МОСКВА-ЗАБОТА.РФ

НОЯБРЬ 2026 / № 23 (26)

МОСКВА забота



С Днём матери!

ЧТО МЕНЯЕТСЯ С ПОЯВЛЕНИЕМ РЕБЁНКА?

СТР. 2

КАК УСТРОЕНА ПОДДЕРЖКА БУДУЩИХ МАМ?

СТР. 4–5

ЧЕГО ПОЖЕЛАТЬ В ДЕНЬ МАТЕРИ?

СТР. 6

СЛЕДИТЬ ЗА ГЛАВНЫМИ НОВОСТЯМИ

«Мир однозначно стал больше»

Стать мамой — это одно из самых значительных и непростых изменений в жизни женщины. Появление ребёнка меняет привычки, ценности и восприятие мира. Мы решили узнать, каково это. Анна Самбурова — многодетная мама и врач-педиатр — рассказывает, как учиться отпускать, не потерять себя и не стремиться к идеалу.

«Я мама четверых детей. Старшему сыну 23 года, а младшей дочке — два года и четыре месяца. И каждый ребёнок для меня — совершенно отдельная история», — говорит Анна Самбурова, заведующая филиалом № 5 городской поликлиники № 123, врач-педиатр.

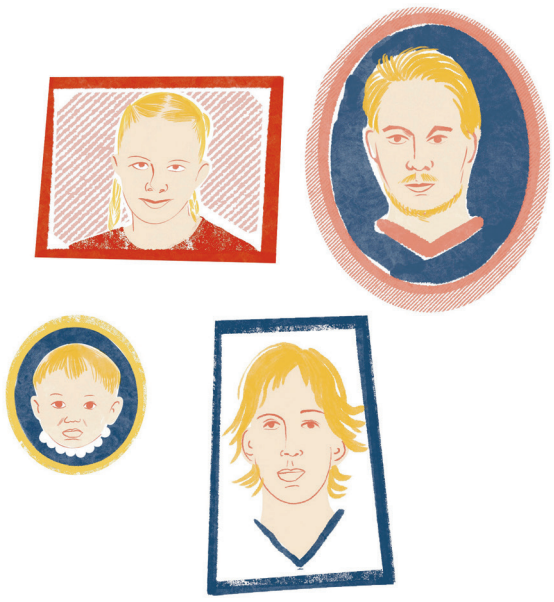
В детстве Анна мечтала стать учителем или врачом. В итоге выбрала медицину: окончила медицинский колледж с отличием, затем поступила в Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н. И. Пирогова. Она целенаправленно шла на педиатрический факультет, хотела стать неонатологом. Сегодня Анна руководит филиалом детской поликлиники и говорит, что чувствует себя в профессии очень комфортно.

К появлению первого ребёнка она готовилась: читала книги и журналы о материнстве, а во время медицинской практики в роддоме много времени проводила в отделении новорождённых. Страхов и особенных иллюзий, как вспоминает Анна, не было. Но один момент родов она помнит до сих пор: *«В роддоме, во время рождения старшего сына, я поняла, что рядом со мной нет моей мамы. Мне стало страшно и странно. Но в этот момент я осознала, что скоро сама стану мамой и должна сосредоточиться на этом».*

Первое материнство принесло ей уверенность и ощущение взросления. Сын был спокойным, рядом были мама и младшая сестра, поэтому первые месяцы оказались не такими сложными, как она могла ожидать. А вот с появлением второго ребёнка привычный уклад изменился. Анна продолжила учиться в университете и заботилась о двух мальчиках: к новой жизни, в которой задач стало больше, а свободного времени — меньше, постепенно удалось привыкнуть.



«Я мама четверых детей. Старшему сыну 23 года, а младшей дочке — два года и четыре месяца. И каждый ребёнок для меня — совершенно отдельная история»



Когда мир становится больше

На вопрос, как меняется мир с появлением детей, Анна отвечает: *«Мир однозначно стал больше. Причём одновременно интереснее и тревожнее».*

Она признаётся, что после рождения детей обнаружила в себе гораздо больше ресурсов, чем предполагала: *«Даже когда кажется, что силы на исходе, наступает утро, и ты снова собираешь детей, решаешь вопросы, едешь на работу, заботишься, любишь. И так каждый день».*

Материнство сделало её терпеливее. Она постепенно учится не требовать от себя невозможного, хотя признаётся, что до полного принятия этого принципа ещё далеко. *«А ещё дети сделали меня смелее. Не потому, что я перестала бояться, а потому, что поняла: иногда ты просто не имеешь права отступить. Ты должна принимать решения, брать ответственность, действовать, защищать, быть опорой»*, — делится она.

С четырьмя детьми, по её словам, невозможно выбрать универсальный подход. Каждый приходит со своим характером, темпераментом, потребностями. Даже опытная мама не может заранее знать, что сработает на этот раз. Дети меняют не только повседневную жизнь, но и отношение к людям. Особенно это чувствуется в работе: когда на приём приходит тревожная мама, Анна понимает, что за вопросами о здоровье часто стоят огромная любовь и страх за ребёнка.

«Материнство очень сильно меняет взгляд на жизнь. Ты начинаешь понимать, что любовь — это не только красивые слова и сильные эмоции. Это огромное количество маленьких ежедневных действий: услышать, обнять, заметить перемену настроения, отложить свои дела, приехать, дождаться, поддержать», — говорит она.

Оставаться собой

Анна любит активный отдых, путешествия, пешие прогулки, чтение, вышивание, рисование и хорошие старые фильмы. Отпуск она старается планировать так, чтобы увидеть как можно больше интересных мест. Семья путешествовала на машине по России, побывала в Крыму и Дагестане, посетила многие города.

Анна не стремится контролировать всё: невозможно защитить ребёнка от любых трудностей, предусмотреть каждый поворот жизни. Важнее, чтобы дети росли самостоятельными и уверенными, умели справляться с тем, что встречается на их пути: *«Я поняла, насколько важно не просто растить детей, а постепенно отпускать их. Это, пожалуй, один из самых непростых процессов материнства».*

«Невозможно всё успеть, всегда быть спокойной, правильно реагировать на любую ситуацию, уделять каждому ребёнку одинаковое количество времени каждую минуту. Так не бывает, я же живой человек со своими желаниями, проблемами и возможностями», — объясняет Анна.

— Есть критерии «готовности» к материнству?

— Невозможно однажды проснуться и понять: всё, теперь я полностью готова стать мамой. Можно иметь образование, карьеру, собственное жильё, финансовую стабильность и всё равно бояться неизвестности.

— Как выбрать имя ребёнку?

— Мне кажется, не стоит слишком ориентироваться на моду или чужие советы. Это ваш ребёнок, и его имя должно быть вашим выбором.

— Какое качество больше других нужно молодым мамам?

— Не сравнивать себя с другими, не пытаться соответствовать чужим ожиданиям и не требовать от себя невозможного. Мамы не соревнуются между собой.

— Какой совет вы дали бы молодой маме?

— Не пытайтесь стать идеальной мамой — будьте счастливой мамой. Не забывайте о себе, не стесняйтесь просить помощи. И ещё: не теряйте себя в материнстве. Вы не перестаёте быть женщиной, профессионалом, человеком со своими мечтами и интересами. Можно очень сильно любить своих детей и при этом продолжать реализовываться, развиваться и строить собственную жизнь. Мне кажется, счастливой маме гораздо легче показать ребёнку, насколько прекрасна жизнь.

Книга советов

Лучшие советы дают мамы: мы вспоминаем их мудрость, когда оказываемся в самых разных ситуациях. Когда переживаем горе, когда радуемся или заходим в тупик, в голову обязательно приходят именно их напутствия. В честь Дня Матери поговорили с людьми разных возрастов и профессий о советах, которые им давали их мамы.

«Всегда развивайся и вкладывайся в себя. Получай образование, пробуй новое».

Мне это сказала мама, когда в 10-м классе я решила готовиться к чемпионату по туризму. Я в этом мало что понимала, но хотела попробовать. Она меня поддержала. Я и правда стараюсь этому совету следовать. Вспоминаю наставление, когда переживаю, что что-то не получится. А потом осознаю, что делаю это в первую очередь для себя. Мир не разрушится, если где-то обнаружится моя ошибка в новом для меня деле.

Мария, преподаватель математики, 21 год

«Самый важный мамин совет — всегда рассчитывать на себя».

Не в том смысле, что нельзя просить помощи или доверять другим, а в том, что в конечном счёте всегда должна быть внутренняя опора, какой-то запас прочности и сил, чтобы справиться со всем самостоятельно. Не стоит ждать, что кто-то решит за тебя твои проблемы, даст разрешение на важный шаг или возьмёт ответственность. Это правило мама передавала мне и словами, и собственным примером. Она очень многого добилась без помощи других. Со временем я поняла, насколько это важная установка.

Нина, журналист, редактор, 42 года

«Глаза боятся, а руки делают».

Мама всегда говорила: «Глаза боятся, а руки делают». Выходишь, смотришь, думаешь, как это сделать, а потом руки всё и сделают. Вот эти мамины слова всю жизнь помню. Когда работала раньше продавцом, перед комиссией нужно все полки, банки протереть, столько ящиков в зале разгрузить. Ну а что делать? Руки быстро всё сделают, а глаза-то всегда боятся. Вот эти слова несу по жизни. И сейчас тоже: выхожу в огород — травы полно, конца, думаешь, не видно, а потом всё делаешь.

Екатерина, пенсионер, 72 года

«Будь весёлым, дерзким, шумным! Драться надо — так дерись!»

Однажды уже в старших классах я пришёл домой с синяком под глазом. Мама не ругала меня и не расспрашивала. Она понимала, что я достаточно взрослый и, если будет нужно, сам всё расскажу. С другой стороны, она не могла не поддержать меня. Мама вспомнила фразу из песни черепахи Тортилы, которая наставляла юного Буратино в одноимённом кинофильме: «Будь весёлым, дерзким, шумным! Драться надо — так дерись!» Конечно, это не был совет срочно стать хулиганом. Но если сложной ситуации не избежать, то и бегать от неё не стоит. Нужно с честью ворваться в гущу событий и справиться с трудностями, прилагая к этому все усилия.

Матвей, топ-менеджер, 46 лет

«Слезами горю не поможешь. Надо действовать».

Мне было 17 лет. Я окончила школу и пыталась найти себе институт. Город у нас маленький, и выбор был только один — индустриальный институт, в который я идти категорически не хотела. А ехать в другой город денег не было. Я рассказала маме, что у меня безвыходная ситуация. На что она ответила: «Слезами горю не поможешь. Надо искать выход, действовать». И правда: проведя анализ учебных заведений в нашем городе, я решила поступить в колледж. А через два года у меня появилась возможность уехать в другой город и поступить в институт!

Светлана, 50 лет

«У тебя в голове уже есть самое правильное решение, просто ты боишься его услышать».

Когда-то я была на пороге переезда в другой город и очень сильно сомневалась. Родители для меня всегда были эталоном здравомыслия, поэтому я пришла к маме за советом. Она сказала: «Ты говоришь, что мы с отцом мудрые, но забываешь, что взяла лучшее от двух родителей. У тебя в голове уже есть самое правильное решение, просто ты боишься его услышать». С тех пор я всегда стараюсь верить себе, хотя даже в 25 лет иногда так хочется, чтобы мама сделала за меня выбор.

Даша, руководитель проекта, 25 лет

История и эклектика

В Москве завершился пятый сезон «Мастерской дизайнеров» проекта «Московское долголетие».

В рамках проекта работали пять лабораторий. За два с половиной месяца участники изучили все этапы создания одежды: от поиска идеи и разработки эскизов до работы с тканями, пошива и стилизации готовых образов.

На финальном показе участники представили авторские коллекции, созданные под руководством российских дизайнеров, — их темы объединил Год единства народов России. На подиуме работы показали модели школы «Королевская осанка» проекта «Московское долголетие».

Показ открыла коллекция «Оберег» команды наставника Ксении Новиковой, вдохновлённая народными костюмами, орнаментами и традициями разных регионов страны. За ней последовала «880», созданная с наставником Денисом Ерёмкиным, — посвящение предстоящему юбилею Москвы. Здесь дизайнеры использовали, в том числе, искусственный интеллект для поиска визуальных решений.

Коллекция «Москва. Есенин» команды Игоря Гуляева объединила моду и поэзию: участники изучили 120 произведений Сергея Есенина, чтобы перенести образы его творчества в предметы одежды. В «Архивном шике» благодаря коллективу Вадима Мерлиса старые галстуки, пуговицы и вещи из семейных архивов получили вторую жизнь, а «Жар-птица» команды Юлии Далакян воплотила сказочный образ в современных силуэтах, фактурах и золотом декоре.

Многие авторские образы, созданные участниками четырёх предыдущих сезонов «Мастерской дизайнеров», получили высокую оценку профессионального модного сообщества.

Как показал юбилейный сезон, для москвичей старшего поколения такие проекты — возможность развиваться в любимом направлении, воплощать свои идеи и находить сообщества по душе.

Ключевые составляющие

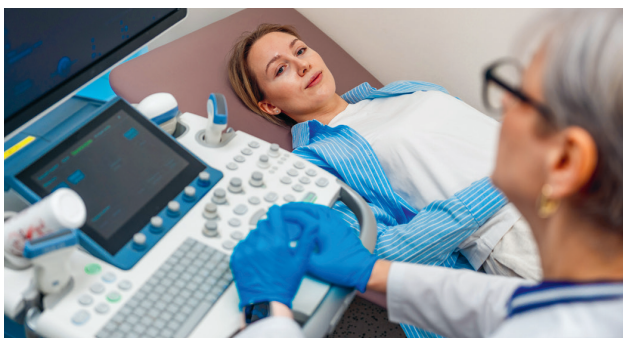
Как заботиться о репродуктивном здоровье ещё до беременности, какие возможности доступны будущим мамам в Москве и почему медицинское сопровождение не заканчивается выпиской из роддома, рассказывает Татьяна Котомина, заместитель главного врача по акушерской и гинекологической помощи ГКБ имени Ф. И. Иноземцева, врач — акушер-гинеколог, кандидат медицинских наук.



МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА

Если показатель снижен, это повод обсудить с врачом дальнейшие действия, но не причина делать поспешные выводы. Сам по себе низкий уровень АМГ не означает, что женщина не сможет забеременеть естественным путём, как и нормальный показатель не гарантирует наступления беременности.

В рамках программы «Стану мамой» также доступна криоконсервация по медицинским показаниям. Срок бесплатного хранения яйцеклеток и эмбрионов увеличили до четырёх лет – эти условия распространяются как на действующих, так и на будущих участниц программы. С момента запуска возможностями проекта «Стану мамой» воспользовались 450 тыс. москвичек и более 400 женщин прошли процедуру бесплатной криоконсервации. Её проводят в Центре планирования семьи и репродукции больницы имени С.С. Юдина и клиниках – партнёрах программы.



С момента запуска возможностями проекта «Стану мамой» воспользовались 450 тыс. москвичек и более 400 женщин прошли процедуру бесплатной криоконсервации



СЕРГЕЙ СОБЯНИН
Мэр Москвы

«В столице продолжается обновление системы детского здравоохранения. В Москве работают девять детских стационаров, а также детские отделения больницы имени М.П. Кончаловского и ММКЦ «Коммунарка». Только за прошлый год качественное лечение в городских стационарах получили более 330 тыс. детей, в том числе порядка 60 тыс. пациентов из Подмосковья и других регионов России. За последние пять лет объём высокотехнологичной медицинской помощи детям вырос вдвое. В больницах внедряют современные методы диагностики, развивают раннюю реабилитацию и создают условия для комплексного сопровождения пациентов, которым требуется длительное лечение. Большое внимание уделяют и тому, как дети чувствуют себя в больнице. В стационарах появляются игровые и образовательные зоны, проводятся спектакли и выступления творческих коллективов».

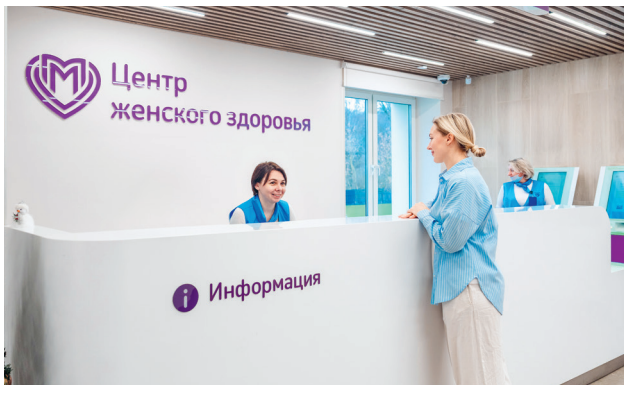
Этап 1. Планировать или не планировать?

Решение стать мамой необязательно должно сопровождаться немедленным планированием беременности. Но следить за репродуктивным здоровьем важно в любом возрасте. Подготовка к появлению ребёнка начинается с внимания к собственному организму: оценки состояния здоровья, профилактики, коррекции хронических заболеваний и выявленных дефицитов.

«Начинать подготовку к беременности желательно за несколько месяцев до предполагаемого зачатия. В этот период важно посетить акушера-гинеколога, оценить состояние репродуктивного здоровья, при необходимости пройти дополнительные обследования, скорректировать имеющиеся хронические заболевания, восполнить выявленные дефициты витаминов и микроэлементов. Особое внимание необходимо уделить питанию, физической активности, отказу от вредных привычек и следованию рекомендациям врача», — объясняет Татьяна Котомина.

В Москве пройти комплексную подготовку можно в центрах женского здоровья или женских консультациях. Здесь женщина получает рекомендации специалиста и при необходимости проходит дополнительные обследования. Есть и возможность оценить репродуктивный потенциал: в рамках проекта «Стану мамой» можно бесплатно сдать анализ крови на антимюллеров гормон (АМГ). Москвички в возрасте 25–39 лет получают направления в системе ЕМИАС автоматически.

Принципиальное отличие новой структуры — в преемственности медицинской помощи



Участницам в возрасте от 18 до 24 лет направление оформляет акушер-гинеколог на приёме, при этом медицинские показания не требуются.

Этап 2. Система поддержки

С наступлением беременности у будущей мамы появляется новый маршрут: регулярные консультации, анализы, скрининги, ультразвуковые исследования. Важно вовремя встать на учёт — желательно до 12-й недели — и придерживаться индивидуального плана наблюдения.

Сегодня в Москве работают 20 центров женского здоровья. Они созданы в рамках нового стандарта амбулаторной акушерско-гинекологической помощи и объединяют специалистов, которые помогают женщине на разных этапах жизни. Помимо акушеров-гинекологов, здесь принимают терапевты, эндокринологи и психологи, доступны лабораторная и ультразвуковая диагностика, обследования для раннего выявления заболеваний.

«Принципиальное отличие новой структуры акушерско-гинекологической службы заключается в преемственности медицинской помощи. Центры женского здоровья входят в структуру крупных многопрофильных больниц и работают в тесной связке с родильными домами, перинатальными центрами. Если женщине требуются дополнительная консультация, специализированное обследование или стационарное лечение, врачи организуют дальнейший маршрут», — рассказывает специалист.

В течение беременности будущая мама проходит несколько важных обследований. Первый пренатальный скрининг проводится с 11 недель до 13 недель и 6 дней и включает ультразвуковое и биохимическое исследования. Позднее УЗИ помогает оценивать развитие и рост малыша, а обследование на гестационный сахарный диабет и кардиотокография позволяют следить за состоянием женщины и ребёнка. При определённых показаниях доступен бесплатный неинвазивный пренатальный тест — НИПТ, который позволяет оценить риск ряда хромосомных нарушений у плода по анализу крови матери.

Врачам помогают и цифровые инструменты. В ЕМИАС работает регистр беременных: там отображены индивидуальные риски, которые могут привести к осложнениям во время беременности пациентки. А в сложных случаях к обсуждению подключаются эксперты городского акушерского дистанционного координационного центра, которые проводят дистанционные консилиумы и при необходимости помогают организовать перевод пациентки в профильный стационар.

Этап 3. Три Т

Когда приближаются роды, медицинские вопросы соседствуют с вполне бытовыми: где предстоит рожать, что взять с собой, кто будет рядом, как всё устроено в роддоме? В Москве будущие родители могут заранее посетить день открытых дверей, познакомиться с отделениями, увидеть условия пребывания и задать вопросы специалистам.

Сегодня в столице работают шесть перинатальных центров и пять родильных домов. Все они входят в структуру крупных многопрофильных больниц, поэтому при необходимости мама и малыш могут получить специализированную помощь, консультации врачей, реанимационную поддержку.



В родовых боксах установлены системы мониторинга состояния матери и ребёнка. При отсутствии противопоказаний женщина может выбирать удобное положение во время родов, использовать немедикаментозные способы облегчения боли или медикаментозное обезболивание, включая эпидуральную анестезию. В том числе по полису ОМС доступны партнёрские роды — рядом с женщиной может находиться близкий человек.

«Большое внимание уделяется и психологическому комфорту женщины, сохранению её личного пространства и созданию условий для естественного течения родов, если это позволяет клиническая ситуация. Соблюдается правило трёх Т — это когда тихо, тепло, темно. Именно такие условия помогают женщине родить максимально комфортно», — говорит Татьяна Котомина.



Большое внимание уделяется и психологическому комфорту. Соблюдается правило трёх Т — это тихо, тепло, темно

Особые возможности есть в перинатальных центрах, где ведут беременности высокого риска, принимают преждевременные роды и выхаживают недоношенных детей.

Этап 4. Не откладывать заботу

После рождения ребёнка забота о маме и малыше продолжается. В первые дни женщине важно восстановиться, освоить навыки ухода за новорождённым и получить помощь, если возникают трудности с грудным вскармливанием. При отсутствии противопоказаний малыша сразу прикладывают к груди, обеспечивают контакт «кожа к коже». В послеродовых отделениях маму и ребёнка размещают вместе, специалисты консультируют по вопросам кормления, гигиены и ухода, при необходимости оказывают психологическую поддержку.

Новорождённый проходит профилактические обследования, в том числе аудиологический и расширенный неонатальный скрининг. В Москве он охватывает 38 наследственных заболеваний, позволяя выявить серьёзные патологии до появления симптомов и своевременно начать лечение.

После выписки медицинское сопровождение семьи не прекращается: маму наблюдают в центре женского здоровья или женской консультации, малыша — в детской поликлинике. В первые недели педиатр и медицинская сестра посещают ребёнка на дому. Для детей, родившихся раньше срока или нуждающихся в интенсивной терапии, в столице работают центры ранней помощи.

Подготовка к материнству — это не только обследования непосредственно перед беременностью. Важно знать состояние своего здоровья, понимать возможные риски и при необходимости вовремя обращаться к специалистам. Для этого в Москве доступен «Московский чекап»: начать его прохождение можно дистанционно, заполнив анкету в приложении «ЕМИАС.ИНФО». Система учитывает данные электронной медицинской карты и формирует персональный маршрут обследований.

Подготовка к материнству — это не только обследования непосредственно перед беременностью

Татьяна Котомина рекомендует будущим родителям не ждать, пока решение о ребёнке станет окончательным, а уделять внимание здоровью заранее. Причём подготовка касается обоих: состояние здоровья мужчины тоже играет важную роль при планировании беременности.

В Москве есть центры женского здоровья, женские консультации, проект «Стану мамой», школы будущих родителей и современные родильные стационары. Главное — не пытаться пройти весь путь самостоятельно, а вовремя обращаться за помощью, задавать вопросы и следовать рекомендациям специалистов.



АНАСТАСИЯ РАКОВА

Заместитель Мэра Москвы
по вопросам социального развития

«Сегодня столичные врачи успешно выхаживают 99% новорождённых с низкой массой тела, и возможности помощи самым уязвимым пациентам постоянно расширяются. Один из последних примеров — история девочки, которая появилась на свет в перинатальном центре „Коммунарка“, весом всего 330 граммов. За четыре месяца благодаря работе врачей и активному участию мамы малышка набрала вес и смогла отправиться домой. Наша задача — не только спасти жизнь ребёнка, но и обеспечить его дальнейшее развитие. Для этого мы запустили проект „Ранняя помощь“ — масштабную программу на стыке здравоохранения, социальной защиты и образования для поддержки детей, родившихся раньше срока или перенёсших критические состояния в первые дни жизни. Сегодня специалисты четырёх медицинских центров проекта сопровождают около четырёх тысяч малышей».



Экспертное мнение

Если бы материнство было точной наукой, мы уверены, к единому определению мамы учёные бы не пришли. Чтобы выяснить, кто такие мамы, редакция вместе с Департаментом образования провела опрос. Мы попросили ребят из Московского дворца пионеров разных возрастов — от 6 до 17 лет — охарактеризовать маму. Делимся ответами кружковцев с вами.

«Мама — это...»

«Человек, который меня родил и всегда рядом со мной, младшими братом и сестрой», — *Александр Полыгалов, 6 лет.*

«Самый близкий и любимый человек», — *Мария Пестрякова, 8 лет, 2-й класс.*

«Та, кто тебя вырастил», — *Константин Будовский, 8 лет, 2-й класс.*

«Друг и главный учитель. Она самая добрая и заботливая», — *Семён Самандас, 9 лет, 3-й класс.*

«Самый родной человек, с которого в каждой семье начинается жизнь», — *Иван Казаков, 10 лет, 5-й класс.*

«Человек, который всегда поддержит, защитит и поможет. Она любит меня и заботится обо мне. С ней я знаю, что не один», — *Борис Будовский, 6-й класс.*

«Всегда рядом, поддержит в любой ситуации, выслушает и поймёт, не осудит и будет любить без всяких условий, даже когда ты ошибаешься», — *Мелания Овченкова, 13 лет, 7-й класс.*

«Самый родной человек, человек, который дал тебе жизнь», — *Тимофей Одиноков, 13 лет, 8-й класс.*

«Женщина, которая меня родила и воспитала, самый близкий человек», — *Василиса Одинокова, 15 лет, 9-й класс.*

«Человек, который подарил возможность увидеть этот мир», — *Даниил Бандара, 17 лет, 11-й класс.*



«Самое интересное в маме...»

«Мама всегда придумывает что-то весёлое, я очень люблю с ней играть. Если я чего-то не знаю, мама мне расскажет и объяснит. А ещё у неё красивые задумчивые глаза», — *Александр Полыгалов, 6 лет.*

«Её любовь», — *Мария Пестрякова, 8 лет, 2-й класс.*

«Мама всё знает, рискует и иногда делает странные вещи. Я не всегда понимаю зачем, но смотреть интересно», — *Константин Будовский, 8 лет, 2-й класс.*



«Она знает вообще всё! Она может помочь разобраться с кодом для робота, придумать хитрую задачку на логику и приготовить самую вкусную еду. А ещё с ней всегда интересно обсуждать космос, искусственный интеллект и фантастику», — *Семён Самандас, 9 лет, 3-й класс.*

«Время, которое она проводит со мной», — *Иван Казаков, 10 лет, 5-й класс.*

«Чувство юмора. Мама умеет рассмешить меня, даже когда у меня плохое настроение и я, вообще-то, собирался сидеть обиженный», — *Борис Будовский, 6-й класс.*

«Жизненные истории и воспоминания из молодости, чувство юмора, умение всё успевать и находить выход из любого положения, её взгляд на мир, неожиданные увлечения и семейные истории, которые она помнит лучше всех», — *Овченкова Мелания, 13 лет, 7-й класс.*

«Забота и умение готовить», — *Тимофей Одиноков, 13 лет, 8-й класс.*

«Привычки и истории», — *Василиса Одинокова, 15 лет, 9-й класс.*

«Её любовь ко мне, то, как она проявляет свои чувства», — *Даниил Бандара, 17 лет, 11-й класс.*

«Я хочу пожелать маме...»

«Хочу, чтобы мама была всегда здоровой, доброй, счастливой. И всегда была рядом с нами», — *Александр Полыгалов, 6 лет.*

«Желаю маме счастья, здоровья, интересной работы в будущем», — *Мария Пестрякова, 8 лет, 2-й класс.*

«Желаю, чтобы мама никогда не уставала и всегда играла со мной. И чтобы у мамы всё получалось. Даже когда она придумывает что-нибудь странное», — *Константин Будовский, 8 лет, 2-й класс.*

«Чтобы она всегда была счастливой! Пусть все её идеи легко воплощаются, а я буду стараться её радовать и во всём помогать», — *Семён Самандас, 9 лет, 3-й класс.*

«Любви, добра и всего самого хорошего», — *Иван Казаков, 10 лет, 5-й класс.*

«Желаю маме здоровья, счастья, исполнения всех желаний. И послушных детей — тут мы с братом должны постараться», — *Борис Будовский, 6-й класс.*

«Здоровья и долгих лет жизни, спокойствия и меньше волнений, больше времени на себя и полноценный отдых, радости каждый день, исполнения её собственных желаний, тепла и заботы от близких, а также чтобы она чувствовала себя любимой и нужной», — *Овченкова Мелания, 13 лет, 7-й класс.*

«Хочется пожелать счастья, здоровья, удачи и крепких нервов», — *Тимофей Одиноков, 13 лет, 8-й класс.*

«Здоровья и долгих лет жизни», — *Василиса Одинокова, 15 лет, 9-й класс.*

«Маме я хочу пожелать всего самого наилучшего, всех благ на этом свете. Я хочу ей дать чувство того, что растила она меня не зря», — *Даниил Бандара, 17 лет, 11-й класс.*

Ментальный иммунитет

Психология долгое время была окружена стереотипами, а заботиться о ментальном благополучии было не принято. Однако в современных мегаполисах всё больше внимания уделяют профилактике эмоционального истощения, управлению стрессом и борьбе с информационными перегрузками. Разбираемся, почему психологическая гигиена стала обязательной частью философии здорового долголетия и кто помогает внедрить эту практику в рутину москвичей.

МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА



В столице вся городская среда направлена на помощь жителям: сохранять физическое благополучие, оставаться активными и не терять интереса к жизни — из этих элементов складывается философия здорового долголетия. Особенно ценно в таком подходе ментальное состояние. Современные специалисты даже начали использовать новый термин — «психологическая гигиена». По сути, это те привычки, которые позволяют нам справляться с повседневным напряжением.

Однако чтобы поддерживать эмоциональный баланс, важно не только соблюдать личные ритуалы, но и своевременно обращаться за профессиональной поддержкой. Постоянная терапия улучшит качество жизни и стабилизирует общее состояние организма. «Московский чекап» помогает комплексно оценить состояние здоровья, в том числе факторы, влияющие на ментальное благополучие. Система анализирует ответы на онлайн-анкеты, сведения из электронной медицинской карты и данные функциональных тестов. На основе этой информации формируются персональные рекомендации по образу жизни, питанию, физической активности, ментальному здоровью и управлению стрессом.



В Москве бесплатно работают центры ментального здоровья. Специалисты используют разные форматы помощи: личные консультации с психологом или психотерапевтом, групповые сессии, арт-терапию. Профессионалы не только подберут подходящий вариант работы, но и при необходимости предложат методы инструментальной психотерапии. Среди них, например, биологическая обратная связь. Это метод, при котором специальными приборами фиксируются физические показатели человека. Пациент видит связь между ними и учится их регулировать.

Записаться на приём можно по направлению врача или онлайн — через приложения «Госуслуги Москвы», «Моя Москва» или на порталах mos.ru и emias.info. При первом посещении с собой необходимо взять паспорт и СНИЛС.

В Москве бесплатно работают центры ментального здоровья — там можно выбрать подходящий вам формат помощи

Кроме того, в преддверии Дня психолога в Москве прошли бесплатные просветительские мероприятия, посвящённые заботе о ментальном здоровье. С 19 по 22 ноября жители столицы посетили лекции, мастер-классы и тренинги в рамках фестиваля «PSYFEST 2026». В этом году на мероприятие пришли более 8 тыс. человек. А готовящийся к открытию центр ментального здоровья на Трубной улице посетили около 2 тыс. человек.

Мифы о ментальном здоровье

Довольно часто люди не хотят, а иногда даже боятся обратиться к специалисту. А с понятием психологической гигиены сталкиваются в интернете: но проверить качество советов блогеров не всегда возможно. Разбираемся, к каким стереотипам прислушиваться точно не стоит.

«Это просто лень»

В социальных сетях частенько можно столкнуться с «культурой суеты»: это постоянное саморазвитие, доходящее до фанатизма. И хотя в работе над собой нет ничего плохого, именно чрезмерное стремление к идеалу приводит к эмоциональной перегрузке и переживаниям. Справиться с этим давлением самостоятельно может быть трудно. В итоге простая усталость сменяется серьёзным выгоранием, трудностями с концентрацией, отсутствием сил и мотивации. Списывать это состояние на лень нельзя.

«Используйте народные добавки для снятия тревоги»

Блогеры предлагают выпить шафран, глицинат магния и экстракт базилика для снятия тревоги. Но психиатры отмечают, что клинически доказанной эффективности у этих средств нет, и последние исследования показывают, что наверняка оценить их действенность просто невозможно, поэтому при появлении симптомов тревоги (среди них учащённое сердцебиение, головокружение, постоянное беспокойство) лучше обратиться к специалисту.

«С ИИ психолог не нужен»

В XXI веке люди доверяют нейросетям рабочие, учебные и бытовые задачи. А некоторые пользователи и вовсе начинают консультироваться с искусственным интеллектом как с психологом, делиться своими проблемами в семье, с друзьями или партнёром. Однако нейросеть лишь помогает замаскировать неприятности и снизить тревогу. Как показывают исследования, нейросети лишь подражают эмоциональному отклику, но действительно сориентироваться в психологии человека не могут. Если что-то беспокоит, необходимо обратиться за помощью к специалисту.

Карьерные полюса

Жизнь в мегаполисе, безусловно, предлагает много возможностей — в том числе карьерных. Однако вернуться к работе — не такая уж и простая задача, особенно для женщин в декрете. Ведь курсы и программы обучения нужно вписать в и без того плотный график. Как это сделать? Вместе с Московской службой занятости населения собрали небольшой навигатор для мам, которые хотят развиваться профессионально.

1. Программа «Мама работает»

В центре «Моя карьера» (ул. Сергия Радонежского, д. 1, стр. 1) можно пройти профориентационное тестирование, научиться составлять грамотное резюме и потренироваться перед собеседованием. Здесь же можно записаться на бесплатные курсы по графическому дизайну, работе с маркетплейсами, экскурсионному делу, кондитерскому искусству и администрированию салонов красоты. Обучение подбирают с учётом опыта, интересов и семейных обстоятельств.

2. Предпринимательские клубы

Они работают в центре «Моя работа» (ул. Шаболовка, д. 48). Эксперты помогут превратить идею в бизнес-план: изучить рынок, выбрать направление, рассчитать расходы и разобраться в налогах. В предпринимательских клубах можно обмениваться опытом, находить партнёров и клиентов. А если пока интересна подработка, специалисты помогут подобрать заказы и разобраться с легальным оформлением деятельности.

3. Центр «Профессии будущего»

В центре «Профессии будущего» (ул. Щепкина, д. 38, стр. 1) можно пройти обучение по одному из 75 востребованных направлений. Это шанс получить практический опыт и попробовать себя в сфере, в которой ещё не доводилось работать. У центра есть собственная площадка практического обучения в Печатниках (Волгоградский пр-т, д. 42, к. 8), где взрослые смогут освоить современные профессии, получить новые навыки или повысить квалификацию максимум за три месяца.

Джаз, жар-птица, червонцы

Редакция продолжает искать мероприятия, которые помогут победить осеннюю хандру. В этот раз предлагаем обратиться к истории и изучить XX и XXI века: от театральных костюмов до денег в литературе. Собрали мероприятия в короткую афишу.

«Лев Бакст»

Государственная Третьяковская галерея, Инженерный корпус, Лаврушинский пер., д. 12

Визуальное искусство XX века исследуем на выставке, посвящённой 160-летию деятеля культуры Льва Бакста. Изучая фотографии, архивные документы, эскизы костюмов, произведения живописи и графики, знакомимся с эпохой и её уникальным стилем в интерпретации одной из ключевых фигур отечественной и западной культуры. Через историю и творческие этапы жизни Бакста погружаемся в моду, промышленный дизайн, журнальные иллюстрации и театр.

До 18.04.27

«Где клавиши встречаются с судьбой...»

Музей-квартира А. Б. Гольденвейзера, ул. Тверская, д. 17, кв. 109–110

Выставка к 110-летию со дня рождения пианиста Эмиля Гилельса посвящена традициям отечественной фортепианной школы. Творческий путь музыканта рассказывают через историю его учителя — композитора и музыкального критика Александра Гольденвейзера. Архивные документы, фотографии и материалы повествуют о победе Гилельса на конкурсе в Брюсселе, выступлениях в годы Великой Отечественной войны и работе в жюри Международного конкурса имени П. И. Чайковского. Так, Российский национальный музей музыки представил историю о преемственности, художественных ценностях и продолжении традиций в исполнении новых поколений.

12.11.26 — 14.03.27

«Русская музыка. Особая миссия»

Музей П. И. Чайковского в Москве, Кудринская пл., д. 46/54

Как русская музыка завоёвывала мировое признание и становилась частью большой культурной истории? Выставка, организованная Российским национальным музеем музыки, предлагает проследить этот путь. В одном пространстве собрано более 170 экспонатов: редкие нотные издания, фотографии, программа концерта Михаила Глинки в Париже в 1845 году, диплом Николая Рубинштейна за участие во Всемирной выставке во Франции в 1878-м, эскизы Александра Головина к «Жар-птице» Игоря Стравинского для «Русских сезонов» Сергея Дягилева и костюм Елены Образцовой для роли графини в «Пиковой даме» в Вашингтонской национальной опере.

30.05.26 — 14.02.27

«Люди как люди. Любят деньги»

Государственный исторический музей, Красная пл., д. 1

Выставка посвящена теме денег в романе Михаила Булгакова «Мастер и Маргарита». Среди экспонатов — артефакты двух эпох, которые автор объединил в произведении: серебряные тетрадрахмы Иудеи I века, червонцы, купюры и товарные ордера советской Москвы 1920–1930-х годов. На выставке также можно заглянуть в комнату писателя и познакомиться с личными вещами Булгакова — к примеру, с номером журнала «Москва» 1966 года, где роман был впервые опубликован.

До 18.01.27

«Бутман!»

Музей С. С. Прокофьева, ул. Большая Дмитровка, д. 5/6, стр. 3 (вход с Камергерского пер.)

На выставке погружаемся в современную джазовую империю вместе с одним из её главных героев — Игорем Бутманом. К 65-летию музыканта Российский национальный музей музыки представил его первую персональную выставку — историю о том, как джаз стал делом жизни, а увлечение музыкой превратилось в масштабную культурную вселенную. Экспозиция объединяет саксофоны, награды и другие музыкальные реликвии с предметами из личной коллекции артиста, в том числе хоккейной экипировкой, позволяя увидеть Бутмана не только на сцене, но и вне её.

28.10.26 — 25.04.27

Иллюстратор: Анна Богданова

МОСКВА. ЗАБОТА
Газета зарегистрирована как информационное издание. Распространяется бесплатно.
№ 23 (26), 2026

Учредитель и издатель: ГАУ «Медиацентр».
Главный редактор: Худин Никита Андреевич.
Адреса редакции и издателя: 107076, г. Москва, 1-й Зборовский пер., д. 3;
По вопросам сотрудничества и рекламы: Zabota@mc-ksr.mos.ru

Зарегистрирована Управлением Роскомнадзора по Центральному федеральному округу, регистрационный номер и дата принятия решения о регистрации: серия ПИ № ТУ50–03143 от 24.07.2025.

Использование публикаций допускается только с письменного согласия правообладателя.

Отпечатано в филиале ОАО «ПФОП «Волоколамская типография», 143600, г. Волоколамск, ул. Парковая, д. 9.
Дата выхода в свет: 26.11.2026
Тираж: 230 000 **Заказ** № 1697-26.
Для читателей 12 лет и старше.