



Псіхалогія для ўсіх

НЕ АДКЛАДВАЙ НА ЗАЎТРА...

У той ці іншай меры такія паводзіны знаёмыя кожнаму, і да пэўнага ўзроўню яны лічацца нормай. Прыходзячы на работу, мы, як правіла, не кідаемся неадкладна выконваць заданні начальства: спачатку пап'ём каву, залезем у сацсеткі ці пачытаем навіны. На мове навукі гэта называецца «пракрасцінацыя» (не блытаць з лянотай). На жаль, пазбавіцца ад яе раз і назаўжды нельга. Аднак пабароцца можна.

— Пракрасцінацыя — схільнасць да пастаяннага адкладвання нават важных і тэрміновых спраў, якая прыводзіць да жыццёвых праблем і балючых псіхалагічных наступстваў. Пракрасцінацыя мае падабенства з вывучанай бездапаможнасцю — стан чалавека або жывёлы, у якім яны не прадпрымаюць спроб да яго паляпшэння (не спрабуюць пазбегнуць негатыўных стымуляў або атрымаць пазітыўныя), хоць маюць такую магчымасць, — расказвае ўрач-псіхатэрапеўт Гарадскога клінічнага псіхіятрычнага дыспансера Наталля ФАЦЕЕВА. — Пракрасцінацыя адрозніваецца ад ляноты тым, што ў выпадку ляноты суб'ект не хоча нічога рабіць і не турбуецца з гэтай нагоды, а ў стане пракрасцінацыі ён усведамляе важнасць і тэрміновасць работы, але не робіць яе, магчыма, знаходзячы тыя ці іншыя самаапраўданні. І калі для адпачынку харак-

тэрна папаўненне сіл, то на пракрасцінацыю неабходна затрачваць энергію.

Гэтая з'ява вядома даўно і знаходзіць апісанне ў прыказках: «Не адкладай работу на суботу, а жаніцьбу — на старасць», «Нам бы так араць, каб мазалёў не набіваць», «Пакуль гром не грывне — мужык не перахрысціцца», «Не адкладай на заўтра тое, што можна зрабіць сёння».

Існуе мноства тэорый, якія спрабуюць растлумачыць дадзеную з'яву, але ні адна з іх не з'яўляецца агульнапрызнанай і ўніверсальнай. Сярод іх псіхатэрапеўт называе нізкую самаацэнку, перфекцынізм, самаабмежаванне, неакарлівасць (дух супярэчнасці), тэорыю часовай матывацыі. Найбольш абгрунтаванай лічыцца тэорыя часовай матывацыі.

Паводле яе, суб'ектыўная карыснасць дзеяння, якая і вызначае жаданне чалавека яго здзяйсняць, зале-



жыць ад чатырох параметраў: упэўненасці ў поспеху, каштоўнасці, гэта значыць меркаванай узнагароды, тэрміну да завяршэння работ, узроўню нецярпення, гэта значыць адчувальнасці да затрымак.

— Чалавек лічыць больш карыснай справу, калі ўпэўнены ў яе ўдалым завяршэнні і чакае па яе выніках вялікай узнагароды. Наадварот, суб'ектыўна менш карыснымі падаюцца справы, да завяршэння якіх засталася яшчэ шмат часу. Акрамя таго, чым больш балюча мы пераносім затрымкі, тым менш карыснымі нам здаюцца справы, на завяршэнне якіх патрабуецца некаторы час. Іншымі словамі, найлепшым чынам работа выконваецца тады, калі да яе маюцца высокія чаканні і

асабістая зацікаўленасць, а час дасягнення зведзены да мінімуму, — тлумачыць Наталля ФАЦЕЕВА.

Калі пракрасцінацыя напругу залежыць ад ступені матывацыі (цікавасці да працы і пазітыўных чаканняў ад яе завяршэння), у некаторых выпадках вырашыць праблему можна, змяніўшы работу (кінуўшы вучобу), але ёсць верагоднасць, што такі шлях прывядзе да таго, што на новым месцы з'явіцца тыя ж самыя праблемы.

— Нейкага вызначанага рэцэпта, які меркаваў бы збаўленне ад пракрасцінацыі, няма і быць не можа, — гэта ў нейкай ступені пастаянная барацьба з самім сабой, — кажа ўрач.

Аднак ёсць метадыкі «кіравання часам», якія ў той ці іншай ступені дазваляюць

знізіць узровень пракрасцінацыі і павысіць рэальную аддачу ад працы, што цягне за сабой павышэнне задаволенасці ад жыцця і збавенне ад стрэсу.

Звычайна не ўзнікае асаблівых праблем з пракрасцінацыяй у людзей, якія для сябе могуць правесці рысу, недвухсэнсоўна падзяляючы справы на тэрміновыя і тыя, выкананне якіх можа пачакаць. Такім чынам, вылучаецца ўсяго чатыры катэгорыі спраў, на якія сыходзіць час: важныя і нетэрміновыя; важныя і тэрміновыя (сюды ўваходзяць усе сапраўды неадкладныя справы: аварыйная сітуацыя, хвароба, крайні тэрмін, сямейны крызіс, пагроза жыццю); няважныя і тэрміновыя (гэта ўсякія нібы неадкладныя, але ў рэчаіснасці яны не ўплываюць на жыццё: суседзі запрасілі, 52-годдзе цешчы, штодзёныя гутаркі падчас абеду, штодзённая прыборка дома); няважныя і нетэрміновыя.

Акрамя таго, неабходна планіраваць свой дзень і выдзяляць час на кожную работу з улікам адпачынку, магчымых затрымак і гэтак далей. Замест паслядоўнага выканання задач, калі нельга прыступіць да пачатку

наступнай, пакуль не скончыш папярэднюю, адначасова выконвайце некалькіх розных задач — па частках.

Правільна размяркуйце намаганні: на Усходзе прынята лічыць справы, якія плануецца і не выконваюцца, «непасільнай ношай». Энергія марнуецца, калі мы не здзяйсняем тое, што запланавалі, і працягваем планаваць тое, чаго ніколі не ажыццявім. Пачуццё віны з'ядае нашы ўнутраныя энергетычныя рэзервы. Чым больш застаецца незавершаных спраў, тым менш сіл на тое, каб іх завяршыць.

Сутнасць гэтай тэхнікі можна выказаць наступнымі словамі: не планувай наперад, калі ёсць няскончаныя справы.

Кіраванне мэтамі неабходна для таго, каб пры выкананні любога дзеяння чалавек хоць бы аддалена, у перспектыве, уяўляў, для чаго (у маштабах усяго яго жыцця) гэта робіцца і на што ўплывае. Такім чынам мы вучымся разумець, чаго хочам, чаго дабіваемся, што трэба для гэтага зрабіць, кожнае дзеянне напэўняецца для нас канкрэтным асабістым сэнсам, у выніку радзей адкладваем па-сапраўднаму важныя справы.

Скажыце, доктар...

ХВАРОБА АПЛЯВУХ

Што гэта такое і чаго асцерагацца?

У многіх дзяцей яна так і застаецца нераспазнанай. Памылкі часам дапускаюць нават дасведчаныя ўрачы. Нярэдка сып прымаюць за алергію і лечаць ад яе. Калі блытаюць яе з краснухай або адром, дзіця трымаюць на каранціне, а потым у медыцынскай карце з'яўляецца запіс аб нібы перанесеным захворванні, якім ён не хварэў. Натуральна, лічыцца, што сфарміраваўся да яго імунітэт. А насамрэч нічога не было. Асабліва гэта дрэнна ў дачыненні да краснухі, з якой дадзеную інфекцыю часта блытаюць. Бо жанчыны, якія не хварэлі на яе, павінны быць асабліва асцярожныя падчас цяжарнасці — краснуха проста фатальная для плоду.

Хвароба яшчэ дрэнна вивучаная, нягледзячы на тое, што ўпершыню апісана ў канцы XIX стагоддзя, тады яе называлі мясцовай краснухай. А калі 40 гадоў таму адкрылі яе ўзбуджальніка, то сталі называць парвавіруснай інфекцыяй. Сустрэкаецца яна дастаткова часта, бо даследаванні паказваюць, што не менш чым палова дарослых людзей выпрацавалі супраць яе імунітэт. Што гэта за хвароба і ў чым яе небяспека, разбіраемся з **урачом-інфекцыяністам 22-й гарадской дзіцячай паліклінікі Дар'яй ПЕТРАЧУК**.

— Калі дзіця прыйшло дадому з вуліцы пасля актыўнага адпачынку, бацькі могуць заўважыць на шчоках чырвань, у некаторых выпадках нават можа падняцца невялікая тэмпература. Звычайна агульны стан дзіцяці мяняецца не істотна, і блізкае расцэньваюць, што гэта праява алергіі на нейкі з'едзены прадукт, або чырвань трымаецца ад перагрэву на сонцы. Але праз пару дзён, калі «алергія» са шчок пераходзіць на канечнасці і стандартныя супрацьалергічныя прэпараты не дапамагаюць, з'яў-

ляецца неабходнасць звярнуцца да ўрача. У некаторых выпадках візіт абумоўлены з'яўленнем падобнай «алергіі» на працягу тыдня ў іншых членаў сям'і, і з'яўляюцца сумненні, што гэта проста алергія.

Насамрэч такія сімптомы клінічныя праявы інфекцыйнай эрытэмы (яна ж пятая хвароба, яна ж парвавірус В19, яна ж «хвароба аплявух»). Пятая хваробай яна названа, бо адносіцца да шасці класічных дзіцячых захворванняў, якія суправаджаюцца сыпам: першая хвароба — адзёр, другая — шкарлятына, трэцяя — краснуха, чацвёртая — інфекцыйны монануклеёз, пятая — інфекцыйная эрытэма, шостая — дзіцячая разеола (раптоўная экзантэма).

— **Калі яе не распазнаць, дзіця можа і не атрымаць належнага лячэння...**

— У большасці дзяцей парвавірусная інфекцыя працякае лёгка і не патрабуе асаблівага лячэння.

— **Як адбываецца заражэнне?**

— Крыніца інфекцыі — хворы чалавек. Для яе характэрна



сезоннасць (пачатак красавіка — канец чэрвеня). Прадрамальныя з'явы (падвеснікі захворвання) у большасці выпадкаў адсутнічаюць або праяўляюцца лёгкімі грыпападобнымі (ліхаманка, агульнае нядужанне, боль у горле, галаўны боль, насмарк) і гастрэнтэстычнымі (умераная млоснасць, дыярэя) сімптомамі. Гэта пачатак вірэміі, калі вірус цыркулюе ў крыві і дзіця максімальна заразнае для навакольных.

Праз 2-3 дні агульны стан нармалізуецца і з'яўляецца сімptom «слядоў ад аплявух» — сіметрычны ярка-чырвоны сып на абедзвюх шчоках, які на працягу некалькіх гадзін зліваецца, утвараючы адну эрытэму (пачырваненне скуры). Сып не закранае пераносся і вобласць вакол рота. Знікае звычайна праз чатыры дні. Пры гэтым заразнасць падае ў некалькі разоў. Прыкладна праз двое сутак ад з'яўлен-

ня сыпу на твары бачны ажурны сып на канечнасцях, тулаве, ягдыцах. Сып можа суправаджацца свербам, а знікае прыкладна праз 7—14 дзён. Сустрэкаецца і рэцыдывавальны працяг, калі сып то з'яўляецца, то знікае на працягу месяца. Такі стан можа быць справакаваны змяненнем тэмпературы надвор'я, эмацыянальнымі расстройствамі або сонечным святлом.

Яшчэ існуе больш рэдкая праява сыпу ў выглядзе папула-пурупуровых пальчатак і шкарпэтак. Гэта множныя чырвоныя папулы (элементы, якія ўзвышаюцца над узроўнем скуры), якія зудзяць ці п'якуць, могуць спалучацца з ацёчнасцю рук і ног. Звычайна яны праходзяць праз 1-3 тыдні без лячэння. Рэдка, але хвароба можа развівацца з анеміяй (зніжэннем гемаглабіну), з пашкоджаннем сэрца, лёгкіх, печані і нырак.

— **Ці сустракаецца гэта інфекцыя ў дарослых?**

— Так. Але калі ў дзяцей яна развіваецца з яркімі скурнымі клінічнымі праявамі, то гэтага нельга сказаць пра дарослых: у большасці выпадкаў парвавірус развіваецца бессімптомна. Часовая артэмпатыя (боль у суставах) можа быць адзінай прыкметай хваробы, сыпу практычна ніколі не бывае. Дарэчы, даследаванні паказваюць, што каля 60 % людзей, старэйшых за 30 гадоў, маюць антыцелы да віруса, але пры гэтым яркага дэбюту захворвання не могуць прыгадаць.

Тым не менш ёсць уразлівыя групы пацыентаў, у якіх пятая хвароба можа развівацца не так бяшкодна. Людзі з некаторымі відамі анеміяй, а таксама з імунасупрэсіяй, пасля трансплантацыі, анкагемалагічныя хворыя патрабуюць шпіталізацыі і асаблівых падыходаў да тэрапіі.

Цяжарныя жанчыны гэтак жа ў групе рызыкі. Па статыстыцы, каля 50—75 % жанчын рэпрадуктыўнага ўзросту маюць антыцелы да ПВІ. Але неімунныя жанчыны могуць захварэць. Хоць пры інфіцыраванні ў большасці цяжарных не будзе клінікі, але можа рэалізавацца вертыкальная перадача віруса плоду, і тады магчымыя неспрыяльныя наступствы. У першую чаргу гэта анемія і неімунная вадзянка (асабліва калі інфіцыраванне адбылося ў другім трыместры). Таму вельмі важна, адасобіць хворага, калі ёсць цяжарныя ў сям'і.