



МЕД-ВЕСТИ



12 мая-

Международный день медицинских сестер

12 мая - день рождения **Флоренс Найтингейл**, оказавшей огромное влияние на развитие сестринского дела во всем мире. Ее рекомендации по уходу за больными не устарели и в наши дни. Громадный личный вклад и неустанное служение **Ф. Найтингейл** профессии сестры милосердия по достоинству оценены обществом, а ее идеи помогли медсестрам осмыслить суть своей профессии. Именно в день рождения **Флоренс Найтингейл-12 мая** - во всем мире отмечается **День медицинских сестер**, а высшей профессиональной наградой стала медаль ее имени.

Сегодня Международный день медицинских сестер занимает достойное место среди множества профессиональных праздников, которыми пестрит наш календарь. Сколько существует медицина, как вид человеческой деятельности, столько существует и потребность в искусстве и науке профессиональной сестринской помощи. В древнем Китае бытовала поговорка: «Сначала — уход, потом — лекарство». Еще отец медицины Гиппократ в своих трудах сетовал на то, что у него нет умного, наблюдательного, грамотного партнера в его целительской деятельности, который бы наблюдал за больным, отмечал реакцию на лечение, грамотно применял назначаемые лекарственные средства, поддерживал духовное и физическое состояние пациента.

Французский священник Викентий Поль реализовал мечту Гиппократа. Он организовал в 1617 г. первую Общину сестер милосердия, отдав пальму первенства в новой профессии женщинам с их природной добротой, способностью к состраданию, наблюдательностью, интуицией, терпением и трудолюбием.

Отечественная школа сестринского дела внесла весомый вклад в становление и развитие профессии, систему подготовки сестринских кадров. История помнит множество имен российских сестер милосердия, ставших примером самоотверженности, преданности своему делу.

Десятки российских медсестер удостоены медали имени Флоренс Найтингейл.

В XX веке сестринское дело, как и медицина в целом, претерпело бурные изменения. Появились философия и теория сестринского дела. Оно становится наукой, а медсестра — настоящим самостоятельным профессионалом, работа которого все чаще требует высшего образования. В начале 90-х годов к этому движению присоединилось и отечественное сестринское дело.

Задача современных медсестер — освоить мировой опыт, не потеряв лучших традиций отечественного здравоохранения, обеспечить потребность медицины XXI века в высокопрофессиональных, самостоятельных, обладающих творческим потенциалом специалистов, без которых невозможно практическое применение современных эффективных технологий.

Мы живем в интересное время, когда на каждом рабочем месте, в каждом подразделении, в каждом лечебном или образовательном учреждении можно и нужно внедрять инновации, накапливать бесценный опыт. Но самое главное — нужно любить свою профессию, стремиться к знаниям, быть инициативным, настойчивым и объединять усилия для достижения общих целей.

Карасева И.А.

Медицинские сестры в годы войны

Разделяя с воинами Вооруженных сил все трудности, невзгоды и опасности боевой жизни, советские медсестры с честью выполнили свой долг перед Родиной. В суровую пору войны на многочисленных фронтах медицинские работники мужественно боролись за жизнь и здоровье людей. В рядах Красной Армии дорогами войны прошли 200 000 врачей, 300 000 медсестер и более 500 000 сандружинниц.

Трудные дни ВОВ вместе с нашей Родиной переживали и учащиеся Рубцовской школы медицинских сестер. Занятия в это время шли по ускоренной программе: днем - теория, а в ночную смену проходили практику, работая в госпитале.

Учащиеся помогали разгружать санитарные поезда, ухаживали за ранеными, писали письма родным, читали газеты, книги. Иногда днем, а чаще всего ночью, по тревоге шли в пургу и метель расчищать железнодорожные пути. Более 50 выпускников стали участниками войны. Некоторые из них, не дожидаясь выпуска, добровольно шли на фронт санинструкторами и медсестрами: Мария Мовенко, Лидия Селиверстова, Анна Ухабова и Любовь Красик - это они неоднократно обращались с просьбой отправить их в действующую армию. Сколько раненых вынесли с поля боя эти хрупкие женщины, сколько солдат поставили они на ноги. А Марии Мовенко довелось пройти муки фашистского концлагеря.

Работа медсестер в годы войны приравнивалась к подвигу, за этот героизм они удостоивались высших наград. Подрастающее поколение должно помнить подвиг и чтить память своих соотечественников.



М. Мовенко Выпускницы школы ясельных сестер

Количество детей с аутизмом в Алтайском крае составляет 189 человек, из них 12 человек проживает в городе Рубцовске.

Аутизм (от лат. *autos*) - погружение в себя, в свой внутренний мир). Это своеобразный отрыв от реальности с частичной или почти полной утратой контактов с внешним миром.

В основе аутизма лежит тяжелейшая дефицитарность аффективного тонуса, препятствующая формированию активных контактов со средой, господство отрицательных переживаний, состояние тревоги, страха перед окружающим.

Причины аутизма тесно связаны с генами и в настоящий момент неясно, что больше влияет на возникновение расстройств аутистического спектра: взаимодействие множества генов, либо редко возникающие мутации. Аутизмом страдает каждый 88-й ребенок в мире: у мальчиков подобные состояния отмечаются в 4 раза чаще, чем у девочек.

Отсутствие эмоциональных реакций на близких - «эмоциональная блокада»; в младенчестве - это отсутствие реакции на комфорт и дискомфорт; а в старшем возрасте ребенок не воспринимает окружающих как социальных партнеров, он их воспринимает как неодушевленные предметы - всё это признаки аутизма.

Существует несколько видов проявления аутизма:

-вербальные: своеобразие речи и ее формирования: часто отсутствие или нарушение этапов лепета, неупотребление в речи личных местоимений, речь о себе во втором или в третьем лице;

- невербальные: отсутствие жестовой речи, в частности, указательного жеста.

Термин «autismus» был придуман швейцарским психиатром Эйгеном Блейлером в 1910 году при описании симптомов шизофрении. В основу он положил греческое слово *αὐτός* — «сам», намереваясь подчеркнуть «аутистический уход пациента в мир собственных фантазий, любое внешнее воздействие на который воспринимается как нестерпимая назойливость».

Одной из распространенных проблем, с которой сталкиваются семьи детей с аутизмом, является агрессия.

Для решения проблемы агрессивного поведения у ребенка с аутизмом не существует никакого лекарства, но родители могут помочь малышу справиться со своими эмоциями. Они должны создать ребенку эмоционально-психологический комфорт, чувство уверенности в себе и защищенности, а потом постепенно переходить к обучению новым навыкам и формам поведения. Несмотря на особенности общения, аутичный ребенок должен бывать в коллективе. Если воспитатели детского сада не могут работать с вашим малышом, найдите специального педагога, который научит ребенка взаимодействовать со взрослыми и детьми в коллективе.

Да, ребенок - аутист не похож на большинство других, но это не значит, что он хуже их. Единственно, что можно сказать о нем с уверенностью - он умственно иной, он будет мыслить иначе, чем мы с вами и наша общая задача - помочь ему почувствовать себя полноценным человеком.

Заварзина Ю., 21 группа

21 марта - Международный день человека с синдромом Дауна. В этот день проходила акция возле культурно-развлекательного центра "Жемчужина", в которой принимали участие студенты Рубцовского медицинского колледжа. Прохожим раздавали буклеты, календари и желтые шары. Почему именно желтые?! А потому что этих людей называют "Люди солнца".



День и месяц для этого события были выбраны не случайно • они символически отражают природу возникновения патологии. Март выбран потому, что синдром Дауна представляет собой трисомию (март — третий месяц года) по 21 хромосоме (поэтому и 21 марта). Эта дата вошла в календарь в 2006 году. Инициатива принадлежала участникам VI симпозиума, посвященного этой теме. В России День человека с синдромом Дауна впервые отметили в 2011 году.

Студенты колледжа не первый раз проводят эту акцию на улицах нашего города. Все мы разные и должны знать о тех, кто живет с нами рядом. Наша задача - изменить отношение людей к таким детям.

Демченко А., 11 группа

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ РЕГУЛИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ



Эмоции - это своеобразные состояния психики, накладывающие отпечаток на жизнь, деятельность, поступки и поведение человека. Для регулирования эмоционального состояния существует много методик.

Проективная методика «Мое настроение». Материалы: бумага, карандаши или восковые мелки. Инструкция: закройте глаза и вспомните то состояние, которое возникает у вас чаще всего. Подумайте, с каким явлением природы, окружающего мира можно соединить ваше внутреннее состояние. Рассмотрите внимательно ту картинку, которая возникла перед вашим внутренним взором. А теперь откройте глаза. Возьмите лист бумаги, карандаши или мелки и нарисуйте то природное явление, которое соответствует вашему обычному внутреннему состоянию.

Проективная методика «Карта эмоциональных состояний». Материалы: информационные карты на каждого человека, листы бумаги, карандаши. Рекомендации: перед началом диагностического обследования целесообразно поговорить о том, что такое эмоциональные состояния, как они проявляются у человека. Инструкция: перед тобой информационная карта, на которой представлены наиболее типичные эмоциональные состояния человека. Рассмотрите их. Подумайте, какие из них испытывали сами, в каких ситуациях. А теперь напиши на листе слово «колледж», «друзья», «родители» и выбери 2-3 эмоции и нарисуй, которые ты чаще всего испытываешь при этом.

Важным резервом в стабилизации своего эмоционального состояния является совершенствование дыхания. Неумелое дыхание играет роль и в утомляемости.

Существует несколько видов дыхательных методик профилактики стрессовых состояний организма:

1. Восстанавливающее дыхание.
2. Очищающее дыхание.
3. Тонизирующее дыхание.
4. Успокаивающее дыхание.
5. Гармонизирующее дыхание.

Прогулки на воздухе проводятся в любое время года независимо от погоды. Длительность прогулок индивидуальна в зависимости от состояния здоровья и возраста человека. Свежий воздух должен быть во время утренней гимнастики, во время сна.

Весьма эффективно борется ароматерапия со стрессом. Чтобы избавиться от стресса, очень важно подобрать для себя те масла, аромат которых доставляет Вам удовольствие.

Знакомство с Джин Шин Джитсу, древним японским искусством достижения гармонии тела, разума и духа путем прикосновений к телу. Из великого многообразия мудр в Джин Шин Джитсу включено 8 мудр. Мы приведем в пример три из них.

Мудра «Избавление от проблем и препятствий»: Приложить, слегка прижав, большой палец правой руки к среднему пальцу левой руки со стороны ладони. Остальными пальцами правой руки обхватить средний палец левой руки, потом так же обхватить средний палец правой руки. Мудра способствует плавному течению энергии по каналам, пронизывающим тело человека, расслабляет, снимает усталость, помогает успокоиться и принять жизненно важное решение, облегчает дыхание, укрепляет зрение.



Мудра «Успокоение»: Нажать большим пальцем правой руки на мизинец и безымянный палец левой руки со стороны ладони. Остальными пальцами правой руки

прижать мизинец и безымянный палец левой руки с противоположной стороны. Затем так же обхватить пальцы правой руки. Мудра успокаивает, снимает усталость, устраняет нервное напряжение и стресс, облегчает дыхание при отдышке, укрепляет сердце.

Мудра «Избавление от усталости»: Положить большой палец правой руки на большой, указательный и средний палец левой руки с тыльной стороны левой ладони. Остальные пальцы правой руки прижать к этим пальцам со стороны ладони. Затем так же обхватить пальцы правой руки. Мудра избавляет от усталости, снимает напряжение и стресс, помогает справиться с беспокойством, страхом, гневом, раздражением, неуверенностью в своих силах, различными комплексами.

Эффективной эмоциональной саморегуляции способствует также использование приемов воображения или визуализации. Визуализация -- это создание внутренних образов в сознании человека, то есть активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, а также их комбинаций. Воспроизведя в сознании образы внешнего мира, можно быстро отвлечься от напряженной ситуации, восстановить эмоциональное равновесие.

Еще одно средство против стресса - музыкальная терапия, а именно прослушивание спокойной приятной музыки или звуков природы. Музыка-терапия применима ко всем независимо от возраста, здоровья или музыкальных способностей.

Таким образом, в ответ на раздражители суровой реальности человек должен стараться не терять контроля над своими эмоциями, учиться и тренироваться сохранять спокойное эмоциональное состояние, совершенствовать себя. Такое поведение индивида приведет его к успеху в личной жизни, будет способствовать карьерному росту и поможет в трудную минуту.

Глухова М., 54 гр,
Штурцева Е, Пидорич Т., 11 гр.,
Букетов М., 12 гр.

2014 год — год культуры

2014 год объявлен в России Годом культуры. Соответствующий указ подписал В. Путин. В документе говорится, что Год культуры будет проведен с целью "привлечения внимания общества к вопросам развития культуры, сохранения культурно-исторического наследия и роли российской культуры во всем мире".

Год культуры - это Год классической русской и советской культуры. Это и год книжной культуры, в первую очередь в ее классической литературной и философской формах. Кино- и театральные постановки **классические** и созданные на основе классических произведений. Это и год учреждений, где классическая культура сохраняется, живет и производится (музеи, консерватории, школы живописи, библиотеки), а также тех, кто на культуру работает и ее сохраняет. Это год присутствия высокой культуры в эфире всех федеральных телеканалов, а не только канала «Культура».

Год российской культуры - это еще и год русской церковной культуры.

Бесспорно, это год многонациональной культуры России. Это год культуры России и за ее пределами. И в частности, тех, кто русскую культуру за пределами России поддерживает и изучает. Это и год исторически безупречной цивилизаторской миссии русской культуры за пределами России.

Это и год общепризнанных шедевров русской культуры, вошедших в мировую сокровищницу; год вклада России в мировую культуру.

По этому вкладу Россия стоит в ряду очень малого числа стран, а именно: Италии, Франции, Германии, Великобритании, США. Эти страны и Россия — вот то, на чем держится здание европейской культуры и мировой цивилизации.

Наконец, Год культуры - - это год поиска ответов на два вопроса. Первый: может ли отечественная культура вернуть себе лидерские позиции в культуре мировой, как это было в конце XIX — начале XX века?

И второй: есть ли сегодня в русской культуре нечто такое, что может служить альтернативой мировой массовой культуре?

На эти и другие вопросы попытались ответить студенты 1 курса отд. «Сестринское дело». Они высказали свое мнение о разных направлениях искусства. Черкашина Ю. так говорит об искусстве: «Искусство - часть духовной культуры человечества. К нему можно отнести живопись, архитектуру, скульптуру, музыку, художественную литературу, театр, танец и кино. Каждый вид искусства говорит на своем языке о вечных проблемах жизни, о добре и зле, о любви и ненависти, о радости и горе, о красоте мира и человеческой души, о высоте помыслов и устремлений, о трагичности и комичности жизни».

Некоторых интересовал вопрос: какого человека можно назвать культурным? Вот что пишет Илюхина Д.: «**культурный** человек должен придерживаться общепринятых норм поведения, быть вежливым, воспитанным, пунктуальным, готовым прийти на помощь не только близким людям, но и незнакомым. Люди должны читать много разной литературы, начиная с детских сказок и заканчивая сложными историческими и психологическими книгами, **хорошо** знать русский язык. Кроме того, знать жизнь других народов. Этому нужно учиться всю жизнь и преодолеть множество ступенек». Целуйко Ю. пишет, что культуру нельзя вообразить без умения общаться. «Издавна говорили: человека встречают по одежке, а провожают по уму. Первое впечатление о нас создается по одежке. Скромность видится не только по внешнему виду, но и по культуре общения. Культурного человека можно легко определить: он имеет речевой этикет и культуру общения. Такой человек умеет слушать, умеет вести диалог. Он никогда не употребляет в речи нецензурные слова». Хорошо сказано, а, значит, есть к чему стремиться: к идеалу, совершенству и воспитанию в себе качеств культурного человека.

Как же влияет музыка на человека, на его духовный мир? Осипова А.: «Музыка влияет не только на отдельного человека, но и на целые поколения и государства. Музыка может оказывать влияние даже на мировую ход истории. Изучение развития музыкальной культуры может помочь лучше понять настроения и переживания эпох». А вот выдержка из сочинения Сапрыгиной Д.: «Музыка завораживает, очаровывает, наполняет положительными эмоциями, помогает расслабиться. Она оказывает сильное воздействие на настроение человека, вкус, поведение». Лотц Е.: «Современная музыка во многом отличается от классической. Сегодня музыка воспринимается как развлечение. Под нее танцуют на дискотеках, слушают, стараясь забыть о каких-то неприятностях и проблемах или просто так. Мне хотелось бы, чтобы в наше время композиторы сочиняли произведения, которые через века будут с замиранием сердца и слезами восторга слушать люди». «Музыка - одна из ценностей культуры. Она сопровождает человека от колыбели до последнего пристанища» - рассказывает в своем сочинении Чевгузова Д. И это на самом деле так. Невозможно представить свою жизнь без музыки. Но каждый отдает предпочтение разным направлениям и стилям: от классики до поп, рэп и рок-музыки.

Также студентов-первокурсников интересовали такие направления культуры как балет, кино, театр. Каждый высказал свою точку зрения на то, что такое культура и кто такой культурный человек.

Хочется надеяться, что из наших студентов вырастут действительно образованные, интеллигентные, высококультурные представители Российского общества, и Год культуры - это только начало в их культурном становлении.

**Новикова О.В.
Карасева И.А.**