Краіна здароўя
Выпуск №22 (375)

■ Доктар адкажа

У полі зроку аўтамабіліста

«Падкажыце, калі ласка, якія проціпаказанні па зроку ёсць для ваджэння аўтамабіля?

Анжэла Сяргееўна, *г. Мінск».*

Тлумачыць **загадчыца аддзялення агляду вадзіцеляў 24-й гарадской паліклінікі спецмедаглядаў Вольга КАЛЕЧЫЦ:**

— *Для ўпраўлення легкавым транспартам дапушчальнай з'яўляецца вастрыня зроку не ніжэй за 0.5 на кожным воку або не ніжэй за 0.2 на горшым і не ніжэй за 0.6 на лепшым воку. Пры гэтым дапускаецца карэкцыя акулярамі або кантактнымі лінзамі да 9 дыёптраў. Карэкцыя зроку больш моцнымі акулярамі або лінзамі не дапускаецца. Акрамя вастрыні зроку, важным параметрам з'яўляецца ўспрыманне колеру. Каляровая анамалія, паводле нашага заканадаўства, — няправільнае адрозненне колераў святлафора — з'яўляецца проціпаказаннем да кіравання транспартнымі сродкамі любых катэгорый. Сярод забарон ёсць і паталогія сятчаткі — адслаенне, разрыў, перадразрыў — тое, што патрабуе хірургічнага або лазернага лячэння, а таксама хранічнае запаленчае або дэгенератыўнае захворванне сятчаткі, якое парушае зрокавую функцыю. Пасля правядзення аператыўнага лячэння сятчаткі пытанне аб допуску да ваджэння можа быць разгледжана паўторна. Пацыент будзе дапушчаны, калі вастрыня і поле зроку будуць адпавядаць нарматыўным значэнням*

■ Візіт да стаматолага

А зубы... сціраюцца

Пры нармальным прыкусе хутчэй зношваецца знешні бок ніжніх зубоў і ўнутраны — на верхніх. Рэгулярная нагрузка падчас ужывання ежы прыводзіць да сцірання бугроў. Звычайна гэта пачынаецца пасля 40 гадоў, прычым мужчыны звяртаюцца з гэтым значна часцей за жанчын. Аднак калі праблема выяўляецца да 30 гадоў, гэта ўжо паталогія.

Урач-стаматолаг-артапед 9-й стаматалагічнай паліклінікі г. Мінска Святлана РУЗАНАВА расказвае пра ўсё, што спрыяе сціранню нашых зубоў.

*Нераўнамерная нагрузка пасля пазбаўлення ад нейкага зуба, устаноўкі пратэза ці брэкетаў. Калі вырваць, напрыклад, карэнныя жавальныя зубы, то нагрузка будзе размяркоўвацца на клыкі і разцы.

*Няправільны прыкус, паталогіі сківіцы. Разцы і бакавы край франтальных зубоў будуць сцірацца хутчэй пры прамым прыкусе.

*Бруксізм. Скрыгатанне зубамі ў сне парушае эмаль.

*Некаторыя прафесіі (кандытар, хімік, работнік завода і г.д.). Часціцы рэчываў, якія выкарыстоўваюцца ў вытворчасці, могуць асядаць на скуры і паверхні зубоў, разбураць эмаль хутчэй, чым задумана прыродай.

*Няцвёрдая тканка зуба. Станчэнне эмалі, недастатковая цвёрдасць касцявой тканкі можа быць пры некаторых стаматалагічных захворваннях.

*Захворванні, якія змяншаюць устойлівасць зубной тканкі. Напрыклад, эндакрынныя, у тым ліку шчытападобнай залозы, парушэнні метабалізму.

*Харчаванне з лішкам цвёрдых прадуктаў (яблыкі, морква, семкі, арэхі і г.д.), газіраванай салодкай вады, кандытарскіх і мучных вырабаў, кіслых страў і напояў.

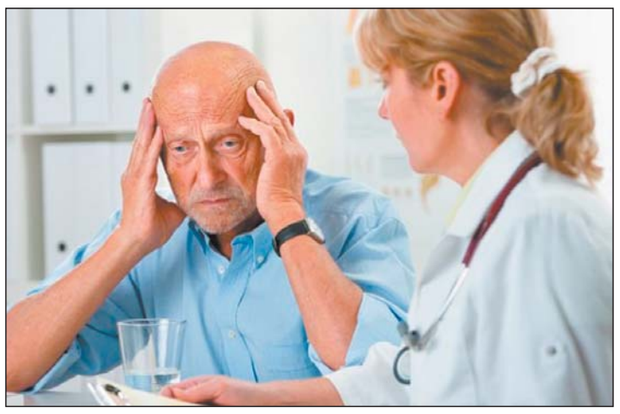
*Ужыванне алкаголю, курэнне, кусанне алоўкаў, зубачыстак, пазногцяў, не гаворачы пра адкрыванне зубамі бутэлек ці шклянак.

*Некаторыя агрэсіўныя медыкаменты (на аснове, напрыклад, салянай кіслаты).

*Цяжкія фізічныя нагрузкі. Спартсмены і грузчыкі могуць шчыльна змыкаць сківіцы падчас пад'ёму цяжару

■ На кантролі

Цяжка ўспомніць? Да ўрача!



Наша памяць здольная паляпшацца з моманту нараджэння да 20—25 гадоў, пасля нейкі час трымаецца на нязменным узроўні і дзесьці пасля 50 пачынае павольна згасаць. Праблемы з памяццю могуць узнікнуць у любым узросце, аднак існуюць і суб'ектыўныя прычыны.

1. Ужыванне алкаголю, курэнне і наркатычныя рэчывы.

2. Лішак інфармацыі. Гэта прыводзіць да яе павярхоўнага ўспрымання. Спачатку чалавек не жадае канцэнтравацца на гэтай вялікай колькасці, а пасля ўжо і не здольны сканцэнтравацца на нейкай адной крыніцы.

3. Дэфіцыт вітамінаў C, E, B6, B12, фоліевай, нікацінавай амінакіслот.

4. Работа ў шкодных умовах, злоўжыванне лекамі (транквілізатарамі, седатыўнымі, антыдэпрэсантамі, наркатычнымі анальгетыкамі, нейралептыкамі).

5. Рэзкія змены ўмоў жыцця: пераезд у іншы горад, змена працы.

6. Дэпрэсія, стрэс, неспакой. Зніжэнне памяці можа маскіраваць дэпрэсію.

7. Парушэнне сну. Мінімум 6 гадзін паўнацэннага сну ў начны час сутак — неад'емная частка жыццёвага цыклу. Менавіта падчас сну мозг сарціруе і запамінае атрыманую на працягу дня інфармацыю.

8. Наяўнасць захворванняў: галаўнога мозгу і шчытападобнай залозы, дэменцыі, хваробы Альцгеймера, цукровага дыябету і інш.

Паводле слоў **урача-неўролага 11-й гарадской паліклінікі г. Мінска Юліі ВАРАНЬКО,** лёгкае зніжэнне памяці ў пажылым узросце не з'яўляецца паталогіяй. З узростам змяншаецца аб'ём аператыўнай памяці, што адбіваецца на здольнасці засваення новых ведаў. Становіцца цяжка мяняцца, адсюль і кансерватызм. Аднак такія сімптомы, як правалы ў памяці, дэзарыентацыя ў месцы і часе не павінны спісваца на ўзрост.

Некаторыя пагаршэнні памяці — гэта яшчэ і механізм самаабароны, магчымасць забыць непрыемныя падзеі і крыўдныя словы.

Калі вы западозрылі зніжэнне памяці, трэба...

Звярнуцца да ўрача. Тэрапеўта, неўролага, псіхіятра, нейрапсіхолага, эндакрынолага. Абследавацца. Здаць агульны аналіз крыві і мачы, біяхімічны аналіз крыві. Аналіз на гармоны шчытападобнай залозы, ультрагукавое даследаванне шчытападобнай залозы, органаў брушной поласці. Яшчэ неабходна прайсці электраэнцэфалаграфію, ультрагукавое даследаванне брахіяцэфальных сасудаў, магнітна-рэзанансную тамаграфію, камп'ютарную тамаграфію галаўнога мозгу... Адмовіцца ад шкодных звычак, нармалізаваць сон, наладзіць рэжым працы і адпачынку. Ужываць грэцкія арэхі, сачавіцу і бабы, каву і чай, малако, капусту, буракі, памідоры, часнок, мёд, марскую капусту, чырвоны вінаград, лімон, гранат і ківі, размарын, чарніцы, буры рыс, шакалад, яйкі, ласось, аўсянку, аліўкавы і льняны алей. Выпівайце штодня да 8 шклянак вады. Прымайце спецыяльныя лекі, калі іх прызначыў урач. Патрэбны прагулкі, прабежкі, лячэбная фізкультура, спецыяльныя практыкаванні для шыйнага аддзела пазваночніка, якія расслабляюць мышцы і паляпшаюць кровазварот, а значыць, і доступ да галаўнога мозгу спажыўных рэчываў і кіслароду. Нельга дапускаць набору вагі, варта кантраляваць артэрыяльны ціск.

Гуляйце ў шахматы, разгадвайце красворды, судоку. Імкніцеся наведваць якія-небудзь гурткі па інтарэсах, падтрымліваць стасункі з як мага большай колькасцю людзей. Працуйце як мага больш. Вывучайце мовы, чытайце кнігі, пішыце ад рукі. Прымяняйце правілы запамінання інфармацыі. Калі ваша памяць зрокавая, імкніцеся больш чытаць, калі маторная, значыць, перапісвайце тэкст ад рукі, слыхавая — чытайце ўслых.

Таблеткі, якая зробіць памяць ідэальнай, не існуе. Стаўце перад сабой задачы і вырашайце іх

■ Перадсвяточная засцярога

ПРАВІЛЬНАЕ САЛОДКАЕ

Адмовіцца ад салодкага падарунка было б ідэальна для здароўя, але немагчыма. Таму зрабіце яго самі з улікам правільных падказак.

Лішак цукру, хоць бы і ў гонар свята, — шкодна, як ні круці! Што ж рабіць, калі дзеці ўсё адно чакаюць, а задача дарослых — не адступаць ад здаровага ладу жыцця? Па-першае, калі вашаму дзіцяці менш за 3 гады, то тут і гаварыць няма аб чым: цукеркі даваць нельга ні ў якім разе. Па-другое, чым даўжэй вам удасца ўтрымаць дзіця ад ужывання цукерак, тым больш вы малайчына! Па-трэцяе, нягледзячы на дзіцячыя карцінкі на прысмаках, гэта не тое самае, што дзіцячы тавар ці дзіцячае малако. Цукеркі — увогуле не для дзяцей, аднак бываюць дні, калі без іх ніяк. А таму вучымся зніжаць шкоду ад салодкага.

Многія з нас напярэдадні святаў адпраўляюцца на закупкі ў суседнія краіны і часам набываюць прадукты, складу якіх нават не ведаюць, таму што інфармацыя на этыкетцы — на незразумелай мове. Аднак нават калі і на зразумелай, трэба памятаць, што вытворцаў падобнай прадукцыі — процьма, і далёка не ўсе робяць яе паводле высокіх стандартаў. Каб не расплачвацца здароўем, не ганяйцеся за таннасцю: лепш менш, ды лепш. Набывайце прадукцыю вядомых вам вытворцаў, ідэальна — у фірменных магазінах фабрык. Звяртайце ўвагу на тое, каб прадукцыя была «ГОСТ», «СТБ», што мае на ўвазе адпаведнай якасці сыравіну. Дарэчы, амаль уся кандытарская прадукцыя выраблена з дадаваннем маргарыну, гідрагенізаваных тлушчаў (часткова гідрагенізаваныя — яшчэ горш). І нават не важна, што азначаюць такія невядомыя словы: чым менш незразумелага ў прадукце, тым лепш.

У падарунку для вашага дзіцяці не павінна быць цукерак з вышэйзгаданымі кулінарнымі або кандытарскімі тлушчамі, трэба, каб было як мага менш кансервантаў, фарбавальнікаў, заменнікаў цукру. У складзе павінна быць какава-масла, а не эквіваленты, якія і побач з ім не стаялі. Не падыдуць і прысмакі з кавай ці алкаголем. Ледзяшы, карамель і ірыс — таксама прэч, бо такая прадукцыя досыць працягла знаходзіцца ў роце, што моцна псуе зубы, а яшчэ празмерна актывізуе выпрацоўку інсуліну. Калі пячэнне, то менавіта дзіцячае. Можна дадаць у падарунак так званыя карысныя прысмакі: пасцілу, мармелад, зефір.

Кожны раз, даючы што-небудзь салодкае, прагаворвайце, што да здароўя трэба ставіцца ашчадна, што так можна і зубы сапсаваць і г.д. Дома ніколі не павінна быць шмат прысмакаў, іх трэба жорстка дазіраваць і кантраляваць, каб не сфарміраваць няправільныя харчовыя паводзіны, з якімі

Многія з нас напярэдадні святаў адпраўляюцца на закупкі ў суседнія краіны і часам набываюць прадукты, склад якіх нават не ведаюць, таму што інфармацыя на этыкетцы — на незразумелай мове.

пасля давядзецца ўсё жыццё змагацца. Паводле рэкамендацый дыетолагаў, можна ўжываць не больш за 2—3 цукеркі ў дзень, або 20—30 г прысмакаў. Часцей трэба выключна пасля яды, калі дзіця не галоднае і не мае жадання праглынуць некалькі штук за адзін раз. Дазвольце малому атрымаць задавальненне ад усяго працэсу, пачынаючы з разгортвання прыгожай абгорткі.

Не рабіце наогул стаўку на салодкае. Усё ж такі дзеці чакаюць не цукерак, а падарунка. Так што ў аснове павінна быць прыгожая цацка, сувенір, а ў дадатак — невялікая колькасць цукерак, якія вы разам размяркуеце па днях, і пры гэтым папросіце дзіця падзяліцца з усімі дарослымі, гасцямі.

Рыхтуючы навагодні стол, зрабіце разам з дзіцем міні-бутэрброды або канапэ з самай рознай садавіны, якую можна дробна нарэзаць. Зрабіце і торт, выкарыстоўваючы лепшыя інгрэдыенты — масла, яйкі і г.д. Паглядзіце ў інтэрнэце, як лёгка гатуюцца цукеркі з сухафруктаў, арэхаў, вафельнага ліста і кунжуту. Салодкую газіроўку замяніце на ваду (пакладзіце туды парэзаныя на буйныя кавалачкі фрукты), хатні морс або невялікую колькасць фруктовага соку

■ Ліквідуем дэфіцыт

Вітамін D: колькі і навошта

Сучасныя навуковыя даследаванні звязваюць дэфіцыт гэтага вітаміну з імуннымі парушэннямі, высокай успрымальнасцю да інфекцый, развіццём некаторых відаў раку, цукровым дыябетам і сардэчна-сасудзістымі захворваннямі. Гэты вітамін іграе вельмі важную ролю і ў рэпрадукцыі.

Да 90 працэнтаў вітаміну D3 утвараецца ў скуры пад уздзеяннем ультрафіялету, а вітамін D2 паступае з ежай. Абодва ператвараюцца ў арганізме ў актыўны вітамін D, які і выконвае неабходную работу. Гэты вітамін тлушчараствараль-ны, назапашваецца ў печані і тлушчавай тканцы, і пры яго лішку ў органах і тканках адкладваецца кальцый, могуць з'явіцца камяні ў нырках, а ў дзяцей — сутаргі.

Чаму яго можа не хапаць? Таму што мы мала былі пад прамымі сонечнымі промнямі. Або з-за дрэннага яго сінтэзу ў скуры (напрыклад, зімой). Нам можа не хапаць багатых на гэты вітамін прадуктаў. Урачы называюць яшчэ хранічную ныркавую і пячоначную недастатковасць, прымяненне супрацьсутаргавых, супрацьтуберкулёзных прэпаратаў, парушэнне ўсмоктвання пры хваробах кішэчніка, атлусценне.

— Дэфіцыт вітаміну можа прыводзіць да таго, што кальцый будзе дрэнна засвойвацца ў кішэчніку, арганізму давядзецца вымываць мінерал з касцей, каб падтрымаць яго ўзровень у крыві, — тлумачыць **участковы педыятр 5-й гарадской дзіцячай паліклінікі г. Мінска Юлія КАЛЕСНІКАВА.** — Паступова ў дзяцей развіваецца рахіт — з'яўляецца слабасць мышцаў, капрызнасць, мяняецца форма чэрапа, парушаецца прарэзванне зубоў, а ў дарослых размякчаюцца косці, што заявіць пра сябе пастаянным болем у паясніцы, тазасцегнавых суставах, пятках, рэбрах, галёнцы, лапатцы, перадплеччах, пазваночніку. Мышачная слабасць спрыяе падзенням. З'яўляецца адчуванне коўзання мурашак, а таксама сутаргі.

Нормай лічыцца ўзровень вітаміну D у межах 30—100 нг/мл, аднак гэта норма адрозніваецца ў розных краінах і нават лабараторыях. Таму рэкамендуецца вызначаць і ўзровень кальцыю, фосфару, ферменту шчолачнай фасфатазы ў крыві, а таксама кальцыю і фосфару ў мачы

ШТО БУДЗЕМ РАБІЦЬ?

Падстаўляць сонечным промням твар і рукі на 15 хвілін 2—3 разы на тыдні. З гэтага ўжо вынікае, што ў краінах з пахмурным кліматам або ў гарадах, зацягнутых смогам, немагчыма дабіцца дастатковага сінтэзу вітаміну D. Дарэчы, перашкаджае яго выпрацоўцы і меланін, які выпрацоўвае скура для абароны ад ультрафіялету. Таму загар, пігментацыя скуры і мясцовае прымяненне сонцаахоўнага крэму з SPF звыш 15 блакіруюць выпрацоўку вітаміну.

Якраз для медыцынскіх мэт былі распрацаваныя салярыі, якія прымяняліся пад кантролем урача, аднак сёння такі від лячэння не выкарыстоўваецца, паколькі рэзка вырасла захваральнасць на рак скуры. Дзецям да 18 гадоў наогул катэгарычна забараняецца карыстацца салярыем. Трэба таксама мець на ўвазе, што многія лямпы даюць не такі ўльтрафіялет, як у сонца, а таму смуглае адценне скуры атрымаць можна, а вось папоўніць запасы вітаміну D, на жаль, не.

Альтэрнатывай можа быць **прыём прэпаратаў.** Вітамін D2 выпрацоўваюць з дапамогай дражджэй, з раслінных крыніц, а D3 сінтэзуюць з жывёльных прадуктаў.

Прафілактыкай рахіту ў дзяцей служыць грудное кармленне ў спалучэнні з дадатковым увядзеннем вітаміну D. Неабходную, бяспечную, дозу прызначаюць з двух тыдняў жыцця штодня з верасня па май, а таксама часам і ў летнія месяцы. Большасць педыятраў рэкамендуе **ўжываць гэты вітамін з мэтай прафілактыкі да 3 гадоў.**

Для здаровай касцявой і мышачнай тканкі ва ўзросце ад 19 да 65 гадоў рэкамендуецца прафілактычнае ўжыванне з кастрычніка па красавік. У 19—50 гадоў патрабуецца 600 МЕ/сут, пасля 50 — 800—1000 МЕ/сут. Лячэбныя дозы будуць істотна большымі.

На жаль, не многія прадукты харчавання змяшчаюць вітамін D: **яечныя жаўткі, ялавічная печань, некаторыя віды рыбы і морапрадуктаў** (у невялікай колькасці — у ласосі, сардзіне, скумбрыі, печані траскі, тунцы, рыбе-меч). У гародніне іх няма.

Усмоктванне вітаміну D у кішэчніку залежыць ад наяўнасці тлушчаў і жоўцевых кіслот. А блакіраваць або абцяжарваць усмоктванне могуць той жа маргарын, маянэз, свіны тлушч, тлустыя торты і пірожныя.

«Рэкамендацыі па прафілактычным ужыванні вітаміну D адрозніваюцца ў розных рэгіёнах, — зазначае спецыяліст. — Адны з асцярожнасцю ставяцца да прыёму гэтага вітаміну, а другія рэкамендуюць пачынаць ужо зараз па 2000—6000 МЕ. Раней гаварылася аб непапраўнай шкодзе сонечных промняў у сувязі з развіццём раку скуры, а сёння кажуць, што інсаляцыя неабходна. Праўда, дадаюць, што ў невялікай колькасці. У любым выпадку нельга кідацца ў крайнасці».

■ Асаблівасці захворвання

БАВОЎНА, ДЫЕТА...

Чым ратаваць дзіця ад атапічнага дэрматыту?

Асноўнымі прычынамі дэрматыту ў дзяцей з'яўляюцца не толькі спадчынная схільнасць да алергіі і ўжыванне некаторых лекаў, але таксама частыя прастудныя і інфекцыйныя захворванні, хваробы кішэчніка, штучнае выкормліванне, няправільна падабраныя сумесі, ранняе ўвядзенне прыкорму. Развіваецца дэрматыт ужо ў першыя месяцы жыцця.

Можа стацца так, што скура на твары, шыі або ў месцах згінання суставаў пачырванела, стала вельмі сухой, пачала лупіцца і свярбець. Гэта — атапічны дэрматыт, пры якім у крыві выяўляецца павышаны ўзровень антыцелаў, што адказваюць за алергію. Літаральна такі стан азначае: арганізм пастаянна гатовы выдаць рэакцыю нават на нязначны стымул з боку знешняга асяроддзя. У большасці такіх дзяцей парушаны таксама баланс карысных і шкодных бактэрый кішэчніка. Як правіла, узнікае гэты стан да 6 месяцаў, але сустракаецца нават у падлеткаў і дарослых.

Неабходна звярнуцца да педыятра або алерголага ці дэрматолага, якія правядуць абследаванне і падбяруць лячэнне для папярэджвання рэцыдыву. Самалячэнню тут не месца, бо пры атапічным дэрматыце ёсць схільнасць да развіцця бактэрыяльнай інфекцыі, цяжкіх ускладненняў.

— У першую чаргу пажадана высветліць, што аказвае раздражняльнае ўздзеянне на арганізм, і ўстараніць гэта, — кажа **ўрач-дэрматавенеролаг Мінскага гарадскога клінічнага скурна-венералагічнага дыспансера Алена СТРАПКО.** — Давядзецца вытрымліваць гіпаалергенную дыету, уключыць у рацыён кісламалочныя прадукты, пюрэ з гародніны, кашы. Не пажадана апранаць дзіця ў шарсцяныя і сінтэтычныя тканіны — рэкамендуецца баваўнянае адзенне. Трэба падабраць пральны парашок, сродкі для мыцця посуду і г.д., маючы на ўвазе, што шляхоў пранікнення алергенаў бытавой хіміі вельмі шмат: праз скуру, з рук, посуд, праз лёгкія. Так што ўсе сродкі па ўборцы дома павінны быць гіпаалергеннымі

■ Псіхалогія для ўсіх

НЕ МАГУ? ЦІ НЕ ДАЗВАЛЯЮ?

Сексуальныя расстройствы — з'ява ў наш час масавая і ў першую чаргу абумоўленая псіхікай, а не фізічнай паталогіяй

Статыстыка ананімных апытанняў, зваротаў беларусаў па меддапамогу, а таксама даныя замежных даследчыкаў указваюць на тое, што больш за палову жанчын не могуць атрымаць аргазм падчас сексуальных кантактаў, а каля 1 працэнта пакутуюць ад дыскамфорту. Ад 30 да 50 працэнтаў мужчын маюць праблемы з патэнцыяй, што сустракаюцца ў маладых мужчын усё часцей.

— Сексуальныя расстройствы пасля 50 гадоў часцей за ўсё з'яўляюцца вынікам саматычных захворванняў, а вось у маладых гэта, як правіла, вынік псіхалагічных цяжкасцей на розных этапах жыцця, праблем сексуальнага выхавання, павышанага стрэсагеннага фону сучаснага жыцця і неўрозаў, — тлумачыць **урач-псіхатэрапеўт сексалагічнага аддзялення Мінскага гарадскога клінічнага псіхіятрычнага дыспансера Васіль ШАЎЛЯКОЎ.** — Прыкладна 10 працэнтаў жанчын наогул не здольны адчуваць аргазм, а каля 50 працэнтаў не могуць перажыць яго толькі падчас палавога акта. Прычына ў блакадах псіхікі, у неўратычных сітуацыях, канфліктах, трывозе, самых розных страхах — за выключэннем, напрыклад, боязі непажаданай цяжарнасці. Але галоўнае — гэта страх перад стратай кантролю, страх, звязаны з тым, што з дзяцінства падаецца чымсьці дрэнным, грахоўным, брудным, небяспечным. Гэта яшчэ і недастатковая здольнасць даверыцца, аддацца... Разам з тым дасягнуць высокага ўзроўню сексуальнага ўзбуджэння немагчыма без сексуальных фантазій, а жанчыны па розных прычынах могуць іх не дапускаць. Прычынай анаргазміі можа стаць і назойлівая канцэнтрацыя на тых адчуваннях, якія павінны папярэднічаць аргазму...

Што да часовай імпатэнцыі, мужчына будзе хутчэй думаць аб нейкім фізічным дэфекце, вінаваціць сябе. А на самай справе проста яго з дзяцінства прывучалі, што самае важнае — выконваць тое, чаго ад цябе чакаюць іншыя, а не арыентавацца на ўласныя жаданні.

Праблема можа заключацца ў канфлікце блізкасці і дыстанцыі. Ён існуе там, дзе ў стасунках дакладна не вызначана, наколькі кожны з партнёраў лічыць дапушчальнай пэўную ступень блізкасці і залежнасці, не баючыся пры гэтым страціць сваю аўтаномію. Патрэба ў блізкасці або неабходнасць у дыстанцыі — вельмі важная характарыстыка асобы, так што звяртайце на гэта ўвагу пры выбары партнёра!

Стрымліваць наша сексуальнае жаданне можа выхаванне, дэпрэсія, цяжкія стрэсы, трывога. Калі ў аснове нашых сексуальных праблем — усё, што звязана з псіхікай, значыць, вы сабе «не дазваляеце», а не «не можаце». Шукайце прычыну сваіх праблем разам з урачом-псіхатэрапеўтам або сексолагам

Матэрыялы падрыхтавала Святлана БАРЫСЕНКА.
protas@zviazda.by