

Псіхалогія для ўсіх

ПАРТРЭТ АХВЯРЫ І АГРЭСАРА

Сёння даволі шмат пішуць і кажуць пра хатні гвалт. Але што гэта?

Аказваецца, гэта тое, што вельмі і вельмі многія лічаць «нармальным жыццём». Абразы, прымусэнні, прыніжэнне годнасці, забароны працаваць, вучыцца, сустрэцца з сябрамі і сваякамі, жорстка абмежаванні ў фінансах і патрабаванне дэталёвай справаздачнасці, прычым нярэдка пры забароне зарабляць самастойна. Хатні гвалт існуе ва ўсіх сацыяльных групах, з ім сутыкаюцца незалежна ад узроўню даходаў, адукацыі і становішча ў грамадстве. Місія ахвяры жанчыне нярэдка навязваюць устойлівых і шкодных стэрэатыпы: «муж — галоўны кармілец у сям'і», «калі муж б'е жонку, то гэта справы сямейныя», «жанчына сама павінна падумаць, у чым яе віна», «дзецям патрэбны бацька — не важна які».

— Характэрнай асаблівасцю жанчыны-ахвяры з'яўляецца яе звычка сябе шкадаваць, — тлумачыць **псіхолог Мінскага гарадскога клінічнага псіхіятрычнага дыспансера Настасся ХНЫКАВА.** — Пры гэтым яна, як правіла, не гатова прыняць на сябе адказнасць за тое, што з ёю адбываецца. Ахвяра заўсёды шукае знешняга вінаватага сваіх няшчасцяў, яна бачыць прычыну ўсяго, што з ёй адбываецца, у чалавеку, падзеі, абставінах. Жанчыну-ахвяру начальнік часта прымушае працаваць звышурочна, затрымліваецца да позняга вечара, у той час як усе іншыя ідуць дадому своечасова. Калі жанчына пагаджаецца на гэта, не адстойвае свае правы, не шукае падтрымкі ў навакольных, а толькі ўсім скардзіцца на сваё бязвыхаднае становішча, то, хутчэй за ўсё, яна і далей будзе атрымліваць дадатковыя заданні.



У ахвяры хатняга гвалту — нізкая самаацэнка, павышаная трывожнасць і ўнушальнасць, няўпэненасць у сабе. У дарослых ахвяр назіраецца апраўданне дзеянню крыўдзіцеля, гіпертрафіраванае пачуццё віны, падаўленае пачуццё гневу, упэненасць у тым, што ніхто не можа рэальна дапамагчы. У жанчын — скажонае разуменне ролі жанчыны ў грамадстве і сям'і. Дарослая ахвяра баіцца агалоскі, асуджэння або празмерна балюча ўспрымае спачуванні навакольных. Часта жанчына-ахвяра атрымлівае псіхалагічную выгаду са свайго становішча — ёй перападае ўвага навакольных, падтрымка, спачуванне і дапамога. Іншымі словамі, пазіцыя ахвяры — эгаістычная. Таму так цяжка выйсці з гэтай ролі.

Што да агрэсараў, то яны, як правіла, самі жорсткія гвалт у дзяцінстве. У іх таксама нізкая самаацэнка і жаданне абвінавачваць іншых у тым, што адбываецца (мужчына-агрэсар можа прылісваць жанчыне пастаянныя здрады). Часта яны выдатна разумеюць, у дачыненні да каго можна ці нельга працягваць агрэсію. «Хатнія гвалтаўнікі» могуць быць у грамадстве на добрым рахунку. Агрэсар пасля ўчынення гвалту нярэдка падкупляе ахвяру — актыўна просіць прабачэння, загладжвае віну абяцаннямі, сексам, падарункамі, «аслабленнем рэжыму», што ў выніку дае толькі новыя нагоды для агрэсіі. Істотным фактарам для маніпулявання з'яўляюцца дзеці — «дзецей не убачыш».

Сямейны гвалт — частка простага, прадказальнага цыкла. Пачынаецца ён з адчування напружанасці. Ахвяра нібы жыве на вулкане, перажывае прыгнечанасць і неспакой.

Каб усвядоміць праблему, звярніце ўвагу на некалькі маркераў агрэсіі:

- партнёр забараняе вам бачыцца з сябрамі або сваякамі, кантралюе, як і дзе вы праводзіце час;
- вы адчуваеце ціск на эмацыянальным, псіхалагічным узроўнях, чуеце пагрозы;
- партнёр прымушае вас да інтымных стасункаў;
- вас прыніжаюць у прысутнасці сяброў або свайей сям'і;
- партнёр пастаянна крытыкуе за знешні выгляд, гатаванне ежы, паводзіны;
- вас пазбаўляюць ежы, грошай, сну

Трэба абследавацца

ВЕЛЬМІ ВАЖНЫ ГАРМОН

Для выяўлення праблем у шчытападобнай залозе мы ўсе здаём агульны аналіз крыві, па якім урач мяркую, ці трэба нам абследавацца далей — рабіць ультрагук залозы і здаваць аналіз крыві на тырэатропны гармон (ТТГ). Дарэчы, калі вы вырашылі абследавацца самастойна, не выкідавайце грошы на вецер — не высвятляйце проста так пералік вялікай колькасці паказчыкаў. Калі з ТТГ і на ультрагуку ўсё ў парадку, можна спаць спаканна. Праз два гады ўсё можна паўтарыць.



рубцоў на шыі, адзначае **намеснік галоўнага ўрача па арганізацыйна-метадычнай рабоце Рэспубліканскага цэнтра медыцынскай рэабілітацыі і бальнеалэчэння Вольга САЛКО.**

Сёння ва ўсіх раёнах краіны ёсць магчымасць правядзення ультраукавога даследавання шчытападобнай залозы, у многіх даступнае гарманальнае даследаванне тыроіднага статусу, на абласным узроўні — біяпсія, сцынтыграфія, а ў Рэспубліканскім цэнтры медыцынскай рэабілітацыі і бальнеалэчэння могуць быць выкананы ўсе неабходныя даследаванні ў цяжкіх для дыягностыкі выпадках.

Абавязкова рэкамендуецца абследавацца дзецям, жанчынам, якія плануюць цяжарнасць, і цяжарным. Вузлавая паталогія бывае ў тым ліку ў пажылых, якія не супраць часам самастойна палячыцца ёдавымі прэпаратамі. Аднак рабіць гэта ні ў якім разе нельга! Вузлы тады пачынаюць працаваць больш актыўна, чым сама залоза, узнікае тырэатаксіоз, які вельмі цяжка лечыцца з узростам.

Калі раптам выяўлены вузел, не варта панікаваць. Далёка не ўсе вузлы трэба аперыраваць. Большасць паталогій шчытападобнай залозы лечыцца медыкаментозна. У Брэсцкай вобласці, напрыклад, укараняецца ўжо эндаскапічны метада хірургічнага лячэння дабракаснай вузлавой паталогіі шчытападобнай залозы — ён мае добры касметалагічны эффект, дазваляе не мець

Аперацыі праводзяцца на абласным і рэспубліканскім узроўнях. Пры неабходнасці пацыента накіроўваюць у Рэспубліканскі цэнтр пухлін шчытападобнай залозы, размешчаны на базе Мінскага гарадскога клінічнага анкалагічнага дыспансера, або ў аддзяленне эндакрыннай хірургіі РНПЦ радыяцыйнай медыцыны і экалогіі чалавека. Пацыенты з дыфузным таксічным валляком атрымліваюць лячэнне радыеактыўным ёдам у дзвюх установах — Мінскім гарадскім онкадыспансерамі і Гомельскім абласным клінічным анкалагічным дыспансерамі.

Асноўныя праблемы са шчытападобнай залозай звязаны з дэфіцытам або лішкам ёду ў арганізме, а таму важна наладзіць адпаведным чынам харчаванне. У першую чаргу ўжываць морапрадукты, марскую капуста, наогул, гатовыя прадукты айчынай вытворчасці — усе яны выпускаюцца з ёдаванай соллю. З 2000-х у Беларусі аднавілася работа па ліквідацыі дэфіцыту ёду з выкарыстаннем найбольш эфектыўных метадаў масавай прафілактыкі. Паводле ацэнкі міжнародных экспертаў, ёдаванае соль мае значны перавагі для такога кшталту прафілактыкі,

Колькасць некаторых захворванняў шчытападобнай залозы прырастае, аднак злаякасных пухлін больш не становіцца

бо практычна ўсе выкарыстоўваюць соль рэгулярна і прыкладна ў адной і той жа колькасці. Якасць такога прадукту лёгка кантраляваць на ўсіх этапах вытворчасці і паставак, продажу і спажывання. Даступнасць ёдавонай солі дазволіла нам усім атрымліваць з ежай дастатковую колькасць гэтага элементу. І гэта прывяло да змяншэння колькасці новых выпадкаў і вузлавога, і эндэмчнага валляку. Аднак колькасць пацыентаў з набытым гіпатырэозам вырасла за 2000—2015 гады больш як у сем разоў. Адзначаўся і рост у два разы захваральнасці на аўтаімуны тыраідыт.

— Аўтаімуныя захворванні шчытападобнай залозы маюць шмат прычын, пачынаючы ад уздзеяння шкоднага навакольнага і заканчваючы ўжываннем ежы з вялікай колькасцю нітратаў, — кажа Вольга Салко. — Для таго каб выявіць паталогію як мага раней, неабходна абследавацца і быць уважлівымі да свайго самаадчування. Стан здароўя залозы можа абумовіць праблемы з сардэчным рытмам, выклікаць мігальную арытмію, перашкаджае дабівацца аптымальных лічбаў ціску пры артэрыяльнай гіпертэнзіі. Раздражняльнасць, плаксивасць, санлівасць, патлівасць таксама павінны насцярожыць

Наша краіна адносіцца да эндэмчнай зоны па дэфіцыце ёду, таму ў нас заўсёды асабліва ўвага ўдзялялася праблема паталогій шчытападобнай залозы, асабліва эндэмчнаму валляку. Найбольш актуальнай розная паталогія шчытападобнай залозы стала пасля аварыі на Чарнобыльскай АЭС, калі было праведзена вельмі шмат скрынінговых даследаванняў па выяўленні захворванняў гэтага органа, у тым ліку раку.

Вонкавы выгляд

РАЗ ЗМОРШЧЫНКА, ДВА ЗМОРШЧЫНКА...

Некалькі спосабаў перамагчы першыя прыкметы завядання скуры

Пасля нашага 30-годдзя сінтэз калагену зніжаецца на 1 працэнт у год. Скура губляе пружкасць, пагаршаецца колер твару, тонус мышцаў, утвараюцца першыя зморшчыны. Пасля 40 гадоў усё гэта працягвае нарастаць, скура абязводжаецца, з'яўляюцца «гусіныя лапкі» каля вачэй, сасудзістыя зорачкі, купероз, павялічваецца глыбіня насагубнай складкі, на верхняй губе могуць расці валаскі. Пасля 50 скура станчаецца, становіцца ўсё больш сухой, абвіслай, са старэчымі пігментнымі плямкамі, ёсць зморшчыны, складкі ды «мяшкі» пад вачыма. Старэе твар ва ўсіх па-рознаму — усё залежыць ад тыпу скуры, целаскладу, формы твару, стану здароўя.

- Не курьце і не злоўжывайце алкаголем.
- Ужывайце больш агародніны, фруктаў, морапрадуктаў, менш цукру, простых вугляводаў і халестэрэну.
- Трымайце вагу на адным узроўні, не дапускайце рэзкіх хістанняў.
- Спіце не менш сямі гадзін.
- Пазбягайце стрэсаў.
- Прымайце вітамінныя комплексы (пасля наведвання ўрача).
- Умерана займайцеся спортам.
- Рабіце гімнастыку і маж твару.

Касметолаг здольны падабраць догляд з улікам тыпу старэння скуры

З мэтай амаладжэння могуць прымяняцца...
...ін'екцыі ботаксу — эфектыўная і бяспечная



працэдура, здольная выдаць мімічныя зморшчыны на лбе, пераносі, у кутках вачэй і над губамі.

...мезатэрапія — розная сумесі і экстракты, якія падбіраюцца індывідуальна і ўводзяцца ўнутр скуры, што дазваляе змагацца з пігментнымі плямамі, зморшчынамі, ацёчнасцю, рубцамі і застоінымі плямамі ад куперозу і прышчоў.

...біярэвіталізацыя — заснавана на ін'екцыях прэпаратаў на аснове гілаўронавай кіслаты, што аднаўляе пружкасць, водны баланс, выпрацоўку калагену.

...тэрмаліфтынг — выкарыстанне радыячэстных выпраменьванняў, якія ўздзейнічаюць на глыбіню

слаі эпідэرمىсу (для тых, хто хоча абысціся без уколаў, можа прымяняцца пасля 35 гадоў).

...фракцыйнае лазернае амаладжэнне — працэдура досыць новая, дапамагае значна палепшыць вонкавы выгляд скуры, падцягнуць скуру, палепшыць яе тэкстуру.

...фотаамаладжэнне, выкарыстанне якога забяспечвае станоўчыя змены літаральна пасля першай працэдуры. Пры сістэматычным прымяненні можна атрымаць працяглы, устойлівы вынік.
Наогул, у арсенале касметолага шмат чаго цікавага і дзейснага

Матэрыялы падрыхтавала Святлана БАРЫСЕНКА. protas@vziazda.by