом. Её танцы исполняются до сих пор. Со своей танцевальной программой группа неоднократно выступала во дворцах культуры Москвы и Подмоскovie. Это, можно сказать, маг фитнес-клуба, с помощью которого происходят чудеса с вашим телом и душой. По её схеме сегодня во многих местах проводят уроки аэробики. Среди ведущих есть её ученицы.

— **Каков ваш жизненный девиз?**

— Стремиться к активному долголетию. Некоторые пишут в социальных сетях, что, наверное, она ходит к косметологам, не верят, что так можно выглядеть после 80 лет.



— **Кроме аэробики, физкультуры, что вас волнует? Как встречаете свой день?**

— День начинается с утренней гимнастики. А увлечений у меня много, например, люблю читать, но сейчас зрение не позволяет много времени проводить за книгой. Занималась дизайном квартир. Станиславский говорил: «Одевается дорого, красиво, модно. Это не имеет никакого значения. Главное — одевайтесь правильно. Вот такое видение красоты у меня от природы. Люблю театр, кино,

своих внуков и правнучку. Все они тоже равнодушны к спорту и посещают секции.

— **Кто ваши друзья, что больше всего цените в людях?**

— Мне очень хорошо общаться с теми, с кем можно поговорить на любые темы.

У людей такого склада, как Элиза Григорьевна, ведущих здоровый образ жизни (неважно, сколько морщинок на лице), молодостью светятся глаза от восприятия жизни. Активные оздоровительные мероприятия служат им «охран-

ной грамотой» их душевного и физического состояния. Человек выглядит на столько лет, на сколько он заслуживает. Элиза Григорьевна, вы прекрасны!

**Галина Фокина, 54 года, сотрудница РКК «Энергия»:**

— Я пришла к Элизе Григорьевне 20 лет назад. И привела меня к ней моя дочка. И все эти годы я не представляю себя без занятий, без удивительного тренера и человека Элизы Григорьевны. Если бы не было этих тренировок, то не знаю, что было бы с моим здоровьем. Все женщины, которые у нас занимаются, выглядят намного моложе. Не говоря уже о нашем тренере. Она наш идеал, к которому мы стремимся. У неё дар божий вести уроки здоровья так, что ей хочется подражать во всём. Очень требовательная. Но, наверное, благодаря этому у нас всё получается. Большое спасибо Администрации города, которая на протяжении многих лет даёт нам возможность бесплатно заниматься в группе аэробики, укрепляя своё здоровье.

**Вера Благодацкая, 77 лет:**

— 30 лет я занимаюсь в группе Элизы Григорьевны. И не знаю, что такое болеть. Никогда не принимаю лекарства. Катаюсь на лыжах, коньках, плаваю. В микрорайоне Юбилейный веду группу аэробики для женщин. Благо, прошла хорошую школу у Элизы Григорьевны. Поэтому, милые женщины, не ленитесь, занимайтесь физическими упражнениями. Только они избавят вас от таблеток и помогут держать себя в тонусе. Во время своих бесед на тему «Здоровый образ жизни» Элиза Григорьевна убеждает людей в том, что никогда не поздно начинать активно двигаться, и призывает старшее поколение поменять диваны на спортзалы.

**Лариса, 68 лет:**

— В моей жизни был случай, когда я попала в дорожно-транспортное происшествие. Было множество переломов. Благодаря занятиям, я не стала инвалидом. Чувствую себя прекрасно. Мы здесь все очень подружились. Вместе отмечаем дни рождения, праздники, ходим в театр, кино. Нам просто очень хорошо со своим удивительным тренером, очаровательной и необыкновенной женщиной.



**Проблема алкоголизма в нашей стране стоит по-прежнему очень остро. Общеизвестно, какой это страшный бич и сколько жизни он уносит ежегодно. Однако о реабилитации алкоголиков сегодня говорят неоправданно мало. А ведь без этой необходимой составляющей не вылечить ни одного зависимого.**

Этап реабилитации после прошедшего лечения — та ступень, которая поможет человеку вернуться в общество, в семью, к друзьям, поможет научиться жить заново, чувствовать вкус жизни.

Реабилитация может быть разной. Но если вы или ваш близкий человек попали в алкогольную зависимость, вы должны знать, что пропускать этот важный этап ни в коем случае нельзя.

Пожалуй, самая простая реабилитация — добровольная. В этом случае пациент осознаёт свою проблему и сам не против вылечиться. К сожалению, таких пациентов очень мало.

В основе добровольно-принудительной реабилитации уже лежит методика кризисной мотивации, когда человек должен прийти к пониманию, что он болен и ему нужно лечиться.

В особенно сложных случаях зависимости применяется принудительная реабилитация, когда мотивационные и психологические техники уже не работают, а под воздействием алкоголя человек деградирует, ничего не хочет, не осознаёт и ведёт себя порой агрессивно.

## Реабилитация алкоголиков: проблема крупным планом

И в каждом из описанных случаев сотрудники профильных учреждений находят свой подход и свои техники работы. Основная их задача — провести мотивационно-психологическую подготовку к лечению и индивидуальную психотерапию, иногда даже с применением гипноза.

Лечение пациента всегда должны быть комплексным, индивидуальным, длительным и непрерывным. Нужно учитывать тип личности, характер, индивидуальные особенности, социальный статус, стадию алкоголизма и т. д.

Как же проходит лечение? Как правило, на первом этапе проводят детоксикацию и лечат абстинентный синдром. Психотропными препаратами пытаются снять алкогольную зависимость структур головного мозга, для подавления патологического стремления к алкоголю применяют средства, вызывающие к нему отвращение. Назначают общеукрепляющие препараты.

На втором этапе проводится психотерапия. Распространены специальные методы, когда без применения медикаментов устанавливается отрицательный условный рефлекс на употребление алкоголя, связанный с эмоциональным потрясением и воздействием на болевые точки.

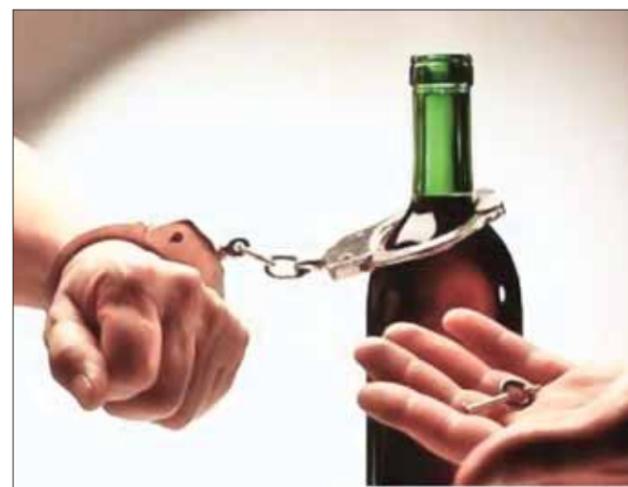
В последнее время стали популярны такие методы, как гештальт-терапия, холотропное дыхание, НЛП, психоанализ и другие.

Когда дезинтоксикация завершена, все усилия направлены на то, чтобы бывший алкоголик изменил свои взгляды на жизнь. А это, по признанию врачей, очень сложный процесс. Начинается настоящая война. Война с самим собой, со своими прежними привычками, с алкоголем.

В период реабилитации люди получают помощь сразу нескольких специалистов. Это и врач психиатр-нарколог, и терапевт, и клинический психолог. Однако длительность пребывания в стационаре обычно не превышает месяца, а дальше алкоголик, за редким исключением, попадает в свою среду, к тем проблемам, от которых он старался изначально уйти с помощью алкоголя.

И здесь очень важно оказать дальнейшую помощь и не дать человеку скатиться туда, откуда он с таким трудом выбрался.

Статистика показывает, что после одного срока пребывания в стационаре только у 10% алкоголиков наблюдается ремиссия в течение года, при последующей работе психолога длительностью около трёх месяцев.



цев ремиссия около года наблюдается у 10–15% пациентов, а при работе с больными около года — у 30%. Это доказывает эффективность психотерапии и психокоррекции и необходимость длительной реабилитации.

— Большая проблема заключается сегодня в том, что таких организаций, где алкоголика вели бы длительное время, катастрофически не хватает, — прокомментировал ситуацию заместитель главного врача Королёвского наркологического диспансера **Виктор Арефьев**. — Сегодня они после необходимой первой помощи предоставлены сами себе, и мало кто заботится о комплексном лечении и возвращении их в нормальную жизнь. Тем не менее вопросам реабилитации нужно уделять особое внимание.

Наши специалисты в наркологическом диспансере занимаются всеми видами реабилитации, однако понятно, что на всех пациентов их просто не хватит, ведь проблема алкоголизации нашего населения до сих пор остро стоит перед обществом.

Подготовлено Королёвским наркологическим диспансером

„ Статистика показывает, что после одного срока пребывания в стационаре только у 10% алкоголиков наблюдается ремиссия в течение года, при последующей работе психолога длительностью около трёх месяцев ремиссия около года наблюдается у 10–15% пациентов, а при работе с больными около года — у 30%. Это доказывает эффективность психотерапии и психокоррекции и необходимость длительной реабилитации.