

# Мы – молодые



**Горят огнями праздничные ёлки, учителя подводят итоги школьного полугодия контрольными работами, новогодние подарки уже в пути. А мы сегодня поговорим о важном. О твоих родовых корнях, наш юный читатель – о маме, которой ты обязан жизнью. И о том, что делает тебя личностью, – о твоём душевном здоровье. С наступающим Новым 2022 годом!**

√ 28 ноября – День матери

## Пусть всегда будет мама!

Почти любой из ребят на вопрос, какое слово он сказал первым, ответит: мама. Это первый человек в жизни каждого из нас. Главные особенности характера закладываются, когда мы еще не родились. Если дитя чувствует себя любимым, его появления на свет ждут с радостью, то он родится на свет здоровым и спокойным. Когда мама плачет, плачет и малыш, который растет в ней. Если она беспокоится, переживает, страдает, то все это передается и ребенку. Он чувствует себя плохо. Это доказано наукой.

Мама создает дома уют, доброту, заботится обо всех. В старые времена многие женщины не работали, были домохозяйками, готовили еду, наводили порядок, воспитывали детей. Они выполняли роль хранительницы домашнего очага и по-другому не представляли свое жизненное предназначение.

А сегодня моя мама и бабушка хотят не только иметь семью, но и работать на хорошей должности, получать деньги, иметь хобби, заниматься спортом. Но и хотят успевать заниматься домашними делами тоже. Вечерами и в выходные дни они готовят, стирают, убирают квартиру, проверяют домашние задания у детей и внуков. На это нужно много сил, поэтому современным женщинам можно назвать героинями. Мужчины разделяют с ними тот же

образ жизни. И замечательно, если дети это видят и ценят.

Рядом с нами в классе и по соседству живут и такие ребята, которых растит одна мама. И дело не в том, что их бросил папа. Нет. Дело в том, что многие женщины, получившие специальность и высокую должность, решают родить ребенка «для себя». Они считают, что уже могут дать ему все важное: богатый дом, вкусную еду, замечательное образование. Жаль только, что у мам таких наших друзей не всегда хватает времени на общение с дочкой или сыном. Игрушки и компьютер – это хорошо, но ведь поговорить или вместе сходить куда-то – это очень часто важнее.

Мы, взрослые девочки, уже понимаем, что по-настоящему тяжело воспитывать детей женщинам, оставшимся в оди-

ночестве из-за стечения обстоятельств. Часто это женщина с маленькой зарплатой. Она вынуждена работать, не покладая рук, и у нее совсем не остается времени на отдых и на собственное здоровье. Она даже дома работает за двоих: для детей она должна быть и мамой, и папой.

Но совсем худо, если мама тебя бросила. Такой малыш начинает жизнь в доме малютки, потом в детском доме до своего совершеннолетия. Эти ребята чаще всего чувствуют себя несчастными, брошенными, ненужными.

Пусть у каждого человека будет мама – любящая, ласко-

вая, родная. И хорошо бы, чтобы каждый из нас понимал, как велика ее роль в нашей жизни. Ведь влияние мамы, духовная связь с ней продолжают всю жизнь, влияют на нашу судьбу и счастье каждого из нас.

**Серафима ТЕТЕРЕВА,**  
г. Нижний Новгород



Победители конкурсов творческой мастерской "Юнкор – это круто!"

## Это не модно!

Толпы юных поклонниц и поклонников моды с гордостью надели маечки с надписью «Меня любит моя биполярочка». Это дань ставшим популярными фильмам и сериалам с положительными героями с психическими расстройствами. Хороший доктор с аутизмом, биполярный художник, депрессивный поэт, гениальные подростки, которые слышат голоса, – таких героев на экранах все больше, стоит только открыть поисковик в компьютере или в смартфоне. Особенно, если в школе пятидневка и остается много свободного времени из-за дистанционных уроков. До России докатилась волна биполярной моды, которая накрывала Соединенные Штаты Америки лет тридцать назад, когда были подростками мамы и папы современных старшеклассников. Мода подразумевает создание привлекательных образов, которым люди стремятся подражать.

Но когда дело касается реальной жизни... Вот какое письмо пришло на электронную почту редакции в конце минувшей осени.



Не знаю, когда точно у меня появилось биполярно-аффективное расстройство. Возможно, активный процесс заболевания запустился в 14 лет. Тогда родители отправили нас с братом на две недели в военный палаточный лагерь без удобств и связи с внешним миром. У нас отобрали телефоны, мы не могли никому звонить. Там было достаточно жестко в плане дисциплины. Я три раза ездил в больницу из-за пищевых отравлений, а моему брату выбили челюсть старшие ребята.

Первых признаков расстройства я не замечал, потому что мне мое поведение казалось вполне нормальным и обычным. В период мании у меня было повышенное настроение, какая-то нереальная уверенность в себе, я строил огромные планы на жизнь, думал

о переезде, начинал учить чешский и датский языки. Стал очень эмпатичным к наркотическим веществам и алкоголю. Все мои действия казались мне логичными и адекватными. Хотя со стороны я выглядел странно: неусидчивый, импульсивный, гиперактивный парень с бегающим взглядом. Думал, что столько энергии у меня из-за того, что я пью много кофе или хорошо высыпаясь.

Свойство этого состояния – оно быстро забывается и не такое длительное, как депрессивный период, около двух недель. И мания очень резко переходит в депрессию. Ты осознаешь, что ты делал и какой ты дурак, и начинаешь загоняться. Возникают суицидальные мысли. У меня был такой период депрессии, когда я неделю просто лежал в кровати и смотрел в потолок. Не было сил сходить поесть, даже посидеть в телефоне. Во время мании твои мысли бегают и кажутся классными, и ты не знаешь, за что ухватиться, в период депрессии они наваливают гурьбой, и ты не понимаешь, как с ними разобраться.

Мое биполярное расстройство было совмещено еще и с паническим расстройством. То есть я переживал панические атаки вплоть до пяти раз в день, они длились по десять – двадцать минут, я думал, что умру. Тогда я тайно от родителей начал ходить к психологу в моем лицее и в один момент она сказала: «Антон, это не моя зона, тебе нужен психиатр». В этот момент я пришел к маме и все ей рассказал, и она записала меня к психиатру.

Уже год и три месяца я наблюдаюсь у врача и принимаю препараты. Раньше я пил по семь таблеток в день, сейчас же принимаю три. Благодаря лекарствам у меня стабильное настроение. Адекватные реакции на стресс, эмоции соотносятся с событиями в жизни – радость, грусть, агрессия. Раньше в период мании была гиперреакция: любое оскорбление или замечание в мою сторону вызывали дикую агрессию. Теперь нужно постараться, чтобы меня задеть.

Сейчас мое расстройство почти мне не мешает. Некоторые друзья употребляют алкоголь, я же могу позволить себе только сидр, потому что мешать алкоголь с таблетками не очень хорошо. Вечный трезвенник на праздниках. Еще мне обидно, что мои друзья учащаются на права, а чтобы это сделать мне, нужно доказать врачам, что препараты не влияют на умение водить автомобиль. Некоторые копят на машины, а ты просто сидишь в сторонке и думаешь: «Блин, я тоже хочу».

Мне кажется, приписывать себе психические расстройства очень глупо, потому что, имея подобные заболевания, ты должен брать на себя ответственность за себя и свои поступки.

Психическое расстройство не делает тебя крутым и уникальным. Некоторые же думают, что это модный клатч, который ты можешь носить с собой и всем говорить: «Вот смотрите, у меня биполярочка».

**Антон, 17 лет,**  
г. Нижний Новгород