Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Сургутский комплексный центр социального обслуживания населения»

НАША ГАЗЕТА

График заездов в отделение реабилитации инвалидов по зрению
Тел. 8 (3462) 52-25-30

Комплексная социальная реабилитация
с 11.01.2018 по 22.03.2018
Комплексная социальная реабилитация
с 26.03.2018 по 03.06.2018
Профильные курсы
с 05.06.2018 по 04.07.2018
Профильные курсы
с 06.07.2018 по 04.08.2018
Комплексная социальная реабилитация
с 06.08.2018 по 14.10.2018
Комплексная социальная реабилитация
с 17.10.2018 по 25.12.2018

График заездов в отделения социальной реабилитации
Тел. 8 (3462) 52-25-45; 8 (3462) 32-90-89

9 января – 6 февраля
7 февраля – 12 марта
13 марта – 10 апреля
11 апреля – 14 мая
15 мая – 13 июня
14 июня – 12 июля
13 июля – 10 августа
13 августа – 10 сентября
11 сентября – 9 октября
10 октября – 8 ноября
9 ноября – 7 декабря
10 декабря – 27 декабря

Адреса Учреждения:
г. Сургут, ул. Лермонтова, 3/1
ул. Бажова, 16/1
приемная (+7 3462) 52-25-00
факс (+7 3462) 52-25-24
E-mail: GSS@dtsznhmao.ru
Сайт : www.socslugba.ru

Выпуск №9

Весенняя депрессия

Наконец-то холодные зимние вьюги и холода заканчиваются. Освобождаясь от ледяных оков, пробуждается природа: все живое начинает возрождаться, ликовать, расцветать. Радуются звери, щебечут птицы, скоро растения начнут смело распускать свои почки, давая новые побеги, появятся первые весенние цветы. Но атмосфера вокруг уже наполняется радостью пробуждением, ярким солнцем, первым долгожданным теплом. А вот на душе радости почему-то нет. Весеннее обострение, депрессия, хандра – так мы привыкли называть это состояние. Почему же столько людей подвержены меланхолии именно весной? И как пережить весеннюю депрессию? Что можно предпринять?

Причины

Выясняя причины парадоксального весеннего ухудшения настроения у многих людей, специалисты так и не приходят к единому мнению. Среди множества предположений можно выделить следующие наиболее частые причины весенней депрессии:

*Недостаток витаминов и минералов после перенесенного зимнего периода.

*Зашлаковка организма после зимы вследствие более калорийного питания, малой подвижности.

*Гормональные перепады, всплески (вот почему столь часто встречается весенняя депрессия у мужчин и женщин репродуктивного возраста).

*Резкие перепады температуры, погодных условий (то весеннее солнце и тепло, то снегопад и заморозки).

*Недостаточное получение солнечного света и, как итог, недостаток витамина D, который вырабатывается только под воздействием ультрафиолета.

*Кислородное голодание (в холода мы меньше времени проводим на свежем воздухе).

*Ослабленный иммунитет (после перенесенных простудных заболеваний, из-за недостатка витаминов).

Анализируя все эти причины, можно сделать вывод о том, что предпосылками весенней депрессии становится, главным образом, истощение всех резервов организма во время холодного зимнего периода, из-за чего у человека присутствует постоянное физическое недомогание, мрачное расположение духа, пессимизм. Негативный эмоциональный фон способствует философским размышлениям, самокопанию, сожалениям о неосуществленных мечтах. Индивид начинает будто сам нагнетать атмосферу в мире своего сознания, фиксируется на негативных проявлениях происходящего.

Как избавиться от весенней депрессии? Рекомендации

Весенние депрессивные состояния – явление сезонное. Поэтому его несложно «лечить» самостоятельно, если оно не носит острый характер.

Занятия спортом и активным отдыхом прекрасно справляются с этой задачей. Мышечная активность стимулирует выработку адреналина, серотонина и эндорфинов. Если заниматься регулярно, от депрессии не останется и следа. Особенно полезны экстремальные виды спорта – альпинизм, прыжки с парашютом, горные лыжи и т.д. Они не только стимулируют мощную выработку адреналина, но и дарят массу невероятных, новых впечатлений и эмоций. Они настолько сильны, что легко перекроют любую хандру. Также регулярно рекомендуется посещать бассейн, делать обычную зарядку по утрам, выходить на пробежки или просто заниматься ходьбой.

Для повышения настроения, чем обязательно нужно заниматься, следует себя чем-либо радовать. Возьмите на себя ответственность радовать себя, а не ждите, когда другие люди это сделают. Здесь даже можно купить плитку шоколада или заняться хобби, если это вам действительно добавит настроения.

Переставьте мебель в доме, обновите интерьер, отправьтесь в путешествие, смените имидж. Прекрасно отвлекает от депрессивных состояний и смена гардероба, а также занятия творчеством, рукоделием. Рисование, лепка, техническое моделирование, вязание, вышивка и другие виды творчества подарят новые положительные эмоции.

Лучшее лечение весенней депрессии – это ее профилактика. Если подготовиться к весеннему периоду заблаговременно, то никакая депрессия не страшна: вы будете любоваться весной и радоваться первым теплым лучам солнца, забудете о депрессиях, будете наслаждаться душевной гармонией и радостью.

Симптомы весенней депрессии у мужчин и женщин

По каким же признакам отличить депрессивное состояние от других психологических расстройств и банального меланхолического настроения? Данный тест помогает четко определить наличие депрессивного состояния. Главное – анализировать свои ощущения максимально честно. Итак, согласны ли вы со следующими утверждениями?

*Мои мысли носят негативный, пессимистичный характер.

*Я плохо сплю (бессонница, ночные кошмары).

*Я все время чувствую себя уставшим.

*Меня очень легко довести до слез, расстраиваюсь даже по пустякам.

*В последнее время я все более склонен критиковать, ругать себя, воспринимать негативно.

*У меня перманентно плохое настроение, я часто становлюсь раздражительным, что для мен нетипично.

*Я страдаю отсутствием сновидений или ночными кошмарами.

*У меня нарушения пищевого поведения (анорексия или постоянный повышенный аппетит, зависимость от еды).

*У меня снижена концентрация внимания, не могу сосредоточиться на чем-либо.

*Мне неинтересна моя профессиональная деятельность: нет интереса развиваться и расти.

*Я страдаю частыми головными болями.

Профилактика весенней депрессии

Для профилактики депрессии специалисты рекомендуют соблюдать следующие правила в течение года.

Следите за рационом.

Добавьте в ежедневный рацион продукты, которые способствуют интенсивной выработке гормонов радости – шоколад, различные виды сырых орехов, бананы, цитрусовые. Следите, чтобы ваше питание было сбалансированным по соотношению белков, жиров и углеводов. Включите продукты, богатые клетчаткой и витаминами.

Будут полезны и витамины от весенней депрессии – качественные синтетические витаминно-минеральные комплексы.

Релаксотерапия.

Хотя бы раз в неделю устраивайте себе вечера ароматерапии. Прекрасно снимают нервное напряжение, убирают негативные эмоции масла апельсина, корицы, можжевельника и пачули.

Успокаивающие сборы и настои также способствуют максимальной релаксации.

Жизнь – в движении.

Чтоб не было хандры, печальных мыслей, стоит больше двигаться, заниматься спортом, бывать на природе.

Вышеперечисленные методы и способы борьбы с весенней депрессией не только полезны. Многие из них еще и приятны, интересны, дарят положительные эмоции. Побороть весеннюю депрессию не так сложно, как может показаться на первый взгляд.

Выполняя регулярно вышеприведенные рекомендации, вы забудете о депрессиях, будете наслаждаться душевной гармонией и радостью

Галина Николаевна Ильина, психолог отделения реабилитации инвалидов по зрению

Наши благодарные получатели социальных услуг

Помочь - всегда святое дело,
И мне не отказали вы.
Спасибо вам за понимание,
Пусть станут явью все мечты

Вы не оставили с проблемой
Меня страдать наедине.
Желаю вам всегда везенья
И счастья яркого в судьбе.

За то, что есть на свете люди
С сердцами добрыми, с душой
Пусть слава Господу пребудет,
Склонюсь пред вами головой!

За помощь вашу и поддержку
Нелёгкий труд, и за совет,
За то, что все прошло успешно,
Вам благодарность и привет!

Пусть Бог дает вам много силы,
Здоровья, радость и успех.
Вы так добры и так красивы,
Я искренне люблю вас всех!

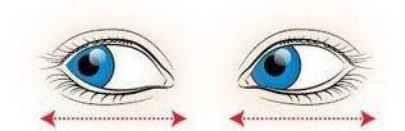
Грубцова Людмила Аверьяновна,
получатель социальных услуг ОРИЗ, гр. №20

Это интересно

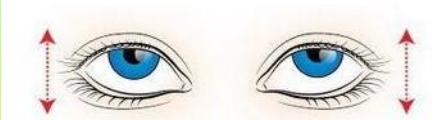
Наши слушатели Университета третьего возраста приняли активное участие во Всероссийском конкурсе творческих работ граждан пожилого возраста «Мира Творец» и получили высокие награды.

Итоги конкурса:
- Гран-При конкурса (Каррамова С.В. номинация «Фоамиран»; Образцова Л.С. номинация «Кукла»);
- 1-ое место (Столбова Н.Д, номинации «Фоамиран» и «Декупаж»);
- 2-ое место (Мещерякова З.М. номинация «Фоамиран» и керамическая флористика, в номинации «Конструирование, декорирование», «Роспись» и «Батик», Поселкина Л.К. номинация «Кукла» и Пупкова Л.И. номинация «Гильоширование» (2 работы);
- 3 –е место (Мещерякова З.П. номинация «Фоамиран»);
- Приз «Выбор редакции» (Столбова Н.Д. номинация «Живопись» и Ещеркина Н.С. номинация «Плетение»)

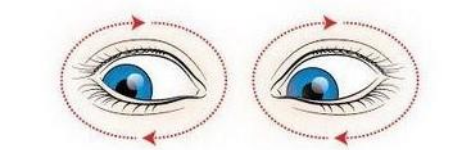
После чтения, долгой работы за компьютером, напряжённой работы с бумагами можно ощутить сильную усталость, резь и напряжение в глазах. Снять напряжение с глаз помогут простые упражнения.



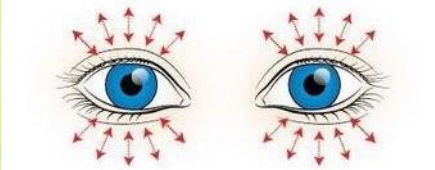
Горизонтальные движения глаз: вправо-влево



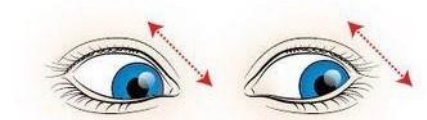
Движение глазными яблоками вертикально: вверх-вниз



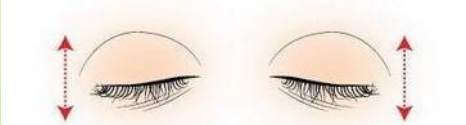
Движение глазами по кругу: по часовой стрелке и в обратном направлении



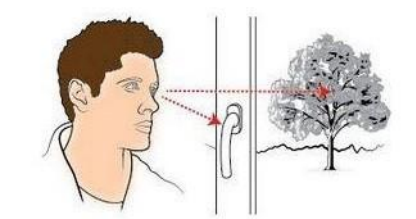
Интенсивное сжатие и раскрытие глаз в быстром темпе



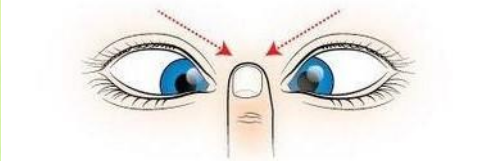
Движение глазами по-диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, потом по-прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.



Частое моргание глазами



Работа глаз "на расстояние". Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую, хорошо видимую деталь: ветку дерева, что растет за окном, ручку на раме. Потом напрвьте взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально отдаленный предмет.

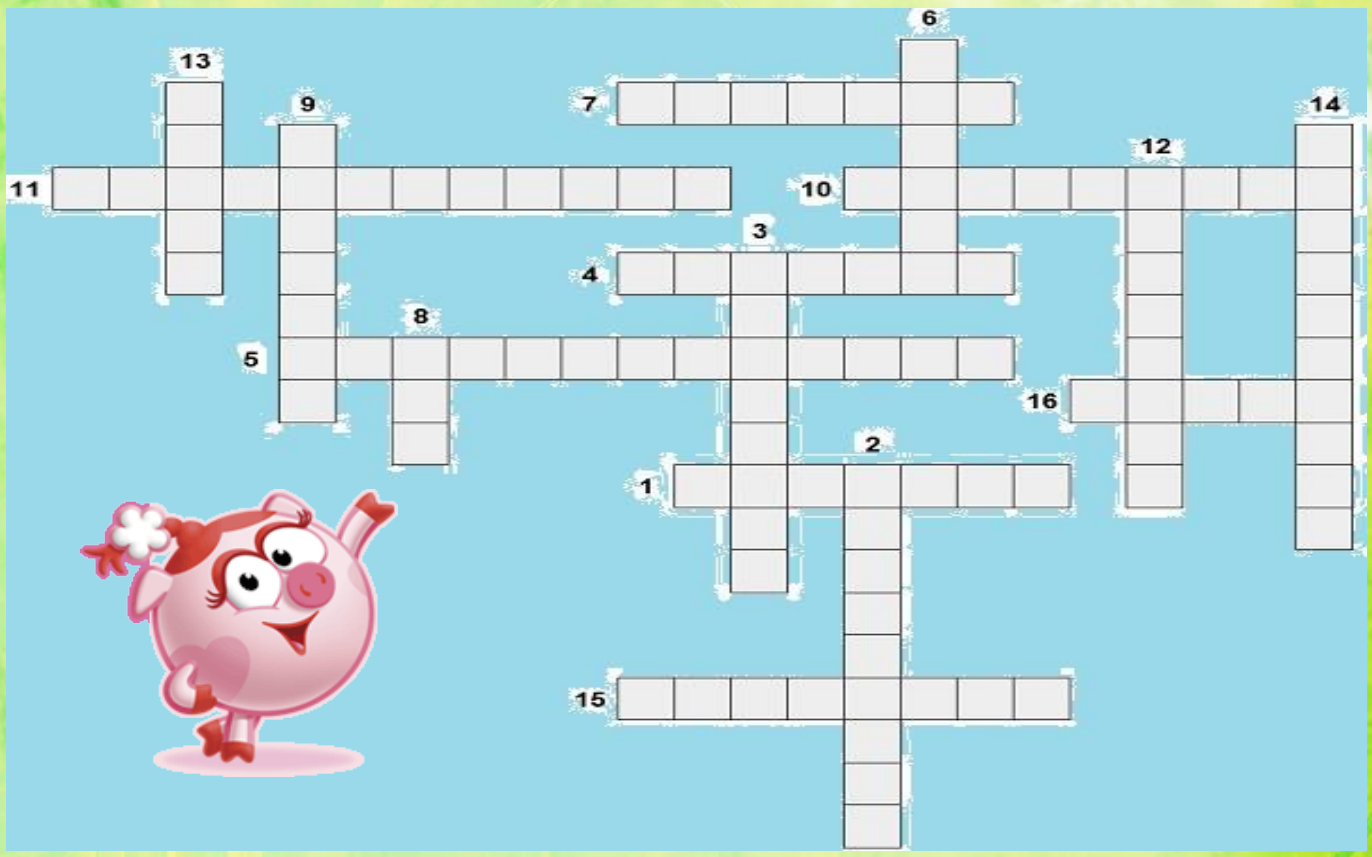


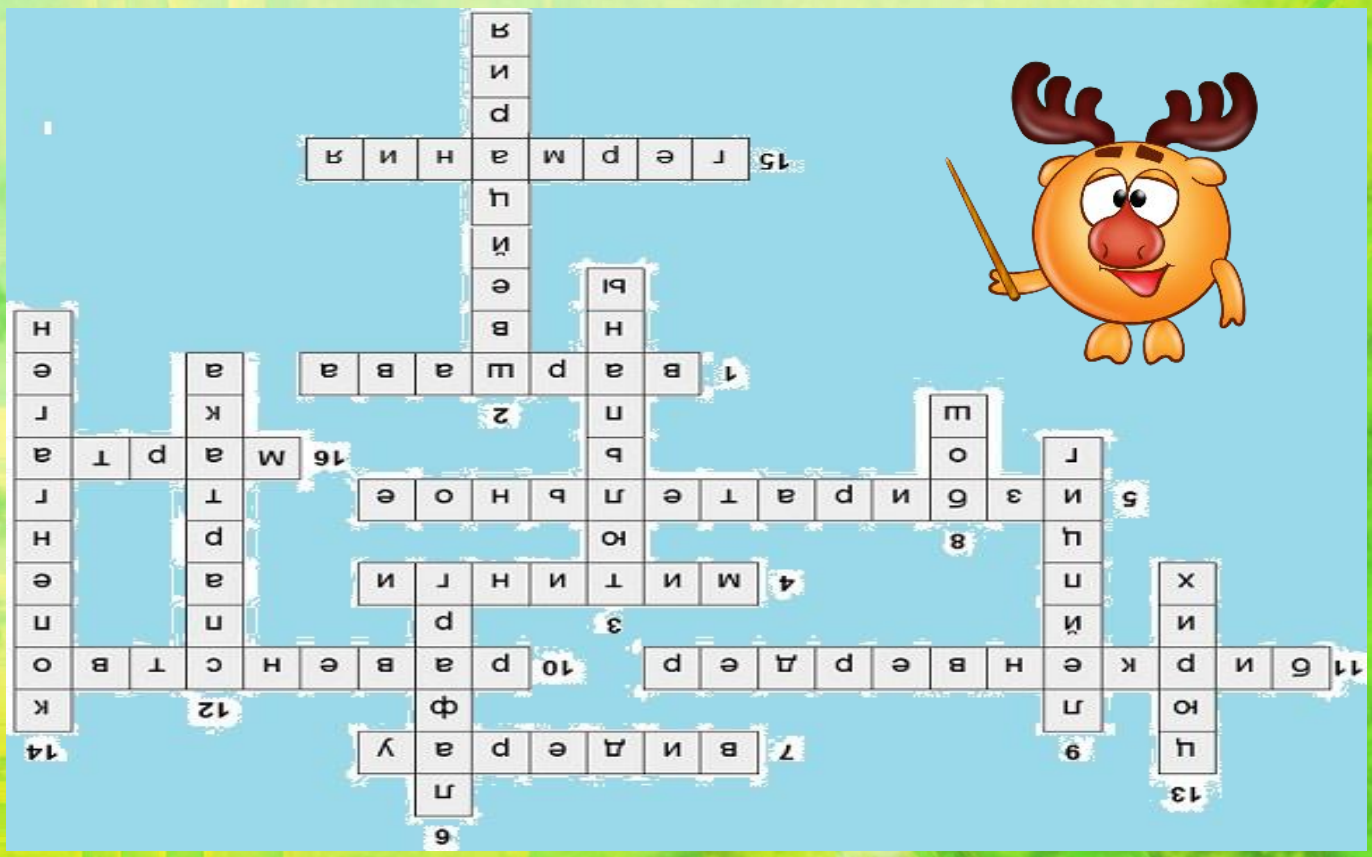
Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поднесите палец и посмотрите на него — глаза легко "соединятся"

Каждое упражнение следует повторять не менее 6 раз в каждом направлении

Светлана Гайдаровна Курманова, инструктор-методист АФК СРОГПВиИ№2

КРОССВОРД ПРО 8 МАРТА





ВОПРОСЫ К КРОССВОРДУ ПРО 8 МАРТА

1.Город, в котором Роза Люксембург училась в женской гимназии.

2.Одна из четырех стран, в которых впервые отмечался Международный женский день.

3.Цветы, которые традиционно дарят женщинам на 8 марта.

4.Изначально их планировалось проводить в Международный женский день с целью защиты прав женщин.

5.Это право требовали предоставить женщинам в первую очередь на Нью-йоркском митинге 8 марта 1908 года.

6.Фамилия близкой приятельницы и единомышленницы Клары Цеткин, дочери Карла Маркса.

7.Город, в котором родилась Клара Цеткин.

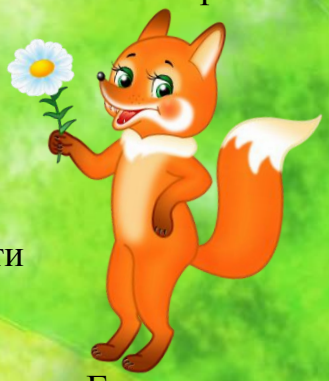
8.Фамилия промышленника, который финансировал женскую газету СДПГ.

9.Город, в котором получала образование Клара Цеткин.

10.Название газеты для женщин, которую редактировала Клара Цеткин с 1891 по 1917 годы.

11.Коммуна в Германии, в которой Клара Цеткин жила последние три года перед изгнанием в Россию.

12.Объединение марксистов, в котором состояла Клара Цеткин и на базе которого возникла Коммунистическая партия Германии, «Союз …».



13.Город, в который бежала Цеткин после введения Отто фон Бисмарком «Исключительного закона против социалистов».

14.Город, в котором Клара Цеткин выдвинула предложение ввести Международный женский день.

15.Страна, в которой женское движение было одним из сильнейших в Европе.

16.Сокращенное название Международного женского дня: «8..».

2018 МАРТА

ВЫБОРЫ ПРЕЗИДЕНТА РОССИИ

18 марта 2018г. состоялись выборы президента Российской Федерации.

При тесном взаимодействии с УИК №338 по вопросам обеспечения избирательных прав отдельных категорий граждан с инвалидностью нашим Учреждением была предоставлена возможность в голосовании иногородних получателей социальных услуг, находящийся на реабилитации в ОРИЗ.

Оксана Владимировна Звонарева, специалист по социальной работе ОССО

Профилактика травматизма - читать всем!

Основной причиной травматизма на улице является банальная спешка. Многие попросту не замечают льда, припорошенного снегом, в результате чего падают и получают различные травмы. В спешке человек склонен не замечать даже открытого льда.

Кроме того, значительная часть травм связана с общественным транспортом. Поскальзываются и падают как при входе в автобус, так и при выходе из него.

Дети и молодежь любят прокатиться с разбегу на скользкой дорожке, горке. При этом гурьбой и сшибая друг друга. В таком случае обычно отделываются ушибами. Хотя и не всегда. Наиболее распространенные травмы — переломы конечностей — возникают из-за того, что падая, человек инстинктивно выставляет вперед руку и обрушивается на нее всем весом тела.

Аналогично неловко выставленная нога ломается в области голени. У женщин этому способствует также ношение обуви на высоком каблуке. В ней легко споткнуться и упасть.

Как нужно падать «правильно»?

Если чувствуете, что падаете, постарайтесь присесть — так уменьшится высота, с которой вы падаете. Помимо того, в момент падения нужно сгруппироваться — притяните подбородок к груди, уберите кисти рук к животу, прижмите локти к бокам.

Постарайтесь выдвинуть плечи вперед и держите ноги вместе. В сочетании с приседанием это и даст группировку. Основное условие для правильного выполнения — не бояться ушиба заранее.

Если поскользнувшись, вы потеряли равновесие, ни в коем случае не приземляйтесь на выпрямленные руки! Постарайтесь сгруппироваться и сделать поворот в сторону, так, чтобы удар пришелся в боковую поверхность падающего туловища. Так вы обезопасите позвоночник, таз и конечности от перегрузок. Этот прием рекомендуется для людей старше 50 лет.

Если вы падаете на спину — прижмите подбородок к груди, а руки раскиньте возможно шире. Это обезопасит вас от черепно-мозговой травмы.

Если падаете со скользкой лестницы, очень важно защитить лицо и голову: постарайтесь прикрыть их руками. Не пытайтесь затормозить падение, растопыривая руки и ноги — это только увеличит количество переломов.

Татьяна Николаевна Петрова
заведующий социально-медицинским отделением