

А вы ведалі?

## АД ДРЭННАГА НАСТРОЮ ДА ДЭПРЭСІІ

Як захаваць псіхічнае здароўе ў сталым узросце

### НАСМАРК — НЕ ДРОБЯЗЬ!

У халады рыніт (а папросту насмарк) становіцца частым і нават звыклым гасцем для дарослых і дзяцей. Часам мы на яго і ўвагі не звяртаем, хіба што глушым каплямі. Ці трэба так рабіць?

Банальны насмарк (ці востры неспецыфічны) з'яўляецца запаленнем слізистой носа. І садзейнічаюць яго развіццю пераахладжанне, зніжана імунная сістэма, кантакт з хворымі на вострыя вірусныя рэспіраторныя хваробы (парагрып, грып, адэнавірус і інш.), а таксама ўнясенне ў насаваю поласць патагенных мікраарганізмаў.

— Існуе шырока распаўсюджанае памылковае меркаванне, што немэтазгодна лячыць востры рыніт. Маўляў, лячы — не лячы, менш чым за тыдзень не пройдзе. Але пацыентам, якія кіруюцца такім стэрэатыпам, даводзіцца сутыкацца з ускладненнямі ў выглядзе запалення калянасовых пазух і сярэдняга вуха, дыхальных шляхоў — фарынгаларынгатрахеабранхітам, а таксама хранізацыі гэтых працэсаў, — папярэджвае **загадчык 3-га педыятрычнага аддзялення 3-й гарадской дзіцячай паліклінікі г. Мінска Людміла КІПЦЭ-ВІЧ**. — Бацькам важна ведаць, да чаго можа прывесці парушэнне насавага дыхання на фоне частага ці доўгага насмарку ў дзяцінстве. Гэта парушэнні сну, хуткае ператамленне, зніжэнне памяці, парушэнне работы органаў дыхання і сардэчна-



сасудзістай сістэмы, працэсаў метабалізму аж да спынення разумовага і фізічнага развіцця дзіцяці, дэфармацыі шкілета твару.

Пры своєчасовым і правільным лячэнні насмарк доўжыцца ад 7 да 10—12 дзён. І важна своечасова звярнуцца да ўрача па дапамогу. Можна лячыць насмарк і ў хатніх умовах. Для гэтага варта памятаць, што метады лячэння залежаць ад стадыі хваробы.

На першай прымяняюць адцягвальныя працэдуры: нажныя ванны, расціранне ног, а таксама патагонныя сродкі (гарбата з малаінай, мёдам, ліпавым цветам), фітанцыды (удыханне здробненага часнаку, цыбулі), прымяненне гарачкапа-ніжальных, супрацьвірусных і антыгістамінавых прэпаратаў. На другой і трэцяй стадыях падключаюць сасудазвужальныя каплі ў нос або спрэі. Але спачатку важна ачысціць нос ад слізі, для гэтага падыдзе звычайны фізіраствор, які прадаецца ў аптэках. Яго трэба закапаць у нос і праз пару хвілін ачысціць яго. І толькі пасля гэтага закапаць сасудазвужальныя каплі. На трэцяй стадыі часам дадаюць антыбіётык у выглядзе капляў ці спрэяў.

Зімой, здаецца, сама прырода распарадзілася маркоціцца і хандрыць: дні стаяць кароткія, а сонца мы амаль не бачым. Пасумаваць пару дзён, канешне, не страшна. Але калі дрэнны настрой цягнецца тыднямі, тут размова можа ісці пра дэпрэсію. Да яе схільныя ўсё больш людзей у свеце. І паводле прагнозаў вучоных, да 2020 года яна выйдзе на другое месца па распаўсюджанасці пасля сардэчна-сасудзістых хвароб.

Медыкі тлумачаць, што стрэс — гэта сітуацыя, у якой чалавек аказаўся ўпершыню, і ў яго яшчэ няма вопыту, як вырашыць сваю праблему, няма ведаў пра тое, якія наступствы яго чакаюць. Такая невядомасць сур'ёзна ўплывае на нервовую сістэму, але звычайна востры стан доўжыцца тры-чатыры дні, а затым праходзіць. Калі ж чалавек зноў і зноў аказваецца ў цісках абставін і выдатна ведае, чым для яго абярнецца страта работы, скасаванне шлюбу ці фінансавы крызіс, і гэтыя непрыемнасці ідуць чарадой, — атрымліваецца, што ён пастаянна жыве ў стане стрэсу. І вось тут нервовая сістэма, якая не можа справіцца з непасільнай нагруккай, дае збой. Як ні сумна, перад дэспрэсіяй, як і перад каханнем, усе ўзросцы скараюцца. І людзі сталага веку — не выключэнне. Сыход з работы, адзінота і ўзроста-выя хваробы толькі пагаршаюць эмацыянальны стан.

### ПРЫКМЕТЫ ДЭПРЭСІІ

Асноўнымі характарыстыкамі дэпрэсіі з'яўляюцца адчуванне стомленасці і апус-тошанасці, безнадзейнасці і неапраўнасці, маркоты і тугі, у гэтым стане завышана самакрытыка, прысутнічае пачуццё глыбокай віны.

— Чалавек пачынае займацца самадствам, бясконца сябе вінаваціць, пастаянна наракаючы на абставіны і жыццё ўвогуле, часта крытыкуе навакольных і блізкіх

за адсутнасць разумення яго стану, яго раздражняюць пазітыўныя людзі, ён ва ўсім шукае недахопы, ходзячы па крузе, і зноў вяртаецца да сваіх све-таадчуванняў, — тлумачыць **урач-псіхатэрапеўт Гарадскога клінічнага псіхіятрычнага дыспансера Марына ШЧАСЛЯНОК**. — Тое, што раней прыносіла задавальненне, яго ўжо не радуе, ён і хацеў бы знайсці гэтаму замену, але не атрымліваецца. Ён жыве ў сваім свеце — адзінока і не зразумелы нікім, абыякавы да таго, што яго акружае.

Цяжкі эмацыянальны стан узмацняецца фізічнымі недамаганнямі, ці гэта будучыя парушэнні функцый сардэчна-сасудзістай сістэмы і абмену рэчываў, ці бяссонніца, адсутнасць апетыту і іншае.

### УЗРОСТАВЫ КРЫЗІС

Больш складаным відам з'яўляецца ўзростава дэпрэсія. Яна мае свае прычыны: эмацыянальны стан ускладняе пагаршэнне фізічнага здароўя, звязанае з пэўнымі ўзроста-вымі змяненнямі ў арганізме. Чалавек, які выходзіць на заслужаны адпачынак, вельмі выразна адчувае розніцу паміж сваім ранейшым ладам жыцця і цяперашнім.

Незапатрабаванасць, марнасць, адзінота і адчай становяцца спадарожнікамі пажылога чалавека. Жыццё цячэ марудна і аднастайна. У сувязі з узроставымі абмежаваннямі ўладкавацца на работу праблемна, дзеці выраслі і ў

іх свае сем'і, больш за тое, ім ужо не патрэбна бацькоўская апека. Узнікаюць праблемы са здароўем, непазбежныя ўзростава змены знешнасці. Мяняецца і асяроддзе кантактавання.

Таму вельмі важна, каб блізкія не пакідалі без увагі сваіх пажылых бацькоў і сваякоў. А тым больш не ігнаравалі стан узроставай дэпрэсіі. Ні ў якім разе нельга наракаць на ўзрост ды непазбежнасць такога стану і ў сувязі з гэтым адсутнасць метадаў лячэння. Не пакідайце чалавека на волю лёсу і сам насам з хваробай.

— Як правіла, да пажылых бацькоў мы прыходзім залечваць свае раны, калі нам цяжка. Аднак забываем, што яны таксама перажываюць і, хутчэй за ўсё, у адзіноце, — нагадвае Марына Шчаслянок.

### ЯК ЯЕ ПЕРААДОЛЕЦЬ

● Скараціце да мінімуму кантактаванне з людзьмі, якія выклікаюць у вас адмоўныя эмоцыі. Стрэс не падаўжае жыццё. Вам патрэбны станоўчыя эмоцыі. Вы іх атрымаеце, калі не будзеце замыкацца, а застаняцеся адкрытымі да кантактавання.

● Абавязкова павінен быць чалавек, які вас выслухае, паколькі вельмі важна ведаць, што вы не адзінока. Замыкаючыся ў сабе, вы дапамагаеце назіпацца негатыўны ўнутры, адчуваючы адзіноту і непатрэбнасць. Не трэба сябе «зажыва хаваць». Кантакту-це з людзьмі пазітыўнымі, гэта

надасць вам моцы і веры ва ўласныя сілы.

● Можаце заняцца прысва-дзібнай гаспадаркай, кветка-водствам. Гэта выдатнае спалучэнне адпачынку на свежым паветры і фізічнай актыўнасці. Можна разводзіць і хатнія расліны ці завесці хатняга гадаванца, які патрабуе любові і клопату, і прысвяціць яму свой час, падарыць цеплыню. А сумесныя пра-гулкі на свежым паветры будуць карыснымі для вас абаіх.

● Карысныя павольныя шпацыры на свежым паветры, гімнастыка раніцай, абціранне і абліванні, плаванне — усё, што засцеражэ вас ад сядзячага ла-ду жыцця і што вам па сілах.

● Неабходныя паўнавар-тасны сон і добры адпачынак.

● Маючы вялізны жыццё-вы вопыт, вы пастаянна азіра-ецеся назад, і, звяртаючыся да сваіх успамінаў, прымае-це рашэнні, грунтуючыся ме-навіта на гэтым вопыце. Але варта навучыцца жыць днём сённяшнім, не азіраючыся на-зад. Цалкам аднолькавых сі-туацый не бывае. Прымаючы рашэнне, варта ўсведамляць, што вы знаходзіцеся тут і ця-пер і сённяшні час адрозні-ваецца ад вашага мінулага. Безумоўна, вопыт ранейшых памылак важны, але фактары, якія ўплываюць на прыняцце рашэння, могуць значна адрознівацца ад тых, што былі ў вашым мінулым вопыце.

Пастарайцеся планаваць сваю будучыню, і не трэба баяцца перамен — услед за імі ваша жыццё напоўніцца новым сэнсам, а паставіўшы перад сабой мэту і імкнучыся да яе, вы не пакінеце ў сваім жыцці месца для дэпрэсіі. Але ваш пасыл у будучыню павінен быць толькі пазітыўным і несці аптымізм, а не смутак.

І самае галоўнае — не бойцеся радавацца жыццю і атрымліваць ад яго асалоду, не хавайце сваіх пачуццяў і эмоцый. Пенсія — гэта не пры-говор. А вашы гады — ваша багацце.

### Плюсы і мінусы

## ЦІ ТАКОЕ КАРЫСНАЕ ВЕГЕТАРЫЯНСТВА?

Якія небяспекі тоіць абмежаванне ў ежы

На працягу двух апошніх дзесяцігоддзяў у нас распаўсюдзіліся розныя харчовыя прыхільнасці, сярод якіх пераважае вегетарыянства. Як строгае, якое не дапускае ніякіх відаў жывёльнага бялку, — веганства, так і тое, што дапускае ўжыванне некаторых прадуктаў жывёльнага паходжання — такіх як яйкі, малако ці рыба. Радзкія формы вегетарыянства заклікаюць да сыраядзення (толькі раслінныя і неапрацаваныя ежы), «фруктарыянства» (толькі сырыя фрукты) і інш.

Ідэя ўтрымлівацца ад жывёльнай ежы прыйшла да нас і з Захаду — разам з культуам падцягнутага цела, модай сачыцца за сабой і здароўем, і з Усходу, дзе вегетарыянства звязана з рэлігійна-духоўнай традыцыяй. Ва ўсім свеце, дарэчы, вегетарыянства прытрымліваецца каля 15 % насельніцтва. І прычыны, чаму людзі вырашаюць выконваць правілы гэтага кірунку, могуць быць як дыетычныя (направіць здароўе ці лепш выглядаць), так і духоўныя (падчас прытрымлівання розных практык і культураў) ці

этычныя (напрыклад, не прыносіць болю жывым істотам). Так ці іначай, такі спосаб харчавання не можа не ўплываць на наш арганізм.

— Несумненна, пэўныя плюсы ў вегетарыянства ёсць, і заключаюцца яны ў тым, што ў расліннай ежы — агародніне, фруктах і збожжавых — змяшчаецца шмат вітамінаў, мінералаў, фітанцыдаў, клятчаткі. Лёгкасць ператраўлівання большасці прадуктаў станоўча ўплывае на нашу стрававальную сістэму, — расказвае **ўрач-гігіеніст Мінскага**

абласнога цэнтра гігіены, эпідэміялогіі і грамадскага здароўя **Вольга ФІНСКАЯ**. — Разам з тым у вегетарыянстве існуюць і негатыўныя моманты.

● Найперш, гэта незбалансаванасць па асноўных пажыўных рэчывах. У рацыёне пераважаюць вугляводы, зусім мала бялку і тлушчаў, якія неабходны арганізму.

● Раслінны бялок засвойваецца горш, чым жывёльны, і не змяшчае ўсіх патрэбных нам амінакіслот, якія ў норме мы атрымліваем з мяса. А бялок, між іншым, — гэта будаўнічы матэрыял для клетак і тканак, без яго не могуць выпрацоўвацца гармоны і ферменты.

● Вегетарыянства тоіць небяспеку развіцця жалезадефіцыйнай анеміі, бо жалеза, якое змяшчаецца ў расліннай ежы, не так добра засвойваецца.

● Адсутнасць вітамінаў В<sub>12</sub> і В<sub>2</sub> можа прывесці да развіцця захворванняў нервовай сістэмы, дэпрэсіі і трывогі.

● У выніку недахопу вітаміну Д у дзяцей развіваецца рахіт, а ў дарослых — астэапароз, разбураецца косная тканка зубоў.

● Назіраецца дэфіцыт такіх мікраэле-ментаў, як кальцый, ёд, цынк.

Таму, прымаючы рашэнне стаць вегетарыянцам, варта памятаць і пра негатыўныя наступствы такога выбару. **Магчыма, вам давядзецца дадаткова прымаць карысныя рэчывы, якіх не хапае, у якасці харчовых дабавак і кансультавацца са спецыялістам аб дапушчальнасці такога харчавання ў адпаведнасці са станам вашага здароўя.**

Матэрыялы падрыхтавала  
Алена КРАВЕЦ.