



## ЖЕНСКИЙ СТРЕСС – ЧТО ЭТО ТАКОЕ?



Если раньше женщина занималась в основном домашним хозяйством и воспитанием детей, то сейчас она вынуждена совмещать домашние обязанности со своей профессиональной деятельностью. В итоге усталость женщины копится, приводя к развитию синдрома хронической усталости и психосоматических заболеваний.

## СТРЕСС У ЖЕНЩИН ТАКЖЕ МОЖЕТ БЫТЬ ОБУСЛОВЛЕН:

- **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ И ВОЗРАСТНЫМИ ИЗМЕНЕНИЯМИ** (предменструальный синдром, климактерический период)
- **ПЕРЕМЕНАМИ В ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ** (замужество, материнство, развод, уход за родителями, уход детей из семьи, потеря близких)
- **ПОЛОВОЙ ДИСКРИМИНАЦИЕЙ** (устройство на работу бывает осложнено наличием детей дошкольного возраста или их возможным появлением, а на руководящую должность при равных способностях скорее всего будет выбран мужчина)
- **ЖИЗНЕННЫМИ КРИЗИСАМИ** (например, несложившаяся личная жизнь, невозможность стать матерью)
- **ВЫНУЖДЕННОЙ НЕОБХОДИМОСТЬЮ ЭКОНОМИЧЕСКОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ** (одинокая мама, в т.ч. по потере кормильца)
- **НЕБЛАГОПОЛУЧНОЙ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНЬЮ** (физическое, психологическое и экономическое насилие, алкоголизм в семье)
- И Т.Д.





## КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ИЛИ МИНИМИЗИРОВАТЬ СТРЕСС У ЖЕНЩИНЫ

**УЧИТЕСЬ  
РАССЛАБЛЯТЬСЯ**

**ПИТАЙТЕСЬ  
РАЦИОНАЛЬНО**

**РЕГУЛЯРНО  
ДВИГАЙТЕСЬ**

**ОТКАЖИТЕСЬ  
ОТ КУРЕНИЯ  
И ЗЛУПОТРЕБЛЕНИЯ  
АЛКОГОЛЕМ**

**РАСПРЕДЕЛЯЙТЕ  
ОБЯЗАННОСТИ  
ПО ДОМУ СРЕДИ  
ВСЕХ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ**

**ПЛАНИРУЙТЕ  
ДОМАШНЮЮ РАБОТУ,  
НАХОДИТЕ ВРЕМЯ  
ДЛЯ ЗАБОТЫ О СЕБЕ**

**ВЫСЫПАЙТЕСЬ**

**СТАВЬТЕ  
ЗНАЧИМЫЕ  
И ДОСТИЖИМЫЕ  
ЦЕЛИ**

**НЕ ОСТАВАЙТЕСЬ НАЕДИНЕ  
СО СВОЕЙ ПРОБЛЕМОЙ,  
ИЩИТЕ ПОДДЕРЖКУ СРЕДИ  
БЛИЗКИХ И ДРУЗЕЙ**

**УЧИТЕСЬ ПРИНИМАТЬ  
ВЕЩИ И ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ  
НЕЛЬЗЯ ИЗМЕНИТЬ,  
И НАХОДИТЬ РЕСУРСЫ  
ДЛЯ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА**

**ИЩИТЕ СВОИ  
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ  
ИСТОЧНИКИ ВДОХНОВЕНИЯ  
И ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ**

**ОТДЕЛЯЙТЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ  
РОЛЬ  
И ВАШУ ЛИЧНОСТЬ**

**ОСТАВЛЯЙТЕ  
ЕЖЕДНЕВНО  
КАКОЕ-ТО ВРЕМЯ  
ТОЛЬКО ДЛЯ СЕБЯ**

**СООТНОСИТЕ ЧУЖИЕ  
ЖЕЛАНИЯ С ВАШИМИ  
ПОТРЕБНОСТЯМИ,  
ПРАВО ВЫБОРА –  
ТОЛЬКО ЗА ВАМИ!**

**ОБРАЩАЙТЕСЬ  
ЗА ПОМОЩЬЮ  
К СПЕЦИАЛИСТАМ**

**ДЛЯ КОНСУЛЬТАЦИИ ОБРАЩАЙТЕСЬ**

- КОГБУЗ «Кировская областная клиническая психиатрическая больница им. академика В.М. Бехтерева»: психотерапевтическая помощь взрослым и детям – (8332) 55-70-63 (регистратура)
- телефон доверия Кировского центра социальной помощи семье и детям - (8332) 33-22-33



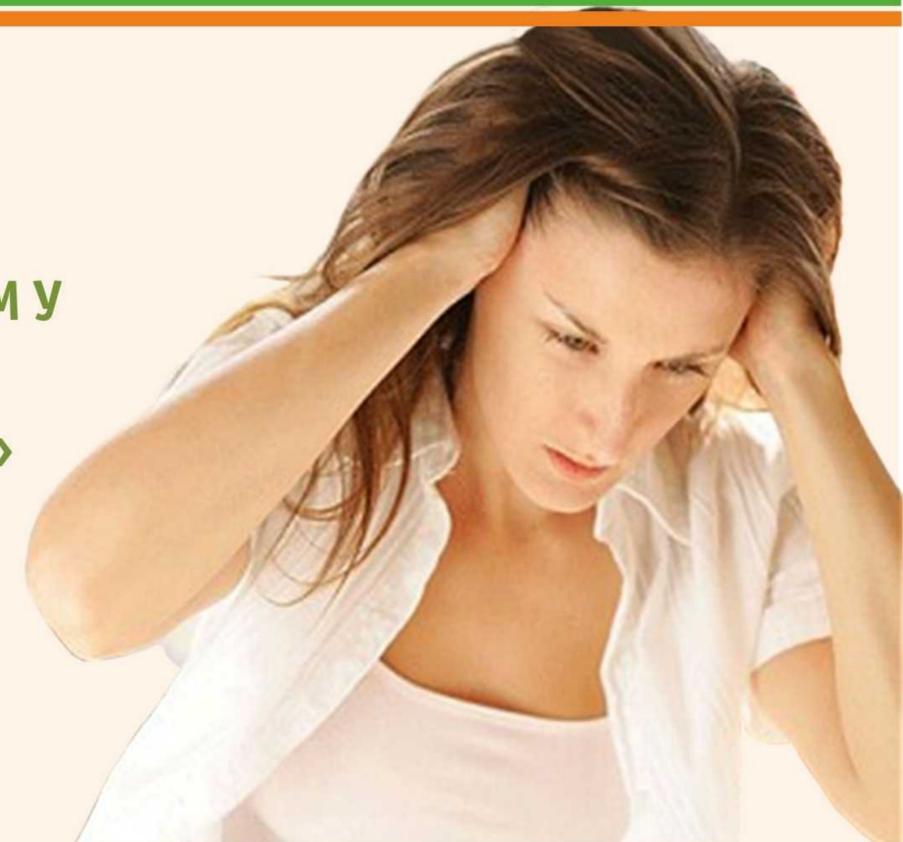


## ЖЕНСКАЯ РЕАКЦИЯ НА СТРЕСС

- НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ СТРЕССА У ЖЕНЩИНЫ ВЫРАЖЕНЫ СИЛЬНЕЕ, ЧЕМ У МУЖЧИНЫ.
- К ТОМУ ЖЕ МУЖЧИНЕ СВОЙСТВЕННО БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ ИЛИ «УБЕГАТЬ» ОТ НЕГО, А ЖЕНЩИНА ЧАЩЕ ИЩЕТ СПАСЕНИЕ В ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКЕ И ЗАЩИТЕ БЛИЗКИХ.
- ЖЕНЩИНЫ ОЧЕНЬ ЧУТКО РЕАГИРУЮТ НА РАЗЛИЧНЫЕ СТРЕССОВЫЕ СИТУАЦИИ, СТАНОВЯСЬ ТРЕВОЖНЫМИ И ПОДАВЛЕННЫМИ. ДЕПРЕССИЯ У ПРЕДСТАВИТЕЛЬНИЦ ЖЕНСКОГО ПОЛА ВСТРЕЧАЕТСЯ В ДВА РАЗА ЧАЩЕ, ЧЕМ У МУЖЧИН.

ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ ОПУСТОШЕННОЙ – НЕ ОТЧАИВАЙТЕСЬ!  
СТАРАЙТЕСЬ СМОТРЕТЬ НА ВСЕ В ПЕРСПЕКТИВЕ, ВЕДЬ ВСЛЕД ЗА  
ЧЕРЕДОЙ ПРОБЛЕМ НЕИЗБЕЖНО ПРИДЕТ «БЕЛАЯ ПОЛОСА». В МИРЕ НЕ  
БЫВАЕТ НИЧЕГО АБСОЛЮТНОГО (ХОРОШЕГО ИЛИ ПЛОХОГО), ТОЛЬКО  
НАМ ВЫБИРАТЬ – КАК ОТНОСИТЬСЯ К НЕКОТОРЫМ СОБЫТИЯМ!

КЛЮЧ К ЖЕНСКОМУ СПОКОЙствию –  
ЭТО МУДРОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ  
И ПРОИСХОДЯЩЕМУ ВОКРУГ,  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И СВОЕВРЕМЕННОЕ  
ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ НАПРЯЖЕНИЯ!



### ДЛЯ КОНСУЛЬТАЦИИ ОБРАЩАЙТЕСЬ:

- КОГБУЗ «Кировская областная клиническая психиатрическая больница им. академика В.М. Бехтерева»: психотерапевтическая помощь взрослым и детям – (8332) 55-70-63 (регистратура)
- телефон доверия Кировского центра социальной помощи семье и детям - (8332) 33-22-33





## КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ИЛИ МИНИМИЗИРОВАТЬ СТРЕСС У МУЖЧИНЫ

### НАУЧИТЕСЬ ДАВАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫХОД ЭМОЦИЯМ

- ВЫБЕРИТЕ ПОДХОДЯЩИЙ ДЛЯ ВАС ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
- ПИТАЙТЕСЬ РАЦИОНАЛЬНО
- ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ И ЗЛУОПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ
- СТАВЬТЕ НЕ ТОЛЬКО ЗНАЧИМЫЕ, НО И ДОСТИЖИМЫЕ ЦЕЛИ
- ВЫСЫПАЙТЕСЬ
- ПЛАНИРУЙТЕ СВОИ ДЕЛА, ЧЕРЕДУЙТЕ ПЕРИОДЫ ТРУДА И ОТДЫХА
- УЧИТЕСЬ НАХОДИТЬ РЕСУРСЫ ДЛЯ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА
- БУДЬТЕ ЧЕСТНЫ И ОТКРЫТЫ В ОТНОШЕНИЯХ
- ИЩИТЕ СВОИ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ ВДОХНОВЕНИЯ И ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ





## МУЖСКАЯ РЕАКЦИЯ НА СТРЕСС

МУЖЧИНЕ СВОЙСТВЕННО БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ ИЛИ «УБЕГАТЬ» ОТ НЕГО, А НЕ ИСКАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ, КАК ЭТО ДЕЛАЕТ ЖЕНЩИНА

### ОСНОВНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ МУЖСКОГО СТРЕССА:

- ЗАМКНУТОСТЬ,
- РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ,
- СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ,
- ПРОБЛЕМЫ СО СНОМ,
- ЧРЕЗМЕРНОЕ ПРИСТРАСТИЕ К СИГАРЕТАМ И АЛКОГОЛЮ.

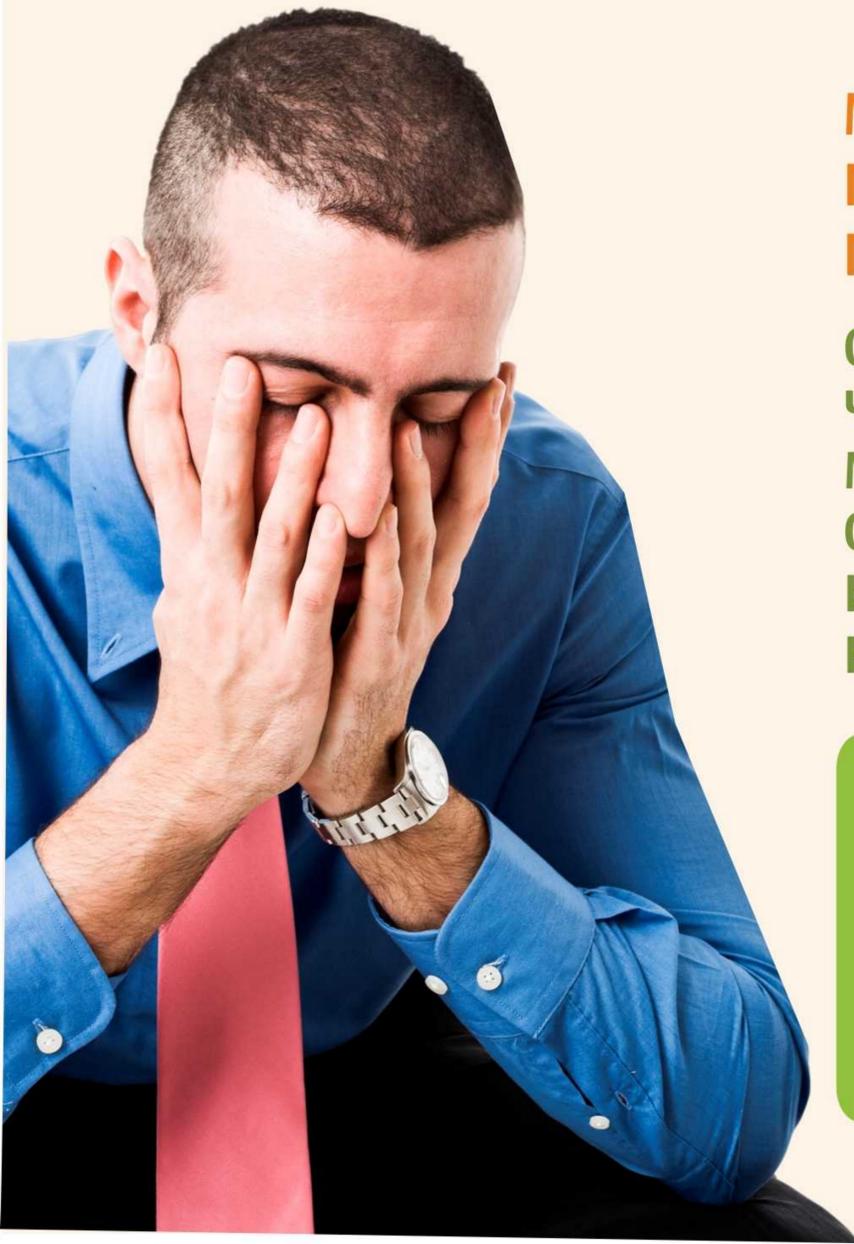
МУЖСКОЙ ОРГАНИЗМ РЕАГИРУЕТ НА СТРЕСС МЫШЕЧНЫМИ СПАЗМАМИ, ИЗБЫТОЧНЫМ ПОТООТДЕЛЕНИЕМ, ПРОГРЕССИРОВАНИЕМ АТЕРОСКЛЕРОЗА, РАЗВИТИЕМ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ, ИНФАРКТА МИОКАРДА, ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА.

СТРЕСС УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ АТЕРОСКЛЕРОЗА В БОЛЬШЕЙ СТЕПЕНИ У МУЖЧИН, ЧЕМ У ЖЕНЩИН В СИЛУ ГОРМОНАЛЬНЫХ РАЗЛИЧИЙ. МЕНЕЕ ВНИМАТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ МУЖЧИН К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ, А ТАКЖЕ ИХ ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ ЗДОРОВЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ ОБУСЛАВЛИВАЕТ ВЫСОКИЙ РИСК СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ УЖЕ В МОЛОДОМ И ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ. КРОМЕ ТОГО, ДЛИТЕЛЬНЫЕ СТРЕССЫ МОГУТ ПРИВЕСТИ К СНИЖЕНИЮ ПОТЕНЦИИ.

КЛЮЧ К МУЖСКОМУ СПОКОЙствию –  
ЭТО РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
АКТИВНОСТЬ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ,  
СЧАСТЛИВЫЕ СЕМЕЙНЫЕ ОТНОШЕНИЯ  
И СВОЕВРЕМЕННОЕ ИЗБАВЛЕНИЕ  
ОТ НАПРЯЖЕНИЯ!

### ДЛЯ КОНСУЛЬТАЦИИ ОБРАЩАЙТЕСЬ

- КОГБУЗ «Кировская областная клиническая психиатрическая больница им. академика В.М. Бехтерева»: психотерапевтическая помощь взрослым и детям – (8332) 55-70-63 (регистратура)
- телефон доверия Кировского центра социальной помощи семье и детям - (8332) 33-22-33



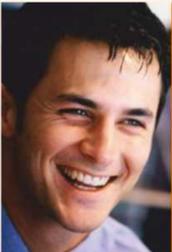


## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ СТРЕССА У МУЖЧИН

### СТРЕСС У МУЖЧИН МОЖЕТ БЫТЬ ОБУСЛОВЛЕН

- ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ ПУБЕРТАТНОГО ПЕРИОДА
- НЕСООТВЕТСТВИЕ СОБСТВЕННЫХ ДОСТИЖЕНИЙ И ОЖИДАНИЙ
- НЕУВЕРЕННОСТЬЮ В СВОЕЙ ВНЕШНОСТИ
- ПЕРЕМЕНАМИ В ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ
- ПРОХОЖДЕНИЕМ СЛУЖБЫ В АРМИИ, УЧАСТИЕМ В БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЯХ В «ГОРЯЧИХ ТОЧКАХ»
- ОСОБЕННОСТЯМИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
- ЖИЗНЕННЫМИ КРИЗИСАМИ
- ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ ВОЗРАСТНЫМИ ИЗМЕНЕНИЯМИ
- И ДРУГИМИ ФАКТОРАМИ

ЕСЛИ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ  
НАСТУПИЛ СЛОЖНЫЙ  
ПЕРИОД - НЕ ОТЧАИВАЙТЕСЬ!  
В МИРЕ НЕ БЫВАЕТ  
НИЧЕГО АБСОЛЮТНОГО  
(ХОРОШЕГО ИЛИ ПЛОХОГО),  
ТОЛЬКО НАМ ВЫБИРАТЬ -  
КАК ОТНОСИТЬСЯ  
К НЕКОТОРЫМ СОБЫТИЯМ!



КЛЮЧ К МУЖСКОМУ СПОКОЙствиЮ - ЭТО РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ, ЗДОРОВЫ ОБРАЗ ЖИЗНИ, СЧАСТЛИВЫЕ СЕМЕЙНЫЕ ОТНОШЕНИЯ И СВОЕВРЕМЕННОЕ ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ НАПРЯЖЕНИЯ!

ДЛЯ КОНСУЛЬТАЦИИ ОБРАЩАЙТЕСЬ:  
КОГБУЗ «Кировская областная клиническая  
психиатрическая больница им. академика  
В.М. Бехтерева»:  
психотерапевтическая помощь взрослым и детям  
- (8332) 55-70-63 (регистратура)  
телефон доверия Кировского центра  
социальной помощи семье и детям - (8332) 33-22-33



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ  
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область

# МЕСЯЦ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

## НЕ ДОПУСКАЙТЕ ИНТЕНСИВНЫХ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫХ СТРЕССОВ

Очень важно, как человек реагирует на стрессовые факторы.  
Зачастую, стресс вызывает не сама ситуация, а наше отношение к ней!



Взаимосвязь тревожно-депрессивных состояний и соматической патологии очень тесная: симптомы депрессии и тревоги присутствуют

у **50%** больных **СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ,**

у **30%** больных после **ИНСУЛЬТА,**

у **25%** больных **САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ.**

Простые советы против стресса на каждый день: любите себя и доставляйте себе удовольствия, ходите в театр и кино, общайтесь с друзьями, шутите, выезжайте на природу, заботьтесь о домашних растениях и животных, путешествуйте, занимайтесь любимым делом, смотрите хорошие фильмы, читайте интересные книги

**И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОТНОСИТЬСЯ К НЕКОТОРЫМ СОБЫТИЯМ И ЯВЛЕНИЯМ С ОПРЕДЕЛЕННОЙ ДОЛЕЙ ИРОНИИ!**



## НЕ ДОПУСКАЙТЕ ИНТЕНСИВНЫХ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫХ СТРЕССОВ

Очень важно, как человек реагирует на стрессовые факторы.  
Зачастую, стресс вызывает не сама ситуация, а наше отношение к ней!

### ОБЩИЕ ПОДХОДЫ К ПРЕОДОЛЕНИЮ СТРЕССА

Умение расслабляться

Рациональное питание

Регулярная умеренная физическая активность

Поддержка близких людей

Высыпайтесь! Соблюдайте режим сна

Правильная организация времени

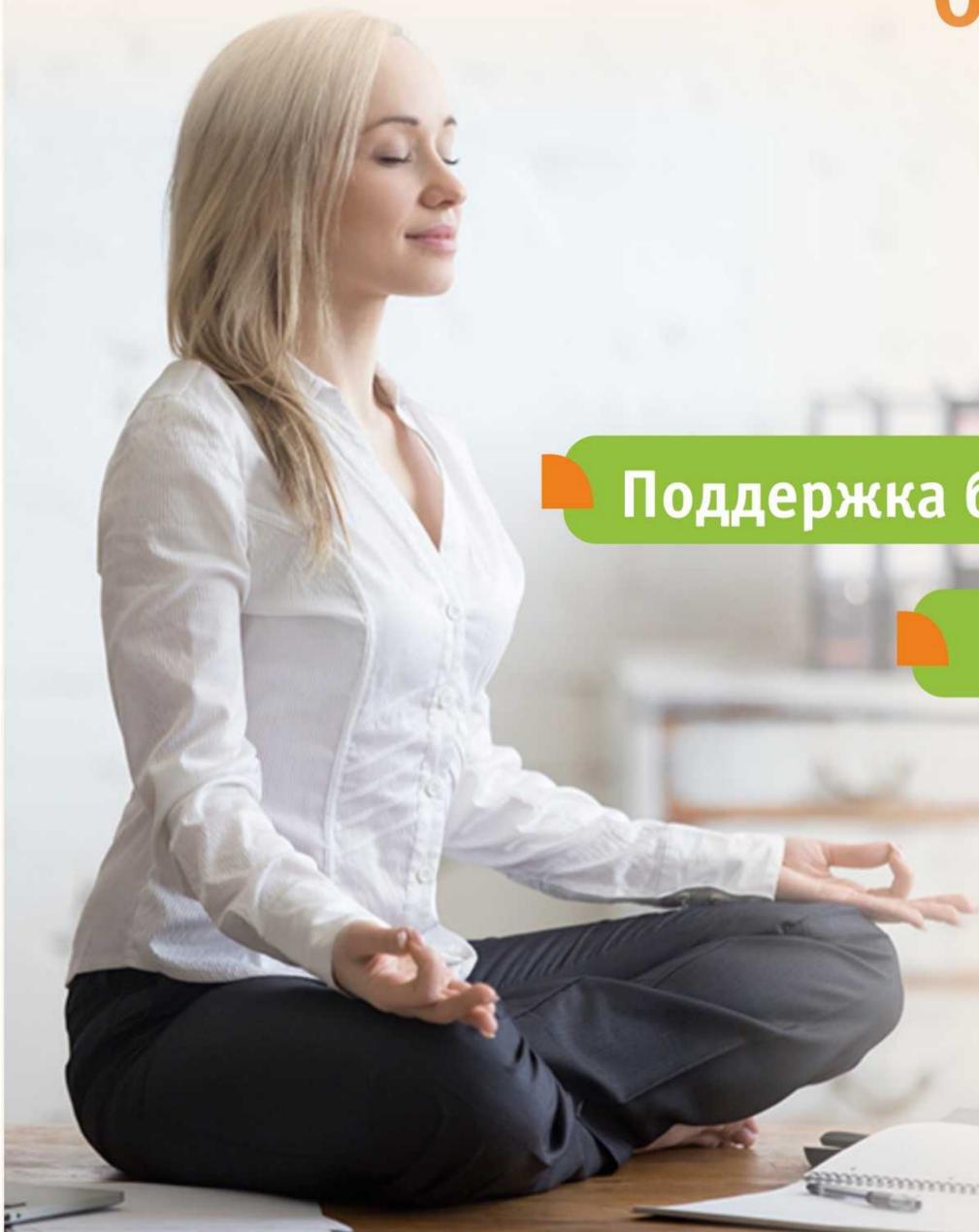
Контроль эмоций

Занятие любимым делом

Отказ от курения и алкоголя

Позитивное отношение к жизни и людям

Достижимые цели и ценности в жизни



### КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ИЛИ МИНИМИЗИРОВАТЬ СТРЕССОВЫЕ СИТУАЦИИ У ДЕТЕЙ?

- 1 **Формируйте у детей правильное отношение к себе и окружающему миру:** конструктивному восприятию успеха и неудачи, адекватной оценке собственной деятельности, успешному взаимодействию с другими людьми.
- 2 **Ставьте перед ребенком реальные и определенные цели** (лучше учиться, выполнять правила поведения, вовремя делать уроки и др.).
- 3 **Создавайте ситуации успеха,** с помощью которых ребенок поверит в себя.
- 4 **Позволяйте ребенку в определенных ситуациях быть самостоятельным.**
- 5 **Играйте и занимайтесь вместе с ребенком** - это формирует более тесный эмоциональный контакт.
- 6 **Помните, что улучшению самочувствия ребенка и формированию чувства защищенности способствует тактильный контакт:** обнять, погладить, поцеловать, успокоить.
- 7 **Будьте внимательны к переживаниям детей,** не оставляйте без внимания изменения их поведения или настроения, всегда оказывайте им поддержку.



**ПОМНИТЕ! УМЕНИЕ ПРОТИВОСТОЯТЬ СТРЕССАМ – ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА.**

**При необходимости обратитесь к специалистам: врачу-педиатру, психотерапевту, психологу.**



РЕГУЛЯРНЫЙ ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН – ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ДЕТЕЙ, И ВЗРОСЛЫХ

## Сколько нам нужно спать



## НОРМА У ДЕТЕЙ

3-4 лет	5-6 лет	1-3 класс	4-9 класс	10-11 класс
13-14 часов	12 часов	11-12 часов	10 часов	8-9 часов

У детей дошкольного возраста продолжительность сна должна складываться из фазы ночного и 1-2 фаз дневного сна (каждая фаза дневного сна должна быть не менее 1,5-2 часов).

### СОН СПОСОБСТВУЕТ:

- ВОССТАНОВЛЕНИЮ ФИЗИЧЕСКИХ СИЛ,
- ХОРОШЕМУ НАСТРОЕНИЮ,
- ВЫСОКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ.

САМОЕ ВАЖНОЕ В ЛЕЧЕНИИ БЕССОННИЦЫ – ТОЧНОЕ УСТАНОВЛЕНИЕ ЕЕ ИСТИННЫХ ПРИЧИН. ЕСЛИ БЕССОННИЦА СВЯЗАНА С НЕПРИЯТНЫМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ, УСТАЛОСТЬЮ, СОН ВОССТАНОВИТСЯ ПОСЛЕ УСТРАНЕНИЯ ЭТИХ ПРИЧИН. ЕСЛИ ЭТОГО НЕ ПРОИЗОШЛО, ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ – НЕВРОЛОГУ, ПО ВОЗМОЖНОСТИ, К ВРАЧУ – СОМНОЛОГУ.





## РЕГУЛЯРНЫЙ ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН – ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ДЕТЕЙ, И ВЗРОСЛЫХ

### Правила здорового сна

Старайтесь вставать и ложиться в одно и то же время. Ложиться желательно не позднее 22:00 ч. Придерживайтесь установленного режима и в выходные дни. Неосмотрительно длительный сон в выходные не способен компенсировать недельный недосып, а только приведет к сбоям биологических ритмов. К такому же результату приведет бодрствование в ночное время.



Ложитесь в постель при появлении сонливости. Соблюдение правил здорового сна поможет наступать сонливости примерно в одно и то же время.



Если у Вас не получается заснуть в течение 20 минут, займитесь каким-нибудь спокойным делом. Возвращайтесь в постель тогда, когда появится сонливость.



Не стоит читать или работать в постели, это приводит к сбоям условно-рефлекторной деятельности. Место для ноутбука – рабочий стол, а не кровать.



Дневной сон у взрослого человека забирает часы ночного сна. Если Вы все-таки ложитесь спать днем, делайте это в одно и то же время и не дольше чем на час. Для большинства людей наиболее приемлемое время дневного сна – около 15:00 ч.



Проветрите комнату перед сном.



Выключите свет.



Заведите себе расслабляющий ритуал перед сном, например, теплая ванна или десять минут чтения.



Поддерживайте регулярную физическую активность: здоровая усталость способствует быстрому засыпанию и крепкому сну. Интенсивные нагрузки уместны за 6 часов до сна, легкие упражнения – за 3-4 ч. А вот прогуляться на свежем воздухе перед сном никому не помешает.



Сохраняйте регулярный режим дня. Внутренние часы организма настраиваются сами, если приемы пищи, прогулки и повседневные дела происходят в одно и то же время.



Легкий перекус перед сном, например, стакан молока или йогурт, поможет уснуть, а вот основной ужин лучше съесть за 3-4 часа до отхода ко сну.



Откажитесь от напитков, содержащих кофеин, за 5-6 часов до сна. Возбуждение нервной системы, вызванное этим веществом, к моменту засыпания должно пройти.



Если Вы еще не бросили курить, не курите перед сном.



Откажитесь от вечерней работы за компьютером, просмотра телевизора, общения в соцсетях. Просмотр телепередач часто связан с возбуждением нервной системы, а свет, излучаемый экраном смартфона, препятствует выработке мелатонина.



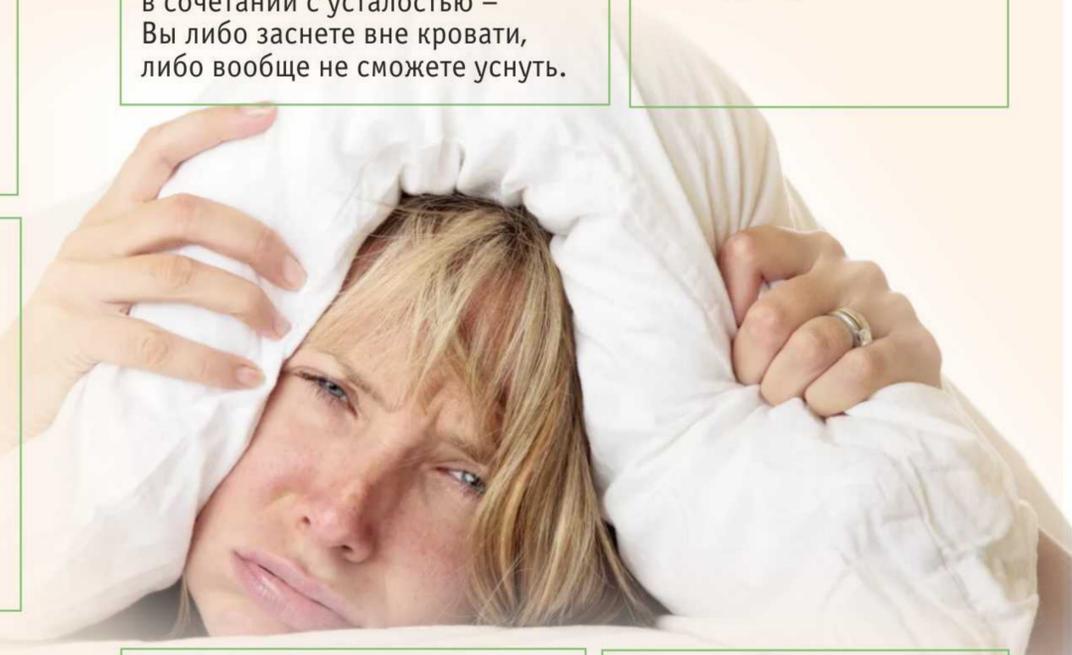
Постарайтесь обходиться без снотворного. Если врач выписал Вам такой препарат, не превышайте период лечения.



Откажитесь от алкоголя: даже небольшая доза может оказать неожиданное действие в сочетании с усталостью – Вы либо заснете вне кровати, либо вообще не сможете уснуть.



Подберите удобный матрас и подушку.



**Невозможно выспаться впрок. Чтобы выспаться, взрослому человеку нужен выработанный режим и качественный сон продолжительностью около 8 часов. В случае бессонницы для установления ее причин следует обратиться к специалисту. Будьте здоровы!**