

— Тут нет каких-то закономерностей. Могу примерно рассказать о возрастных аспектах обращаемости:

1. Дошкольников приводят с задержками речевого развития, психического развития, невротическими нарушениями. Сейчас как раз много детишек с расстройствами аутистического спектра.

2. У школьников встречаются трудности адаптации, сложности с усвоением учебного материала, особенностями поведения.

3. В подростковом возрасте начинаются эмоциональные проблемы: колебание настроения, сниженное настроение. Реакции эмансипации, самоутверждения в гротескных формах, пугающие родителей и окружающих.

Сейчас на детей оказывает большое влияние интернет. Они читают информацию о разных психиатрических расстройствах, сами себе ставят по интернету диагноз, не боясь прийти на приём, причём формулировка жалоб настолько типична, что уже в беседе становится ясно, откуда они взялись. Мода на самоповреждения во многом тоже из сети. А ещё нет критики, прогностического мышления, понимания, что «ничто не проходит бесследно». Сделав что-то как все, можешь в будущем получить проблемы лично для себя. Увы, педагоги, родители в этих вопросах уже не авторитеты.

Но есть и вечные жалобы, которые ещё Александр Пушкин описывал — особенно, когда не хватает тепла, внимания



ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ В ЛЮБИМОМ КОЛЛЕКТИВЕ

«Важно не держать в себе проблемы. Надо уметь их сформулировать. В процессе обсуждения часто приходит решение. Это великое дело! Важно обязательно отдыхать. Надо уметь переключаться. Менять взгляд на ситуацию: не можешь решить проблему, смени к ней отношение, как советовал Карнеги.

в семье, нет признания сверстников. Подросткам кажется, что их никто не любит, родители не понимают. Хочется в этот момент им ответить: «Читайте классику, там всё уже описано».

— Расскажите, пожалуйста, о ваших коллегах.

— Я работаю в диспансере уже более 40 лет. У нас сложился очень хороший коллектив. Есть люди, которые работают

жизнь». Приятно, когда люди приходят спустя много лет, благодарят. Часто приводят своих родственников, детей, а мне — так уже и внуков. Что делать, жизнь складывается по-разному. Встречают в транспорте: «Вы помните моего Петю? У него сейчас всё хорошо!» Самых тяжёлых пациентов, конечно, помню, есть такие, которые с нами по жизни, а иногда и их дети, потому что в психиатрии заболевания часто наследуются.

— Как проводите своё свободное время? Чем увлекаетесь?

— У меня много друзей, по жизни везло на хороших людей, с которыми есть общие интересы. Много читаю, очень люблю музыку. Хожу на спектакли. В последнее время в основном на музыкальные. Потому что не всегда нравятся пьесы современного прочтения классиков. Раньше очень любила туристические поездки, сейчас уже тяжело. Собак очень люблю.

— Надежда Аркадьевна, ваш рецепт, чтобы сохранить психическое здоровье.

— Самые важные правила общеизвестны, банальны, но действенны:

- высыпайтесь;
- не пережайте;
- меняйте вид деятельности;
- имейте какие-то любимые занятия;
- общайтесь с друзьями, близкими.

Это то, что позволяет преодолевать трудности!

Важно не держать в себе проблемы. Надо уметь их сформулировать. В процессе обсуждения часто приходит решение. Это великое дело! Важно обязательно отдыхать. Надо уметь переключаться. Менять взгляд на ситуацию: не можешь решить проблему, смени к ней отношение, как советовал Карнеги.

Ищите профессию — интересную, отвечающую вашим способностям. Помните, что жить с нелюбимым человеком, работать на нелюбимой работе — это



С СУПРУГОМ В КРЫМУ



С ДОЧЕРЬЮ НАТАЛЬЕЙ — ДЕТСКИМ ПСИХИАТРОМ

«Вообрази: я здесь одна,
Никто меня не понимает,
Рассудок мой изнемогает,
И молча гибнуть я должна...»

Мы, конечно, всё равно стараемся помочь таким детям, успокоить, потому что их переживания искренние.

Естественно, и переживаем за своих пациентов. Дистанцироваться от этого невозможно. Это как раз то, о чём мы с вами говорили, самое главное правильно поставить диагноз. Ты должен во всём этом разбираться, а как разбираться, если дистанцироваться? Естественно, мы сопереживаем и детям, и родителям. Эмоциональная составляющая всегда присутствует. А чтобы сохранить

по 20 и более лет. Текучесть кадров при всех сложностях минимальная. Трудиться столько лет в такой профессии, как у нас, если нет психологического комфорта, невозможно. Поэтому у нас остаются только люди толерантные, профессиональные, понимающие. Они знают всё об особенностях нашей профессии. Обладают прекрасными человеческими качествами. Мои коллеги просто замечательные.

— У каждого врача есть свои счастливые моменты. Что окрыляет вас?

— Это когда спустя годы тебе звонят и говорят: «Вы меня не помните. Спасибо огромное, вы мне помогли! Если бы не лечение, не знаю, как сложилась моя

постоянный стресс. Он приводит к снижению иммунитета, человек меньше сопротивляется заболеваниям, в том числе психическим.

Нужно разумно пользоваться интернетом. Особенно важно это для детей и подростков, у которых не до конца сформировалось критическое мышление. Это нужно помнить родителям, которым легче дать телефон, чем заниматься сыном или дочкой. Надо знать, что интернет-зависимость сродни наркотической, избавиться от неё крайне трудно. Контролируйте, ограничивайте, и самое главное — предлагайте альтернативу. Потому что запреты ничего, кроме протеста, не вызывают. Прививайте детям любовь к спорту, движению, путешествиям, интересным рассказам, общению с людьми, а не с экраном. Предлагайте любые секции, кружки, рукоделие, творчество. Пусть их долго не хватает, но они это попробуют, всегда будут заняты чем-то хорошим. И обязательно хвалите своих детей!

Будьте здоровы!