



Здоровье физическое не может быть без духовного здоровья. Все мы созданы по образу Божьему, так будем же стремиться прежде всего к правде, истине и доброте. Наша задача вселить в Вас надежду на помощь Божию и на помощь добрых православных врачей.

МЕДИЦИНСКИЙ ВЕСТНИК

Издается по благословию Высокопреосвященнейшего Митрополита Крутицкого и Коломенского Ювеналия



Икона святой блаженной Ксении Петербургской в храме Свято-Троицкого Ново-Голутвина монастыря

Помощь святой блаженной Ксении Петербургской

кими воспоминаниями, перекрестившись, вошёл на территорию монастыря. За годы его восстановления я не раз бывал здесь. На утреннюю приходил в храм Покрова или Троицкий. В то утро сестра обители сказала: «Сегодня открыт храм святой блаженной Ксении Петербургской».

себя. А она молча слушает и ничего не говорит. Тогда я и представить не могла, кто была эта женщина, которая так внимательно меня выслушала, но именно после этого сна я начала постепенно выздоравливать, стала иногда захаживать в храм. Да-да, я не просто подобрала слово «захаживать», так как в то время была слишком далека от веры, хотя всегда чувствовала, что есть Кто – то сильнее и мудрее. Тот, Кто помогает мне. После окончания медуниверситета была работа в Москве, а когда родился второй ребенок, приехала работать в свой родной город Коломну. Коллега по работе привела меня в монастырь, так я оказалась не только прихожанкой монастыря, но и сотрудником монастырского медицинского центра в честь святой блаженной Ксении Петербургской.

ховной помощи в новом восприятии нашей земной жизни». *Семья Смирновых*

«Мы с мужем приехали с Камчатки и поселились в Коломне, поближе к детям. Я начала ходить в храм. Ничего не знаю, тяжело стоять, только и жду, когда закончится служба. Всё кажется в жизни хорошо, а душа не на месте. В душе было тревожно, страшно и часто плакала, сама не знаю почему. Муж разрешил ходить в храм, но когда начинала с ним говорить о духовном, начинал нервничать, не хотел меня слушать. И вот я пришла в монастырь на службу. Он тогда был ещё разрушен, не такой как сейчас. Матушка подарила мне книги, по ним я стала писать исповедь, вспоминать прошлую свою жизнь, мысли, поступки и мне так стало стыдно, писала тетрадами, начиная с семи лет. Перестала болеть душа. Так стало легко, как крылья выросли, я не ходила, а просто летала. Муж мой в храме блаженной Ксении крестился в 60 лет. И сразу, после Крещения мы повенчались, и он стал ходить в храм. В мае этого года будет 18 лет, как я хожу в монастырь, он стал для меня вторым домом. В монастыре через покаяние, я обрела радость и смысл жизни». *Н. А. Багаева*

У каждого святого свой почерк – это скажет любой, кто обращался к святым за помощью. И я верю, что в том сне ко мне приходила, сама Святая Ксения Блаженная, моя небесная покровительница, которая и привела меня в эту женскую обитель». *Ксения Анатольевна Гаврева*

«Святая блаженная Ксения Петербургская при жизни прославилась духовными подвигами, и в наше время помогает нам. В аварии погибли наш сын Матвей и его друг Артемий, которым было только по 19 лет. Гибель любого человека это трагедия, но боль воспринимается острее, когда это происходит внезапно и в таком возрасте, когда самостоятельная жизнь только начинается, есть учёба, и уже интересная работа, и в личной жизни всё складывается хорошо, много друзей... Любимый сын, брат, внук... просто хороший, отзывчивый человек... И в этот тяжелый для нас период спасало то, что мы были в храме Ксении Петербургской, в монастыре, где их отпевали. Храм удивительный, очень уютный, с совершенно неповторимой атмосферой, служба в этом храме даёт душевный покой и силы. Но главное, что хочется отметить, на протяжении всего этого тяжёлого периода – это присутствие чьей-то незримой поддержки, ду-

ду, еду, одолевали болезни. Я часто молилась со слезами, шла в открывшийся монастырь, подходила в храм к иконам святых и просила у Бога помощи. На последние деньги покупала и ставила свечку и под дождем шла домой пешком, на трамвай денег уже не было. Как-то увидела тоненькое Евангелие от Иоанна, попросила дать в долг, а старшая монахиня строго посмотрела на послушницу за свечным ящиком и сказала, что нужно так дать, бесплатно. Дети читали Евангелие каждый день, чтобы Иисус Христос нам помог... Теперь мои дети совсем взрослые, глубоко верующие люди, стараются жить по заповедям, и Господь нам во всем помогает. Недавно мы побывали на горе Синай и читали там, на вершине, Евангелие из книжечки в тонком переплете, 25 лет назад подаренной в монастыре». *Ольга В.*



Свято-Троицкий Ново-Голутвин монастырь. Троицкий храм с храмом святой блаженной Ксении Петербургской

«Летом 2007 года, после смерти жены, тяжело стало на сердце. К кому обратиться? Врачи такую болезнь не лечат. Пойду в Храм Божий. И направился из книжечки в Свято-Троицкий Ново-Голутвин женский монастырь. Мама, Анастасия Сергеевна, была верующая, родилась на Рождество 1908 года. Вымолила нас, чтобы не умерли в тяжелые годы. Помню как выжил брат. Врачи не могли помочь. Попросил святой воды. Мама его напоила и он пошёл на поправку. С та-

кой». Я знал о нём, но не бывал. Поставив свечи и прочитав молитвы за здоровье родных и близких, и за упокое усопших, присел на лавочку. Заходили прихожане: помолившись, уходили. «Наверное, на душе у них спокойно», – подумал я. Более часа прошло в раздумьи и молитве. Знал лишь «Отче наш» и «Богородице, Дева радуйся...». Напоследок попросил сестру обители рассказать о святой блаженной Ксении. Вкратце рассказала. Видя моё состояние, она посоветовала просить помощи у святой. Вышел на улицу. Солнце светит, вокруг тишина. И возникла какая-то лёгкая отдушина на сердце. Стал чаще навещать в храм ко святой блаженной, пока тяжесть печали не отлегла от души. В день памяти блаженной Ксении Петербургской, 6 февраля вновь пойду и помолюсь пред её иконой».

Владимир Сергеевич Тимофеев

От всей души поздравляем настоятельницу монастыря матушку игуменую Ксению с Днем тезоименитства! С престольным праздником поздравляем сестёр обители, батюшек и всех прихожан. Желаем христианской любви и терпения, духовных подвигов. Желаем всем духовной радости, здравия духовного и телесного, помощи Божией в трудах и благих начинаниях!

Святая блаженная Ксения Петербургская – особо чтимая русская святая и в Свято-Троицком Ново-Голутвином монастыре в г. Коломне в честь нее есть храм. В преддверии престольного праздника святой блаженной Ксении 6 февраля мы помещаем рассказы врачей, читателей газеты, прихожан монастыря о помощи святой.

«Когда меня спросили, как помогает Ксения Блаженная в моей жизни, я, честно говоря, растерялась. Вспомнились студенческие годы. Сколько же я времени потеряла, живя без Бога, только Бог никогда обо мне не забывал. Первый курс медуниверситета психологически, да и физически дался мне очень тяжело: чужой город, новые знакомства, много учебной информации, поиски нового жилья, ссора с родными, которые пригласив меня к себе жить на время учебы, через месяц попросили меня уйти, поиски нового жилья... Настал такой момент, когда казалось, что выхода нет. На высоте всех этих событий снится мне сон: захожу в переполненный людьми автобус, прохожу в самый конец, и там, на заднем сидении сидит пожилая женщина в платочке, в зеленой кофточке в горошек. Присаживаюсь я к ней, плачу и начинаю все рассказывать про

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

Стр 2

ПРОФЕССОР ПРОТОИЕРЕЙ СЕРГИЙ ВОГУЛКИН

«ПРАВОСЛАВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ: КАК «ПРАВИЛЬНО» БОЛЕТЬ?»

Стр 3

ПРОФЕССОР Т. В. КАЗЮКОВА

«РЕСПИРАТОРНЫЕ ИНФЕКЦИИ: КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ И ЧЕМ ЛЕЧИТЬ?»

Стр 4

СВЯТОЙ ПАИСИЙ СВЯТОГОРЕЦ «КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ТРЕВОГУ»

МИТРОПОЛИТ АНТОНИЙ СУРОЖСКИЙ «ГЛАВНОЕ - ТВОЕ ПРИСУТСТВИЕ»



Профессор
протоиерей Сергей Возулкин

Надеемся, что нашим читателям будет интересно прозвучавшее на телеканале «Союз» интервью с профессором протоиереем Сергеем Возулкиным, доктором медицинских наук, директором института семьи и семейных отношений Уральского Гуманитарного института, настоятелем храма Архистратига Михаила г. Серова.

– Если болезнь случилась, как «правильно» болеть?

– Можно впасть в отчаяние, можно искать виновных – и это будет неправильно. К великому сожалению, человек оказывается не готов к болезни, когда не понимает, что она дана для его блага. В болезни человек очищает свою душу, поэтому святые отцы говорили, что болезни нам вместо щелока, вместо мыла, они смывают нечистоту с нашей души. Ведь на самом деле, мы сами виноваты в них. Грехи, которые мы не испутили, забыли, тяжестью ложатся на нашу душу, а между душой и телом очень тоненькая перегородка, в медицинской терминологии она имеет название – психосоматический барьер. Этот барьер не выдерживает тяжести грехов.

Сейчас особые болезни, вызванные не микробами и бактериями. Гипертония, язвенная болезнь, бронхиальная астма, бронхиты, ревматоидный артрит, онкологические заболевания – это все заболевания, называемые психосоматическими, то есть вызванные заболеваниями нашей души. Инфаркты, инсульты – следствия этих заболеваний.

Когда меня спрашивают, как удается находить человека, о котором пишу в газете, отвечаю: «С Божьей помощью». О Галине Елисеевне Говряковой – врач Сергеевской больницы, рассказала Надежда Александровна Кочеткова: «Молюсь за Галину Елисеевну, мужа помогла мне после инсульта выходить, многие жители посёлка благодарны ей за лечение». Она же позаботилась о моей встрече с врачом.

Мы разговаривали в кабинете, где Галина Елисеевна ведёт приём больных. Она заведует большим стационаром из двух отделений на 75 коек. Справедлива поговорка: «Где родился, там и пригодился». Отец, Елисей Васильевич, работал шофёром в совхозе «Сергиевский», мама, Зинаида Фёдоровна – ветеринаром, она была хорошим специалистом. Дочке старались дать образование, и, кроме отличных успехов в школе, девочка успешно училась музыке – легко освоила аккордеон, выступала с концертами на полеводном стане, в Доме культуры совхоза. Но решила стать врачом, как мама, но не ветеринарным, а лечить людей. Два года подавала документы в Медицинский институт имени Н. И. Пирогова, однако, конкурс был велик, не прошла. Упорная девушка не отчаялась, поступила в Медучилище, работала санитаркой. В 1979 году,

Понятно, что в состоянии болезни человек должен понимать, что это не наказание, а вразумление – и в первую очередь, терпеть, и об этом пишут все святые отцы. Недаром святые отцы сами несли тяжёлые болезни, а порой просили их сами, понимая, что терпение – это благое дело.

Но одного страдания и терпения

Как «правильно» болеть?

без нашего собственного участия недостаточно, иначе болезнь может затянуться на долгие годы. Поскольку причина болезни в нашей душе, мы должны очистить ее через покаяние. В болезни уже не хочется особенно развлекаться, потому что это время хорошо для раздумий и осмысления своей жизни. Правильно болеть – это выйти из болезни лучшими, чем мы были до нее.

К великому сожалению, многие стараются, как можно скорее выздороветь, употребляя большое количество лекарств, антибиотиков – и через какое-то время ставят диагноз «клинически здоров». Клинически – означает, что нет симптомов, температуры, боли. Человек здоров клинически, но не излечена причина, и тогда болезнь возвращается и становится хронической. Многие заболевания сразу становятся хроническими, поскольку мы лечим не причины болезни, а лишь их проявления. Поэтому каждому больному, чтобы правильно болеть, надо задуматься, что привело его к этой болезни, что надо исправить в своей жизни, надо исповедоваться, причаститься, и тогда по воле Божией болезнь отступит. Настроение изменится, человек выйдет из болезни, но он будет другим человеком – и это самое главное. Для того болезнь и дается нам, чтобы мы стали другими. Поэтому нельзя сказать, что болезнь – это зло, но что это повод исправиться.

– Когда человек заболел, куда ему идти?

– Понятно, что есть два врача: тот, кто лечит тело и Тот, Кто лечит душу. Первый так и называется –

врач, второй называется Господь. Поэтому надо идти и к тому, и к другому. Ты должен сходить в храм, исповедаться, причаститься – очистить свою душу, а затем пойти к врачу, который назначит лекарства. Врача тоже дал Господь.

– Часто бывает, что человек в болезни замыкается на себе, плачет

о себе, не замечает переживающих за него близких – уходит в болезнь.

– На это прекрасно ответил Федор Гаас, один из замечательных российских врачей середины девятнадцатого века, он сказал: «Если ты будешь со своей болезнью, вас будет двое, а я один, а если ты будешь со мной, то нас будет двое, а болезнь одна – и мы ее победим». В этом и есть искусство врача, сестры милосердия, близких, чтобы человек был на стороне тех, кто старается ему помочь.

– Мы говорим о выздоровлении, а если болезнь смертельна?

– Если смертельна, тогда тем более надо сосредоточиться на том, чтобы не было смерти. Смертельная болезнь может закончиться двумя вещами – смертью и спасением. И во время, когда человек уже знает, что дни его сочтены, надо сделать все, чтобы смерть отступила. Он должен настолько просветлеть душевно и духовно, настолько посвятить это время своему исправлению, чтобы смерти не стало, ведь сам Иисус Христос убрал ее из нашей жизни собственной крестной смертью. Смерть случается только в том случае, если человек сам перечеркнул, загубил свою жизнь, прожив ее так, что на нее противно смотреть.

Когда же человек в последние месяцы стал добр, милосерд, сказал много хорошего детям, постарался очистить свою душу через исповедь и покаяние, причастие и соборование, тогда он успел. Успение от слова успех. За данное ему время он провел колоссальную работу над собой, успел стать совершенно другим человеком, и тогда смерть ему

с отличием окончив училище, поступила в Мединститут им. И. М. Сеченова... и вышла замуж за односельчанина. «Муж, Алексей Иванович, очень поддерживал меня в стремлении стать врачом. Экзамены я сдала на пятёрки и была зачислена на первый курс мединститута, на факультет «лечебное дело». Через год сын родился, молодой семье дали квартиру в совхозе, взяла академический отпуск, а через год, можете себе представить, на учебу в Москву ездила ежедневно, туда и обратно». На дорогу уходило 5 часов, но ин-

«Родная больница»



Сергиевская участковая больница

ститут закончила с отличием. После окончания интернатуры в Коломенской ЦРБ, лечит односельчан в родной Сергиевской больнице. «Вот уже третье десятилетие смотрю из окошка своей квартиры на родную больницу, – шутит Галина Елисеевна. – Своим наставником и учителем

считаю бывшего главного врача, терапевта Юрия Васильевича Швейкина. Золотой был человек в медицине. Его сын – Андрей Юрьевич Швейкин пошёл по стопам отца – работает врачом в отделении онкологии Коломенской ЦРБ».

В кабинете Галины Елисеевны увидел икону Богородицы, её в подарок с благодарностью вышивала пациентка. В палаты, по просьбе больных, приходит батюшка, исповедует, причащает, это очень важно. «В больнице, – рассказывает Галина Елисеевна – ведётся приём и лечение жителей окрестных сёл и деревень. В летнее время к ним присоединяются дачники и гости. При необходимости, госпитализируем в Коломенскую ЦРБ. У нас в стационаре ведут приём три врача-терапевта. Большая заслуга главного врача больницы, хирурга Виктора Васильевича Федоренко: строг и требователен в работе, всегда готов придти на помощь. У нас хорошие специалисты. Вот сегодня ведёт приём Мария Петровна Бехтина. Она с уверенностью, замечает меня. В больнице сегодня трудится 140 сотрудников. Медицинскую помощь оказывают 19 врачей и 8 фельдшеров и 61 медицинская сестра. Большинство медицинских

в бутылки темного стекла в холодильнике. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Этот напиток можно принимать длительно.

При сильном кашле отварить в стакане молока 2 луковицы, процедить, пить «луковое молоко» горячим на ночь.

При запорах выпивайте утром на-

тощак стакан воды, в пищу в течение дня – 500-800 граммов овощей и фруктов, хлеб должен быть отрубной или ржаной, каши цельнозерновые, масло оливковое, подсолнечное. Добавляйте в пищу по чайной ложке масла и шрота (молотые семена, есть в аптеке) расторопши, «РЕКИЦЕН-РД» по 2 ч. л. 3 р. в день (реактиватор кишечных ценозов

Православная психология

не страшна. Вот цель смертельного заболевания.

Кюблер Росс, которая занималась смертельно больными, изучала, анализировала их психологию, сказала в завершении, что хотела бы сама умереть от рака, потому что это спасительно для души. Она говорила: тогда у меня будет время подготовиться. Сам я в течение длительного времени служил в онкологическом диспансере, видел этих больных и наблюдал, как это бывает поразительно: насколько человек может меняться, тянуться к Богу, насколько может просветлеть перед уходом в мир иной. Это правильно, так и должно быть.

Лечение должно быть комплексным, в содружестве, чтобы нарушенная музыка твоей жизни снова зазвучала красиво. Многие плачут от болезни и боли. Но в чем причина этих слез? В том, что нельзя больше жить, как прежде, многое себе позволяя. Болезнь нарушила планы. Эти слезы неправильные, они не угодны Богу. Когда человек плачет о грехах, что привели к болезни, такие слезы приемлются Богом. Еще полезнее человеку – слезы искреннего раскаяния и покаяния, такие слезы приводят к выздоровлению.

Выздоровление и исцеление – вот еще интересный вопрос. Выздоровление – с медицинской точки зрения, отсутствие симптомов. Человек может по-прежнему жить, пить, курить, но надолго ли это? Поэтому надо бороться не за выздоровление, а за исцеление – восстановление целостности духа, души и тела. При этом тело может быть достаточно слабым.

Когда мы говорим о людях старческого возраста, в их теле может гнездиться уже не одна болезнь, но они могут быть бодрой душевно и духовно. Имея в старости тщедушное тело, надо бороться за то, чтобы душа была большой и дух был высоким. Тогда будет состояние исцеления.

Телеканал «Союз» Т. Обухов

Коломенские медики

работников имеют высшие и первые квалификационные категории».

Пользуясь случаем, попросил разрешения посмотреть на стационарное отделение. Везде чисто, опрятно. Имеются отдельные палаты для тяжёлых больных. Тепло, уютно. За столом медсестры заметил книгу отзывов, решил заглянуть в неё: «Спасибо, что спасаете Вы нас, за доброе внимание и хорошее обращение, за ласковое чуткое сердце». Как бы подытоживая, пациентка В. П. Мартынова, обращаясь к Галине Елисеевне пишет: «Вы вселяете веру в жизнь, ставя, казалось бы, безнадежных, на ноги». Галина Елисеевна – врач высшей категории, постоянно совершенствует свои знания. Как только удастся все успевать, ведь у неё большая семья. С Алексеем Ивановичем воспитали троих детей: старший, Леонид, пошел по стопам бабушки, окончил сельскохозяйственную Академию. Дочери стали медиками: Анна закончила медицинское училище, а Елена учится в Рязанском медицинском институте. У всех уже свои семьи, радуют родителей внуками.

Уезжая пожелал Галине Елисеевне Говряковой и её коллегам здоровья и радости, сил в борьбе с недугами. Божией Вам помощи!

Владимир Тимофеев

растительно-дрожжевой – это отруби из зародышей пшеницы, обогащенные винными дрожжами, снимающие интоксикацию), принимайте курагу, чернослив. Больше двигайтесь, занимайтесь спортом и обязательно выпейте: сон должен быть 7,5–8 часов.

Будьте здоровы!

Советы из писем наших читателей.

Фитотерапия



КАРТОФЕЛЬ

В клубнях картофеля содержится 80–85% крахмала. Картофель – источник необходимых органических и минеральных солей, ферментов, витаминов. В клубнях содержится витамин С, В1, В2, В6, РР, U, D, E, фолиевая кислота и 11–56 мг% провитамина А (каротина). Среди них калий (568 мг%), фосфор (50 мг%), железо, кальций.

Особенно полезны сорта с желтой мякотью так как они более богаты каротином.

Картофель – ценный источник витамина С. Примерно 200 г свежего картофеля, сваренного «в мундире», содержат почти суточную норму аскорбиновой кислоты. Но при хранении содержание в картофеле витамина С снижается и к весне остается только треть от первоначального количества.

Высокое содержание калия придаёт картофелю мочегонные свойства, поэтому он рекомендуется при почечных и сердечных заболеваниях.

Применение картофеля при простудных заболеваниях.

При высокой температуре компресс из картофеля снимает жар в течение 1 часа. На крупной терке натереть 2 сырые картофелины с кожурой, добавить 1 столовую ложку уксуса, завернуть полученную массу в марлю. Готовый компресс наложить на лоб, а через некоторое время сменить его, приготовив свежий.

При кашле: залить 1 л воды одну картофелину среднего размера, одну луковицу среднего размера и яблоко, варить, пока вода не выкипит наполовину. Пить 3 раза в день по 1 ч. л. при хроническом кашле.

«Картофельная грелка»: отварить кусочки картофеля (или очистки), слить воду, выложить их в двойной полиэтиленовый пакет, завязать, затем завернуть в полотняное полотенце (2–3 слоя) и зафиксировать на груди. Следить за тем, чтобы не обжечься. Прогреть до остывания.

При насморках и синусите: отварить картофель в мундире, слить воду. Укутаться и дышать над паром картофеля. Картофель дополнительно можно размять.

При ангине: свежескопленому соку дать отстояться 1 час, слить, соединить с клюквенным соком и пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

При обморожении: при покраснении кожи рук от мороза достаточно несколько раз подержать руки в теплой картофельной воде.

Для лечения обмороженных участков кожи на лице используется картофельный компресс. Сваренные в кожуру клубни надо размять и сразу же, пока пюре достаточно горячее, на кусочке марли или тряпочки приложить к пораженному месту. Держать компресс, пока он не остынет, а затем несколько раз протереть отмороженный участок ватой, смоченной в разбавленном водой лимонном соке.

При ожогах: сразу же после ожога кипящим маслом или раскаленной сковородой, а также после обваривания кипятком прикладывать к больному месту свежий картофель. Картофелину следует разрезать вдоль и приложить к месту ожога. Накладывать каждые 2–3 минуты новые дольки картофеля, пока боль не ослабнет. Благодаря картофелю на месте ожога даже не появятся волдыри, смягчится боль и рана покроется защитным слоем крахмала. Присыпать ожог картофельным крахмалом, смешанным с питьевой содой в соотношении 1:1.

«Зимние овощи». Семейный врач Т. Андрищенко

Простые советы

При малокровии, слабости после перенесенных заболеваний рекомендуют простейший рецепт лечебного напитка: смешать 1 стакан сока зеленых яблок, 1 стакан сока граната, 1 стакан сока свеклы, сок одного лимона и 2 столовые ложки меда. Хранить

Современному человеку очень свойственны состояния тревоги, беспокойства, неуверенности. Каждый из нас переживает состояние стресса – повышенного нервно-эмоционального напряжения, которое возникает не только в опасной ситуации, но чаще всего в ситуации, которая кажется нам угрожающей.

«О преодолении тревоги»

Тревога и тревожность

В психологии различают тревожность как устойчивую черту характера человека, которая проявляется в склонности к частым и сильным переживаниям состояний тревоги; и тревогу как эмоциональное состояние беспредметно-страха.

На физиологическом уровне состояние тревоги проявляется в усилении сердцебиения, учащении дыхания, повышении артериального давления, общей нервозности; на психическом, душевном уровне – в беспокойстве, озабоченности, беспомощности, бессилии перед грозной неудачей, незащищенности, страхе, стыде, подавленности, мнительности, неуверенности.

Состояние тревожности заключается в недоверии себе, людям, а главное, Богу – неверии в Его помощь, милосердие и заступничество.

«Человек, который знает, что такое благодарность, всем доволен. Он думает о том, что Бог ему даёт каждый день, и радуется всему. Но если человек неблагодарный, он всем недоволен, ропщет по всякому поводу и мучается». (Прп. Паисий Святогорец)

Святитель Игнатий Брянчанинов составил особую молитву:

Слава Богу за все.

Господи! Предаюсь Твоей святой воле! Буди со мной воля Твоя.

Господи! Благодарю Тебя за все, что Тебе благоугодно послать на меня.

Достойное по делам моим приемлю, помяни мя, Господи, во Царствии Твоем.

Помощь тревожному человеку
Может ли человек научиться управлять своим состоянием, понимать свое состояние? Христианин должен учиться бороться со страстями – говорят святые отцы.

Методы помощи тревожному человеку можно отнести к трем основным направлениям.

I. Физиологические средства регуляции: медикаментозное воздействие (прием успокаивающих средств); двигательную, мышечную разрядку (упражнения на сокращение-расслабление мышц); дыхательные упражнения – рекоменду-

прогнать их прочь, сосредоточить свои мысли на чем-нибудь другом.

Если человек не смог этого сделать – он оказался на 2 стадии сочетания с этим печальным помыслом – он начинает все больше и больше размышлять о том, что произойдет, если завтра (неприменно) получит «2» на экзамене, как его будут все ругать... и т.д.

В психологии показано, что самый большой страх и самые тягостные переживания вызывает неопределенность, неопределенность страха. Тревоги наши усиливаются до безграничного предела и переходят в устойчивое депрессивное состояние.

III направление представляет **уровень личностных изменений**

Чтобы изменилось поведение человека в той или иной ситуации, ей надо придать другой смысл и значение.

Если учащийся, студент будет озабочен не только оценкой, которую он получит на экзамене, или тем, как он при этом выглядит, а, например, самим процессом передачи интересного факта, знания, рассказом о том, что для него самого представляет интерес, то отрицательные эмоции при этом отступают.

Это явление в психологии известно как «децентрация». Если «Я» – человека – центр – является эгоцентрической осью его мира, и весь остальной Большой Мир вращается вокруг его малого, то тогда естественно для человека возникновение чувства, что весь Большой Мир смотрит на него, замечает и оценивает каждое движение его душевных порывов. Эгоцентрику кажется, что весь Мир наблюдает за ним и оценивает не ЧТО, а КАК он что-либо делает. Отсюда и сверхзначимость каждой публичной ситуации оценивания.

Если деятельность, сам процесс ее, увлекает человека, то уходит болезненная фиксация на его результате.

«Человек хочет выучиться какому-то искусству или ремеслу, годы напролет ходит к учителю или в учебное заведение, но, будучи невнимательным, не может пруспеть, потому что не работает головой. Человек должен понять, что ему необходимо для работы, и восполнить недостающее. Например,



Прп. Паисий Святогорец

есть сделать несколько глубоких вдохов и немножко задержать дыхание; можно сделать несколько выдохов, вдвое длиннее вдохов.

Для повышения устойчивости к стрессу рекомендуют использовать физическую нагрузку, но без переутомления.

II направление – **коррекция состояния, поведения.**

К средствам самокоррекции своего состояния можно отнести и духовную практику, которую святые отцы называли борьбой с помыслами, с чего, собственно, и начинается невидимая брань со страстями.

Рассмотрим борьбу со своим тревожным состоянием на примере студента, учащегося, сдающего экзамен. Если пришли мысли-заботы «Как я буду выглядеть перед экзаменом? Что подумают мои друзья (однокурсники, сотрудники, окружающие), когда я буду говорить какие-нибудь глупости?... Как только пришли эти «мысли-и-заботы», первое, что нужно сделать – это их отсечь. Запретить себе так думать,

отделения дать мне возможность с ним сидеть. Я с ним сживал три, четыре, пять, шесть часов подряд без единого слова, – я просто сидел, и он сидел. После десяти дней или двух недель он вдруг ко мне обратился и сказал: «Зачем вы все эти дни и часы со мной сидите, в чем дело?» И с этого началось его выздоровление, благодаря тому, что он смог с кем-то заговорить. Это психопатологический случай. Не все мы – патологические случаи в таком же смысле, но все мы замкнуты в себе. У каждого из нас есть сердцевина, которую мы боимся открыть другому человеку.

И кроме того, умеете молчать. Пусть болтовня отступит, даст место глубокому, собранному, полному подлинной человеческой заботливости молчанию. Пусть ваше посещение будет ему в радость, пусть

Митрополит Антоний Сурожский

говорить серьезно, говорить глупо, произносить то немногое, что сказать стоит. И вы обнаружите



Митрополит Антоний Сурожский

«Главное – твое присутствие»

он знает, что и для вас быть с ним – радость. И вы обнаружите то, что я не раз обнаруживал за последние 30–40 лет: в какой-то момент люди становятся способными говорить,

нечто еще более поразительное: что вы и сами способны говорить именно так.

Я когда-то видел фотографию доктора Швейцера, который был

Православная ПСИХОЛОГИЯ

будучи в миру и работая столяром, я увидел, что для мебели, которую делал, мне был необходим токарный станок. Ну и что же? Что, мне надо было искать токаря и просить, чтобы он мне помогал? Нет. Я приобрел токарный станок и научился работать на нем сам. Прошло ещё какое-то время, и я увидел, что мне было нужно делать винтовые лестницы. Я посидел, вспомнил геометрию и арифметику и научился изготавливать такие лестницы. Если не работать головой, то будешь мучиться. Работая головой, человек станет хорошим мастером и, зная, как поступать ему в каждой конкретной ситуации, будет идти вперед. В этом вся основа. Голова должна быть производительной силой во всём». (Прп. Паисий Святогорец)

Нужно заметить, что человек страдает от тоски бесцельного существования так же, как от неизбежного утомления и стресса.

Наиболее эффективными средствами коррекции стрессового состояния являются преодоление эгоцентризма, переосмысления ситуаций и жизненных ценностей.

«Если человек ведет себя просто, то из сил он не выбивается. Но если примешивается хотя бы круточка эгоизма, то, боясь сделать какую-нибудь ошибку, он напрягает себя и выбивается из сил. Да хотя бы и сделал он какую-нибудь ошибку – ну, поругают его маленечко, ничего страшного в этом нет. Такое состояние, о котором ты спрашиваешь, может быть оправдано, к примеру, для судьи, который, постоянно сталкиваясь с запутанными делами, боится, как бы не совершить несправедливый суд и не стать причиной наказания неповинных людей. В душевном беспокойстве обычно кроется неверие, но можно испытывать такое состояние и по гордости».

«Если у кого-то есть печаль, то это значит, что человек со своими горестями не идёт ко Христу. Радость от Христа». (Прп. Паисий)

По материалам статьи православного психолога, доктора психологич. наук, Л. Ф. Шеховцовой «Преодоление печали и тревоги» и трудам прп. Паисия Святогорца



Февраль

6 февраля - Блаженной Ксении Петербургской.

12 февраля - Святителей Василия Великого, Григория Богослова и Иоанна Златоуста.

15 февраля - **Сретение Господа нашего Иисуса Христа.**

16 февраля - Праведного Симеона Богоприимца и Анны пророчицы.

18 февраля - Иконы Божией Матери «Взыскание погибших».

21 февраля - Неделя о мытаре и фарисее. Великомученика Феодора Стратилата.

22 февраля - Обретение мощей святителя Иннокентия Иркутского.

25 февраля - Святителя Алексия Московского.

28 февраля - Неделя о блудном сыне.

29 февраля - Святителя Макария митрополита Московского и Коломенского.

Радио «БЛАГО»

102,3FM

www.radioblago.ru/efir/

00:00 - 05:50 – Псалтирь. Деяния Апостолов. Евангелие.

06:00 - Утренние молитвы.

07:20, 12:00, 19:00 – Свободный университет. С. Л. Франк «Смысл жизни».

10:00, 15:00, 22:00 – Жития святых.

21:00 – Россия сквозь века. Б. Старков. «Охотники на шпионов».

22:30 – Вечерние молитвы.

Паломнический центр «Монастыри Коломенского Кремля»

по благословию митрополита Крутицкого и Коломенского Ювеналия,

проводит экскурсии для паломнических групп

ОБЗОРНЫЕ ЭКСКУРСИИ:

- История монастырей

- Святые монастырей

ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ ЭКСКУРСИЯ

«Церковное искусство»

МУЗЕЙНЫЕ ЭКСКУРСИИ:

- Музей Органической Культуры (народные промыслы: глиняная игрушка)

- Музей керамики в выставочном зале Свято-Троицкого-Ново-Голутвина монастыря

- Музей новомучеников в выставочном зале Успенского Брусенского монастыря

ЭКСКУРСИИ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ:

- младших классов

- старших классов

Православное паломничество

Адрес: 140400 МО, г. Коломна, Кремль, ул. Лазарева дом 11а.

Тел.: +7(903) 001-56-65; +7(903) 001-48-65

Эл. почта:

pilgrim@novogolutvin.ru

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Присылайте в редакцию свои вопросы и на медицинские темы, и на темы юридические, связанные с медициной. Ждем от вас статьи, стихи, интересные случаи из жизни, из практики, воспоминания о врачах, стоявших у истоков развития коломенской медицины.

Наш адрес: 140400, г. Коломна, ул. Лазарева, д. 11а.

Тел.: (496) 14-27-44. Факс: (496) 12-07-07. эл. почта: med-novogolutvin@ya.ru www.novogolutvin.ru

МЕДИЦИНСКИЙ ВЕСТНИК

Учредители: Свято-Троицкий Ново-Голутвин женский монастырь

Медицинский центр св. блж. Ксении Петербургской.

Православное общество врачей г. Коломна,

Телефон 614-27-44.

Ред. коллегия: Вавилова М.Н., Варфоломеева Л.Г., Мерлина Е.А.

Газета выходит 1 раз в месяц с 1 января 2003 г. Объем 1 печатный лист.

Тираж 999. Заказ 184.