

Петербургженка

ГАЗЕТА САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«КРИЗИСНЫЙ ЦЕНТР ПОМОЩИ ЖЕНЩИНАМ»

ноябрь 2018 года

ПРАЗДНИЧНЫЕ ДАТЫ НОЯБРЯ

4 ноября – День воинской славы России — День народного единства отмечается начиная с 2005 года. Этот праздник установлен в честь освобождения Москвы от польских интервентов в 1612 году, и приурочен ко Дню Казанской иконы Божией Матери.

13 ноября – Всемирный день доброты. Дата приурочена ко дню открытия в 1998 году в Токио 1-й конференции Всемирного движения доброты. Как призывают организаторы праздника, важно быть добрым не только в этот День, но и ежедневно, причём добрым безгранично и бескорыстно. Ведь, если ожидать благодарности (в любом её проявлении) за свою доброту, то это уже не настоящая Доброта.



20 ноября – Всемирный день ребенка. В 1954 году Генеральная Ассамблея ООН рекомендовала всем странам ввести в практику празднование Всемирного дня ребёнка (Universal Children's Day), как дня мирового братства и взаимопонимания детей, посвященного деятельности, направленной на обеспечение благополучия детей во всем мире.

А в День ребёнка в разных странах для помощи нуждающимся детям также силами общественных и коммерческих организаций проводятся благотворительные акции и мероприятия. В праздновании Дня на местном и государственном уровне могут принять участие родители, преподаватели, врачи, политические и религиозные лидеры,

активисты гражданского общества, главы компаний и предприятий, сотрудники средств массовой информации, а также молодежь и сами дети.

23 ноября – Черная пятница. Это день огромных скидок и распродаж, это главный праздник для всех шопоголиков и отличное решение для тех, кто хочет сэкономить. В России Чёрная пятница проводится с 2013 года. Но, в отличие от аналогичного события в США, товары со скидками в нашей стране продаются в основном через Интернет. Но ассортимент от этого не страдает, со скидкой можно купить: электронику и бытовую технику, спортивный инвентарь и книги, одежду и обувь, аксессуары и товары для детей, игрушки и подарки, предметы интерьера и текстиль, оптику и флористику, ювелирные изделия и зоотовары... На нескольких российских сайтах концентрируется, анализируется и предоставляется покупателям информация о скидках в интернет-магазинах и магазинах физических.

25 ноября – Международный день борьбы за ликвидацию насилия в отношении женщин ООН предложила правительствам, международным организациям и неправительственным организациям проводить в этот день мероприятия, направленные на привлечение внимания общественности к этой проблеме. Исторической предпосылкой Дню стало событие, произошедшее в 1960 году в Доминиканской Республике. По приказу доминиканского диктатора Рафаэля Трухильо (Rafael Trujillo) были зверски убиты три сестры Мирабаль (Mirabal sisters), которые были политическими активистками.

Насилие в отношении женщин продолжает оставаться глобальной пандемией. До 70% женщин страдают от насилия на бытовом уровне. Отдельной большой темой является и насилие в семье, от которого страдает немало число женщин. Этим вопросом занимается все большее количество правозащитных организаций, и мы призываем всех жертв насилия обращаться за помощью, а не терпеть боль и унижение.



25 ноября – День матери в России. Невозможно поспорить с тем, что этот праздник — праздник вечности. Из поколения в поколение для каждого человека мама — самый главный человек в жизни. Становясь матерью, женщина открывает в себе лучшие качества: доброту, любовь, заботу, терпение и самопожертвование.

Спасибо вам, родные! И пусть каждой из вас почаще говорят теплые слова ваши любимые дети! Пусть на их лицах светится улыбка и радостные искорки сверкают в глазах, когда вы вместе!

С днем рождения!

5 ноября – Галина Александровна Савельева

7 ноября - Татьяна Николаевна Назарова

10 ноября – Нонна Александровна Адамова

10 ноября – Марина Николаевна Прокудина

16 ноября – Екатерина Олеговна Никутина

30 ноября – Наталия Алексеевна Павлова

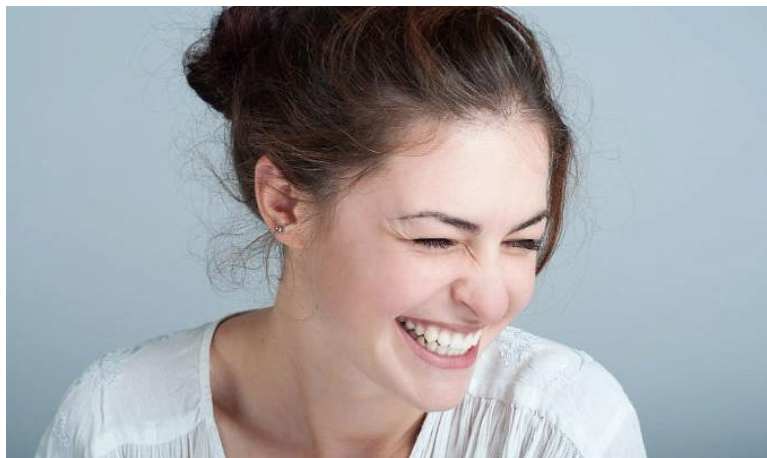
30 ноября – Жанна Валентиновна Семагина

☆

*Успехов в труде и высот нереальных,
Хороших доходов, блестящих побед!
Мечты исполняются пусть моментально.
Вам счастья, коллеги, на тысячу лет!*



Гормон счастья серотонин: как повысить его уровень



Знаете ли Вы, что повысить уровень серотонина можно не прибегая к лекарственным и стимулирующим веществам? Если настроение испорчено и Вы поглощены апатией и безысходностью, возможно, у вас просто не вырабатывается этот гормон. Улучшить настроение и вернуть радость к жизни могут помочь продукты и некоторые активности, которые стимулируют производство серотонина. Как увеличить выработку серотонина в организме, расскажет наша статья.

Серотонином называют гормон, который отвечает за ощущения счастья и радости и является важнейшим строительным материалом эмоций в нашем организме. Он оказывает самое большое влияние на формирование настроения. «Гормон счастья» отвечает именно за хорошее настроение и позитивное восприятие окружающей среды. Когда наш организм производит достаточное количество этого гормона, мы чувствуем себя хорошо, ощущаем прилив энергии и сил, а жизнь кажется яркой и интересной. Это, в дополнение, помогает повысить концентрацию внимания. Кроме этого, серотонин помогает справляться со стрессовыми ситуациями, делая человека более стрессоустойчивым.

Чем же является серотонин?

Данное важнейшее вещество производится в клетках мозга, там же он выполняет свои первоначальные функции. Серотонин – это передатчик нервных импульсов между клетками человека. Являясь нейромедиатором и гормоном, он активно участвует в процессе регуляции памяти, сна, реакциях на внешние эмоциональные раздражители. Настроение и уровень нейротрансмиттера так же влияет на кровяное давление и терморегуляцию всего организма. В кишечнике собирается основное его количество, откуда нейротрансмиттер поступает в кровь.

Недостаток такого вещества может привести к:

- Снижению половой активности;
- К скачкам кровяного и артериального давления;
- Ухудшению настроения;
- Снижению болевого порога;

- Желудочно-кишечной непроходимости;

Однако до сих пор нельзя точно сказать, становится ли нехватка серотонина причиной депрессии или наоборот, депрессия вызывает снижение количества этого вещества. Его нехватка так же может стать причиной лишнего веса или стремительного набора килограммов.

Сам по себе гормон не поступает в человеческий организм с пищей, он вырабатывается в мозгу человека. Однако есть несколько способов повысить его количество, стимулировав выработку. Это важнейшее вещество влияет на свертываемость крови, повышая активность тромбоцитов. В печени ускоряется метаболизм вредных веществ, что помогает организму быстрее очищаться от нежелательных и вредных остаточных продуктов.

Как повысить уровень «счастливого гормона»?

Самым быстрым и простым способом повлиять на выработку вещества можно с помощью сладкого. Простые углеводы способствуют быстрой выработке гормона счастья. Однако такой способ нельзя назвать здоровым, ведь можно не только набрать несколько лишних килограммов, но и выработать у себя привычку к сладкому, которая в последствии может сформировать зависимость. Но, вы всегда можете приготовить собственный легкий и полезный десерт из фруктов, например, используя агар-агар для низкокалорийной желеобразной текстуры.

Для повышения уровня вещества радости, обязательно должна поступать аминокислота триптофан, которую можно назвать предшественником гормона счастья.

Какие продукты желательно употреблять в пищу, чтобы уровень серотонина стал выше?

В первую очередь в белковой пище содержится большое количество этой аминокислоты. Это должны быть продукты с животными белками. Продукты, состоящие из сложных углеводов так же помогут вырабатывать серотонин в организме. Это и цельнозерновой хлеб, рис или продукты, полностью состоящие из углеводов.

Как еще можно повысить уровень вещества?

Физические упражнения отлично повышают настроение, стимулируя выработку счастья. Хватит всего 40 минут занятий фитнесом или плаванием – и ваше настроение заметно станет повышаться. С помощью регулярных физических нагрузок повысится так же уровень допамина, что влияет на хорошее самочувствие и стабильное психическое состояние. Необходимо уделить всего 20-40 минут в день физическим нагрузкам, чтобы уже через несколько дней заметно изменилось состояние и стабилизировалось настроение.

Нормализовать уровень помогут :

- Ананас, который богат триптофаном. Триптофан превращается в серотонин в организме;
- Бананы, как и ананасы, содержат много триптофана. Кроме этого, бананы отлично помогают в борьбе с мигренью;

- Семечки тыквы, богаты магнием, при недостатке магния, уровень выработки серотонина понижается;
- Яйца, в желтках находятся важнейшие микроэлементы группы В и холин, который помогает передавать импульсы в мозг;
- Орехи, семена и их масла (например, льняное масло для похудения);
- Бурый рис;
- Наибольшим количеством триптофана могут похвастаться твердые сыры.

Очень важен хороший и достаточный сон для хорошего самочувствия. Чтобы не было проблем с настроением и состояние не «прыгало» с хорошего на плохое – необходимо высыпаться. Во время сна организм отдыхает, все внутренние органы обновляются и восстанавливается их работоспособность. Нахождение на солнце стимулирует выработку нейромедиатора, иногда просто прогулявшись по солнечной погоде, настроение становится лучше, а депрессия не доставляет беспокойства.

Если скомбинировать занятия спортом во время солнечной погоды, а после – употребить пищу, богатую нужными аминокислотами – настроение будет хорошим, а уровень радости повысится, не оставив апатии и депрессии никакого шанса. В свою очередь такой образ жизни не только поможет привести настроение в порядок, но и похудеть к лету с пользой для здоровья.

Источник: <http://bodycamp.ru/wiki/psychology/serotonin/>

ВОСПИТАНИЕ

Перевод с детского на русский: почему дети капризничают, ноют и истерят



Памятка-объяснение для родителей, которые хотят знать, что происходит с их детьми в самые неожиданные моменты.

Одни родители очень переживают, когда их ребенок идет вразнос. Например, падает на пол в магазине и стучит ногами или весь день ноет, ходит «хвостиком» и на все жалуется. Других родителей это раздражает. Как бы вы к этому ни относились, не нужно сразу подозревать у ребенка расстройства или ругать его. Колумнист Наталья Калашникова и консультант по развитию детей Оксана Туркина назвали и объяснили

9 неочевидных причин плохого детского поведения.

Ребенок «липнет» к родителю

Ребенок, который настойчиво и упрямо ищет контакта с мамой и папой, скорее всего, сообщает, что ему этого контакта не хватает.

Приласкайте малыша, уделите несколько минут безраздельного внимания только ему и увидите: убедившись в родительской любви и напитавшись ею, ребенок сам убежит играть.

Если не убежит, проверьте — не поднимается ли температура? Не покраснело ли горло? Часто дети тянутся к взрослым на ранних стадиях простуды, ощущая недомогание как тревожное и непонятное нечто внутри.

Ребенок вечером бурно веселится, иногда до слез

Вечерние буйства чаще всего вызваны тем, что ребенок устал или переполнен впечатлениями. Это мы, взрослые, когда переутомляемся, падаем и отключаемся, но дети устроены по-другому. Убедитесь, что ребенок не голоден, срочно умывайте или купайте и укладывайте его спать.

Ребенок на ровном месте становится гиперподвижным, капризным или агрессивным

Неожиданные приступы плаксивости и капризности в любое время могут быть вызваны голодом, переполненным мочевым пузырем или кишечником. Последите за ребенком. Многие малыши становятся особенно подвижными, когда хотят какать, и капризными, сердитыми, когда проголодались раньше срока. Покормите его или усадите на горшок в зависимости от потребностей.

Ребенок устраивает истерику в магазине или торговом центре

Это тоже может случиться от избытка сенсорных стимулов и усталости. Игровая комната с толпой новых друзей, долгая дорога, шум, постоянно меняющаяся обстановка, обилие товаров и игрушек в завлекательных упаковках. Если в этот момент добавить психике еще немного стресса в виде отказа купить очередную сладость или игрушку, ребенок может не справиться с чувствами. И его можно понять (кстати, понять не равно купить). Тепло посочувствуйте малышу, выясните, в чем настоящая причина проблемы, и, если решить ее на месте невозможно, со спартанским терпением и невозмутимым лицом отправляйтесь домой.

Ребенок ведет себя агрессивно после сладкого

Некоторые диетологи утверждают, что рафинированный сахар действует на неокрепший детский мозг, как наркотик. Сначала моментальный прилив сил, а затем откат, раздражение, у некоторых даже агрессия. Некоторые пищевые красители и усилители вкуса тоже обладают возбуждающими свойствами. Поэтому, если вы отправляетесь на долгую прогулку, позаботьтесь о здоровом перекусе. Фрукты, овощи, вода. От пирожного за обедом в кафе страшного не приключится, а от печенья или мармелада на голодный желудок хорошего не жди.

Ребенку снятся страшные сны

Не всегда ночные кошмары — выход для дневных страхов и переживаний или повышенной тревожности. Иногда ночные страхи вызваны нарушением кровообращения или проблемой с сосудами, — это можно проверить, обратившись к неврологу.

Страшные сны могут сниться, когда ребенок голоден. Ложиться спать голодным не менее вредно, чем объедаться на ночь.

Если ребенка преследуют повторяющиеся кошмары, не исключено, что его обижают в детском коллективе.

Ребенок повторяет навязчивые ритуалы

Открывание и закрывание дверей, избыточное мытье рук, обгрызание ногтей, речевые повторы — стереотипное поведение не всегда означает диагноз и может появиться как реакция на переутомление, недосыпание или тревогу, вызванную внешними событиями. Если с переутомлением и недосыпом все ясно — спать, лежать, расслабляться, отключиться от избыточных стимулов, то что делать с тревожностью? В первую очередь, убедите ребенка, что вы рядом, что вы его любите, что вы всегда будете с ним. Время, покой, совместные неспешные занятия, вроде приготовления еды или чтения, отсутствие лишних раздражителей помогают успокоить перевозбужденную нервную систему.

Ребенок жалуется, что его все обижают (вариант — никто не любит)

Далеко не всегда малыша действительно обижают (хотя это тоже стоит проверить, а вдруг его правда травят в детском саду или в школе). Часто ребенок просто так ослаблен, что его все ранит. Причиной могут быть физическое недомогание, раздражение от неудобной одежды или обуви, а также перемены в жизни, к которым ребенок не успел адаптироваться.

Ребенок постоянно говорит, что ему скучно

Первая реакция — напомнить ему об игрушках, книгах и мультфильмах. Но не нужно спешить! Скорее всего, «мне скучно» от малыша означает «мама, я соскучился по тебе». Скука — ощущение дыры внутри — не заполняется вещами или информацией, она заполняется отношениями с равнодушным взрослым. И решение этой проблемы — делать что-нибудь вместе.

Не важно что: мыть посуду, прибирать комнату, читать книжку, смотреть мультфильм. Главное, чтобы было с кем разделить это занятие.

Вообще, есть универсальное правило: не знаете, что с ребенком и что делать, — приласкайте его. Помогает в большинстве случаев. Проверено!

Источник: <https://chips-journal.ru/reviews/s-detskogo-na-russkiy>

**В случае необходимости Вы можете получить
экстренную психологическую помощь и
записаться на приём к специалистам
по Телефону доверия: 713-13-19 (с 9.00 до 21.00)
Все виды услуг оказываются бесплатно**

Издатель: Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
«Кризисный центр помощи женщинам»
Тел/факс: 373-47-69
Редколлегия: М.А.Гречишкина, Н.А. Павлова, Н.С.Канальцева

Ежемесячная газета
(информационный листок)
1 ноября 2018г.