Вядучая рубрыкі Алена КРАВЕЦ.
Тэл. (017) 311-17-36.

І ЗАЛЕЖАЦЬ, І ТРЫВАЦЬ

У чым небяспека прывязанасці да гаджэтаў?

Дарослыя адчуваюць стрэс, калі мабільнік разраджаны. Дзяцей дык і ўвогуле называюць пакаленнем digital natives — «лічбавымі абарыгенамі», або народжанымі са смартфонам у руках. Са страхам адарвацца ад тэлефона сапернічае хіба што страх набраць лішнюю вагу — дзве гэтыя фобіі сталі сапраўднымі хваробамі стагоддзя. У чым небяспека прыхільнасці да гаджэтаў і як ад яе пазбавіцца?

Тэрмін «намафобія» ўзнік адносна нядаўна. Ён паходзіць ад англійскага «nomobilephobia» (можна перавесці і як «нетмафобія») і быў уведзены спецыялістамі для апісання стану турботы і нават панікі ў чалавека, які па тых ці іншых прычынах страціў магчымасць з дапамогай смартфона падтрымліваць кантакт з людзьмі.

— Псіхолагі часта параўноўваюць залежнасць ад тэлефона з алкагалізмам: пазбаўленне тэлефона, гэтак жа, як і алкаголю, выклікае паніку і сіндром адмены, ці абстынентны сіндром. Хоць намафобія не выклікае пагрозы для здароўя і жыцця чалавека, аднак яе ўплыў на паўсядзённае жыццё можа быць дастаткова сур'ёзным. Сімптаматыка намафобіі заключаецца ў панічных атаках, галавакружэннях, недахопе кіслароду, млоснасці, патлівасці, пачашчаным сэрцабіцці, трэмары і болі ў грудзях. Прыкметы намафобіі рэзка абвастраюцца, калі чалавек раптам выяўляе, што не можа знайсці свой тэлефон, — расказвае **ўрач ультрагукавой дыягностыкі 3-й гарадской дзіцячай клінічнай паліклінікі Юлія ГРЫГОР'ЕВА.**

Напэўна, вы часам заўважалі, як, замест таго каб уважліва слухаць вас, суразмоўца няспынна ўтыкаецца ў тэлефон, губляючы ніць размовы. А можа, асабіста вас ахоплівае паніка пры думцы аб тым, што мабільнік мог застацца дома і, нягледзячы ні на што, вы гатовы вярнуцца за ім?

Чаму ўзнікае боязь?

— У асноўным прычыны звязаны не з тэлефонам як такім, а з асобаснымі праблемамі. Часта залежнасць ад тэлефона ці боязь застацца без яго звязана з пачуццём адзіноты ці страхам перад ёй — наяўнасць мноства сяброў у сацсетках дазваляе чалавеку схаваць гэты страх углыб. Але пазбаўленне крыніцы сувязі зноў яго адкрывае, — тлумачыць Юлія Грыгор'ева.

Няўменне кантактаваць і падтрымліваць адносіны ў рэальнасці можа прымусіць перанесці ўсе зносіны ў віртуальны свет, стварыць сабе новы вобраз таго, кім хочацца быць.

Акрамя таго, гаджэты падтрымліваюць многія традыцыйныя варыянты ўцёкаў ад рэальнасці: на тэлефоне можна чытаць кнігі, глядзець фільмы, гуляць у гульні, працаваць або вучыцца.

У некаторых выпадках тэлефон дапамагае падтрымаць ілюзію важнасці і патрэбнасці, калі чалавеку ўвесь час хтосьці тэлефануе або піша.

У любым выпадку, апынуўшыся без тэлефона, чалавек адчувае пачуццё пустаты, што спараджае залежнасць і намафобію.

Як ад гэтага пазбавіцца?

Вось некалькі парад, якія дазволяць пазбавіцца ад гэтай залежнасці.

— Паразважайце, чаму вам так неабходны мабільны тэлефон, без якога яшчэ пару дзясяткаў гадоў таму людзі выдатна абыходзіліся. Важна разабрацца з першапрычынай фобіі, наяўнасць якой многія нават не прызнаюць, тлумачачы яе звычкай, выгодай ці працоўнай неабходнасцю.

— Скарачайце час выкарыстання мабільнага. Кладзіце яго далёка ад ложка, каб пазбегнуць спакусы раніцай перш за ўсё паглядзець у экран. Не бярыце смартфон у ванную, а праз некаторы час перастаньце браць яго і на кухню.

— З часам адмоўцеся ад звычкі пераносіць яго за сабой па кватэры — няхай увесь час ляжыць на адным месцы.

— Адключыце гук для апавяшчэнняў і пакіньце сігнал толькі для званкоў, скараціце колькасць дадаткаў, якія могуць вас аб нечым апавяшчаць.

— Уявіце сябе без тэлефона ў дэталях: дзе вы знаходзіцеся, што робіце, каго бачыце і што адчуваеце. Затым адключыце тэлефон — для пачатку на гадзіну. З кожным днём можна дадаваць да гэтага часу па пяць хвілін. У рэшце рэшт правядзіце з адключаным тэлефонам дзень і вы адчуеце, што колькасць прапушчаных званкоў і інфармацыі не такая ўжо і вялікая.

— Універсальная парада — пошук захапленняў у рэальным свеце, асабліва такіх, якія маюць на ўвазе асабістыя зносіны. З'ездзіце на возера ці ў лес — туды, дзе няма сеткі. Атрымайце асалоду ад адпачынку без мабільнага. Сустрэньцеся з рэальнымі сябрамі, пакінуўшы тэлефон у сумцы ці кішэні, вы не проста выканаеце элементарную ветлівасць, але і даведаецеся пра сябра значна больш, чым калі вы абодва будзеце сядзець побач, уткнуўшыся ў смартфоны.

КЛЯШЧЫ ПРАЧНУЛІСЯ

Па даных энтамалагічнага назірання, ужо прачнуліся першыя кляшчы ў Брэсцкай і Гродзенскай абласцях. У канцы лютага — пачатку сакавіка зарэгістраваны першыя пацыенты, якія пацярпелі ад іх укусаў у гэтых рэгіёнах, а таксама ў Мінску, паведамляе Міністэрства аховы здароўя. Праз укусы могуць перадавацца ўзбуджальнікі кляшчовых інфекцый.

У чым небяспека?

Як звярнула **ўвагу ўрач-эпідэміёлаг Мінскага абласнога цэнтра гігіены, эпідэміялогіі і грамадскага здароўя Вольга ЛІЦКЕВІЧ,** у апошнія гады ў сувязі з кліматычнымі зменамі працягласць перыяду актыўнасці кляшчоў павялічылася, і ўжо з канца зімы пасля сыходжання снежнага покрыва і ўстанаўлення сярэднясутачнай тэмпературы паветра +5 °С зарэгістраваныя выпадкі нападзення кляшчоў на чалавека.

На тэрыторыі нашай краіны асноўнымі пераносчыкамі кляшчовых інфекцый з'яўляюцца клешч лясны — Ixodes ricinus і клешч лугавы — Dermacentor reticulatus. Сярод гэтых відаў цыркулююць узбуджальнікі дзевяці інфекцыйных захворванняў, з якіх самымі распаўсюджанымі з'яўляюцца Лайм-барэліёз і клешчавы вірусны энцэфаліт.

— Вірус кляшчовага энцэфаліту пашкоджвае пераважна цэнтральную нервовую сістэму. Заражэнне чалавека адбываецца праз укус кляшча. Сімптомы захворвання з'яўляюцца праз два-тры тыдні пасля прысмоктвання кляшча, часам праз 30 і больш дзён. Кляшчовы вірусны энцэфаліт пачынаецца з рэзкага павышэння тэмпературы да 38-40 °С, галаўнога болю, хваравітасці ў мышцах шыі, спіны, паясніцы, сустаўных боляў і з'яўлення праблем з каардынацыяй, — кажа Вольга Ліцкевіч.

Заразіцца кляшчовым энцэфалітам можна пры ўжыванні ў ежу некіпячонага казінага малака з прыватнага падворка. У гэтым выпадку захворванне праяўляецца ўжо праз некалькі дзён.

Узбуджальнікамі хваробы Лайма з'яўляюцца барэліі. У момант укусу са слінай кляшча барэліі пранікаюць у арганізм чалавека. Першыя сімптомы праяўляюцца праз 2—30 дзён, у сярэднім праз два тыдні. На скуры ў месцы прысмоктвання кляшча ўтворыцца чырванаватая пляма з бледным цэнтрам, якая нагадвае кольца, што на працягу некалькіх дзён працягвае павялічвацца — мігераваць. З'яўляюцца агульнае недамаганне, галаўны боль, боль у мышцах, суставах, павялічваецца тэмпература. Гэтыя сімптомы часта прымаюць за прастуду. Але калі своечасова не дыягнаставаць захворванне і не пачаць лячэнне, хвароба можа перайсці ў хранічную форму.

У апошнія гады адзначаецца павелічэнне колькасці іксодавых кляшчоў як у прыродных біятопах, так і на антрапагенных тэрыторыях, расце захворванне на кляшчовы энцэфаліт і Лайм-барэліёз.

Любімыя месцы

З кляшчамі можна сустрэцца практычна ўсюды: у лесе, парку, скверы, у двары дома, на дачы, у агародах, у месцах выгулу сабак, прыгарадных зонах, на пашы, на могілках і нават у самым цэнтры горада, дзе прысутнічае нават нязначная хмызнякова-травяністая расліннасць. Любімыя месцы рассялення кляшчоў — лясныя дарожкі і сцежкі, якія параслі па абочынах травой, густы падлесак, аблогі паваленых дрэў, галінкі кустоў на вышыні да аднаго метра.

Клешч можа патрапіць у хату, калі прытаіцца ў поўсці хатніх жывёл або на букетах палявых кветак, лекавых траў, веніках, дровах, ягадах, грыбах і інш.

Як пазбегнуць непрыемнай сустрэчы?

Каб не дапусціць прысмоктвання кляшча, рэкамендуецца выконваць наступныя правілы:

— збіраючыся ў лес, апранайце адзенне светлых тонаў з няворсістых тканін, якое шчыльна прылягае да цела (на ім кляшчы больш прыкметныя). Яно павінна максімальна закрываць цела. Абувайце гумовыя боты ці чаравікі, галаву прыкрывайце хусткай, кепкай або капюшонам. Абавязкова аглядайце ўсе кветкі і прадметы, якія прыносіце з лесу;

— пры працяглым знаходжанні ў месцах верагоднага нападу кляшчоў выкарыстоўвайце супрацькляшчовыя рэпеленты, наносьце іх на адкрытыя ўчасткі цела і адзенне згодна з інструкцыяй;

— праводзіце сама- і ўзаемагляды для выяўлення і зняцця з адзення кляшчоў не радзей за адзін раз у гадзіну і ў канцы наведвання лясных і паркавых зон;

— аглядайце сваіх хатніх гадаванцаў пасля прагулкі і выдаляйце кляшчоў, якія прысмакталіся;

— для памяншэння колькасці кляшчоў на тэрыторыях прыватных домаўладанняў і дачных участкаў выдаляйце апалае лісце, буралом, праводзьце своечасовую высечку пустазельных хмызнякоў і скошванне травы, адлоў мышападобных грызуноў;

— ужывайце ў ежу казінае малако толькі пасля 2-3 хвілін кіпячэння;

— не дапускайце выпасу коз у лясной зоне і на неакультураных пашах, штодня аглядайце жывёл на наяўнасць кляшчоў.

Што рабіць пры ўкусе?

Калі прысмоктвання кляшча пазбегнуць не атрымалася, звяртайцеся ў медыцынскую ўстанову для яго выдалення па ўсіх правілах. Калі няма такой магчымасці, выдаліце кляшча самастойна з дапамогай адмысловай прылады, якую можна набыць у аптэцы, ці ніцяной пятлі (трывалую нітку завязваюць у вузел як мага бліжэй да хабатка кляшча і дастаюць, падцягваючы кругавымі рухамі ўверх без рэзкіх рыўкоў); тонкага пінцэта (акуратна захапіце галоўку кляшча блізка да хабатка і, паварочваючы супраць гадзіннікавай стрэлкі, выкруціце яго).

Важна выняць кляшча цалкам разам з хабатком, не раздушыўшы яго. Месца прысмоктвання апрацуйце любым спіртавым растворам або ёдам, старанна вымыйце рукі з мылам.

Пасля выдалення кляшча звярніцеся да ўчастковага тэрапеўта (педыятра) ці інфекцыяніста па месцы жыхарства або месцы знаходжання, пры неабходнасці вам прызначаць прафілактычнае лячэнне антыбіётыкамі і ўсталююць медыцынскае назіранне. Неабходна памятаць, што максімальны эфект хіміяпрафілактыкі дасягаецца ў выпадку, калі прыём антыбіётыкаў пачаты ў першыя 72 гадзіны пасля ўкусу. Пры паўторных укусах таксама варта праводзіць прафілактыку антыбіётыкам.

Выпадкі развіцця хваробы Лайма ў людзей, якія прымалі антыбіётык пасля ўкусу кляшча, вельмі рэдкія. Прафілактычны прыём прызначанага прэпарата дазваляе папярэдзіць не толькі хваробу Лайма, але і іншыя бактэрыяльныя інфекцыі (анаплазмоз, эрліхіёз і інш.), якія перадаюцца кляшчамі.