

РЯДОМ С НАМИ ✓

Ваш путь К САМОПОЗНАНИЮ

Как сообщается в официальном докладе ООН, по итогам 2011 года Россия опустилась с 65 на 66 место в мире по показателям индекса развития человеческого потенциала, который рассчитывается исходя из уровня жизни, грамотности, образованности и долголетия населения исследуемой территории.

В чем же причина такого низкого рейтинга нашей страны, заметно отстающей по главным критериям жизненного благополучия не только от наиболее развитых государств планеты, но и от некоторых бывших республик СССР? И как преодолеть это отставание? По мнению ряда ученых, ключ к созидательной активности и повышению уровня душевного благополучия населения процветающих стран лежит в бурном развитии психологических наук, которое наблюдается в последние полвека. При этом в психологической практике все большую популярность приобретает групповой анализ, реализующий метод групповой психоаналитической психотерапии.

Психоаналитически ориентированная работа в группе — один из самых «экологических» методов познания себя и других людей, так как при этом учитываются индивидуальные особенности каждого участника. В группе вы сами выбираете свою степень активности и открытости, говорить Вам или молчать, слушать других или погрузиться в собственные фантазии и воспоминания. Формируется новый взгляд на происходящее вокруг и внутри Вас, развивается психоаналитическое мышление, которое помогает Вам понять неосознанные желания и мотивы поступков, строить искренние и доверительные отношения, самостоятельно преодолевать страхи, тревогу, депрессию, неуверенность в себе, неопределенность будущего и другие проблемы.

Групп-анализ — одновременная психологическая работа с группой людей, основанная на использовании совокупности психоаналитических методов, направленных на достижение человеком внутренней гармонии и эмоциональной стабильности в восприятии себя и окружающих. Этот метод совмещает преимущества групповой психотерапии и психоаналитических практик, и то и другое в групп-

анализе работает одновременно и оказывает взаимно усиливающий эффект, а также дополняется знаниями из таких областей, как теория систем, психология развития, социальная и семейная психология и др.

Групп-анализ опирается на то, что человек изначально является частью группы (семьи, рода, класса, общества). Нельзя быть индивидом без причастности к группе. Невозможно осознать себя как отдельную личность, кроме как выделяя себя из общности. То есть, группа и индивид имеют смысл только как дополняющие и развивающие друг друга. Групповой анализ берет за основу группу как целое, ставя при этом человека в центр внимания, анализируя его переживания по отношению к себе и к другим. Здесь субъективное восприятие имеет возможность опираться на реальный опыт построения взаимоотношений в безопасных условиях. Тренинг под руководством опытного специалиста по групповому анализу помогает каждому пройти свой путь самопознания и избавиться от всего, что мешает добиться успеха в жизни.

Как же стать групп-аналитиком, повысив уровень своей профессиональной квалификации? Для этого необходимо пройти программу обучения, ориентированную, прежде всего, на психологов, а также на медиков, педагогов и других специалистов гуманитарного профиля. Обучение включает в себя сотни часов практического участия в процессе самоанализа, самопознания, когда учащийся сам является клиентом опытных групп-аналитиков. Результатом такого обучения является не только получение сертификата, признаваемого в европейских странах. Групп-анализ пробуждает энергию жизни, способность любить, способствует процессам развития и самореализации личности. В этом и заключается ключ к успеху.

Владимир ЛИТВИНЧУК

Московское общество группового анализа являющееся действительным членом E.G.A.T.I.N. — European Group-Analytic Training Network (www.egatin.net), и Секция Группового анализа Общества психоаналитической психотерапии (www.spp.org.ru)
Проводят набор в группу подготовки по Групповому анализу

программа соответствует квалификационным требованиям E.G.A.T.I.N. и EFPP (European Federation for Psychoanalytic Psychotherapy in Public Sector — www.efpp.org).

Эта пятилетняя программа — для тех, кто желает приобрести теоретические знания и навыки по Групповому анализу. Программа включает основные составляющие тренинга: самопознание в группе, теоретическую подготовку и супервизию.

Приглашаются те, кто имеет цель — получение опыта самопознания в группаналитической группе, — и тех, кто желает пройти тренинг и стать Групповым Аналитиком.

Условием участия в группе является предварительное интервью с одним из обучающихся группаналитиков — ведущих групп:

Владимир Литвинчук — 8(926)204-65-89

Вера Балабанова — 8(903)964-12-57

www.groupanalysis.ru

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ ✓

Ваше сердце — ПОД КОНТРОЛЕМ

В последнее десятилетие в нашей стране особую тревогу вызывает распространение сердечно-сосудистых заболеваний среди трудоспособного населения. В отсутствие своевременного обследования и лечения из жизни уходят тысячи 35–40-летних, полных сил людей, которые и не задумывались о проблемах с сердцем. Изменить эту печальную статистику помогают современные методы диагностики, о которых мы беседуем с врачом-кардиологом медцентра «А-Линия» Аллой Ачадовской-Кварацхелия.



— Алла Алексеевна, какие методы исследований являются наиболее информативными при диагностике сердечно-сосудистых заболеваний?

— Все зависит от того, с какими жалобами к нам обращается пациент. В нашем медцентре для установления точного диагноза, кроме электрокардиограммы, назначается исследование уровня холестерина в сыворотке крови, обследуется глазное дно, проводится ультразвуковое исследование сосудов шеи и ЭХО-КГ. Для выявления в крови маркера сердечной недостаточности рекомендуется тест NT-proBNP. А при определенных симптомах мы назначаем суточное холтеровское мониторирование электрокардиограммы (ХМ ЭКГ) сердца.

— В чем заключается исследование ХМ ЭКГ?

— Холтеровское мониторирование — широко распространенный метод функциональной диагностики, который применяется в клинической практике для выявления нарушений ритма сердца и ишемических изменений ЭКГ, а также для контроля антиаритмической и антиангинальной терапии (лечения, направленного на предупреждение развития ишемии миокарда и приступов стенокардии). С помощью этого метода осуществляется суточное наблюдение за работой сердца, которое производится портативным регистратором, записывающим электрокардиограммы в течение всего дня. Полученные данные о работе сердца в течение суток наблюдения передаются на компьютер и анализируются с помощью

специальной программы. При этом выявляются все виды нарушений сердечного ритма, болевых и (что очень важно!) безболевых приступов ишемии миокарда. Такое исследование позволяет поставить более точный диагноз и повысить эффективность лечения различных сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе гипертонии, атеросклероза и инфаркта миокарда.

— В каких случаях показано пройти холтеровское мониторирование?

— Важных причин для назначения такого диагностического исследования несколько. Среди них:

— обмороки неясной причины, головокружения;

— перебои в работе сердца или сердцебиение;

— нарушение ритма сердца, выявленное врачом при обследовании на приеме, при аускультации или на ЭКГ;

— для проверки эффективности лечения аритмии;

— при тяжелых поражениях сердца (перенесенный инфаркт, кардиомиопатии, порок аортального клапана);

— боли в области сердца, особенно если они возникают в покое (для уточнения диагностики стенокардии покоя, при спазме коронарных артерий);

— безболевая ишемия миокарда.

Кроме того, холтеровское мониторирование назначается при изменении синусового ритма у пациентов с подозрением на нарушение функции вегетативной системы, например, при сахарном диабете или синдроме ночного апноэ. Это исследование показано и тем, кто тяжело переболел гриппом или ангиной, чтобы своевременно выявить возможные осложнения на сердце.

— В чем преимущество этого метода диагностики?

— Это исследование полностью безопасно для человека и не отнимает у него много времени. Назначая холтеровское мониторирование, мы рекомендуем каждому пациенту в течение суток вести дневник, в котором отмечать свое самочувствие, жалобы, вид деятельности, физические нагрузки, прием лекарственных препаратов, время бодрствования и сна. Таким образом, у врача появляется возможность не только оценивать 24-часовые показания ЭКГ, но и сопоставлять их с описанием действий и жалоб больного. Это очень важно для установления диагноза, потому что именно описание симптоматики во время изменений ЭКГ позволяет оценить соответствие объективной картины заболевания и его субъективных проявлений. Установив точный диагноз заболевания, мы назначаем соответствующее лечение, эффективность которого также можно проверить с помощью этого метода диагностики, который применяется в мире уже свыше 40 лет и постоянно совершенствуется. Ведь диагностика и успешное лечение сердечно-сосудистых заболеваний — это проблема, которая стоит сегодня перед всем человечеством. И каждый из нас должен помнить, насколько важно вовремя обследовать свое сердце и держать его работу под контролем.

Медицинский центр «А-Линия»: ул. Кировоградская, д. 24 (новый дом),
Запись по телефону: (495)315-26-18,
www.alinia.ru

О ситуации с льготными лекарствами

20 января на совещании по оперативным вопросам в Правительстве Москвы обсуждался вопрос, связанный с перебоями в поставках лекарств, отпускаемых по льготным рецептам.

Выступая на совещании, руководитель Департамента здравоохранения города Москвы, Министр Правительства Москвы Леонид Печатников доложил, что в первые две недели нового года в столичных аптеках наблюдалась нехватка лекарственных препаратов. Он сообщил, что за этот период с жалобами в Департамент обратились 168 горожан. «К сегодняшнему дню мы полностью заполнили все киоски льготными лекарствами. Надеюсь, что после 20 января этих проблем уже не бу-

дет», — подчеркнул Леонид Михайлович.

В связи с тем, что каждый месяц в московских медицинских учреждениях выписывается 1,5 млн. льготных рецептов, было принято решение изменить срок их действия. По новым правилам, как рассказал Леонид Печатников, рецепт на получение льготных лекарств будет действовать три месяца.

По материалам
официального портала
Мэра и Правительства
Москвы www.mos.ru

Медцентр «ВАШ ЛЮБИМЫЙ ДОКТОР»

**ЛЕЧЕНИЕ БОЛИ БЕЗ ЛЕКАРСТВ
МЕТОДОМ УДАРНО-ВОЛНОВОЙ ТЕРАПИИ**



на швейцарском оборудовании «Swiss Dolorclast» при заболеваниях:
— пяточная шпора, — артроз суставов,
— остеохондроз, — межпозвоночная грыжа,
— кокцигодия, — коксартроз,
— эпикондилит, — плече-лопаточный периартрит и др.

Восстановление после травм и операций на опорно-двигательной системе.
Консультация бесплатно при прохождении лечения.
Пенсионерам скидки 10 %.

УЗИ СУСТАВОВ. ВСЕ АНАЛИЗЫ. КОНСУЛЬТАЦИИ ОРТОПЕДА, ХИРУРГА И ДР.

ВЫ УСТАЛИ ОТ БОЛИ И ОГРАНИЧЕНЫ В ПОДВИЖНОСТИ?

Черноморский бульвар, 10, корп. 1, м. «Чертановская».

Запись на прием — тел. 8-495-766-68-01, 8-495-763-35-13, 8-499-619-12-66, 8-499-619-14-66.

WWW.ALT-MEDICA.RU, WWW.ALTERAMEDICA.RU