Краіна здароўя

Выпуск №16 (369)

■ Бацькоўскі клопат

РАСЦІЦЕ, ЗУБКІ, РОЎНЫМІ!

Усе бацькі хочуць, каб у іх дзяцей раслі здаровыя, роўныя зубы, але, на жаль, звяртаюць увагу на ўжо скрыўленыя, бо нічога не ведаюць пра тое, як фарміруецца прыкус.

А сапраўды, што перашкаджае яму фарміравацца правільна? Вядома, нейкая зубасківічная паталогія можа перайсці да дзіцяці ў спадчыну, але ёсць і яшчэ некаторыя важныя моманты, напрыклад штучнае кармленне замест груднога.

— Няправільна падабраная соска, з якой малако выцякае самастойна, прыводзіць да таго, што дзіця не смокча актыўна, як належыць, і ніжняя сківіца адстае ў развіцці ад верхняй, — тлумачыць **урач-артадонт 22-й гарадской дзіцячай паліклінікі г. Мінска Ірына КЛІМ**. — Паступова дзіця пачынае квола жаваць, прывыкае да ўсяго вадкага, а ад цвёрдай ежы адмаўляецца. Урэшце абедзве сківіцы не развіваюцца як належыць, а таму і зубы прарэзваюцца няправільна, і прыкус адпаведны.

Працяглае смактанне соскі-пустышкі таксама прыводзіць да той жа праблемы. Гэты рэфлекс падштурхоўвае дзіця да пастаяннага смактання пальца, губ, языка і г.д. Змагацца са шкоднай звычкай шляхам спроб і памылак — значыць траціць каштоўны час. А калі звярнуцца да ўрача-артадонта, то ён падбярэ для дзіцяці адзін з эфектыўных апаратаў, які хутка дазволіць пераадолець шкодную звычку.

Парушэнне прыкусу часта спалучаецца з рахітам і скаліёзам. Дэфіцыт такіх мінеральных рэчываў, як кальцый і фтор, вітаміну D прыводзіць да развіцця рахіту, што можа парушыць тэрмін прарэзвання зубоў. А няправільнае становішча галавы падчас кармлення і сну (закіданне, апусканне на грудную клетку, падкладванне рукі пад шчокі) парушае вертыкальную вось пазваночніка, тонус мышцаў, фарміруе няправільную паставу.

Крывым зубам можа паспрыяць і парушэнне дыхання. Пры прастудах дзіця вымушана дыхаць ротам, а гэта шкодна з усіх бакоў. Паветра, якое паступае ў лёгкія, не паспявае сагравацца, колькасць кісларода ў ім зніжаецца, парушаецца цеплаабмен прыдатачных пазух. Усё гэта шкодна для агульнага развіцця дзіцяці. Калі малое дыхае ротам, шчокі празмерна ціснуць на зубныя рады і фарміруецца так званы адэноідны тып твару. Тут трэба падключаць ужо ўрача-отарыналарынголага, які дапаможа выявіць і выдаліць паліпы, адэноіды, скрыўленні насавой перагародкі. Выправіць прыкус зубоў у гэтым выпадку можна таксама з дапамогай тых жа спецыяльных апаратаў, якія вырашаюць увесь комплекс праблем: акрамя таго, пазбаўляюць шкодных звычак, яшчэ і аднаўляюць насавое дыханне, выпраўляюць зубы. Насіць іх дастаткова ноччу і пару гадзін днём.

Дэфармацыі могуць з'явіцца і ў выніку няправільнай дыкцыі, пракладвання языка паміж зубамі, што здараецца пры кароткай вуздэчцы языка. Тут не абысціся без хірургічнага ўмяшання і лячэння ў лагапеда.

Дэфекты могуць узнікаць і ў выніку несвоечасовага лячэння зубоў, заўчаснага іх выдалення — зубы тады могуць змяшчацца, а пастаянным не будзе хапаць месца. Так што неабходна своечасова ажыццяўляць пратэзаванне ■

■ Для мужчын

Рак прастаты? Па аналізе крыві

Рак прастаты займае першае месца сярод усіх злаякасных пухлін у мужчын. Штогод у краіне выяўляецца каля 3,5 тысячы новых выпадкаў раку прастаты. Некалі гэты від анкалогіі выяўляўся пераважна на позніх стадыях. Сёння ўсё больш тых, хто трапляе ў поле зроку спецыялістаў на ранніх, але да поспеху, які дасягнуты ў шэрагу развітых краін, мы пакуль не дайшлі.

— Западозрыць праблему раней можна з дапамогай аналізу крыві на прастатспецыфічны антыген (ПСА), што вельмі актыўна праводзіцца за мяжой. Прайсці такое даследаванне можа любы мужчына 50—55 гадоў пасля звароту да ўролага, — кажа **загадчык аддзялення онкаўралогіі Мінскага гарадскога клінічнага анкалагічнага дыспансера Ігар МАСАНСКІ**. — Пачынаць абследаванне менавіта з гэтага ўзросту найбольш важна для тых, чые сваякі хварэлі на рак прастаты. Паўтараць правядзенне аналізу неабходна ў сярэднім раз на два-тры гады, калі ўролаг не параіў інакш. Наогул з кожным наступным дзесяцігоддзем рызыка развіцця захворвання нарастае, аднак у маладзейшым узросце гэты від раку паводзіць сябе больш агрэсіўна. Паводле даных амерыканскіх аўтараў, **каля 80 працэнтаў 80-гадовых мужчын маюць прыкметы злаякаснай пухліны ў прастаце**, але ў гэтым узросце пухліна можа ніяк сябе не праяўляць і не патрабаваць спецыяльнага лячэння...

Нават калі ў вас няма ніякіх скаргаў, вы можаце здаць аналіз крыві на прастатспецыфічны антыген. Калі ўзровень яго акажацца вышэйшым за 4 нг/мл, вам прапануюць зрабіць трансрэктальнае ўльтрагукавое даследаванне, якое сумяшчаецца з біяпсіяй і праводзіцца ў стацыянары. Бывае так, што ўзровень ПСА вельмі высокі, а марфалагічнае даследаванне нічога страшнага не паказвае. Не выключана, што біяпсійная іголка проста не трапіла ў тую тканку, у клетках якой пачаліся змены. У такім выпадку праз некаторы час урач прапануе біяпсію паўтарыць. На дапамогу таксама можа прыйсці імунагістахімічная дыягностыка, якую ў Мінску выконваюць некалькі лабараторый, у тым ліку лабараторыя онкадыспансера. Выявіць захворванне можна і з дапамогай магнітна-рэзананснага тамографа.

У якасці лячэння прымяняецца, як правіла, прастатэктамія — выдаленне прастаты хірургічным шляхам. Адрозненне аперацый пры раку прастаты і дабраякаснай гіперплазіі ў тым, што залоза ў першым выпадку выдаляецца цалкам — разам з часткай шыйкі мачавога пузыра, лімфавузламі, у якіх могуць быць метастазы. Аднак палавыя нервы, па магчымасці, пакідаюцца, што ў выніку дае шанц пазбегнуць такога ўскладнення, як імпатэнцыя. Усё, што выдалена, даследуецца пад мікраскопам, пасля чаго выстаўляецца стадыя, вызначаецца неабходнасць дадатковых метадаў лячэння і рэжым назірання.

Таксама добры вынік дае прамянёвая тэрапія. Для правядзення яе выкарыстоўваецца самае сучаснае абсталяванне, дзякуючы якому агульную прамянёвую нагрузку на арганізм можна знізіць, а ў месцы пухліны — павялічыць.

Прымяняецца і комплекснае лячэнне — прамянёвая тэрапія спалучаецца з гарманальнай. Гэта не гармоны ў чыстым выглядзе, а розныя рэчывы, здольныя блакіраваць працэс на клетачным узроўні. Лячэнне ажыццяўляецца і на чацвёртай стадыі, пакуль пухліна, што называецца, адгукаецца на яго. У выніку больш за 25 працэнтаў такіх хворых жывуць пяць і болей гадоў.

— Пасля прастатэктаміі ў пэўнай катэгорыі пацыентаў цягам некалькіх месяцаў можа захоўвацца стрэсавае нетрыманне мачы (у адказ на нейкую фізічную нагрузку), — кажа Ігар Масанскі. — Рэкамендуюцца ў такіх выпадках спецыяльныя практыкаванні для ўмацавання мышцаў таза, а таксама фізіятэрапія — электралячэнне, магнітатэрапія... Другі важны момант, які непакоіць нашых пацыентаў, — імпатэнцыя. Пры паказаннях мы прызначаем пэўныя лекі на розны тэрмін, але не заўсёды патэнцыя аднаўляецца. У часткі пацыентаў прымяняецца фізіятэрапія, вакуумная і гірудатэрапія. У Любані нават ёсць санаторый для мужчын з парушэннем палавой функцыі, у тым ліку для тых, хто перанёс падобную аперацыю. Крайні выпадак — пратэзаванне спецыяльнымі імплантамі. Пасля правядзення лячэння нашы пацыенты назіраюцца цягам двух гадоў у анкадыспансеры, а пасля па месцы жыхарства ў раённага анколага ■

Адэнома: залаты стандарт лячэння

Дабраякасная гіперплазія прастаты — гэта мужчынскі клімакс. Пасля 45—50 гадоў мяняецца гарманальны фон мужчынскага арганізма, што прыводзіць да разрастання залоз, якія ў некаторых выпадках пераціскаюць мочаспускальны канал. Як вынік — затрымка мачы, што, у сваю чаргу, прыводзіць да запалення ў нырках, утварэння камянёў у мачавых шляхах, ныркавай недастатковасці.

Адэнома прастаты сустракаецца ў 40 працэнтаў мужчын ва ўзросце 50—60 гадоў і ў 90 працэнтаў тых, каму за 80.

Для лячэння гэтага стану прымяняецца некалькі груп прэпаратаў, якія могуць быць прызначаны ўролагам пасля неабходнага абследавання. Працэс кансерватыўнага лячэння вельмі працяглы, а таму яго прызначаюць найперш узроставым хворым і тым, хто мае розныя іншыя паталогіі. Большасці пацыентаў выконваецца трансурэтральная рэзекцыя і лазерная адэномэктамія — малаінвазіўныя спосабы хірургічнага ўмяшання, «залаты стандарт» дапамогі такім пацыентам. Выконваць аперацыі можна на самых ранніх этапах, не чакаючы вострай затрымкі мачы. Што да ўскладненняў, то звычайна ў адзінкавых выпадках можа быць часовая затрымка мачы, якая праходзіць праз 2-3 тыдні пасля аперацыі. Аднак існуюць і проціпаказанні да такога віду лячэння, а таму актуальным застаецца і адкрытае аператыўнае ўмяшанне.

■ Элементарныя рэчы

ТАК І РАБІЦЕ

Урач-отарыналарынголаг 2-й цэнтральнай раённай клінічнай паліклінікі г. Мінска Вольга СТАРАВОЙТАВА рэкамендуе запомніць, як правільна рабіць некалькі важных рэчаў для максімальна эфектыўнага лячэння.

Як закапаць вушныя кроплі?

Сагрэйце іх да тэмпературы цела, асабліва калі яны захоўваліся ў халадзільніку. Нахіліце галаву на бок хворым вухам дагары. Калі капаем даросламу, то адцягніце вуха крыху назад і ўгору, калі дзіцяці — назад і ўніз. Гэта неабходна для выпроставання слыхавога праходу і працякання кропляў да барабаннай перапонкі. Пасля таго, як закапалі, патрымайце галаву так, каб вуха «глядзела» ўверх.

Як закапаць кроплі ў нос?

Ідэальна, калі кроплі ў флаконе з распыляльнікам. Тады трэба сесці, крыху нахіліць галаву наперад і «закапаць» нос. Складаней, калі трэба капаць кроплі. У гэтым выпадку асноўная задача зрабіць так, каб кроплі засталіся ў поласці носа, а не трапілі ў горла. А таму капаць кроплі ў нос трэба, нахіліўшы галаву на бок і крыху назад.

Калі ўрач не рэкамендаваў інакш, то кроплі трэба капаць не больш за 3-5 дзён — каб не развіўся медыкаментозны рыніт. Калі мы капаем сасудазвужальныя кроплі, нос добра дыхае, аднак пры гэтым слізістай не хапае крыватоку і ў ёй назапашваюцца рэчывы сасударасшыральнага дзеяння. І чым больш мы капаем кроплі, тым больш выпрацоўваецца гэтых рэчываў — пакуль не наступае той момант, калі сасударасшыральнае дзеянне пачынае пераважаць. Узнікае медыкаментозны рыніт, пры якім неабходна поўнасцю адмяніць супрацьацёчныя прэпараты мясцовага дзеяння. Для паляпшэння стану можна арашаць слізістую растворам кухоннай солі, мінеральнай вадой без газу.

Навошта капаць кроплі ў нос, калі баліць вуха?

Пры развіцці запалення ў сярэднім вуху важнай часткай лячэння з'яўляецца забеспячэнне паступлення паветра. У сярэднім вуху гэтую функцыю выконвае слыхавая труба, якая пачынаецца ў поласці сярэдняга вуха, а заканчваецца ў насаглотцы. Аднак калі ў слыхавой трубе развіўся ацёк і запаленне, то яна не можа выконваць сваю функцыю. Таму неабходны сасудазвужальныя кроплі, якія капаюць па 5 кропляў на баку хворага вуха, закінуўшы галаву і пасля паварочваючы яе на хворы бок, каб прэпарат дасягнуў мэты ў слыхавой трубе.

Што рабіць пры насавым крывацёку?

Неабходна сесці, удыхнуць носам, а выдыхнуць ротам. Звонку прыкласці холад. Варта прыціснуць крыло носа да перагародкі пальцам або ўвесці (неглыбока) ватны тампон, змочаны растворам перакісу вадароду. Калі крывацёк не спыніўся, тэрмінова звярнуцца да ўрача.

Як даваць суспензіі дзецям?

Мерныя лыжачкі і мензуркі, якія ідуць у камплекце з суспензіямі, не заўсёды зручныя. Часам цяжка адмераць дакладную колькасць, а часам дзіця проста круціць галавой. Аднак вельмі зручна даваць такія лекі са звычайнага медыцынскага шпрыца без іголкі (чайная лыжка — 5 мл, 1 мл — 20 кропляў). Тут любое дзіця можна пакласці і акуратна напаіць лекамі.

Як прымаць «тры разы на дзень»?

Так часта пішуць у рэцэптах. Аднак калі мы прымаем антыбіётыкі або іншыя прэпараты, не звязаныя непасрэдна з прыёмам ежы (як, напрыклад, стрававальныя ферменты), то размяркоўваць трэба не на дзень, а на суткі. Тры разы на суткі — праз 8 гадзін, два разы — праз 12 гадзін, а не перад сняданкам, абедам і вячэрай ■

■ Узрост жанчыны

«МОЖА ЦЯГНУЦЬ ДА САЛЁНАГА...»

Клімакс — цяжкае выпрабаванне для прыгожага полу

У 45—60 гадоў жаночы арганізм старэе, функцыя яечнікаў згасае, інтэрвалы паміж менструацыямі павялічваюцца і паступова яны знікаюць наогул. Прыкладна ў кожнай трэцяй гэта адбываецца раптоўна. Ранняму спыненню менструальнай функцыі могуць спрыяць частыя роды, аборты і працяглае грудное кармленне, а позняму — міёма маткі, гіпертанія. Звычайна менапаўза працякае без ускладненняў, але так шанцуе не ўсім.

— Парушэннямі лічацца матачныя крывацёкі і клімактэрычны сіндром, які праяўляецца вялікай колькасцю непрыемнасцяў, — тлумачыць **урач-псіхатэрапеўт Мінскага гарадскога клінічнага псіхіятрычнага дыспансера Ала ЯКІМЕНКА**. — Гэта, напрыклад, прылівы гарачыні да твару, галавы і верхняй часткі тулава. Сэрца можа біцца часта, узнікае патлівасць і галавакружэнне, слабасць, галаўны боль, боль у суставах, шум у вушах, парушаецца сон, павышаецца эмацыянальнасць, могуць з'явіцца і псіхічныя расстройствы. Устойлівасць да розных знешніх уздзеянняў, напрыклад да перамен надвор'я, істотна зніжаецца. Пры лёгкай ступені сіндрому можа быць да 10-ці прыліваў за суткі, пры сярэдняй — да 20-ці ў суправаджэнні галаўнога болю, галавакружэння, пагаршэння памяці і сну, што, безумоўна, зніжае працаздольнасць. Пры цяжкай ступені працаздольнасць страчваецца наогул...

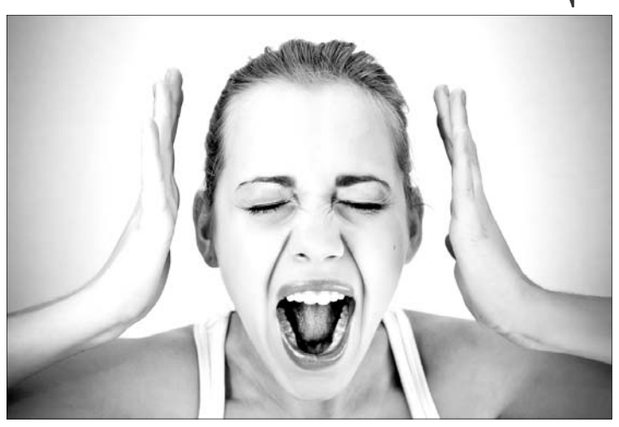
Змены настрою — гэта павышаная раздражняльнасць, незадаволенасць навакольнымі, прыдзірлівасць і капрызнасць, трывога, туга, страхі і пастаянны неспакой. Узнікае абыякавасць да ўсяго, пачуццё бяссілля і спустошанасці. Раптоўна можа ўзнікаць пачуццё стомленасці, бывае цяжка сканцэнтраваць увагу і нават проста чытаць або пісаць. То хочацца бясконца спаць, то бяссонніца. Апетыт то нармальны, то паніжаны, то павышаны. Можа цягнуць да салёнага, кіслага ці чагосьці яшчэ. Скардзяцца жанчыны і на нейкія непрыемныя адчуванні то тут, то там, і гэта прымушае тут жа падазраваць туберкулёз, рак або штосьці іншае.

Майце на ўвазе, што клімактэрычны сіндром сярэдняй і цяжкай ступені патрабуе лячэння. Пры гэтым вы самі павінны паклапаціцца аб тым, каб у вашым жыцці быў рэжым дня, рацыянальнае харчаванне, лячэбная фізкультура, аздараўленчыя працэдуры, фізіятэрапія. Урач-псіхатэрапеўт можа прызначыць і прэпараты — седатыўныя, снатворныя, антыдэпрэсанты, нейралептыкі. Карысны будзе і нервова-мышачная рэлаксацыя, аўтатрэнінг, псіхалагічная падтрымка спецыяліста ■

■ Псіхалогія для ўсіх

СА СТРЭСАМ МОЖНА ЖЫЦЬ

Кожны з нас практычна штодня перажывае напружанне, стрэс. Пазбегнуць гэтага немагчыма. Нават станоўчыя падзеі кшталту адпачынку або прымірэння з каханым — таксама стрэс. Аднак чым больш падзей, якія выклікалі напружанне, і чым менш вы прыкладаеце намаганняў, каб справіцца з гэтым, тым вышэйшая верагоднасць узнікнення нейкага захворвання. Тут і парушэнні сэрцабіцця, і стойкі галаўны боль, мышачнае напружанне, спазмы, цікі, расстройства стрававання... А яшчэ — перапады настрою, раздражняльнасць, пастаянны неспакой, страта сімпатыі да навакольных і пачуцця гумару, схільнасць да песімізму... Ухіленне ад вырашэння надзённых задач, злоўжыванне алкаголем і транквілізатарамі, курэнне, узнікненне аварыйных сітуацый з траўмамі, непаразуменні з навакольнымі.



— Што нам усім патрэбна, дык гэта мудрае стаўленне да свайго жыцця, — тлумачыць **намеснік галоўнага ўрача па памежнай псіхіятрыі Мінскага гарадскога клінічнага псіхіятрычнага дыспансера г. Мінска, кандыдат медыцынскіх навук Наталля БЕРАЗОЎСКАЯ**. — У любой сітуацыі ёсць выхад і выбар. Нават пры самым драматычным або жорсткім раскладзе існуе магчымасць манеўру. Вазьміце на ўзбраенне некалькі нескладаных правілаў.

- Стаўце мэты, суразмерныя вашым магчымасцям.
- Вучыцеся адрозніваць галоўнае ад другаснага. Нярэдка ў пагоні за выпадковымі мэтамі праходзіць усё жыццё.
- Разумейце межы сваіх магчымасцяў і кампетэнтнасці. Майце на ўвазе, што нам непадуладныя пол і ўзрост, надвор'е, краіна пражывання, законы, падатковая сістэма, узровень цэн, курс долара, спажывецкая здольнасць насельніцтва, заторы на дарозе, звычкі і характар іншых людзей. Усё гэта можна толькі прыняць. Стрэс можа абумовіць наша інтэрпрэтацыя, неспакойныя думкі аб малаверагодных падзеях (а раптам?). Непасрэдна ўплываць мы можам на ўзаемадзеянне з партнёрамі і канкурэнтамі, уласныя няправільныя дзеянні, адсутнасць навыку пастаноўкі мэты.
- Развівайце здольнасць бачыць праблему з розных бакоў.
- Можаце настройваць сябе на любыя нечаканасці. Так будзеце пазбаўляцца ілюзій.

Сачыце за рэальным ходам падзей, а не за тым, што адбываецца ў вашай галаве.

- Расцэньвайце любы досвед як станоўчы.
- Калі вы начальнік, значыць, павінны ўмець размеркаваць цяжар адказнасці паміж супрацоўнікамі. Мудра паступае той кіраўнік, які пакідае сабе прыярытэтныя пытанні.
- Арганізуйце свой час.
- Пераключайце ўвагу, мяняйце абстаноўку. Лепей тры-чатыры адпачынкі цягам года, чым адзін месяц, праведзены на курорце.
- Жывіце поўным жыццём — спрабуйце штосьці, што дапамагае адчуваць жыццё ва ўсёй разнастайнасці і прыгажосці.
- Але гэта яшчэ не ўсё. Сёе-тое неабходна зрабіць і для мабілізацыі нашых фізіялагічных магчымасцяў. Піце дастатковую колькасць вады (да васьмі шклянак у дзень), сачыце за харчаваннем, рэгулярна рабіце дыхальную гімнастыку і фізічныя практыкаванні. Засвойце таксама, што самым магутным сродкам у гэтым процістаянні з'яўляецца свядомасць чалавека. З ёю і папрацуем.

Рэлаксацыя. Ад лац. relaxatio — змяншэнне напружання, расслабленне. Гэта курс сістэматычных трэніровак па расслабленні розных груп мышц. Максімальныя скарачэнні чаргуюцца з хуткім расслабленнем пэўнага ўчастка цела. Мяркуецца, што стрэс і трывожнасць звязаны з мышачным напружаннем. Ацслабленне напружання мышц дапамагае зменшыць перажыванні. Рэлаксацыі трэба вучыцца, гэтае ўменне дасягаецца толькі пастаяннай практыкай. Звычайна патрабуецца некалькі месяцаў няспынных заняткаў, не менш як паўгадзіны штодня, каб навучыцца дасягаць поўнай рэлаксацыі арганізма. Аднак авалодаць гэтым мастацтвам — значыць авалодаць тым, што прызнае і культурны вопыт многіх народаў, і сучасная навука.

Аўтагенная трэніроўка. Свядомае ўнушэнне пачуццяў цеплыні, цяжару, палёгкі. Аўтатрэнінг наогул распрацаваў нямецкі псіхіятр, які перапрацаваў тыбецкія і індыйскія вучэнні.

Візуалізацыя. Стварэнне ў думках прыгожага пейзажу і сваіх адчуванняў падчас знаходжання там. Гэта можа быць і ўспамін аб падарожжы, адпачынку на прыродзе. Важным тут будзе максімальнае засяроджванне на дэталях — гуках, вобразах, пахах. Такім чынам мы звяртаемся да ўласных рэсурсаў, сіл, для руху далей.

Медытацыя. Гэта паглыбленне ў сябе для дасягнення пачуцця гармоніі. Эмацыянальныя крайнасці выдаляюцца, знешнія аб'екты і ўнутраныя перажыванні адсоўваюцца на другі план, цела расслабляецца. Паводле старажытнай традыцыі многіх культур, гэта стан унутранай цішыні, глыбокі спакой і ясны розум.

Сярод асноўных тэхнік медытацыі варта вылучыць...

...канцэнтрацыю на нейкіх словах. Ва ўсходняй традыцыі прымяняюцца асаблівыя малітвы, мантры. Яны паўтараюцца павольна, шмат разоў, з пэўным рытмам і напевам. Найбольш вядомая мантра — «ом». Некаторыя паўтараюць «мір», «любоў» і г.д.

...расслабленне, рытмічнае дыханне. Дыханне запавольваецца і паглыбляецца, што фізічна спрыяе рэлаксацыі.

...дасягненне стану поўнага адчужэння. Вы сочыце за тым, як узнікаюць, змяняюцца думкі, і не атаясамліваеце сябе з імі. Тэхніка гэта самая складаная, патрабуе гадоў трэніровак.

У вострай стрэсавай сітуацыі не варта прымаць ніякіх адказных рашэнняў (калі толькі размова не ідзе пра стыхійнае бедства і ратаванне жыцця). Жаданне штосьці змяніць можа быць надта моцным: «Што мне з гэтым рабіць? Трэба тэрмінова штосьці рабіць!», аднак што сапраўды трэба, дык гэта... павольна (!) палічыць да дзесяці. Ёсць і іншыя простыя спосабы зняць моцнае напружанне.

1. Павольна зрабіце глыбокі ўдых і крыху затрымайце дыханне. Выдых павінен быць паступовым, таксама праз нос.

2. Калі ёсць такая патрэба, папрасіце прабачэння і проста выйдзіце з памяшкання.

3. Намачыце лоб, скроні і артэрыі на руках халоднай вадой.

4. Павольна паглядзіце па баках — проста пераводзьце позірк з аднаго прадмета на другі і апісвайце іх знешні выгляд у думках.

5. Паглядзіце праз акно на неба. Засяродзьцеся на тым, што бачыце. Доўга глядзіце на аблокі, напрыклад.

6. Вельмі павольна выпіце шклянку вады, засяроджваючыся на кожным глытку.

7. Выпрастайцеся, пастаўце ногі на шырыні плячэй і на выдыху нахіліцеся, расслабляючы шыю і плечы так, каб галава і рукі свабодна звісалі долу. Дыхайце глыбока. Рабіце гэта 1-2 хвіліны. Не перастарайцеся, каб не закружылася галава ■

Матэрыялы падрыхтавала Святлана БАРЫСЕНКА.
protas@zviazda.by