

психология

В нервном напряжении

Откуда берется привычка кусать губы и щеки?

Кусает губы или щеки человек обычно непроизвольно. Как правило, такая реакция возникает на фоне стрессов и переживаний. Врачи отмечают, что такое воздействие на ткани имеет ряд отрицательных последствий. Каких именно и как избавиться от этой привычки?

Почему появляется привычка

«Непроизвольное покусывание губ и щек свойственно как детям, так и взрослым. Только причины у этого явления разные. У детей подобная привычка формируется под воздействием недостатка похвалы, объятий и поцелуев мамы. Непроизвольные движения со временем переходят в привычку», — говорит врач-психотерапевт высшей квалификационной категории клинично-диагностического центра «Медин-центр» (филиал ГлавУпДК при МИД России) Борис Богомыслов.

Есть мнение, что губы способствуют выражению чувств человека. И потому именно они первыми подвергаются воздействию при нервных перенапряжениях. Так, например, неуверенные в себе люди, которые серьезно переживают, могут покусывать как губы, так и щеки.

Привычка в детском возрасте развивается на фоне следующих факторов:

- нехватка внимания;
- недостаток любви родителей;
- постоянное ощущение стресса;
- частые нервные срывы.

Многим с детства знакомо ощущение, когда губы или щеки закусываются, чтобы не разреваться или не злиться, когда есть провоцирующий фактор. В случае чрезмерно частых повторений таких ситуаций привычка укореняется.

«У взрослых подобная привычка формируется, когда им сложно контролировать свои эмоции и они испытывают эмоциональный дискомфорт. Либо человек чем-то сильно увлечен, погружен в решение какой-то важной для него задачи, когда активно идет мыслительный процесс», — подчеркивает врач.

Также привычка прикусывать губы и щеки может проявляться, когда человек погружен в активный мыслительный процесс. Такая манипуляция позволяет сосредоточиться. Есть те, кто высосывает и прикусывает кончик языка в момент наивысшего сосредоточения, а есть те, кто кусает губы и щеки.

Опасности привычки

При этом, несмотря на кажущуюся безобидность привычки, у нее много отрицательных последствий и осложнений.

«Опасность такой привычки заключается в возникновении ранок, которые не только причиняют дискомфорт, но и могут спровоцировать реакцию на горячие или холодные напитки, соленую и острую пищу. Кроме того, микротрещины способствуют развитию бактерий и, как следствие, воспалению слизистой», — отмечает Борис Богомыслов.

Искусанные губы эстетически неприятны и некрасивы. Особенно подчеркивается результат этой вредной привычки в том случае, если вокруг губ образуется красная кайма. Это лучше других маркеров выдает неуверенного в себе человека, а скрыть даже косметикой такой дефект сложно.

В числе последствий привычки кусать губы и щеки врачи выделяют следующие пункты:

■ воспаление, которое может развиваться до гнойного и привести к тяжелым клиническим проявлениям и более длительному лечению;

■ дискомфорт;

■ огрубение кожного покрова — кожа в данной области нежная, травмируется и рубцуется быстро, а вот обратно не регенерируется нормально.

«Закрывать глаза на это не стоит, поскольку наличие у человека такой привычки говорит о стрессе или психологических проблемах. Помочь избавиться от нее могут оздоровительные методики, которые применяются по назначению психотерапевта или психолога», — отмечает Богомыслов.

Терапия привычки

Исходя из всего сказанного, становится понятно, что игнорировать данную проблему ни в коем случае нельзя, оправдывать ее тем, что это изюминка конкретного



человека, тоже не стоит.

Специалисты советуют относиться к себе с большей долей заботы. Так, например, можно радовать себя за какие-то небольшие победы. Следует искренне похвалить себя и каким-то приятным образом вознаградить. Можно пойти по пути двойного избавления от вредной привычки и радовать себя у косметолога, тогда жаль будет потраченных на процедуры денег и привычка кусать губы и портить эффект от косметологических процедур уйдет.

Также стоит включить в свой рацион минералы и витамины, которые позволят восполнить дефицит и обеспечат лучшую регенерацию тканей. Если губам уже нанесен урон, необходимо проконсультироваться с косметологом или дерматологом на тему их восстановления.

В случае если причина скрывается в постоянном нервном напряжении, следует подключить седативные препараты. Это могут быть растительные средства. Правда, их должен предлагать врач: достаточно посетить терапевта или дерматолога, чтобы обсудить с ними варианты противострессовой терапии в такой ситуации.

Источник: https://aif.ru/health/psychologic/neproizvolnyy_mazohizm_otkuda_beretsya_privychka_kusat_guby_i_shcheki

Фото: <https://www.lernen.net/wp-content/uploads/2020/02/Hypochonder-Ursachen-depo.jpg>

к вашему столу

Шашлычки из индейки

Филе индейки – 0.5-0.7 кг
Сахар – 2 ч.л.
Чеснок – 2 зубчика
Соль – 0.5 ч.л. + 1 щепотка
Имбирь корень – 4-5 см.
Соевый соус – 1-2 ст.л.
Масло раст. – 1-2 ст.л.
Вода – 1 ст.л. (по желанию)
Острый соус – 2 ч.л.
Помидоры черри – 6-10 шт.
Красный лук – 1 шт.

Приготовьте маринад. Мелко нарежьте чеснок, добавьте щепотку соли, а затем плоской стороной ножа разотрите чеснок до пастообразного состояния.

Очистите и натрите на терке корень имбиря. Соедините натертый имбирь и подготовленную пасту из чеснока. Добавьте 2 ч.л. сахара и 0.5 чайной ложки соли. Слегка растирая смесь ложкой или пестиком, хорошо все перемешайте, пока соль и сахар не растворятся, а имбирно-чесночная смесь не пустит сок.

Добавьте растительное масло, соевый соус и 1-2 ч.л. острого соуса или красный молотый перец по вкусу. Хорошо все перемешайте.

Нарежьте филе индейки на порционные кусочки. Поместите кусочки филе в миску, добавьте 1 ст.л. холодной воды. Перемешайте.

Добавьте подготовленный маринад. Хорошо все перемешайте, прикройте емкость крышкой или пищевой пленкой и оставьте филе в маринаде минимум на 30 минут.

Деревянные шпажки замочите в холодной воде на 30-40 минут.

Насадите кусочки филе на подготовленные шпажки. По желанию, добавьте немного красного лука, помидоры черри или другие овощи по вкусу.

Поместите подготовленные шашлычки из индейки на шпажках в духовку, разогрев до 180 градусов, и выпекайте 30-35 минут, до готовности.

В процессе приготовления шашлык необходимо 1-2 раза перевернуть, для того чтобы он обжарился равномерно. По желанию, переворачивая шашлык, можно смазывать кусочки филе остатками маринада.

Яйца с малосольным лососем

Яйца куриные – 5-6 шт.
Лосось малосольный – 100 г
Сырок плавленый – 100 г
Майонез – 1 ст.л.
Каперсы – 1 ст.л.
Соль – по желанию
Перец ч.м. – по вкусу
Лимонный сок – 1 ч.л.
Зелень – для украшения

Поставьте куриные яйца вариться. Далее остудите, очистите от скорлупы. Разрежьте каждое яйцо вдоль на две половинки.

Аккуратно отделите желтки, переложите их в глубокую миску, добавьте помолотый плавленый сырок.

Каперсы порубите мелко ножом, переложите в миску к желткам, добавьте майонез, лимонный сок и черный молотый перец по вкусу. Начинку нужно смешать до однородной пасты. При необходимости посолите, зависит от каперсов. Если не повезло с цветом желтков, добавьте щепотку куркумы для красивого желтого цвета.

Щедро наполните каждую половинку куриного белка приготовленной начинкой.

Филе малосольного лосося нарежьте крупными кубиками, выложите в центр каждой половинки яйца, украсьте листиком свежей зелени.

помоги себе сам

Курс окончен

Как питаться после завершения приема антибиотиков

Сезон простуд — это не только чай с медом, но еще и курс антибиотиков от различных инфекций. Такое лечение зачастую может нанести вред системе пищеварения, хоть и помогает вылечиться.



Врачи назначают нам смягчающие действие антибиотиков препараты, но мы можем дополнительно помочь своему желудочно-кишечному тракту и ввести в рацион продукты-пробиотики, которые помогут возродиться полезным бактериям в нашем кишечнике. Отметим, что приведенные ниже советы и список полезных продуктов не отменяют рекомендаций вашего врача и ни в коем случае не заменяют прописанные вам лекарства. Они только могут помочь быстрее восстановиться после болезни.

Чтобы свести к минимуму вероятность побочных эффектов,

необходимо придерживаться определенного типа питания и включать в свой рацион продукты, содержащие пробиотики, негрубую клетчатку и инулин. Эти вещества нужны для того, чтобы поддерживать хороший баланс бактерий в организме.

Во время курса антибиотиков

Самый полезный пробиотик — квашеная капуста. В этот же список вносим печеные яблоки, кефир, домашний йогурт, сметану.

Важно! Обращайте внимание на срок годности всех кисломолочных продуктов. Он не

должен быть более 2 недель.

Помогут создать благоприятную атмосферу топинамбур, бананы, лук и чеснок. Это продукты-пребиотики, улучшающие микрофлору кишечника. Но нужно быть осторожным, не стоит вводить в свой рацион больше 8-10 г каждого продукта в день. Рекомендации могут различаться в каждом конкретном случае, все индивидуально и зависит от того, насколько сильно нарушилось пищеварение.

После завершения курса

Когда лечение антибиотиками завершилось, необходимо помочь организму справиться с его последствиями. Тут нам также понадобятся продукты-пробиотики, улучшающие пищеварение.

Специалисты советуют ввести в рацион несколько продуктов из списка, можно и все:

- квашеную капусту;
- артишоки;
- шпинат;
- цельнозерновые крупы;
- йогурты, но обязательно натуральные, без добавления топингов;
- кефир;
- фрукты и овощи в термической обработке;
- брюссельскую капусту;
- петрушку;
- облепиху.

Отдельно выделяют ягоды облепихи. При правильном и умеренном употреблении этот продукт нормализует пищеварительную систему, улучшает метаболизм, помогает в лечении язвы и гастрита, убирает изжогу. Можете варить чай с

ягодами, делать компоты или кисели из облепихи.

Облепиховое масло можно пить на ночь по 1 ст. л. в качестве лекарства. Оно поможет заживить и восстановить кишечник.

Исключить из рациона на время приема антибиотиков и восстановления после курса антибиотиков:

- грейпфрут;
- алкоголь;
- дрожжи и сахара (это значит, что придется отказаться от мучных изделий, сладостей).

Данные продукты, во-первых, препятствуют правильному усвоению антибиотиков, а также могут спровоцировать тошноту, боль в животе и даже нарушение сердечного ритма. Лечение антибиотиками может вызвать дрожжевую инфекцию (кандидоз), а мучные изделия и сладости могут все усугубить.

Хорош и полезен облепиховый чай. В чайник положить ломтики свежей груши, облепиховое и грушевое пюре. Залить кипятком. Положить веточку тимьяна и дать настояться. Подавать с курагой и ломтиками лимона.

Информация в статье предоставлена только для образовательных целей, носит ознакомительный характер и не является рекомендацией. Вы не должны использовать её для диагностики и лечения проблем со здоровьем. Всегда консультируйтесь с врачом, прежде чем вносить изменения в свой рацион и привычки питания.

Источник: https://aif.ru/food/diet/kak_pitatsya_posle_kursa_antibiotikov_sovety_dietologa

Фото: <https://hamov-hotov.ru/wp-content/uploads/2017/12/oblepихovyj-chaj-s-medom.jpg>