

Владение собой и развитие физического интеллекта помогают нам заложить основу эмоционального, ментального и духовного интеллекта. Мы имеем прямой доступ к нашему телу и способны его контролировать.

Сохраняйте положительный настрой, выбирайте правильное окружение, управляйте системой личностных ценностей – это шаги к сохранению Вашего оптимального здоровья.

Современный фитнес идет по планете семимильными шагами. На сегодняшний день в мире фитнеса существует огромный спектр услуг развивающего и восстанавливающего характера. Фитнес для многих начинался со знакомства с силовым и аэробным тренингом. Позднее в фитнес-структурах появились программы направления «Mind&Body» (Разум и Тело), такие как Yoga, Pilates, Stretch и т.д.. Но мир не стоит на месте, и эволюция продолжается, в том числе и в оздоровительном фитнесе. Мнение мудрых людей, о том насколько полезно тренироваться, используя не только свои физические возможности, но свой разум, нашло поддержку по всему миру!

В результате грамотного использования сочетания некоторых принципов направления «Разум и Тело» с силовым и даже аэробным тренингом, сформировался новый вид «**Разумного Фитнеса**» – это **Функциональный тренинг!** В отличие от традиционной силовой тренировки, философия функционального тренинга базируется на воссоздании основных движений человеческого тела и нацелена на гармоничное развитие всей нашей биомеханической системы.

Мы предлагаем идти еще дальше:

- соткать редкостную материю, в которой будут переплетены физическая, эмоциональная и интеллектуальная основы Вашей личности;

- обогатить функциональный тренинг идеями рефлексивного коучинга, уделяя при этом равное внимание развитию ума и тела.

Серия монографий «Концепция и практика функционального тренинга» – это непосредственное утверждение и воплощение в жизнь нашей позиции, это праздник идей и открытый урок знания, эта наша готовность объединить всех тех, кто также как и мы ценит творчество и опирается в своей деятельности на глубокое всестороннее образование.

Ключевые аксиомы, которые мы отстаиваем: «Человек – Храм Здоровья, Любви и Красоты. Если хотите прожить счастливо, сотворите его в себе из тела и души. Это и просто, и непростое! Но если очень захотеть, то это получится!

Желайте себе и всем людям Добра, Красоты, Здоровья. Пусть Вера, Надежда и Любовь помогут в этом!

Здоровье = Я МОГУ (физическое) + Я ХОЧУ (психическое) + Я ДОЛЖЕН (социальная ответственность)».

Поддержание оптимального здоровья, на наш взгляд, основано на следующих **принципах**:

- уменьшение факторов риска возникновения хронических заболеваний;
- регулярные физические нагрузки;
- сбалансированное питание, наполненное макро- и микронутриентами;
- положительный настрой и система личностных ценностей;
- достаточный сон;
- хорошее медицинское обслуживание;
- чистая окружающая среда и полноценная гигиена.

Функциональный тренинг, обогащенный идеями рефлексивного коучинга основан на философии **совместного успеха**, которая включает **ключевые концепты**:

- «И» – интегративность развития (развитие затрагивает все основные сферы жизни);
- «Да» – позитивность развития (развитие направлено на рост осознанности и удовольствия от жизни каждого из участников процесса);
- «Мы» – совместность развития (каждый участник процесса развития необходим для достижения нового уровня развития).

В серии монографий «Концепция и практика функционального тренинга» мы хотим развить вышеперечисленные идеи, снискавшие популярность среди наших коллег и клиентов.

ПСИХОТЕРАПИЯ В СИСТЕМЕ КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ ЭПИЛЕПСИЕЙ (пособие для врачей, ординаторов, интернов)

Казенных Т.В., Семке В.Я.

ФГБУ «НИИП» СО РАМН, Томск,
e-mail: kazennyh@sibmail.com

Проблема социальной и семейной адаптации больных эпилепсией остается недостаточно разработанной. В РФ ее изучение и реализация стали особенно актуальными из-за социальных и экономических перемен, которые не позволяют использовать прежние формы реадaptации больных, которые хорошо себя зарекомендовали в условиях плановой экономики и командно-административной системы. Комплексная восстановительная терапия больных эпилепсией в настоящее время далека от совершенства как в организационном смысле, так и в отношении психологической помощи больному и его семье. Данное пособие представляет собой обобщающую работу, в которой отражены современные данные, касающиеся комплексной реабилитации больных эпилепсией и состоит из введения, 4 разделов, заключения, приведен список используемой литературы. Во введении представлена актуальность рассмотрения данного вопроса. В 1 разделе освещены вопросы организации помощи больным эпилепсией в Томской области, приведена клиничко-демо-

графическая характеристика и сделан анализ психических расстройств 1039 пациентов, наблюдающихся в Междисциплинарном центре профилактики пароксизмальных состояний (МЦППС). Во 2 разделе показано место психотерапии в комплексном лечении больных эпилепсией, приведены психотерапевтические методики, применяемые на различных этапах заболевания. В 3 разделе приведены оригинальные методики психокоррекционной работы с семьями больных эпилепсией, в том числе, когда больной – ребенок, больной–супруг (супруга), больной–родитель. Подчеркивается, что коррекционная работа с семьями пациентов, больных эпилепсией, требует совместных усилий всех медицинских и социальных работников, осуществляющих реабилитационные мероприятия. Развитие амбулаторных форм медицинского обслуживания предполагает понимание врачами особенностей социального окружения пациентов, а также умение управлять внутри-семейными процессами в целях реабилитации и профилактической помощи близким. Такие возможности имеет МЦППС, который может обеспечить этапность в оказании помощи больным, страдающим пароксизмальными состояниями. Оценка эффективности проведенных психокоррекционных мероприятий приведена в 4 разделе. Эффективность проведенных мероприятий оценивалась клинически, по улучшению физического и психического состояния, а также урежению приступов у пациентов. Для субъективной оценки эффективности была использована шкала качества жизни по И.А. Гундарову («Роза качества жизни», 1995). В заключении приведены резюмирующие данные по приведенной проблеме. Приведен список используемой литературы – 18 отечественных и зарубежных авторов. В целом, представляемое пособие имеет высокую научно-практическую значимость для широкого круга специалистов, в первую очередь, психиатров, психотерапевтов, психологов, а также для специалистов различного профиля, призванных заниматься аспектами реабилитации больных эпилепсией.

**ВОЗРАСТНАЯ КАТАРАКТА:
СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ
ПАТОГЕНЕЗА
(монография)**

Корсакова Н.В.

*ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный
университет имени И.Н. Ульянова»,
e-mail: korsnv@rambler.ru*

Книга посвящена одной из актуальных проблем современной медицины – установлению механизмов формирования возрастной катаракты.

В последние десятилетия отмечается значительное повышение заболеваемости возрастной катарактой, которую относят к главным

причинам слепоты в мире и рассматривают как медико-социальную проблему государственной важности. Хирургическое лечение катаракты по-прежнему является основным. Без должного внимания остаются фундаментальные вопросы причин и механизмов формирования катаракты. Такая тенденция отягощается отсутствием эффективных консервативных методов профилактики и лечения возрастной катаракты, очевидная необходимость в которых существует в разных странах мира среди пожилых и немобильных пациентов с полипатологией. Так, в ряде развивающихся стран оперируются лишь 10% нуждающихся, в Африке насчитывается более 3 млн. слепых с катарактой, не имеющих финансовых возможностей ее хирургического лечения.

Цель монографии – привлечь внимание исследователей к патогенетически обоснованной необходимости дифференцированного подхода при изучении патогенеза, мер профилактики и терапии возрастной катаракты человека в зависимости от ее конкретного вида.

В книге приведены существующие взгляды на патогенез катаракты, а также на регенераторные особенности хрусталика. Впервые установлена важность нейротрофических влияний в процессе формирования возрастной катаракты у человека. Впервые показано, что условия обеспечения нейромедиаторными биогенными аминами процессов формирования коркового и ядерного видов возрастной катаракты имеют важные отличия. Впервые выявлено, что патологическое старение хрусталика человека сопровождается формированием у клеток хрусталика различных патологических фенотипов.

Основные разделы монографии: Развитие, строение и регенерация хрусталика. Хрусталик человека в норме и при формировании возрастной катаракты. Роль биогенных аминов в функционировании тканей глаза. Общие морфологические изменения хрусталика в условиях формирования разных видов возрастной катаракты у человека. Биоаминный профиль хрусталика при формировании разных видов возрастной катаракты у человека. Иммуногистохимический статус клеток хрусталика при формировании разных видов возрастной катаракты у человека. Обсуждение результатов. Заключение. Библиография.

Освещенные в монографии результаты исследований согласуются с данными мировой литературы и доказывают существование различных патогенетических механизмов, определяющих характер протекающего в хрусталике человека возрастного нейродистрофического процесса, что расширяет представления о биологических основах клинической гетерогенности возрастной катаракты у человека, обосновывая перспективность их дальнейшего изучения.