



Становая тяга – один из видов программы классического троеборья

ДЕПАРТАМЕНТ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Эмоциональное выгорание мамы...

Синдром эмоционального выгорания – состояние, которому в России подвержены порядка трети матерей. Оно развивается незаметно, и часто «выгоревшие» родители не понимают, что с ними происходит.

Опасность состоит в том, что мама, подверженная синдрому эмоционального выгорания, меняет свое отношение к себе (незаметно начинает обесценивать себя, свои знания, навыки, свой труд), начинает все более отстраненно, холодно относиться к ребенку, ее поведение по отношению к ребенку начинает принимать все более утилитарный характер. По мере увеличения эмоциональной дистанции возрастает вероятность пренебрежения и насилия. Выгоревшие родители чаще доходят до применения физических наказаний, криков, обвинений в адрес детей.

Чтобы предотвратить синдром эмоционального выгорания, надо о нем знать, знать его признаки и причины, которые к нему приводят.

Профилактика синдрома эмоционального выгорания имеет одно из первостепенных значений для создания максимальных условий для роста и развития ребенка в семье, для передачи опыта создания и сохранения семьи, воспитания в ней детей и бережного и уважительного отношения к старшим, а также для сохранения ресурсности семьи для всех ее членов. Именно ресурсные семьи, справившиеся с синдромом эмоционального выгорания, способны стать социально-экономической и психологической защитой ребенка, воспитать чувство собственного достоинства, ценности собственного «я».

Психологи, работающие в рамках проекта «Многодетная семья России», поддержанного департаментом внутренней политики Свердловской области и Фондом президентских грантов, реализуемого АНО «Семейное тепло» совместно со Свердловским региональным отделением Общероссийской общественно-государственной организации «Союз женщин России», проводят встречи, на которых рассказывают женщинам о синдроме эмоционального выгорания, учат женщин справляться с этим опасным состоянием, оказывают помощь и поддержку.

Так, в рамках проекта проведено более 130 индивидуальных психологических консультаций для женщин по различным запросам. Кому-то удалось наладить эмоциональное состояние за пару встреч, а кто-то продолжит работать с психологом и по завершении проекта. Важно знать, что достижение результата зависит не только от степени синдрома эмоционального выгорания, а также от мотивации самого человека, обратившегося за помощью к психологу!

Регулярные встречи с психологом, знания в области профилактики и освоение методов самопомощи помогли уже многим мамам вернуть себе душевное равновесие и эмпатию по отношению к своим детям и супругам.

С уважением, психолог АНО «Семейное тепло»
Н.В. АВЕРИНА

Средний Урал – центр силы

В Екатеринбурге стартовал чемпионат России по пауэрлифтингу

Данил ПАЛИВОДА

В столицу Урала съехались сильнейшие представители пауэрлифтинга страны. В Екатеринбурге стартовал чемпионат России по классическому троеборью – становой тяге, жиму лежа и приседу.

Турнир проходит в Свердловской области уже в седьмой раз. В этом году участниками соревнований стали 230 спортсменов из 58 субъектов России. Конечно, домашний турнир не обошелся и без представительств нашего региона: от Свердловской области выступит 21 спортсмен.

– В течение шести дней бу-

дет разыграно 16 комплектов медалей и шесть комплектов кубков. Спортсмены, занявшие первое, второе и третье места, получают титул сильнейших и будут включены в основной и резервный составы сборных команд Российской Федерации. Поэтому ребят ждет серьезная борьба, – рассказал председатель федерации пауэрлифтинга Свердловской области **Сергей Шекуров**.

Соревнования будут проходить в дисциплине классического троеборья: спортсменам предстоит состязаться в жиме штанги лежа, в приседаниях со штангой и в становой тяге. Результаты выступлений в каждом отдельном виде будут суммироваться, и по общему

количеству баллов будут определены лучшие спортсмены.

Как отмечают организаторы турнира, в каждой весовой категории победители и призеры будут награждены медалями и грамотами Министерства спорта России. Также награды и тренеры, чьи спортсмены попадут на пьедестал почета.

И, конечно, будет сформирован общекомандный зачет среди субъектов, победители и призеры которого также будут отдельно награждены. Результаты пяти лучших представителей команд регионов будут суммироваться и составят итоговое количество баллов каждой сборной.



ВНИМАНИЕ!

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА ВЫПОЛНЯЕТ ВСЕ ВИДЫ РАБОТ

СО СВОИМ СТРОИТЕЛЬНЫМ МАТЕРИАЛОМ

- ДОМА, БАНИ
- ПЕЧИ
- КОЛОДЦЫ
- ТЕПЛИЦЫ

- КРЫШИ
- САЙДИНГ
- ХОЗБЛОКИ
- ВЕРАНДЫ

- ЗАБОРЫ
- ВОРОТА, КАЛИТКИ
- ФУНДАМЕНТЫ, ОТМОСТКИ
- ВНУТРЕННЯЯ ОТДЕЛКА

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ!

ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКИ до 23%!

+7 922-608-88-84 Алексей

Общественно-политическое издание. Издатель: Государственное бюджетное учреждение Свердловской области «Редакция газеты «Областная газета»».

УЧРЕДИТЕЛИ: Губернатор Свердловской области, Законодательное Собрание Свердловской области.
(Адрес: 620031, г. Екатеринбург, пл. Октябрьская, 1)

Газета зарегистрирована в Уральском региональном управлении регистрации и контроля за соблюдением законодательства РФ в области печати и массовой информации Комитета Российской Федерации по печати 30.01.1996 г. № Е-0966

Главный редактор
А.А. ЛАКЕДЕМОНСКИЙ

Адрес редакции и издателя:
ГБУ СО «РГ «Областная газета», 620000, Екатеринбург, ул. Московская, 11 (2-й этаж).
ИНН 6658023946.

Адреса электронной почты:
Общая почта: og@oblgazeta.ru

Телефоны:
Приемная – 8 (343) 355-26-67

по вопросам рекламы:
8 (343) 227-51-10

электронная почта: reklama@oblgazeta.ru



VK.com/
oblgazeta



OK.ru/
oblgazeta96



T.me/
oblgazeta



ОБЛГАЗЕТА.РФ

ПОДПИСКА

индексы:
• ежедневное издание на 12 мес. (09857) / 6 мес. (09856)
• ежедневное издание (с вкладкой «Документы») на 12 мес. (П2846) / 6 мес. (П3110)

для предприятий Екатеринбурга:

• uralpress.ural.ru – интернет-магазин
• podpiska.pochta.ru – подписное агентство Почты России

Адрес электронной почты:
Отдел подписки: podpiska@oblgazeta.ru

По вопросам подписки и распространения:
8 800 30-20-455
звонок бесплатный по России

В соответствии со статьей 42 Закона Российской Федерации от 27.12.1991 № 2124-1 «О средствах массовой информации» редакция имеет право не отвечать на письма и не пересылать их в инстанции.

За содержание и достоверность рекламных материалов ответственность несет рекламодатель. Все товары и услуги, рекламируемые в номере, подлежат обязательной сертификации, цена действительна на момент публикации. Р – материалы, помеченные этим знаком, а также материалы, выходящие с пометкой «Информационный проект», публикуются на коммерческой основе.

При перепечатке материалов ссылка на «ОГ» обязательна

Номер отпечатан в АО «Прайм Принт Екатеринбург»: 620027, Свердловская обл., г. Екатеринбург, пер. Красный, д. 7, оф. 201
Заказ: № 5976.

Сдача номера в печать: по графику – 20.00, фактически – 19.30

ЦЕНА СВОБОДНАЯ

Тираж 9 000

ISSN 2225-1529

