

**ЛЕТО - ЭТО ВРЕМЯ ОТПУСКОВ И ДЕТСКИХ КАНИКУЛ. ПЕРЕД ВАМИ ПЕРВЫЙ ЛЕТНИЙ ВЫПУСК «ВЕСТНИКА». МЫ СОБРАЛИ В ЭТОМ ВЫПУСКЕ МАТЕРИАЛЫ, НАПОМИНАЮЩИЕ ОБ ОПАСНОСТЯХ, КОТОРЫЕ МОГУТ ЖДАТЬ НАС И НАШИХ ДЕТЕЙ ВО ВРЕМЯ ЛЕТНЕГО ОТДЫХА. ДА И НЕ ТОЛЬКО ВО ВРЕМЯ ОТДЫХА. И НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПО ВЫБРАННЫМ ТЕМАМ. ЛУЧШЕ ВСЕГО, ЕСЛИ ЭТИ СОВЕТЫ ВАМ НИКОГДА НЕ ПРИГОДЯТСЯ. НО ОБ УГРОЗАХ ВСЕГДА ЛУЧШЕ ЗНАТЬ ЗАРАНЕЕ. ЧТОБЫ БЫЛО ПРОЩЕ С НИМИ СПРАВИТЬСЯ.**

**ЧИТАЙТЕ В ЭТОМ ВЫПУСКЕ МАТЕРИАЛЫ, ПОСВЯЩЕННЫЕ ВАЖНЫМ ДАТАМ:**

**Страница 16: 31 МАЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА.**

**Страница 2: 1 ИЮНЯ - ДЕНЬ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ.**

**Страница 15: 5 ИЮНЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ОХРАНЫ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ.**

**ЧИТАЙТЕ МАТЕРИАЛЫ, ПОСВЯЩЕННЫЕ АКТУАЛЬНЫМ ЭТИМ ЛЕТОМ ТЕМАМ:**

**Страница 10: ВАКЦИНАЦИЯ ОТ КОРОНАВИРУСА.**

**Страница 18: БЕЗОПАСНОСТЬ ВО ВРЕМЯ ОТДЫХА НА ВОДЕ.**

**Страница 20: ДЕЙСТВИЯ ПРИ УКУСАХ КЛЕЩЕЙ.**

**Какие полезные темы вы хотите видеть в «Вестнике»? [inform-mpo@yandex.ru](mailto:inform-mpo@yandex.ru)**

## ПРО ЗАЩИТУ ДЕТЕЙ

1 июня – День защиты детей. В этот день звучат поздравления, напутствия, проводятся мероприятия. «Вестник» напоминает: День защиты детей – это повод задуматься над тем, в безопасности ли они сейчас? Поводом для этой публикации стали майские трагические события в Казани. «Вестник» предоставил слово доктору философии (Ph.D.), кандидату психологических наук, клиническому (медицинскому) психологу, гипнотерапевту Международного реестра, ректору института психологии управления г. Екатеринбурга **Дмитрию Рассохину**. Материал составлен на основе видеointервью от 12 мая 2021 года.

11 мая в Казани произошло трагичное событие – расстрел детей, обучающихся в школе №175, который устроил бывший ученик. Такое социальное явление называется **колумбаинг**. У него, как у любого, связанного с деятельностью человека, имеются личностные (психологические), биологические и общественные причины, их совокупность в определенных обстоятельствах работает как спусковой крючок.

*Наша справка: В России с период с 2000 по 2018 год количество детей-подростков сократилось на 43%. При этом динамика общей заболеваемости психозами у подростков на 100 тыс. населения за тот же период составила*



*150,9%, подростковые суициды на 100 000 чел. возросли почти в три раза (277%), общая заболеваемость непсихотиническими (неврозы) расстройствами на 100 тыс. населения возросла до 160,2%, количество преступлений, совершенных подростками и при их соучастии на 100 000 чел. выросло в три раза (динамика 293 %), а динамика количества преступлений, совершенных против подростков, составила 153%. Кибербуллинг подвергается каждый второй подросток\*.*

На общественные тенденции человек может влиять опосредованно, через ближайшее окружение или адаптироваться к ним. Когда такие явления возникают, все, что можно сделать – это принять ситуацию, прожить фазу острого горя, понять причины и суть явления, знать и осуществлять меры профилактики, чтобы повторений больше не было.

**Ситуация, в Казани – это массовое убийство или не только?**

Колумбаинг – это термин, появившийся после первого в новейшей истории современной цивилизации расстрела учащихся, произошедшего в школе «Колумбайн» (США) в 1999 году. Если разбирать не социальную, а психологическую сущность этого явления, то это завуалированное, скрытое самоубийство. Такие действия не совершают ради престижа, славы, достижения какой-то цели. Они обычно заканчиваются самоубийством или убийством участников, их ликвидацией при задержании.

**Это терроризм?**

Экстремизм, терроризм. Сейчас общество реагирует на решение этой проблемы постфактум.

*Продолжение на стр. 3-9.*

\* По данным брошюры для подростков и их родителей «Хочешь, я расскажу тебе о проблемах сложных подростков», Докучаева С., Сидинкина Д., Попиченко С., МАУ СОШ «Гимназия 94», Екатеринбург, 2021 год.



**ПРО ЗАЩИТУ ДЕТЕЙ**

Так продлится до того времени, пока явление не будет приравнено к экстремизму и терроризму юридически. До тех пор мы будем бежать и догонять, решать, находить, раскрывать эти дела. Чтобы этого не повторялось, надо делать все по-другому, надо в принципе не допускать, чтобы такое происходило. Для этого есть специальные структуры. Для России это явление новое, хотя в мире оно существует порядка 20 лет. Оно возникло в нашей стране, влившись в нее из США. И если внимательно анализировать, то прослеживаются системные прямые, паттерные влияния, в основном конечно через Интернет. Это целая PR-кампания такого явления, связанная с переводом внутренней агрессии человека во вне.

Недавно наше общество боролось с таким явлением как «Синий кит», где подростков вовлекали в самоубийства. Если в «Синем Ките» это был выплеск внутренней агрессии на себя же для доведения ребенка до суицида, то колумбаинг – это выплеск этой же агрессии вовне, нахождение врагов в окружении и реализация своего внутреннего агрессивного состояния среди тех, кто находится рядом.

Как явление колумбаинга возникает – уже второй вопрос. Главная же проблема в том, сколько людей попадает под системную информационную



обработку. Современные способы развития социальных сетей и анализа больших данных позволяют это отслеживать. Выстраивается целая «воронка» вовлечения подростков, от которой идет отсев потенциальной «жертвы» по определенному алгоритму. По такому же принципу работают «воронки» продаж в интернет. Умный алгоритм (искусственный интеллект) можно настроить как угодно. У него нет нравственных и этических норм, а за его настройкой всегда стоит кто-то с определенными целями и задачами.

Контент, создаваемый вокруг колумбаинга обществом и средствами массовой информации, попадает на «благоприятную почву» и дает свои страшные плоды. Подросток с неблагоприятными биологическими, личностными и социальными условиями не

совершил бы такой акт агрессии, если бы не знал, как это можно сделать. СМИ и социальные сети в этом отношении больше работают против общества, чем на него.

***Мы правильно понимаем, что отбор идет в «шутерах» в сетях общедоступного пользования?***

Нет. Игры – это всего лишь одна из форм реализации и накопления внутренней поведенческой стратегии (агрессии в том числе), т. е. выплеск, сброс напряжения. Человек набрал определенной энергии (агрессии), реализовал ее в игре, особенно если чего-то достиг на игровом поле. Но это тоже не очень полезно, т.к. происходит дисбаланс между психикой и физиологией.

***Фото: та самая школа, где случилась беда. Продолжение на стр. 4-9.***

**ПРО ЗАЩИТУ ДЕТЕЙ**

Работает это так: тело сидит, а внутренняя психическая энергия накапливается, выделяют гормоны, а физически человек ее не тратит, из-за этого происходит очень много проблем со здоровьем.

*Чем от компьютерной игры отличаются, например, «группы смерти» или продвижение в интернет такого явления как колумбаинг?*

Пониманием того, что человеку, читающему информацию надо сделать, то есть наличие прямого встраивания системных воздействий на сознание и подсознание. Например, в «группах смерти» были определенные задания, которые выстраивали систему действий для подростка, попавшего под влияние, которые доводят его до определенного конца. В продвижении явления колумбаинг происходит то же самое: подгружается треш-контент, заселяется в голову ребенка с неокрепшей психикой идея, что это возможно. Зададимся вопросом, в принципе, откуда в человеке это возьмется, если у него этого нет? «У осинки не родятся апельсинки», она должна быть привита для этого.

То, что мы уже наблюдаем как событие, как трагедию, было заложено в подростка, стрелявшего в Казани, он просто это реализовывал. Что стало причиной? Да, конечно, накопление внутреннего стресса, но мы же можем при-

вести десятки, даже сотни примеров, когда дети накапливают стресс, но ребенок реагирует его абсолютно по-другому: в спорте, волонтерской деятельности, проектной работе, творчестве, наконец.

*Например, есть много подростков, которые подвергаются буллингу. Они подвержены негативному воздействию, которое может привести к выплеску агрессии на других?*

Да, буллинг, к сожалению — это давно возникшее явление. Мы можем еще по 1980-м годам вспомнить фильм «Чучело», где была широко озвучена эта проблема. Это было и в Советском Союзе, т.е. практически всегда в разных формах. Всегда были какие-то дети, которые подвергались насилию и издевательствам, но до школы «Колумбайн» ни одного расстрела школьников не было. Не приходили дети в школу стрелять друг в друга. Решали проблемы по-другому, получали психотравмы, но продолжали жить!

*Травмирует буллинг детей?*

Да. Важно понимать, в чем его идея, транслируемая подростку? Пока идеи у буллинга не было – не было расстрелов в школах. Был принцип сброса агрессии, без цели. Буллинг является одной из серьезнейших причин формирования психотравм и невротизма у детей, это то, что они преодо-

леть самостоятельно не могут. Это формирование выученной беспомощности у них, особенно, если это происходит в коллективе, где это становится на уровень выживания. Это серьезная проблема, к которой надо относиться серьезно. Причем надо понимать, что страдают и те дети, которые подвергаются буллингу, и те дети, которые троллят. Перекоп происходит по-другому – тут одни проблемы, там другие. Проблемы есть и это отдельная, наиболее поверхностная проблема.

Наверное, можно обучать детей эмпатии, пониманию, но, по большому счету, все дети жестоки. Жестоки не потому, что они таковы, а потому, что у них пока нет опыта. У них нет опыта собственной боли. Они пока не могут понять боль другого человека, пока они не «набьют своих шишек» и не поймут как это больно. Как мужчине не понять, как рожать, так ребенку сложно понимать чужую боль. Мы хорошо понимаем боль свою, а боль другого человека мы можем только представить. Пока ребенок не набрал опыта боли, этой памяти боли психологической, физиологической, каких-то негативных ошибок, решений каких-то неправильных, пока не набьет шишек, у него не будет опыта.

*Продолжение на стр. 5-9.*



**ПРО ЗАЩИТУ ДЕТЕЙ**

Он не сможет сочувствовать другим, иначе он будет придумывать, это будет все неестественно, это будет встроено, его научат играть роль. Вот когда он будет переживать боль свою, видя боль чужого, но это приходит только через опыт. Подростки не будут всегда такими. Есть те, кто застревает в детском возрасте и вырастает в себе невротическую часть своей личности. Они становятся взрослыми инфантильными личностями, но это скорее исключение, чем правило.

В основном опыт придает значение переживанию ребенка. Они не дураки. Да, у них нет опыта, им не на что опереться, поэтому в этот момент их очень просто обмануть, им очень просто попасть под влияние, им очень просто показать хорошую обертку, завернув туда то самое, что есть сам не будешь.

**По казанскому случаю можно было заранее отследить, спрогнозировать такое разрешение внутреннего конфликта подростка?**

В YouTube есть ролик, по моему, он называется «Белая обезьяна». Это психологический эксперимент. Там все очень просто: надо отследить сколько, при просмотре в первый раз, белая команда передала «пасов». Все без проблем справляются (ответ – 6). Затем испытуемых спрашивают: заметили ли Вы что-то необыч-

ное на площадке? Ответ – нет. При втором просмотре просят обратить внимание на необычные детали на площадке и просят отследить сколько «пасов» передала черная команда. После второго просмотра задают вопрос о том, сколько было передано «пасов»? Ответ – 4. Затем спрашивают, заметили ли зрители, что-то необычное? Включают в третий раз, но перед этим просят обратить внимание на мелкие детали, отследить что-то необычное: прямо говорят: на площадке есть белая обезьяна, но Вам нужно отследить сколько раз черные отобрали у белых мяч. После просмотра зрители отвечают – два, а на вопрос: «Видели ли Вы белую обезьяну?» дают ответ: «Нет». Перед просмотром ролика в четвертый раз людей просят искать белую обезьяну. И только после этого просмотра человек «бьет себя в лоб» и говорит: «Неужели?!». Человек в костюме белой обезьяны во весь рост на протяжении всего ролика несколько раз проходит по полю, руками машет». Люди не обращают внимание. Это мы о себе придумали, что мы многозадачные. Нет. Если задача для мозга поставлена считать передачи, он будет считать передачи. Если у нас поставлена для мозга задача отлавливать проявления насильственных действий, подготовки, то мы их увидим, если нет, то нет.

Человек попадает в невроз, когда он начинает просчитывать все возможные негативные варианты, которые могут произойти. У человека мозг может взорваться, если он просчитает столько негативных вариантов, которые могут быть. Можно ли защититься от всех негативных сценариев? Нет.

**Традиционный для России вопрос: что делать?**

Давайте посмотрим, что можно сделать. Я слышал такие умные предложения, как взять и выставить Росгвардию на охрану школ. Очень хорошее и умное предложение, но только немножечко нереализуемое. К слову, у нас примерно 40 тысяч школ, примерно, 400 тысяч человек составляет Росгвардия. Если учесть, что они все должны работать по-сменному, то нужно дополнительно 328 тысяч Росгвардейцев.

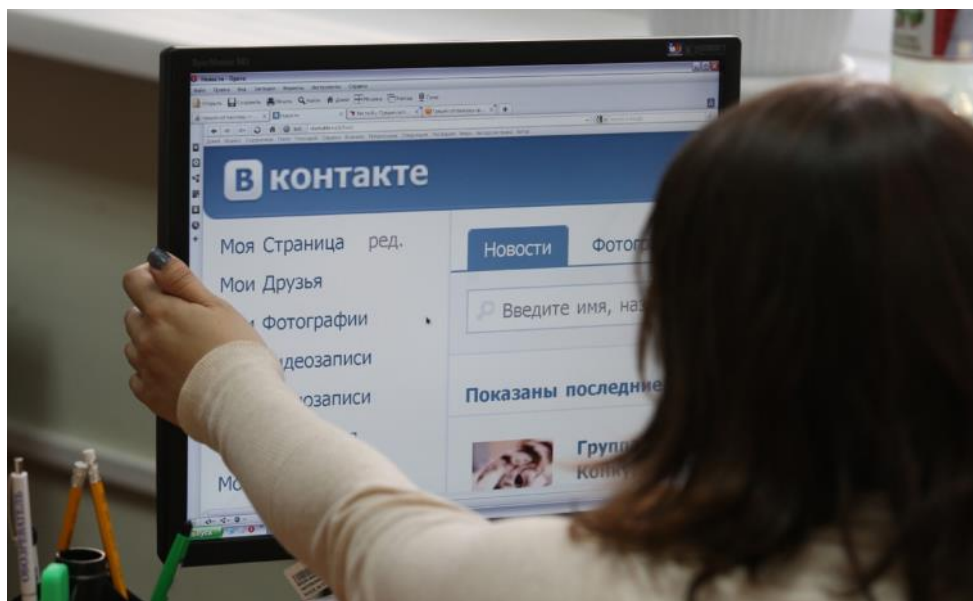


Рисунок: логотип Росгвардии.  
Продолжение на стр. 6-9.

**ПРО ЗАЩИТУ ДЕТЕЙ**

Это должны быть вооруженные люди, если мы говорим про реальную защиту, не вольнонаемные, а вооруженные, подготовленные люди, умеющие сопротивляться, потому что нападать будут, наверно, тоже подготовленные люди, ну хоть как-то подготовленные люди. Итак, эти люди на охране школ должны быть как минимум аттестованные, уметь стрелять, уметь отличать потенциальных преступников, т. е. на их подготовку должно быть потрачено достаточно много средств и времени. Штат Росгвардии должен тогда увеличиться в два раза, практически на 80%. Может быть деньги считать здесь не совсем этично, но вопрос, откуда их взять, ведь, чтобы где-то прибавить, нужно где-то убавить. Решить охраной эти проблемы достаточно сложно. Возможно, но, на мой взгляд, затраты превысят ожидаемый результат.

Второе предложение – это отслеживание контента, т.е. того, что пишется постится в социальных сетях. Мы знаем, что казанский стрелок выкладывал свои намерения, он же говорил, у него были подписчики. Вопрос: «Почему же не отследили этот контент?». Первое – это потому, что пока нет такого закона по отслеживанию контента. Второе – на основании чего? В нашей правоохранительной системе действует принцип: «Нет пре-



ступления, нет уголовного дела». Без уголовного дела вмешательство в частную жизнь граждан вызовет такие гражданские протесты, что «мало не покажется». По большому счету все хотят свободы, все хотят иметь частную, личную жизнь, свободу переписки, тайну переписки, тайну личной информации. Тогда непонятно, как это дать свободу и отследить намерения преступника через контент? Третье – это контроль своих намерений. Потому что если ребенок попал под влияние или вообще любой человек попадал под влияние – это видно, видно эти изменения. Их важно фиксировать при контроле своих детей, потому что они не происходят одновременно, это не случается по «щелчку пальцев». Такие изменения обычно подготовлены психологически, подготовлены сна-

приготовления), часто это носит демонстративный характер, как и было в Казани. Весь вопрос в том, что на это нет реакции. Почему?

Если мы возьмем все новости такого плана, мы не сможем это обработать для того, чтобы среагировать на это. Даже если информация будет получена и обработана, то будет уже поздно, так как большое количество таких сообщений в соцсетях фейковые, когда дети пишут: «Я тебя убью» и т.д. Одних сообщений о суициде регистрируется в сети 218 тысяч в год, реальные случаи составляют 0,18%.

Если смотреть статистику, то за каждой цифрой стоит конкретная жизнь. Если мы смотрим в объеме, то приходит понимание того, что эту проблему решать надо системно.

*Продолжение на стр. 7-9.*

**ПРО ЗАЩИТУ ДЕТЕЙ****Какое системное решение может быть у этой непростой проблемы?**

Системно – значит внести серьезные изменения в законодательство. Приравнять контент в соцсети, содержащий угрозы жизни людям или группе людей к экстремизму и терроризму, тогда это будет вменено в обязанности определенным защитным структурам. Колумбаинг сегодня признан как явление, но это термин обихода, он не юридический, у него нет законодательного термина. Это просто убийство, а убийство расследуется по мере его совершения. Поэтому, если меры противодействия таким явлениям будут встроены в законодательную базу, то дальше уже государство как механизм исполнения сможет с этим бороться.

**Какие сейчас проблемы-предвестники можно отслеживать в интернете?**

В правоохранительных органах я встречал сообщения, о том, что идет буллинг, троллинг, издевательство над детьми. Но на эти заявления нет реакции, потому что нет состава преступления. Это частное обвинение, нет заявления, нет преступления. А заявить как? Потом, кто будет бороться за этого ребенка? То есть если фактически он подвергается буллингу и сообщает в правоохранительные органы, а состава преступления нет, то

ему скажут: «До свидания». Ребенок остается в этом коллективе, с которым ему дальше жить. Кто будет это решать? Будет ли кто-то курировать вопрос? Нет. Не вменено это в обязанности силовиков, нет этого в инструкциях, нет этого в применении, даже нет властных полномочий, для того, чтобы что-то сделать. Примерно также связаны руки у психологов учебных учреждений, которые могут оказывать помощь детям только после обращения родителей или законных представителей, а дети не всегда открывают им свои проблемы. Нельзя обвинять правоохранительные органы и учебные учреждения в бездействии, потому что это не вменено им в обязанность, потому что на законодательном уровне это не принято. Вопрос надо ставить отсюда.

**Что же делать родителям, пока идет процесс осмысления проблемы в обществе и назревают системные изменения?**

Родителям необходимо помнить, что подростковый период у детей в наше время сопровождается новыми вызовами, которые порождены доступностью информации и огромным ее количеством. Стоит быть подписанным на социальные сети ребенка, желательно не только официально. В этом возрасте дети отделяются от семьи, закрывают доступ в свои группы. Они проживают промежуточный

статус между ребенком и взрослым, уже хотят и могут многое, но пока не имеют достаточного опыта. Прямой контроль отвергают, но нуждаются в косвенном и доверии других значимых взрослых. Важно в этот период не потерять доверие подростка избыточным контролем и не упустить его, предоставив чрезмерную свободу. Важно знать, с кем общается ребенок, какие есть у него проблемы, как ему можно помочь. Сами подростки сегодня остро ставят вопрос доверия к окружающему миру, предъявляют к обществу требования гуманности, уважения, отмечают потребность в воспитании у себя «мягких навыков» – умения общаться, работать совместно, управлять эмоциями. Учите этому детей, отправляйте их на соответствующие курсы, включайте их в волонтерское движение, спорт и другие активности, позволяющие установить баланс между психическими и физиологическими реакциями, сопровождающими подростковый возраст.



Фото: сайт Федерации хоккея России. Продолжение на стр. 8-9.



## ПРО ЗАЩИТУ ДЕТЕЙ

### ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ



#### Как в Интернете вовлекают подростков в опасные сообщества?\*

Запомните пять распространенных способов вовлечения в суицидальные группы, чтобы защитить своих детей.

**1.** Открытое самостоятельное вовлечение по запросу по специальным хештегам.

**2.** Вовлечение через друзей в состав сообщества, выдача заданий и буллинг за непослушание. Стратегия «Волчья стая».

**3.** Вовлечение через маскировку под романтические отношения. Когда девочке начинает писать мальчик из другого региона, который часто не спит

по ночам. Разница во времени может составлять 4-5 часов и подросток лишается сна, навязывается чувство вины и привязанности.

**4.** Вовлечение через идеальные детско-родительские отношения. Куратор проявляет заботу, даёт тепло и окружает вниманием, отправляют небольшие деньги своим подопечным, чтобы затем манипулировать чувством долга. Такие люди пытаются всеми способами собрать компромат на ребёнка. Это могут быть задания об откровенных фотографиях, рассказах об интимных отношениях, о правонарушениях и чужих тайнах.

\* В ответе на предыдущий и этот вопрос использованы:

Данные брошюры для подростков и их родителей «Хочешь, я расскажу тебе о проблемах сложных подростков», Докучаева С., Сидинкина Д., Попиченко С., МАУ СОШ «Гимназия 94», Екатеринбург, 2021 год.

Д.А. Рассохин. Обнаружение, противодействие и профилактика негативного психологического воздействия на детей. Методическое пособие ограниченного использования. Институт психологии управления, 69 стр.

**5.** Манипулятивное вовлечение. Распространение ip-адресов, приглашений в беседы, других ухищрений вроде ложного адреса сайта, который считывает пароли. Участие в игре, квесте с выполнением заданий.

#### Как определить, что ребенок попал под опасное влияние?

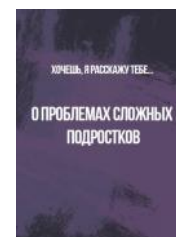
Об этом вам расскажут десять признаков суицидального поведения.

- 1.** Уход в себя.
- 2.** Капризность, привередливость.
- 3.** Депрессия.
- 4.** Агрессивность.
- 5.** Нарушение аппетита.
- 6.** Раздача подарков окружающим.
- 7.** Перемена поведения.
- 8.** Травма.
- 9.** Угроза.
- 10.** Активная предварительная подготовка.

«Вестник» рекомендует изучить брошюру «Хочешь, я расскажу тебе о проблемах сложных подростков». Скачать её можно здесь:

[https://disk.yandex.ru/d/r62c\\_OOHgPFONgХочешь, я расскажу тебе... | ВКонтакте \(vk.com\)](https://disk.yandex.ru/d/r62c_OOHgPFONgХочешь, я расскажу тебе... | ВКонтакте (vk.com))

Окончание на стр. 9.





## ПРО ЗАЩИТУ ДЕТЕЙ

**Что делать, если стало известно, что ребенок попал под опасное влияние?**

При резком изменении поведения ребенка следует стать внимательнее, наблюдать за возникновением таких поведенческих реакций, которые могут привести к разрушительному выбросу агрессии. Дам всего десять советов, которые помогут выйти из проблемы, если она уже означила свои контуры.

**Первое.** Обратитесь за помощью к специалистам. Помните, что кураторы из негативных сетей не способны нанести физический вред ни детям, ни вашей семье, близким, ни знакомым. Избегай одиночества и изолированности в решении этой проблемы!

**Второе.** Зафиксируйте доказательства негативного воздействия: скопируйте переписку, сохраните аудио сообщения.

**Третье.** Ближайшему окружению следует проникнуться проблемами ребенка, даже если они кажутся малозначительным.

**Четвертое.** Кардинально изменить отношение к подростку. Если мало уделяли ему времени – начните уделять больше, если ругали – перестаньте, если не контролировали – введите мягкий контроль. Изменение в семейной системе заставит ребёнка адаптироваться к новым условиям и отвлечёт его от негативного влияния.

**Пятое.** Разорвите контакт: негативное влияние часто втягивается коллектив подростка. Поэтому, при обнаружении негативного коллектива необходимо сократить контакты до минимума, а лучше полностью прекратить.

**Шестое.** Покажите подростку примеры успешных жизненных преодолений сложностей. В каждой семье есть своя история побед. Используйте ее!

**Седьмое.** Выясните, какую потребность ребёнок пытается восполнить в негативной социальной группе и выполнить ее!

**Восьмое.** Дайте ребенку высказаться, признайте свою вину, не ругайте его (поздно!).

**Девятое.** Попросите у ребенка шанс создать новые отношения.

**Десятое.** Вместе с подростком разработайте план выхода из сложившейся ситуации и перспективы в жизни. Помните – вариантов решения проблемы больше чем два: «все или ничего».

**Берегите себя от негативного информационного воздействия и защитите от него своих детей.**

Материал подготовили:

**Чebанова Дана**, аналитик Уральского государственного педагогического университета,  
**Докучаева Мария**, заведующий организационно-аналитическим отделом Государственного архива Свердловской области.

### ТОП 10 ДЕВИАЦИЙ ПОКОЛЕНИЯ Y :

1. НЕЦЕНЗУРНАЯ БРАНЬ;
2. ТВОРЧЕСТВО;
3. КУРЕНИЕ;
4. ЗЛУПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЕМ;
5. ВЫСОКАЯ УСПЕВАЕМОСТЬ;
6. ПИЩЕВЫЕ РАССТРОЙСТВА;
7. РАБОТА, ПОДРАБОТКА;
8. БРОДЯЖНИЧЕСТВО;
9. НЕВРОЗЫ;
10. ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА.

### ТОП 10 ДЕВИАЦИЙ ПОКОЛЕНИЯ Z :

1. НЕЦЕНЗУРНАЯ БРАНЬ;
2. ТВОРЧЕСТВО;
3. КИБЕРБУЛЛИНГ;
4. РАБОТА, ПОДРАБОТКА;
5. ИГРОМАНИЯ;
6. ПИЩЕВЫЕ РАССТРОЙСТВА;
7. ВОЛОНТЕРСТВО;
8. КУРЕНИЕ;
9. ВЫСОКАЯ УСПЕВАЕМОСТЬ;
10. НЕВРОЗЫ.



## ПРО ЗАЩИТУ ОТ КОРОНАВИРУСА

Вакцинация от новой коронавирусной инфекции в России проводится добровольно. Об этом 26 мая 2021 года заявил на совещании по экономическим вопросам Президент страны **Владимир Путин**: «Вводить обязательную вакцинацию нецелесообразно и нельзя. Граждане должны сами осознать эту необходимость, понять, что если они не сделают прививку, то могут столкнуться с очень серьёзной и даже смертельной опасностью, особенно это касается людей старших возрастов». Массовая вакцинация идёт почти полгода. За это время привито чуть более 10% населения. Причин несколько - недоверие к вакцине и официальным рекомендациям, боязнь побочных эффектов, надежда на традиционный «русский авось». «Вестник» изучил мнения, собранные информационным агентством «76.ru» и делится ими с читателями.



### Вакцина ослабит иммунитет?

Всё наоборот — вакцина укрепляет иммунитет, стимулируя защитные механизмы. При вакцинации в организм вводят не сам патоген, а либо ослабленные частицы вируса/бактерии, или инактивированный возбудитель, или же вообще только его отдельные фрагменты. Наша иммунная система на это реагирует и вырабатывает специальные молекулы — антитела, которые при контакте с настоящей инфекцией будут ее обезвреживать. Также формируются клетки памяти, которые будут нести информацию о строении подобных антител и помогут создавать их в будущем. Поэтому если в такой тренированный организм попадет инфекция, с которой он уже знаком, то иммунная система среагирует быстрее и эффективнее.

— Это как пожарная тревога: звучит сирена, все учатся спокойно выходить из здания, спус-

каться по пожарным лестницам, — объясняет **Антонина Обласова**, биолог, в 2009 году закончившая магистратуру биологического факультета СПбГУ, специалист по промышленным биотехнологиям. — После такой тренировки все знают, что надо делать и куда надо идти. И в случае реальной чрезвычайной ситуации сработает мышечная память. То же самое с прививками — организм знакомится с фотоботом преступника и когда встречается с реальной инфекцией, то уже не раздумывает опасна она или нет, а сразу действует. Вакцина — это обучение иммунитета.

### Даже если сделать прививку, то всё равно можно заболеть?

Случаи, когда человек заболел после прививки, действительно бывают и стопроцентной защиты прививка не даёт. Причин почему вакцина не сработала много. Вот основные из них:

**Индивидуальные особенности организма.** У кого-то им-

мунная система реагирует достаточно активно и вырабатывает много антител, а у кого-то более пассивно. Например, у пожилых людей иммунный ответ после вакцинации в среднем ниже, чем у молодых. **Неправильное хранение вакцины.** Особенно это касается «живых» вакцин (содержащие ослабленную бактерию или вирус), которые из-за неправильного хранения могут утратить свою эффективность. **Неправильное введение вакцины.** Иногда средний медперсонал неправильно делают инъекцию, что также снижает эффективность прививки. Большинство вакцин вводится внутримышечно. Делать укол нужно в дельтовидную мышцу плеча под углом 90 градусов. Но иногда инъекцию делают подкожно (под углом 45 градусов) — так вакцина действует менее эффективно, а также может вызвать местные реакции.

Продолжение на стр. 11-14.



## ПРО ЗАЩИТУ ОТ КОРОНАВИРУСА

«Прорыв» иммунитета — это когда в организм попадает так много возбудителя, что иммунная система просто не справляется с нагрузкой.

В качестве примера **Антонина Обласова** приводит знакомого врача инфекциониста, которая уже трижды переболела ковидом: «Она — врач — инфекционист, она всё время тесно контактирует с больными ковидом. У неё повышенные риски, и она несмотря на средства защиты получает высокие дозы этого вируса. Плюс, возможно, за счёт мутаций, может попадаться какой-то другой вариант вируса. В принципе и у переболевших есть шанс заболеть и у привитых. Но у привитых этот шанс намного ниже».

Но в целом таких случаев немного. И даже если вакцина не защитила полностью, то все равно привитый человек перенесет заболевание в более легкой форме. Ведь часть инфекции будет нейтрализовано, а его иммунитет уже прошел «тренировку».

— Если мы видим по результатам клинических испытаний, что какая-то прививка на 95% снижает вероятность заболеть. Нам не нужно проверять каждого: сработала она у него или нет. Если 95% не будут болеть, то и остальные 5%, у которых прививка не сработала, тоже не будут болеть за счёт коллективного иммунитета. Им нигде будет встретиться инфекция, — говорит **Антонина Обласова**.

Не всегда после вакцинации формируется пожизненный

## Как работает коллективный иммунитет

● Непривитые и не заразившиеся ● Инфицированные ● Вакцинированные



Привитые люди защищают тех, кто не может вакцинироваться по медицинским показаниям.



Если вакцинацию проходит меньшее количество людей, непривитые заболевают и инфекция быстро распространяется.

иммунитет. Поэтому для профилактики некоторых заболеваний требуются регулярные ревакцинации. Например, против дифтерии и столбняка прививаться нужно раз в 10 лет — примерно за это время из организма уходят антитела.

— Что касается «Спутника V», то из института Гамалеи есть информация, что прививка будет действовать в течении двух лет, — рассказывает **Елизавета Гаммель** (врач-педиатр. Окончила педиатрический факультет ГОУ ВПО «Российский государственный медицинский университет»). Занимается вакцинацией детей и взрослых), — Я привилась «Спутником» ещё в том году в июле, когда она только регистрацию получила. И каждый месяц я контролирую

уровень антител. Год прошёл — антитела есть. При этом я не болела, но контактировала с людьми, у которых был подтверждён коронавирус. Не заболела ни разу. У меня был на вакцинации мужчина, пожилой, он привился в сентябре, у него через полгода пропали антитела, и он привился сейчас второй раз. Будем смотреть как у него антитела будут подниматься.

**Вакцинация идет уже полгода, а люди в России продолжают болеть — значит прививки не работают?**

Это не совсем так. В России темпы вакцинации действительно оставляют желать лучшего. В стране сейчас привито примерно 11% населения.

Продолжение на стр. 12-14.

**ПРО ЗАЩИТУ ОТ КОРОНАВИРУСА**

А для коллективного иммунитета нужно привить 50–70%. Поэтому сейчас результаты вакцинации просто размываются в новых случаях.

Но в странах, где в результате вакцинации коллективный иммунитет уже есть, люди почти не болеют, а власти постепенно снимают коронавирусные ограничения.

В Израиле, где привито 62% населения, власти заявили о завершении эпидемии коронавируса в стране — в сутки там выявляют не более 50 новых случаев. Хотя ещё в начале года было около 7–8 тысяч новых случаев в сутки.

О прекращении эпидемии говорят в Сан-Марино. Там прививку получили 74% жителей. Причем 90% всех прививок — это «Спутник V». Новых случаев в Сан-Марино почти не фиксируют, а последние смерти от ковида были ещё в апреле этого года.

Положительная динамика есть и в других странах, где привито больше 50% населения. В Великобритании в сутки выявляют около 3 тысяч новых случаев. Хотя в начале года было большее 50 тысяч. В Венгрии — 300 новых случаев в сутки, а ещё в марте было около 9 тысяч. В России же, где пока привито 11% населения, заболеваемость в начале года была на уровне 20 тысяч в сутки, к апрелю опустилась до уровня 8–9 тысяч и сейчас остаётся примерно такой же.

**Во время вакцинации также заражают коронавирусом?**

Переболеть настоящей инфекцией и вакцинироваться — это не одно и то же. Действующим веществом большинства вакцин являются либо убитые патогены, либо их отдельные фрагменты. Эта субстанция не размножается, как живой патоген, а значит и не вызывает болезнь. Некоторые вакцины содержат живой, но ослабленный, «одомашненный» патоген. Но воздействуют на организм они несравнимо легче «дикой» инфекции. Это лишь демоверсия болезни.

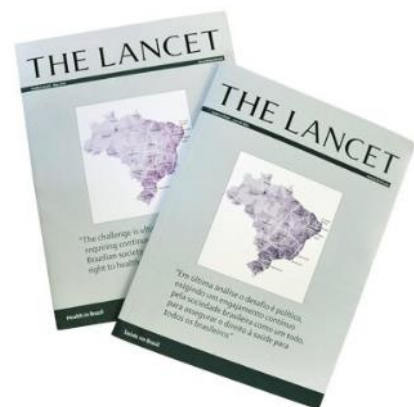
Вакцина «Спутник V» — это векторная вакцина. В ней нет даже ослабленных частиц коронавируса. Вместо этого она содержит безопасный аденовирус (обычная простуда). Только у этого вируса отключен ген, ответственный за размножение, а внутрь него встроен ген коронавируса, кодирующий один из белков с его поверхности (S-белок). То есть этот аденовирус выступает в роли курьера. Попав в организм, он проникает в клетки нашего организма (непосредственно вблизи места инъекции) и передает им рецепт по производству коронавирусного белка. Клетки начинают его синтезировать, и это провоцирует иммунный ответ — будто бы в организм действительно попал коронавирус. Боль на месте укола, температура, прочие симпто-

мы — свидетельство, что иммунная система работает, начала вырабатывать иммунитет.

**Вакцину от коронавируса толком не испытывали, поэтому неизвестно какие от нее будут последствия?**

Это не так. Все вакцины проходили клинические испытания. Тот же «Спутник» испытывали на 14964 человек, из которых почти 5 тысяч получили плацебо. Результаты этого исследования опубликовали в авторитетном международном медицинском журнале **The Lancet**, который никогда не будет публиковать непроверенную информацию. В группе, которые получили вакцину, заболело 16 человек, а в группе плацебо — 62 человека. Серьезные случаи заболевания были только в группе плацебо. У большинства из вакцинированной группы выработались антитела и были небольшие побочные эффекты, вроде повышенной температуры. Общая эффективность вакцины составила 91,6%.

*Продолжение на стр. 13-14.*





## ПРО ЗАЩИТУ ОТ КОРОНАВИРУСА

### Прививки могут вызвать страшную болезнь аутизм?

Это заблуждение появилось после публикации статьи **Эндрю Уэйкфилда** в том же журнале The Lancet в 1998 году.

Эта статья до сих пор есть на сайте журнала, но теперь она сопровождается большой красной надписью «Отозвано» (фото внизу).

Уэйкфилд пришёл к выводу, что у примерно дюжины детей симптомы аутизма появились вскоре после комплексной прививки от кори, краснухи и эпидемического паротита. Согласно его гипотезе, аутизм у детей вызывал консервант на основе ртути — тиомерсал, который содержался в вакцине.

Позднее это исследование было опровергнуто. Оказалось, что симптомы аутизма у некоторых детей были ещё до прививки. А самого Уэйкфилда заподозрили в предвзятости — за полгода до публикации в Lancet он запатентовал собственный препарат от кори.

— Уже давно появились масштабные исследования, которые показали, что частота аутизма у привитых и непривитых не отличается. На больших выбор-

ках это особенно видно. В отличие от выборки в 12–13 человек у Уэйкфилда. Причем такой нерепрезентативной, — пациентов для исследования он подбирал среди противников прививок, объясняет **Антонина Обласова**.

Чтобы опровергнуть это исследование в Дании проанализировали здоровье всех детей, родившихся с 1991 по 1998 год — это почти полмиллиона детей, из них 440655 были вакцинированы, а 96 648 — нет. Среди привитых детей аутизм был у 269 детей (0,06%), а у непривитых — 47 (0,05%). В итоге в процентном соотношении получалось, что шанс заболеть аутизмом у непривитых детей примерно такой же, как и у привитых.

### Прививки вызывают бесплодие?

Это относительно свежее заблуждение о вакцине, пошло оно скорее всего из-за самого коронавируса. Так как у некоторых пациентов во время болезни были воспаления половых органов. Но подтвержденных случаев бесплодия после ковида не было.

И по всей видимости, вакцины против коронавируса стали бояться после распростране-

ния этой информации. Во Всемирной организации здравоохранения заявили, что всё это слухи и никаких доказательств того, что вакцины вызывают бесплодие нет.

— Вакцина от коронавируса не уходит дальше места инъекции (дельтовидной мышцы). Она не утекает в мозг, яичники, матку или в другие органы. Вся реакция проходит там. Потом центр событий переносится в ближайшие лимфоузлы, где происходит обработка этой информации. Поэтому если мы не размножаемся плечами или лимфоузлами, то на нашу репродуктивную функцию вакцинация влиять не будет, — говорит **Антонина Обласова**.

### Я никогда не делал прививки, но ничем и не болел

Такое вполне может быть, если в обществе есть коллективный иммунитет или сама болезнь не настолько заразная. Многие годами не делали прививки от гриппа, но и не болели им. Правда, в отличие от гриппа, коронавирус более заразный. Так что шансов пересидеть болезнь меньше.

Также важно понимать, что вакцинация защищает не только тех, кто привился, но и тех, у кого есть противопоказание. Чем больше будет в обществе людей с иммунитетом, тем больше будут защищены благодаря им люди, которые не могут вакцинироваться по состоянию здоровья.

Окончание на стр. 14.

THE LANCET

Log in Register Subscribe Claim Q ☰

Summary	Summary
Introduction	Background
Patients and methods	We investigated a consecutive series of children with chronic enterocolitis and regressive developmental disorder.
Results	RETRACTED
Discussion	Methods
References	12 children (mean age 6 years [range 3–10], 11 boys) were referred to a paediatric gastroenterology unit with a history of normal development followed by loss of acquired skills, including language, together with diarrhoea and abdominal pain. Children underwent
Article info	
© 2021	

Request Your Institutional Access







## ПРО ЗАЩИТУ ОТ КОРОНАВИРУСА

### Это не вакцинация, а чипирование населения

Нет таких технологий, которые позволяли бы вводить чип вместе с вакциной. Этот чип должен быть очень маленький — внутренний диаметр иглы шприца примерно равен 0,4–0,6 мм. И при этом быть очень сложным и функциональным. Ведь согласно теории заговора чип собирает информацию о человеке, передает ее на 5G вышки и может управлять поведением человека. Современные импланты даже близко ничего подобного не умеют. Да и размеры у них намного больше — около 2 мм. Подобные чипы вживляют домашним животным. Некоторые энтузиасты добровольно вживляют себе импланты в ладонь между указательным и большим пальцем. Правда используют такие чипы для банального хранения медицинских данных, ключей безопасности, биткоин кошельков и так далее. То есть они мало чем отличаются от NFC-чипа в банковской карте.

Источник публикации: 76.ru

## Противопоказания для прививки вакциной «Спутник V»

-  Гиперчувствительность к компонентам препарата;
-  тяжелые формы аллергии;
-  острые инфекционные и неинфекционные заболевания;
-  хронические заболевания в стадии обострения;
-  беременность и грудное вскармливание;
-  возраст меньше 18 лет.





## СОВЕТЫ ПРО ЗАЩИТУ ПРИРОДЫ

5 июня – Всемирный день охраны окружающей среды. Публикуем полезные советы от **Дарьи Папаховой**, инженера 1 категории по охране окружающей среды, председателя Молодежного совета при объединенной первичной профсоюзной организации «Газпром трансгаз Санкт-Петербург профсоюз».

В аккаунтах социальных сетей и на корпоративном портале компании с начала года публикуется информация об экологических проблемах, предлагаются возможные решения по улучшению ситуации через замену привычных действий в быту в пользу правильных, «чистых» привычек. Итак, вы твердо решили беречь природу. Важно, чтобы это решение стало привычкой.

**Как формировать привычку (этот совет полезен не только в экологии):**

1. Принять решение. Данный этап является крайне важным, так как он представляет собой отправную точку в формировании нового образа действий.
2. Совершить первое единичное действие. После принятия решения человек должен хотя бы раз сделать то, что пообещал себе. Это станет первым шагом на пути к цели.
3. Повторять действие в течение двух дней подряд. На этом этапе человек не просто выполняет что-то лишь раз, но делает усилия по повторению действий.

4. Повторять действие в течение 21 дня. Представленный промежуток времени является минимальным для того, чтобы сделать какое-то действие частью каждодневной жизни. И если человеку удастся следовать принятому решению в течение 21 дня, можно уже быть на 80% уверенным в том, что совершаемое им действие станет для него привычкой.

### Отказ от пакета с пакетами!

В апреле в ООО «Газпром трансгаз Санкт-Петербург» была анонсирована экологическая привычка №1 – минимизация количества полиэтиленовых пакетов в быту. Вот несколько советов:

- используйте пакет повторно;
- используйте пакет из переработанного пластика;
- купите тканевую сумку;
- выносите мусорное ведро без пакета, потом мойте.

### Сдавать и не сдаваться!

В мае стартовала привычка №2 – организация раздельного сбора мусора. Практика показывает, что большинство городских квартир не приспособлены для полноценной организации раздельного сбора образующихся от повседневной деятельности отходов. Однако, сократить воздействие на окружающую среду без ущерба для личного комфорта и семейного бюджета легко!



**Вот алгоритм действий: (он написан для Санкт-Петербурга, но и в других регионах его можно использовать)**

- Остановите свой выбор на двухпоточной системе сбора отходов. В один контейнер нужно складывать смешанные отходы, которые потом попадут на полигон. Другой приспособляем для вторсырья – в него можно сдать пластик, макулатуру, стекло и железо. Меньше контейнеров требуют меньше места для размещения!
- Начните с того, что собирать проще и веселее. Например, с макулатуры: ее не надо мыть!
- Жители Санкт-Петербурга могут воспользоваться публичной картой на сайте [www.recyclemap.ru/spb](http://www.recyclemap.ru/spb), выбрав для себя те фракции отходов, которые можно сдать в пешей доступности или по маршруту ежедневного следования на работу. Правила сортировки просты, их легко соблюдать, если проявить немного ответственности. В «полезный» мусор можно отправлять только чистую сухую упаковку и тару. То, в чем была еда, сполосните! Так вторсырье не начнет пахнуть. То, что можно сжать, сожмите! Так вторсырье займет меньше места.
- Опасные отходы следует сдавать в специализированные приемники или экомобили. К таким относятся градусники, батарейки и лампочки. Одна батарейка способна загрязнить до 20 квадратных метров почвы!
- Если поблизости нет пунктов раздельного сбора, узнайте, проводит ли организация «Раздельный сбор» в вашем районе ежемесячные акции по сбору вторсырья.

**СОВЕТУЕМ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ТАБАКА**

**31 мая - Всемирный день без табака.** Его традиционно проводит Всемирная организация здравоохранения. Наш постоянный автор из «Газпром трансгаз Нижний Новгород профсоюза» **Николай Мудров** рассказывает о вреде табачных изделий.

Тема 2021 года — **«Пора отказаться от табака»**, цель — в очередной раз донести до людей, какую опасность и вред несет курение собственному здоровью каждого и обществу в целом, помочь 100 миллионам человек во всем мире отказаться от табака. Курение — это не просто вредная привычка, это глобальная эпидемия, уносящая ежегодно до 8 миллионов жизней. Миллион из них - жертвы пассивного курения. В нашей стране от причин, связанных с курением, ежегодно преждевременно умирают около 16 тысяч человек. Это больше, чем от дорожно-транспортных происшествий, употребления наркотиков или от СПИД. По статистике, в России курят 22,5% населения в возрасте 15-60 лет.

Про вред табака для здоровья написано немало. Курение не просто убивает, оно приводит к тяжелым болезням, которые серьезно ухудшают качество жизни. Вдыхание табачного дыма и пара нарушает работу легких, никотин и другие компоненты табака, вне зависимости от формы его потребления, отравляют сразу весь ор-

ганизм. Нет ни одного органа, который бы не страдал от этой привычки. Кроме затрудненного дыхания, курильщиков преследуют расстройства желудочно-кишечного тракта и болезни сердца, недостаток кислорода в крови приводит к повышенной утомляемости и замедленной работе мозга. У них чаще развиваются болезни глаз и расстройства слуха, что может привести к полной их утрате. Табак вызывает более 20 видов рака.

Необходимо помнить, что как активное, так и пассивное курение вызывает серьезные сердечно-сосудистые и легочные заболевания, включая инфаркт миокарда, инсульт и рак легких. По данным ВОЗ, курение является причиной 85% смертельных исходов от рака легких, бронхов, трахеи, 16% смертей от ишемической болезни сердца, 26% смертей от туберкулеза, 2% инфекций нижних дыхательных путей. Даже пассивное вдыхание табачного дыма во время беременности может привести к самым тяжелым последствиям - вплоть до гибели плода от недостатка кислорода. Дети чаще рождаются раньше срока и с недостаточным весом, у них развиваются хронические заболевания.

Табак - это яд в любой форме. Безопасного уровня табачного дыма не существует. Нет ни одного исследования, подтверждающего, что другие формы



курения, как электронные сигареты или устройства для нагревания табака менее вредны для здоровья. Никотин - токсин сам по себе, кроме того, в электронных сигаретах его концентрация выше, что ведет к более быстрому привыканию. Дети и подростки, пользующиеся электронными сигаретами, в два раза чаще становятся хроническими курильщиками в зрелом возрасте. Жидкости для этих устройств содержат другие химические вещества, ароматизаторы и красители. Кальян тоже не является более здоровой альтернативой, несмотря на распространенное заблуждение. Жевательный табак же, наоборот, более губителен для слизистых оболочек и ротовой полости, чем вдыхание табачного дыма.

Курение наносит вред и социальной жизни, не только самому курильщику, но и окружающим. Бросить курить - это еще и получить свободу передвижений.

*Окончание на стр. 17.*



## СОВЕТУЕМ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ТАБАКА

Можно находиться в любом месте и любой компании без необходимости отлучаться на перекуры. Табак в целом портит здоровье, заставляя чаще брать больничные, а ещё это просто недешевая привычка. Высвободившиеся средства можно направить на более важные нужды. Во всем мире тратится 1,4 миллиарда долларов в год на лечение болезней, связанных с курением.

Пандемия COVID-19 среди прочего напомнила людям о простых ценностях, которые мы обычно просто не замечаем. Например, о возможности свободно дышать. Всемирная организация здравоохранения опубликовала научный доклад, согласно которому курильщики тяжелее переносят коронавирусную инфекцию, имеют большие шансы умереть, и им сложнее восстанавливаться после перенесенного заболевания. В условиях пандемии COVID-19 миллионы потребителей табака захотели бросить курить. В то же время, отказаться от табака может

быть не так просто, особенно с учетом дополнительного стресса из-за вызванных пандемией социальных и экономических трудностей.

О своем желании бросить курить заявляют около 780 миллионов человек во всем мире, но лишь 30% из них имеют доступ к средствам, способным помочь им преодолеть физическую и психологическую зависимость от табака. ВОЗ и ее партнеры намерены предоставить этим людям средства и ресурсы, которые помогут сделать попытку отказаться от табака.

В дни проведения антитабачной кампании курильщики призывают отказаться от губительной сигареты хотя бы на один день. Работники здравоохранения, сторонники здорового образа жизни, деятели культуры, известные люди и средства массовой информации повсюду напоминают о вреде табака, приводят ужасающие факты, а также рассказывают о том, как именно

можно раз и навсегда избавиться от губительной привычки. Примечательно, что некоторые люди бросают курить именно с 31 мая. Сегодня существуют эффективные методы лечения, а также средства, заменяющих никотин. Отказ от табака приносит пользу здоровью как сразу, так и в долгосрочной перспективе. Всего через 20 минут после прекращения курения замедляется пульс. В течение 12 часов содержание угарного газа в крови снижается до нормального уровня. В течение 2-12 недель улучшаются кровообращение и функция легких. В течение 1-9 месяцев постепенно пропадают кашель и одышка. Через 5-15 лет риск инсульта уменьшается до аналогичного уровня у некурящего человека. В течение 10 лет риск развития рака легких уменьшается, по сравнению с риском для курильщика, примерно в два раза. В течение 15 лет риск развития болезней сердца уменьшается до аналогичного уровня у некурящего человека.

В результате принятых мер и проведенных профилактических мероприятий в нашей стране наблюдается сокращение числа курящих за последние 10 лет на 11,1%. **Бросить курить порой не просто, но всегда возможно.**

*Надпись на плакате: «Дети родителей, которые курят, попадают на небеса раньше».*



**ЛЕТО. КАК УЗНАТЬ, ЧТО ЧЕЛОВЕК ТОНЕТ?**

Началось лето. Впереди - каникулы и отпуска. Для многих лето - это отдых на воде или рядом ней. Публикуем несколько советов про безопасность на воде. Почему мы решили напечатать этот гуляющий в интернете текст? Потому что когда тонут дети, взрослые, как правило, находятся рядом, но не догадываются о том, что ребенок умирает.

Когда человек тонет, это редко сопровождается какими-либо звуками. Размахивание руками, брызги и крики, к которым нас готовит телевидение, встречаются в реальной жизни редко. **«Инстинктивная реакция утопающего»** (Instinctive Drowning Response), названная так доктором наук **Франческо Пиа** (Francesco A. Pia) - это то, что люди делают, чтобы избежать фактического или предполагаемого удушья при погружении в воду. И выглядит она совсем не так, как думает большинство людей. Никакого размахивания руками, брызг и криков о помощи. Чтобы лучше представ-

лять, как тихо и незрелищно выглядит этот процесс с берега, подумайте вот о чем: среди детей в возрасте до 15 лет утопление является второй по распространенности причиной смерти (сразу после дорожных аварий), а из приблизительно 750 детей, которые утонут в следующем году, каждый второй утонет на расстоянии не более 20 метров от своих родителей или других взрослых. В некоторых случаях взрослый будет непосредственно наблюдать за тем, как ребенок тонет, не подозревая о том, что на самом деле происходит.

Утопающие редко похожи на утопающих, и в своей статье в журнале **On Scene**, принадлежащем береговой охране, доктор Пиа подробно описывает инстинктивные реакции утопающего следующим образом:

**1.** За исключением редких случаев, тонущие люди физиологически неспособны позвать на помощь. Дыхательная система

человека рассчитана на дыхание. Речь - это ее вторичная функция. Прежде чем речь станет возможной, необходимо восстановить дыхание.

**2.** Рот тонущего человека попеременно уходит под воду и появляется над ее поверхностью. Его рот находится над водой недостаточно долго, чтобы он мог выдохнуть, вдохнуть и позвать на помощь. Когда тонущий человек выныривает из воды, ему хватает времени, чтобы быстро выдохнуть и вдохнуть, после чего он сразу же снова уходит под воду.

**3.** Тонущие люди не могут размахивать руками, чтобы привлечь внимание. Они инстинктивно вытягивают руки в стороны в попытке оттолкнуться от воды. Такие движения позволяют им всплыть на поверхность, чтобы иметь возможность дышать.

*Окончание на стр. 19.*



**ЛЕТО. КАК УЗНАТЬ, ЧТО ЧЕЛОВЕК ТОНЕТ?**

**4.** Из-за инстинктивных реакций тонущие люди не могут контролировать движения руками. Люди, пытающиеся удержаться на поверхности воды, физиологически не способны перестать тонуть и совершать осмысленные движения – размахивать руками, постараться приблизиться к спасателям или добраться до спасательного снаряжения.

**5.** От начала и до конца, пока действует инстинктивная реакция, тело тонущего человека остается в вертикальном положении, без признаков поддерживающих движений ногами. Если подготовленный спасатель не вытащит его из воды, тонущий человек может продержаться у поверхности от 20 до 60 секунд перед тем, как полностью уйти под воду.

Это вовсе не означает, что человек, зовущий на помощь и отчаянно размахивающий руками, вас обманывает – скорее всего, это приступ паники в воде. Такой приступ далеко не всегда предшествует инстинк-

тивной реакции утопающего и зачастую длится совсем недолго, но в отличие от настоящего утопления жертвы такой паники на воде способны помочь своим спасателям – к примеру, ухватиться за спасательный круг. Когда вы находитесь на берегу или в воде, вам необходимо обращать пристальное внимание на следующие признаки, свидетельствующие о том, что человек тонет:

- **Голова жертвы погружена в воду, а рот находится у самой ее поверхности;**
- **Голова откинута назад, рот открыт;**
- **Стеклянные, пустые глаза не фокусируются;**
- **Глаза жертвы закрыты;**
- **Волосы закрывают лоб или глаза;**
- **Жертва держится в воде в вертикальном положении, не совершая движений ногами;**
- **Жертва дышит часто и поверхностно, захватывает ртом воздух;**
- **Пытается плыть в опреде-**

**ленном направлении, но безуспешно;**

- **Пытается перевернуться на спину;**
- **Может показаться, что жертва карабкается по веревочной лестнице.**

Поэтому если человек падает за борт и все выглядит нормально, не стоит успокаиваться раньше времени. Иногда самым главным признаком того, что человек тонет, является то, что он не похож на утопающего. Может показаться, что он просто пытается удержаться на воде и смотрит на палубу. Как определить, все ли в порядке? Задайте простой вопрос: «У вас все в порядке?» Если человек вам хоть что-то ответил, тогда, возможно, ему ничего не угрожает. Если в ответ на свой вопрос вы увидите пустой взгляд, у вас есть всего полминуты, чтобы вытащить жертву из воды. И вы, родители, запомните: дети, играющие в воде, шумят. Если они перестали шуметь, вытащите их из воды и узнайте, почему.

## ЛЕТО. КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПРИ УКУСЕ КЛЕЩА?

Весна и лето — сезон повышенной активности клещей, с приходом тепла они выходят из спячки. В связи с этим следует заранее позаботиться о мерах предосторожности. Специалисты «СОГАЗ-Мед» рекомендуют соблюдать следующие правила:

### 1. Правильно одевайтесь.

Клещи не умеют прыгать, и, как правило, подкарауливают свою «жертву» сидя на траве, на высоте, не выше чем на метр над землей, поэтому выбирайте в качестве одежды брюки, высокие носки и закрытую обувь. После прогулки внимательно осматривайте себя и детей на предмет укуса. Особенно если провели время, отдыхая в парке на траве.

### 2. Если клещ укусил.

При обнаружении клеща необходимо как можно скорее обратиться в ближайшее ме-

дучреждение: травмпункт или поликлинику. Если факт укуса установлен в нерабочее время, можно обратиться в скорую помощь или приемный покой любой больницы. При предъявлении полиса ОМС вам окажут помощь в медучреждении без очереди.

### 3. В какие сроки нужно обратиться за помощью

В течение **96 часов** после укуса или подозрения на него необходимо обратиться за медицинской помощью, в противном случае принятые экстренные профилактические меры будут неэффективными.

### 4. Экстренная профилактика

В качестве экстренной профилактики энцефалита, при укусе клеща человеку нужно сделать укол иммуноглобулина. Детям до 18 лет (согласно законодательству РФ) иммуноглобулин при извлечении

клеща вводят бесплатно, а взрослым придется приобрести иммуноглобулин (дозу рассчитывают по весу).

### 5. Вакцинация.

Если вы планируете находиться в потенциальной зоне риска (например, посещать лесные заповедники, участвовать в пеших походах и др.) – проведите бесплатную вакцинацию против клещевого энцефалита. Прививаться необходимо согласно определенной схеме. Вакцинация проводится только по инструкции медицинского учреждения после терапевтического осмотра и проходит в три этапа.

Генеральный директор АО «Страховая компания «СОГАЗ-Мед» **Дмитрий Толстов:** «Страховые медицинские организации помогают людям узнать о своих правах в системе ОМС и воспользоваться ими. Мы верим, что повышение правовой грамотности застрахованных приведет к улучшению качества медицинского обслуживания и позволит всей системе обязательного медицинского страхования выйти на более высокий уровень. Ответственное отношение к своему здоровью – личное дело каждого, а наша задача – помочь людям узнать о своих правах и получить качественную бесплатную медицинскую помощь».

Обращайтесь в «СОГАЗ-Мед» по круглосуточному телефону контакт-центра 8-800-100-07-02 (звонок по России бесплатный). Подробная информация на сайте [www.sogaz-med.ru](http://www.sogaz-med.ru)



**СОГАЗ**

АО «Страховая компания «СОГАЗ-Мед»