



ПСИХОЛОГИЯ

Декабрь
2020

Сам себе психолог - это как сам себе стоматолог. Больно, неудобно и чревато осложнениями...
(народная мудрость)

Памятные даты



1 декабря Всемирный день борьбы со СПИДом

Человек обладает биологическими механизмами по защите от микроорганизмов и саморегуляции. Нарушение в их работе является жизненно опасным и может вызываться генетическими нарушениями или воздействиями внешних факторов. Вирус иммунодефицита приводит к появлению синдрома, лишая организм сопротивляться болезням. Противостоянию

данной эпидемии посвящён международный праздник.

Всемирный день борьбы со СПИДом отмечается ежегодно 1 декабря. Он не является общегосударственным выходным в России, однако здесь проходят акции, связанные с датой. Действо учреждено Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1988 году.

В мероприятиях принимают участие все, кто имеет отношение к противостоянию синдрому. В их числе - иммунологи, исследователи, активисты общественных движений, инфицированные люди, их родственники, близкие, друзья. Присоединяются к акциям правительственные, научные учреждения и благотворительные фонды.

Всемирный день борьбы со СПИДом 2020 года сопровождается просветительскими акциями. 1 декабря проходят публичные лекции, семинары, выставки. Участниками могут быть все желающие. Здесь слушателям рассказывают о мерах защиты и предосторожности от болезни, механизмы заражения. Развенчиваются ложные представления и мифы о способах передачи смертельно опасного возбудителя.

Символом Всемирного дня борьбы со СПИДом является

КРАСНАЯ ЛЕНТА.

Красная лента приобрела символизм в 1991 году благодаря Франку Муру, который в то время жил в провинции штата Нью-Йорк. Идея возникла в его голове, когда он увидел соседскую семью. Они носили на груди ленточки желтого цвета, сложенные в виде буквы **V** и носившие в себе надежду на возвращение их дочери с войны. Тогда Франк и решил, что это именно тот символ, который бы смог привлечь внимание общественности к проблеме СПИДа в стране.



11 января - **Международный день**

«**СПАСИБО**»

Праздник справляют деятели благотворительных организаций, общественных фондов. К торжествам присоединяются работники и воспитанники образовательных заведений, сотрудники культурных учреждений.

Праздник зародился в западных странах по инициативе ООН и ЮНЕСКО. Его цель – борьба с грубым обращением, некультурным общением.

В этот день люди произносят друг другу теплые слова, выражают благодарность, обмениваются открытками с надписью «Спасибо!». Устраиваются образовательные акции. Активисты рассказывают о культурных традициях, этике, хороших манерах. В образовательных учреждениях говорят о важности благодарности. Флешмобы побуждают участников к вежливому обращению. Проводятся благотворительные акции, участники которых собирают средства нуждающимся людям. СМИ готовят публикации о празднике. В эфире радио и телевидения транслируются тематические передачи и фильмы.



Международный день

спасибо.

Предшественником слов благодарности было «дякую». Оно содержится в «Велесовой книге».

Первые попытки ввести в повседневную речь «спасибо» предпринял протопоп Аввакум, употребив фразу «спаси Богъ».

«Спасибо» – главная тема многих поговорок: «Спасибо в карман не положишь», «Спасибом сыт не будешь», «Спасибо – великое слово» и т.д.

Дети начинают осознанно благодарить с 6 лет.

Выражение или получение признательности вызывает у человека повышенную выработку гормонов, в частности окситоцина. Он позитивно влияет на психоэмоциональное состояние организма.

В туристических путеводителях утверждают, что «спасибо» повышает скорость и качество обслуживания.

Праздник используют в детских образовательных и воспитательных учреждениях для развития этических принципов поведения.

11 января - *Всемирный день «спасибо»*



МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ

СПАСИБО



Психологический практикум

Памятка обучающимся по профилактике заражения ВИЧ-инфекцией, СПИДом.



СПИД – синдром приобретенного иммунодефицита, смертельно опасная болезнь, вызванная ВИЧ (вирусом иммунодефицита человека). На данный момент лекарства, способного победить это заболевание, у человечества не имеется. Именно поэтому основой борьбы считается его профилактика.

Пути передачи ВИЧ, СПИД

Источником ВИЧ-инфекции может быть бессимптомный вирусоноситель или больной СПИДом человек. Основным механизмом передачи инфекции является кровоконтактный.

Пути заражения:

☞ **Половой** - при любом виде половой связи, независимо от ориентации человека.

☞ **Гемотрансфузионный** - после переливания крови, плазмы, тромбоцитарной, эритроцитарной, лейкоцитарной массы или других компонентов крови больного СПИДом здоровому человеку.

☞ **Инструментальный или инъекционный**, характерный для людей, страдающих наркоманией, пользующихся общими иглами. Однако такой способ заражения случается и в медицинских учреждениях, где медперсонал не соблюдает правил и норм использования шприцов, игл и других врачебных инструментов. Данный путь передачи вируса обусловил распространение одноразовых шприцов, что является профилактикой СПИДа.



**#СТОП
ВИЧ
СПИД**

☞ **Перинатальный** - от инфицированной матери к плоду, включая прохождение ребенка по родовым путям.

☞ **Молочный** - через грудное молоко, зараженное ВИЧ также можно заразиться СПИДом.



☞ **Трансплантационный** - это пересадка инфицированного костного мозга, внутренних органов или искусственное оплодотворение инфицированной спермой.

☞ **Бытовой и профессиональный**, когда заражение случается через поврежденную кожу и слизистые оболочки, контактирующие с некоторыми секретами больных СПИДом.

Одновременно с тем ВИЧ не может передаваться через слюну, слезы, пищу, воду или воздух. Слюна опасна, если содержит примеси крови.

Признаки и симптомы

ВИЧ - это очень коварная инфекция, которая при попадании в человеческий организм может никак не проявлять себя. Размножение вируса иммунодефицита чаще всего не вызывает никаких симптомов СПИДа у заразившегося человека. Единственным надежным способом определить ее считается прохождение ВИЧ-теста.

Лишь в некоторых случаях признаки СПИДа наблюдаются у больного через короткий промежуток времени после инфицирования.



**ЗНАТЬ,
ЧТОБЫ
ЖИТЬ**

Первичные симптомы:

- ☞ повышение температуры до 37-38°C;
- ☞ увеличение нескольких лимфоузлов;
- ☞ появление болей при глотании;

- ☞ красные пятна на кожных покровах и слизистых;
- ☞ длительная диарея.



#СТОПВИЧСПИД

ОСТАНОВИТЬ ВИЧ МОЖЕШЬ ТЫ!

Часто на подобные симптомы люди не обращают внимания, считая заболевание обычной простудой или легким отравлением. Тем более первичные признаки СПИДа быстро исчезают, хотя сам вирус ведет активную жизнь внутри тела человека. В среднем ВИЧ незаметен на

протяжении 10-12 лет, пока не начинает проявлять себя в полную силу.

По мере прогрессирования ВИЧ-инфекции, сопровождающегося ослаблением иммунной системы, у пациента появляются первые настоящие признаки СПИДа. Прежде всего, это болезни, проходящие у здоровых людей быстро и без последствий, которые у ВИЧ-больного могут привести к опасному и даже смертельному состоянию. Симптомы СПИДа - это такие регулярно возникающие заболевания как туберкулез, герпес, пневмония, цитомегаловирусная инфекция, и иные, относящиеся к оппортунистическим инфекциям. Именно эти недуги в большинстве случаев приводят к тяжелейшим последствиям. Помимо этого среди симптомов - это слабоумие, длительная лихорадка, подострый энцефалит, сепсис, потеря массы тела, кашель.

СПИД - последняя стадия ВИЧ-инфицирования - имеет три клинические формы:

- ☞ онко-СПИД, проявляющийся в виде лимфомы головного мозга и саркомы Капоши;

- ☞ нейро-СПИД характеризуется поражениями нервов и ЦНС;



☞ *инфекто-СПИД, признаками которого являются многочисленные инфекции.*



Лечение

В борьбе со СПИДом существенную роль играет своевременная диагностика болезни. Если начать терапию ВИЧ до того времени, когда он успеет разрушить иммунитет человека, больные имеют возможность надолго

отодвинуть последнюю стадию недуга и продлить себе нормальную жизнь. Ученые разработали специальные схемы лечения, благодаря которым удастся значительно замедлить развитие заболевания. За медицинской помощью следует обращаться в медицинские учреждения или позвонить на горячую линию, чтобы получить консультацию.

Профилактика СПИДа

Профилактика ВИЧ – это самое действенное средство в борьбе со СПИДом. Профилактика включает в себя необходимость:

- ☞ *иметь только одного сексуального партнера;*
- ☞ *избегать половых связей с малознакомыми и подозрительными людьми;*
- ☞ *не иметь групповых контактов;*
- ☞ *использовать средства контрацепции;*
- ☞ *не пользоваться чужими станками, бритвами, зубными щетками, использованными медицинскими приборами;*

☞ *настаивать на одноразовых инструментах в кабинете стоматолога, гинеколога, косметолога, тату-мастера и других специалистов.*

НЕ УГОДИ В КОРОЛЕВСТВО СПИДа!





Российская молодёжь против ВИЧ!

Борьба со СПИДом должна проводиться в виде профилактических мероприятий со стороны сферы здравоохранения. К медицинской профилактике относится:

- ☞ обследование лиц из групп риска, доноров крови;
- ☞ пропаганда половых связей с средствами контрацепции;
- ☞ обследование всех беременных на ВИЧ-антитела;
- ☞ контроль деторождения и отказ от грудного вскармливания у инфицированных женщин.

Стоит отметить, что **СПИД** и **ВИЧ** не являются синонимами. СПИД – это гораздо более широкое понятие, означающее дефицит иммунитета, он может возникнуть на фоне хронических истощающих заболеваний, при воздействии лучевой энергии, из-за приема некоторых гормональных и медикаментозных препаратов. Сейчас название используется для обозначения лишь манифестной или последней стадии ВИЧ-инфекции.

Берегите себя и близких! Будьте ЗДОРОВЫ!

КАСАЕТСЯ ДАЖЕ ТЕХ, КОГО НЕ КАСАЕТСЯ!



1 декабря
Всемирный день борьбы
со **СПИДом**

ЛЮДИ
НЕ ДОЛЖНЫ
УМИРАТЬ
ОТ СПИДА

#СТОПВИЧСПИД

Минутка психологической разгрузки!

Говорят, что студенческие годы, самые лучшие в жизни, а еще они самые веселые. Иногда возникают настолько курьезные ситуации, что они стали поводом для написания анекдотов:

Во время экзамена. Тема прошедшего семестра: "Звук и свет". Заходит первый студент. Профессор спрашивает:

- Что быстрее - звук или свет?

- Студент отвечает:

- Свет.

- Отлично, а почему?

- Когда я включаю радио, сначала появляется свет, а потом уже звук!

- Вон!

В аудиторию входит второй студент. Профессор задает тот же вопрос. Ответ:

- Звук.

- Обоснуйте!

- Когда я включаю телевизор, сначала появляется звук, а уж потом картинка.

- Вон!!!

Профессор задумался: "Или студенты очень уж глупые, или я задаю очень сложные вопросы?"

Появляется третий студент. Профессор спрашивает:

- Вы стоите на горе. На противоположной горе стоит пушка. Из нее стреляют. Что вы зафиксируете сначала - пламя из ствола или грохот выстрела?

- Конечно, пламя из ствола!

Профессор с облегчением спрашивает:

- И как это можно объяснить?

Студент задумался на секунду и отвечает:

- Глаза же намного впереди ушей!

Редактор:
Ефимова Ю.Е., педагог-психолог
Ответственный секретарь:
Соколова А.В., зам. директора по
ВР обучающихся

Адрес колледжа: 347250 Ростовская
обл.
г. Константиновск, ул. Калинина 93
тел.: 8 (86393) 2-39-56
факс: 8 (86393) 2-29-22

Внимание!

**Если Вам необходима помощь,
можете обратиться!**

№ телефона	Службы
8-800-200-01-22	Единый общероссийский номер детского телефона доверия для детей, подростков и их родителей
8 (86393) 2-39-56	Телефон доверия ГБПОУ РО «КонстПК», общежития
8-951-828-32-98	Керенцева Людмила Николаевна – уполномоченные по правам обучающихся ГБПОУ РО «КонстПК»
8-988-530-00-98	Ефимова Юлия Евгеньевна – педагог-психолог ГБПОУ РО «КонстПК»
8 (86393) 6-02-59	Отдел опеки и попечительства отдела образования Администрации Константиновского района
8 (86393) 2-18-71	Полищук Инна Сергеевна – ответственный секретарь комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав администрации Константиновского района
8 (86393) 2-24-41	Инспекция ПДН Отдела МВД по Константиновскому району
8-928-166-62-55	Соколова Анна Валерьевна – заместитель директора по ВР
8-938-105-33-65	Пасечникова Наталья Александровна – социальный педагог ГБПОУ РО «КонстПК»