Январь, 2023 г. Выпуск № 1 www.zdorovye.khakassia.ru

ЗДОРОВЬЕ Хакасии

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

На повестке дня – профилактика гриппа с. 1

Равные возможности с. 1

Об ответственном отношении к здоровью с. 1

Корпоративная программа укрепления здоровья среди сотрудников АО «Абаканская ТЭЦ» с. 1

Факторы риска онкологических заболеваний желудочно-кишечного тракта с. 2
Как избежать их воздействия

Держите руку на «пульсе» с. 2
Кто входит в группу риска по инсульту

Памятка «5 шагов к здоровью сердца» с. 2

Чтобы быть здоровым с. 2
Приглашаем на диспансеризацию

Внимание, ботулизм! с. 3
Что нужно знать

«Свиной грипп» с. 3
Для кого он опасен?

Памятка «Как не замерзнуть на улице зимой» с. 3

Как бороться с зимней хандрой с. 4
Рекомендации психолога

Алкоголь не поможет при зимней депрессии с. 4
Как поправить самочувствие

Тревожность у подростков с. 4
Какие факторы ее вызывают?

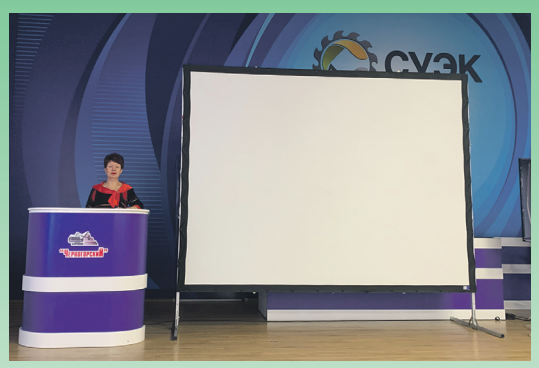
Курение особенно опасно зимой с. 4
Что происходит с организмом курильщика

НАШИ БУДНИ:
НА ПОВЕСТКЕ ДНЯ – ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики проводит активную работу по информированию населения о мерах профилактики инфекций верхних дыхательных путей и важности иммунизации против гриппа и коронавирусной инфекции.

Врач-методист центра Лариса Лебедева провела видеолекцию для сотрудников трудового коллектива компании ООО СУЭК-ХАКАСИЯ. Специалист проинформировала слушателей о признаках ОРВИ, гриппа, коронавирусной инфекции и пневмонии, современных методах диагностики, профилактики и необходимости своевременного обращения за медицинской помощью в случае заболевания, а также ввиду особой актуальности данной темы в настоящее время - необходимости вакцинации как самого эффективного способа профилактики гриппа, коронавирусной инфекции и их осложнений.

В заключении образовательного мероприятия врач Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики ответила на интересующие вопросы, касающиеся данной темы и распространила информационные материалы о пользе иммунопрофилактики вирусных инфекций.



Видеолекция транслировалась на плоские плазменные экраны во все подразделения предприятия, а также на персональные компьютеры сотрудников, которые в силу технологического процесса не смогли присутствовать на мероприятии в актовом зале. Это позволило значительно увеличить число слушателей, охват которых составил 150 человек.

КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СРЕДИ СОТРУДНИКОВ АО «АБАКАНСКАЯ ТЭЦ»

В рамках выполнения Регионального проекта Республики Хакасия «Укрепление общественного здоровья» активно внедряется корпоративная программа укрепления здоровья на рабочем месте среди сотрудников Абаканской ТЭЦ.

Первой темой для профилактического мероприятия стала профилактика рака молочной железы (РМЖ).

РМЖ является одним из самых распространенных онкологических заболеваний в России и мире. При этом важно помнить, что и мужчины, хотя и крайне редко, также подвержены этому виду рака – примерно 1 процент от всех выявленных случаев злокачественных новообразований (ЗНО) молочной железы приходится на мужской пол.

Врач-методист Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики Крылысова Тамара рассказала о методах профилактики рака молочной железы, о необходимости мотивации к ведению здорового образа жизни, как залога профилактики онкологических заболеваний.

РМЖ – одно их немногих онкологических заболеваний, где самодиагностика чрезвычайно эффективна, в связи с этим после лекции специалист провела мастер-класс по самообследованию молочных желез для сотрудников предприятия.

ОБ ОТВЕТСТВЕННОМ ОТНОШЕНИИ К ЗДОРОВЬЮ

Фельдшер ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Вячеслав Боргояков совместно в ВОД «Волонтеры-медики» провели для отдыхающих Черногорского социально-оздоровительного центра имени А.И. Лебедя лекцию об ответственном отношении к здоровью.

Встреча была нацелена на пропаганду поддержания здоровья отдыхающих социально-оздоровительного центра и их способности справляться с заболеваниями и инвалидностью при поддержке медицинского учреждения, либо самостоятельно. Фельдшер провел индивидуальные консультации, все желающие получили информационные материалы по данной теме.

После лекции региональный координатор по направлению «Здоровье суставов в надёжных руках» провела всем слушателям мастер-класс по суставной гимнастике.

РАВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

В Хакасском колледже профессиональных технологий, экономики и сервиса врачи Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики Лариса Лебедева и Тамара Крылысова приняли участие в республиканском инклюзивном фестивале «Расправь свои крылья».

На Площадке здоровья врачи измеряли массу тела и артериальное давление всем желающим и предоставляли информацию о необходимости регулярного контроля за состоянием здоровья в рамках диспансеризации и профилактических осмотров.

В ходе тематической беседы студентам в доступной форме была предоставлена информация, что непременное слагаемое здоровья – это здоровый образ жизни. Общаясь с врачами Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики, участники фестиваля с ограниченными возможностями здоровья узнали о правилах здорового питания, нормах физической активности, о вредном влиянии на организм курения и алкоголя. Охват посетителей Площадки здоровья составил более 150 человек. Все участники профилактического мероприятия закрепили свои знания о здоровом образе жизни на макетах и получили информационные буклеты, закладки и листовки, мотивирующие подростков к здоровьесберегающему поведению.

ФАКТОРЫ РИСКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Как избежать их воздействия

Число онкозаболеваний желудочно-кишечного тракта ежегодно растет. Достоверных причин возникновения рака никто до сих пор не знает.

А вот факторов риска бесконечное множество:

Внешняя среда. Выхлопные газы, отсутствие свежего воздуха, заводы, коптильни, неэкологичные материалы для строительства домов, технические нарушения при устройстве вентиляционного оборудования.

Курение. Продукты сгорания стимулируют опухолевый процесс.

Алкоголь. Этиловый спирт оказывает прямое повреждающее воздействие на клетки человеческого организма, а в процессе изготовления напитков образуется масса токсических веществ.

Ожирение. Жировая ткань активно участвует в обмене гормонов, и потому ее избыток приводит к изменению гормонального фона, и, как следствие, повышению риска гормонозависимых опухолей (рак пищевода, поджелудочной железы, желчного пузыря (у женщин), рак толстого кишечника (у мужчин).

Стресс и депрессия. Прослеживается взаимосвязь между тяжелыми стрессовыми ситуациями, депрессией и возникновением опухолевых заболеваний.

Гиподинамия. Отсутствие адекватных физических нагрузок способствует развитию рака толстой кишки.

Неправильное питание. Слишком горячая, острая, соленая пища, копченые блюда способствуют раздражению слизистой оболочки пищевода и желудка, провоцируют хронические патологии. В жареной пище содержится небольшое количество канцерогенов, которые постепенно накапливаются в теле и запускают отравление организма.

При наличии предраковых заболеваний (язва желудка, атрофический гастрит, дуоденогастральный рефлюкс, пищевод Баррета, болезнь Крона, неспецифический язвенный колит, аденоматозные и гиперпластические полипы, болезнь Менетрие и др.) необходимо вовремя провести их лечение, а после этого регулярно наблюдаться у специалистов (гастроэнтеролога, онколога).

У каждого из видов опухоли желудочно-кишечного тракта свои факторы риска, поэтому необходимо избегать их воздействия. Следует изменить образ жизни, перестать курить. Необходимо есть полезную пищу, заниматься спортом и не забывать проходить регулярные обследования у врачей. Даже простое изменение питания в сторону полезной здоровой пищи и избегание вредной пищи уже может помочь сохранить здоровье. Добавьте в ваш рацион фрукты, овощи и продукты, богатые клетчаткой. Употребляйте меньше соли и сахара, не переедайте жирного, жареного и копченого, больше двигайтесь.

Будьте здоровы!

Врач-методист ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Тамара Крылысова

5 ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ СЕРДЦА

1

Придерживайтесь здоровой диеты

Выбирайте полезные для сердца продукты: разнообразные фрукты и овощи, цельные злаки, птицу, рыбу, бобовые и орехи. Ограничьте потребление насыщенных и трансжиров, натрия, красного мяса, сладостей и подслащенных напитков

2

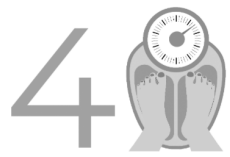
Будьте физически активны

Начните с небольших нагрузок, стремясь к 30-60 минутам физической активности средней интенсивности в день. Двигайтесь в перерывах на работе

3

Контролируйте свои цифры здоровья

Регулярно измеряйте давление, уровень сахара в крови, общий холестерин, особенно если вы страдаете гипертонией, диабетом и другими состояниями, являющимися факторами риска сердечных заболеваний. Артериальное давление: 120/80 мм.рт.ст. Общий холестерин до 5.5 ммоль/л Глюкоза в крови: 4.0-5.9 ммоль/л



4

Сбросьте лишние килограммы

Если у вас избыточный вес, старайтесь его снизить: потребляйте меньше калорий и больше двигайтесь. Держите ИМТ в пределах 18.5 - 24.9

5

Откажитесь от курения

Риск сердечного приступа и внезапной сердечной смерти у курильщика в два раза выше, чем у некурящего. Всего через год после отказа от курения риск сердечно-сосудистых заболеваний может быть снижен вдвое

Держите руку на «пульсе»

КТО ВХОДИТ В ГРУППУ РИСКА ПО ИНСУЛЬТУ

Прежде всего в эту группу населения входят те, у кого близкие родственники имеют проблемы с сердечно-сосудистой системой (гипертония, ишемическая болезнь сердца, инсульты, инфаркты, случаи смертей в результате сосудистых катастроф), именно им необходимо держать руку на пульсе, чтобы не повторить судьбу своих предков.

Гипертоники - это та группа людей (примерно 1/3 населения), у которых артериальное давление в покое может повышаться выше 139\89 мм.рт.ст.

Кстати, гипертоническую болезнь необходимо лечить пожизненно, и научиться с ней полноценно жить! В настоящее время это вполне возможно, так как сегодня в арсенале предостаточно хороших препаратов, способных качественно контролировать артериальное давление.

Следующая категория нашего населения, относящаяся к группе риска по сосудистым катастрофам - это те, у кого нарушен липидный спектр крови.

Норма общего холестерина у здорового человека составляет 5,0-5,2 ммоль/л.

Проблема атеросклероза заключается именно в том, что при скачках АД, нервных стрессах, тяжелых физических нагрузках и других провоцирующих факторах (их много), атеросклеротическая бляшка может разорваться и дать тромб в головной мозг (инсульт), в сердце (инфаркт).

Самые опасные бляшки те, которые находятся в сонных артериях, именно при их разрыве тромбы попадают напрямую в сосуды головного мозга, закупоривая их, вызывая ишемический инсульт.

Стоит рассказать об еще одной группе риска, к которой относятся пациенты с сахарным диабетом.

Именно у них процессы атеросклероза могут идти семимильными шагами, ведь углеводный и липидный обмен тесно связаны между собой.

Уровень глюкозы (натощак) в идеале находится в пределах от 3,5 до 5,5 ммоль\л.

Если при повторных измерениях глюкозы крови ваши показатели между 5,5-6,2 ммоль/л, и если у вас лишний вес, помните, что вы находитесь в зоне риска по сахарному диабету 2 типа. Поэтому необходимо задуматься об образе жизни и питании, а также о профилактике инсульта!

Приглашаем на диспансеризацию

ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

Медицинские организации Республики Хакасия в 2023 году приглашают население пройти диспансеризацию.

Диспансеризация - это комплекс диагностических мероприятий, проводимых с целью раннего выявления признаков хронических заболеваний и риска их развития. Диспансеризация осуществляется по предварительной записи. Для этого необходимо позвонить по телефону в поликлинику по месту прикрепления и выбрать удобное время для посещения. Сельское население может пройти диспансеризацию при помощи мобильных медицинских комплексов.

Также диспансеризацию можно пройти в составе организованного трудового коллектива.

Объём обследований в рамках диспансеризации позволяет выявить заболевания лёгких, сердечно-сосудистой системы, онкологические заболевания, сахарный диабет на ранней стадии.

Диспансеризация проводится с 18 до 39 лет – один раз в три года, с 40 лет и старше – ежегодно. Граждане, чей возраст не соответствует диспансеризации, проходят профилактический медицинский осмотр.

Особое внимание при проведении диспансеризации взрослого населения уделяется выявлению онкологических заболеваний. Именно поэтому для различных возрастов дополнительно проводится онкоскрининг на семь самых распространенных локализаций онкологических заболеваний.

По результатам диспансеризации (при наличии показаний) пациент может быть взят под диспансерное наблюдение, направлен на специализированную и/или высокотехнологичную медицинскую помощь.

Законодательством предусмотрено выделение дополнительных оплачиваемых дней для прохождения диспансеризации: один день раз в три года — всем работающим и два дня ежегодно — для работающих пенсионеров и работников предпенсионного возраста (согласно ст. 185.1 Трудового кодекса РФ).

Диспансеризация – это реальная возможность проверить свое здоровье, своевременно выявить факторы риска, руководствуясь рекомендациями специалистов, уберечь себя от развития хронических заболеваний, а также выявить болезнь на ранней стадии.

Это позволит вам полностью излечить заболевание, вернуть здоровье, а с ним и привычные режим и стиль жизни.

Статьи подготовила врач-методист ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Лариса Лебедева

ВНИМАНИЕ, БОТУЛИЗМ!

Что нужно знать

Ботулизм - это отравление, вызванное ботулиническим токсином, поражающее периферические нервы. Чаще всего причиной ботулизма становятся некачественные домашние заготовки. Возбудители ботулизма живут только при отсутствии доступа кислорода. Именно поэтому ботулизмом часто заболевают после употребления герметически закрытых консервов, солений и копчений домашнего производства, где в толщу продукта не проникает воздух, и создаются благоприятные условия для сохранения возбудителя болезни. При этом внешний вид, вкус и запах продуктов не изменяется, иногда, и совсем не обязательно, может отмечаться вздутие консервных банок.

ПОМНИТЕ:

Нельзя покупать на рынке и у случайных лиц продукты домашнего консервирования в герметически закрытых банках. Зачастую продукты для продажи готовят, обрабатывают и хранят без соблюдения правил гигиены и температурного режима.

Нельзя покупать у случайных лиц продукты домашнего копчения: крупные окорока, рыбу — особенно опасен толстолобик и другие рыбы, обитающие в придонных слоях воды. Из кишечника рыбы, при ее неправильной обработке, споры легко проникают в толщу мышц.

Нельзя в домашних условиях готовить консервы в герметически закрытых банках из грибов, мяса, рыбы, моркови, свеклы, укропа. Эти продукты трудно отмыть от мелких частичек почвы и спор возбудителей ботулизма.

Нельзя консервировать продукты с признаками порчи и гнили.

Нельзя нарушать общепринятую технологию приготовления: уменьшать количество соли, уксуса, сокращать время тепловой обработки.

Нельзя употреблять в пищу консервы из вздувшихся банок.

ВАЖНО!

Храните домашние консервы только в холодильнике или в погребе.

Перед употреблением в пищу консервы, приготовленные из опасных продуктов, подвергайте достаточной, в течение 15-20 минут, температурной обработке. Кипячение разрушит токсин, если он образовался в консервах. К ботулиническому токсину особенно чувствительны дети. Им можно давать консервы домашнего приготовления только после предварительной тепловой обработки.

Если после употребления домашних консервов или копчёной продукции вы почувствовали себя плохо, немедленно обратитесь к врачу и обязательно сообщите, что вы употребляли в пищу консервы.

Как не замерзнуть на улице зимой

ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

Статьи подготовила врач-методист ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
Лариса Лебедева

«СВИНОЙ ГРИПП»

Для кого он опасен?

Что такое «свиной грипп»? Свиной грипп типа А (H1N1) - высоко контагиозная (заразная), остро протекающая болезнь, характеризующаяся внезапным началом, быстрым охватом большого количества людей, резко выраженной лихорадкой, поражением органов дыхания и большим количеством осложнений.

Как можно заразиться свиным гриппом? Основной путь передачи вируса - это воздушно-капельный, когда вирус со слизистых дыхательных путей больного при дыхании, чихании, кашле, разговоре выделяется в ог¬ромной концентрации. При вдыхании этих частиц здоровый человек заражается.

Контактно-бытовой путь передачи вируса характеризуется тем, что аэрозольные частицы, содержащие вирус гриппа, оседают на окружающие предметы (столы, игрушки, дверные ручки). Здоровый человек, прикасаясь к этим предметам, а затем, не помыв руки, к слизистой глаз, рта, носа – заражается гриппом.

Для кого вирус «свиного гриппа» представляет наибольшую опасность?

Наиболее уязвимые слои общества по заболеваемости свиным гриппом (H1N1) лица пожилого возраста, дети, посещающие организованные коллективы (детский сад, школа, кружки), лица, которые имели близкие контакты с теми, у кого диагноз подтвержден или подозревается (тесный контакт предполагает нахождение на расстоянии около 2 м от заболевшего человека, который является подтвержденным или подозреваемым случаем инфекции, вызванной вирусом гриппа свиней типа А(H1N1)), взрослые с хроническими заболеваниями, таможенные служащие, работники здравоохранения, образования и сферы обслуживания.

Каковы симптомы «свиного гриппа»? Начинается «свиной грипп» как острое респираторное заболевание со следующими симптомами: обильные выделения из носа или заложенность носа, ангина, кашель (с высокой температурой или без нее).

Как определить, что человек заразился «свиным гриппом», а не сезонным? Человек болен «свиным гриппом», если у него имеет место острое респираторное заболевание с лабораторно подтвержденной инфекцией, вызванной вирусом гриппа типа А(H1N1).

Как долго больной «свиным гриппом» может представлять опасность для окружающих? Люди, больные свиным гриппом, потенциально опасны для окружающих до 7 дней с момента появления первых симптомов заболевания (заложенность носа, ангина, кашель). Дети, особенно младшей возрастной группы, могут быть опасны для окружающих на протяжении более длительного периода.

Что может предпринять сам больной «свиным гриппом» для ограничения распространения инфекции? Человек, больной свиным гриппом типа А (H1N1) должен носить хирургическую маску при нахождении вне дома, следовать правилам личной гигиены (обязательно использование мыла при мытье рук, лица, носовых ходов). Посуда и предметы быта должны мыться, как и при сезонном гриппе (с использованием специальных моющих средств).

Можно ли применять противогриппозные препараты при беременности?

Из-за неизвестных эффектов, которые оказывают противогриппозные лекарства на беременных женщин и плод, использование их во время беременности оправдано, только если потенциальная польза превышает потенциальный вред, наносимый плоду.

Какие можно дать рекомендации по профилактике «свиного гриппа»?

Одним из самых эффективных способов профилактики гриппа была, есть и остается вакцинация (в том числе детей от 6 месяцев и беременных женщин в III триместре).

Также существует неспецифическая профилактика, направленная на повышение защитных сил организма для противодействия респираторным вирусам.

Чаще мойте руки с мылом. Старайтесь не прикасаться к глазам, носу или рту, особенно если Вы находитесь в общественных местах. Гигиена рук — это важная мера профилактики распространения инфекций. Рукопожатие, поручни в общественном транспорте, ручки дверей в организациях, общественных зданиях – все это источники повышенного риска в передаче вирусов. После любого контакта с вышеуказанными местами общего пользования необходимо мыть руки. Если нет возможности помыть руки с мылом, используйте спиртовые антисептики для рук, дезинфицирующие салфетки. Необходимо чаще проветривать помещения, проводить их влажную уборку. Не стоит забывать о тепловом режиме: одеваться по погоде, не допускать переохлаждения организма, соблюдать температурный режим в жилых и общественных зданиях.

Важно рациональное питание, также влияющее на сопротивляемость организма: употребление продуктов питания, содержащих полноценные белки, витамины группы С (цитрусовые, киви, сладкий перец, квашеная капуста, отвар шиповника). Включите в рацион продукты, содержащие витамины А, цинк и кальций: молочные и кисломолочные продукты, твердые сыры, отварную рыбу, говядину, морковь со сметаной, изюмом или курагой.

Высыпайтесь, соблюдайте режим труда и отдыха, старайтесь больше находиться на свежем воздухе. В период сезонного увеличения заболеваемости постарайтесь ограничить посещения массовых мероприятий, особенного в закрытых помещениях, мест массового скопления людей. В закрытых помещениях, в общественном транспорте, в медицинских организациях необходимо строго соблюдать респираторный этикет и носить четырехслойную марлевую повязку или хирургическую маску.

При чихании, кашле, насморке необходимо использовать одноразовые бумажные салфетки-платки, но не стоит использовать их повторно.

И будьте особо внимательны к своему здоровью. При появлении температуры, кашля, насморка и мышечных болей не занимайтесь самолечением, немедленно обращайтесь к врачу!

Курение особенно опасно зимой

Что происходит с организмом курильщика

Очевидно, что курение вредно в любое время года, но в холода его негативное воздействие на организм возрастает в разы! Главная опасность «зимнего» курения — резкий перепад температур. Поочерёдное вдыхание то горячего, то холодного воздуха наносит колоссальный вред дыхательной системе, способствует образованию мокроты в горле. Кроме того, подобный перепад температур плохо влияет на состояние голосовых связок, из-за чего может осипнуть голос.

Курильщики больше подвержены заболеванию гриппом и другими сезонными вирусами, потому что у них нарушен естественный баланс бактерий в ротовой полости. Плюс к этому цианистый водород (входит в состав сигарет) поражает бронхиальные реснички, выполняющие противоинфекционную функцию, что тоже способствует развитию заболеваний горла и бронхов.

Ведущий психолог
ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
Екатерина Палкина

Как поправить самочувствие

Алкоголь не поможет при зимней депрессии

Лечить зимнюю депрессию алкогольными напитками не только опасно, но и непродуктивно, есть гораздо более эффективные и безвредные способы поправить самочувствие.

Спиртное может лишь кратковременно будто бы «улучшить» настроение человека, однако у этого эффекта есть последствия.

В таких случаях очень быстро формируется привычка к алкоголю. Депрессии могут принять более частый характер. Они могут происходить не только зимой, но и осенью, и весной, а иногда и летом. Если человек будет постоянно пытаться их «снимать» спиртными напитками, то может сформироваться зависимость. Не избавившись от одной беды, человек попадает в другую. Спиртное на какое-то время будто улучшает состояние, но это не повод, чтобы его использовать в качестве лекарства.

Чтобы справиться с легкими формами депрессии (субдепрессивные состояния, апатичность, меланхолия), есть более эффективные и, главное, безопасные средства.

Очень хорошо помогают движение, физические упражнения и просто прогулки. Физические нагрузки по эффективности можно сравнить со специальными препаратами, антидепрессантами. Если такие меры не помогают, то надо обратиться к врачу. Если депрессия принимает серьезный характер и мешает работать, то надо обратиться к психиатру или психотерапевту – заботиться о своем моральном состоянии не стыдно и не менее важно, чем о физическом.

Рекомендации психолога

Как бороться с зимней хандрой

В нашей стране зимы зачастую долгие, холодные, снежные и темные – такая погода может держаться многие месяцы. Это способствует не только гиповитаминозу, но и развитию хандры, возникновению унылого настроения.

Особенно хандра обостряется, если зима сплошь пасмурно-снежная.

Резкое снижение настроения в зимний период психологи всерьез считают настоящим заболеванием и называют сезонным аффективным расстройством – отдельным типом депрессии, с которым можно попытаться справиться, если не затягивать.

Вот несколько основных рекомендаций

Выйдите на свет – лучше не затягивать с пробуждением во время выходных и каникул, а просыпаться именно утром. Раздвинуть шторы, при возможности, к примеру, прогуляться до магазина – утренний свет способствует нормальной выработке гормона сна и помогает регулировать суточные ритмы человека.

Не забывайте проветривать и проветриваться – свежий воздух, даже в виде проветривания комнат, также очень помогает организму чувствовать себя лучше и тем самым снимать лишнюю нагрузку с вашей психики. А уж небольшие прогулки или катание на коньках и лыжах и вовсе творят чудеса.

Позаботьтесь о разнообразии питания – в борьбе с тягостным настроением помогут продукты, способствующие выработке серотонина, т.е. гормона счастья. Это бананы, орехи, финики и сыр. А также другие фрукты, овощи и бобовые. Правда, большинство этих продуктов слишком калорийные, поэтому стоит ограничиваться небольшими, но регулярными порциями.

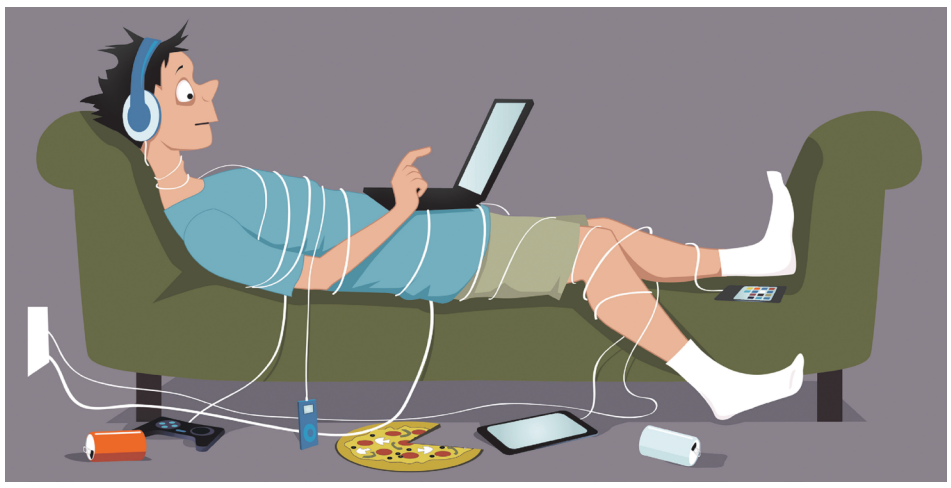
Двигайтесь – еще один способ поднять себе настроение за счет собственного организма опять же сводится к необходимости выйти из спячки и выбраться на улицу. Умеренные физические нагрузки позволяют получить небольшую дозу эндорфинов, вызывающих легкую эйфорию. Большую дозу тоже можно получить, но для этого придется начать осваивать какой-нибудь вид зимнего спорта. Главное – активно и много двигаться на свежем воздухе.

И другие удовольствия – не корите себя за дурное настроение. Лучше попробуйте порадовать себя в это непростое время. Например, при помощи гормона удовольствия – дофамина. Устройте романтический вечер с любимым, сходите на концерт или просто подумайте о том, что скоро наступит весна.

Даже мечты о чем-то приятном вызывают выброс дофамина, так что призыв «мыслить позитивно» имеет под собой реальное основание.

Тревожность у подростков

Какие факторы ее вызывают?



Период формирования ценностей у молодежи в настоящее время сопровождается большим количеством сложностей, из-за чего они часто дезориентированы и подвержены тревожности.

Во-первых, привычка находить себе занятие у экрана гаджета в любой свободный момент, изолирует их от реального общения и здоровой социализации – такой образ жизни нарушает установление дальнейшего контакта даже с самыми близкими и родными людьми. Истоки этого лежат в их детстве, когда родитель регулярно включал им мультфильмы вместо того, чтобы организовать увлекательную для ребенка деятельность.

Во-вторых, навязанный обществом культ красоты. Современные дети зачастую подвержены постоянному сравнению себя с другими людьми, ведь в социальных сетях регулярно появляются и активно распространяются фотографии красивых девушек и привлекательных юношей, различных моделей и спортсменов, на которых не исключено использование фоторедакторов и строгий подбор удачных поз и ракурсов. Таким образом у детей легко может сложиться впечатление, что вокруг сплошь люди с «идеальной» внешностью. Это становится причиной, по которой подростки стремятся менять свою внешность и подстраивать ее под навязанные стандарты, однако едва ли это приводит к удовлетворению собой, а скорее к повышенной тревожности и заниженной самооценке.

И, в-третьих, конечно же, искусственно созданная неутолимая жажда потребления: модные вещи, новые гаджеты, различные товары, разрекламированные блогерами и заброшенные в дальний ящик, как только волна популярности на эти вещи утихла. Способом удовлетворения становится потребление – бесконечные покупки различных товаров, а не развитие навыков, реальное общение с близкими и созидание – создание чего-либо собственными руками. Следствием становится назойливое чувство того, что для счастья приобрести «вон ту вещь и еще вот эту», и все сразу станет хорошо. Так решение проблем заменяется их маскировкой под горой сиюминутных радостей.

В итоге происходит подмена ценностей, и подросток оказывается вовлечен в круговорот навязанных потребностей, исполнение которых делает его счастливым лишь на короткое время, а ворох нереализованных псевдожеланий приводит к возникновению тревожности, неврозов и даже депрессивных состояний.

Статьи подготовила ведущий психолог
ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
Дарья Данилина

Здоровье Хакасии
Министерство здравоохранения Республики Хакасия
ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
Главный редактор: Ирина Нехода

Редакционная коллегия:
Людмила Кутюбеева, Лариса Лебедева, Тамара Крылысова, Софья Колячкина, Вячеслав Боргояков, Дарья Данилина, Екатерина Палкина

Верстка и печать:
ОАО «Типография «Хакасия», г. Абакан, ул. Щетинкина, 32. Заказ 46. Тираж 999 экз.