

КАЛІ НА ДУШЫ СКРАБУЦЦА КОШКІ...

Шукаем пазітыў у простым

У сваёй слаўтай песні **Эльдар Разанаў сьвярджаў, што ў прыроды няма дрэннага надвор'я. Але як жа пагадзіцца з яго словамі, калі за акном усё часцей лье дождж, а на душы пачынаюць «скрэбіцца кошкі»?** Пра тое, чаму мы ўпадаем у восеньскую дэпрэсію і як з ёй змагацца, распавяла псіхалаг **Вольга ХАМЕНКА.**

— **Што сабой уяўляе дэпрэсія, і як распазнаць ворага ў «твар»?**

— Перш за ўсё, трэба разумець, што дэпрэсія — не слабасць характару, як лічаць многія, а цяжкі для арганізма перыяд. І ад яе, на жаль, ніхто не застрахаваны. У перакладзе з латыні дэпрэсія азначае «зацісканне». І часта — гэта падаўленне ўнутраных перажыванняў. Падобныя незавершаныя перажыванні, якія не знайшлі адпаведнага рашэння, здольныя назапашвацца і негатыўна ўздзейнічаць на чалавека. Першым крокам да таго, каб дапамагчы сабе, з'яўляецца ўсведамленне сваёй хваробы. Пры дэпрэсіі чалавек пачынае хутка стамляцца, становіцца раздражняльным. Яго апаноўваюць тужлівыя думкі, рэзкія перапады настрою, з'яўляецца адчуванне ўласнай віны і трывожнасці, ён становіцца больш змрочны. Пачынаюцца бяссонніцы, а рукі так і цягнуцца да каларыйнай ежы. Часта чалавеку нават здаецца, што ён забытаўся ў разуменні сэнсу жыцця. І гэта далёка не ўсе сімптомы, бо дэпрэсія ўплывае не толькі на нашы думкі, пачуцці і паводзіны, але нават і на цела.

— **Як жа выбрацца з гэтай небяспечнай сітуацыі?**

— Паспрабуйце ўнесці ў сваё жыццё разнастайнасць. Халодныя восеньскія (ды і зімовыя) вечары праводзьце ў кампаніі сяброў ці сваякоў. Да таго ж гэта выдатны час для таго, каб заняцца якой-небудзь цікавай справай, на якую

ў вас раней не хапала часу. Падбадзёрваюць заняткі спортам. Справіцца з прыступамі дэпрэсіі дапаможа і стары правераны метада — ароматэрапія. Напрыклад, аніс панізіць нервовасць, лаванда прыбярэ напружанне, супакойць пасля цяжкага дня; лімон падарыць станоўчыя эмоцыі і збяспечыць прыліў энергіі, меліса дапаможа пры бяссонніцы, здыме раздражняльнасць, а мята ліквідуе трывогу. Яшчэ важна ў гэты перыяд правільна харчавацца, паколькі нервовай сістэме для правільнага функцыянавання неабходны цэлы шэраг вітамінаў, макра- і мікраэлементаў. Асабліва важныя вітаміны групы В, калій, кальцый, магній. Арганізм і так дастаткова аслаблены, таму старайцеся сачыць за тым, каб ён атрымліваў неабходныя рэчывы. Аднак калі дэпрэсія зацягнулася, і вы разумееце, што не спраўляецеся з хворобай, варта звярнуцца да псіхалага. Разам са спецыялістам вы, напэўна, зможаце знайсці ключ да вырашэння праблемы.



— **Як можна абараніць сябе ад дэпрэсіі?**

— Як бы банальна гэта ні гучала, але найважнейшую ролю ў папярэджанні дэпрэсіі адыгрывае здаровы лад жыцця: гэта і фізічная актыўнасць, і ўстрыманне ад шкодных звычак, і здаровы паўнавартасны сон. Таксама рэкамендую есці больш агародніны і садавіны, каб насыціць арганізм вітамінамі. А галоўнае — вучыцца знаходзіць пазітыўнае ў простых рэчах, бо мы бачым свет менавіта такім, якім самі хочам яго бачыць.

ЯК ВЫ СПРАЎЛЯЕЦЕСЯ З ДРЭННЫМ ВОСЕНЬСКИМ НАСТРОЕМ?

Гэтае пытанне мы задалі людзям на вуліцы.

Вікторыя ХАДАСОК, журналіст:

— Часам восеньскае надвор'е выбівае мяне з каляіны, але, як правіла, ненадоўга. Звычайна ў такія перыяды стараюся як мага больш часу праводзіць з сябрамі і блізкімі, асабліва з мамай. Яна самы дарагі мне чалавек і мая падтрымка. Гэтак жа адцягвае ад сумных думак шопінг: пабегала па крамах, выдаткавала трохі энергіі і грошай, глядзіш — і настрой узняўся!

Ірына РУДЗЬКО, настаўнік:

— Як толькі пакрысе пачынае «накатваць», імгненна прадпрымаю якія-небудзь дзеянні. Напрыклад, пачынаю генеральную прыборку, якая мне вельмі дапамагае адарвацца ад сваіх перажыванняў. Затым спрабую знаходзіць пазітыўныя моманты ў жыцці, сустракаюся са знаёмымі. Магу адпачыць за праглядам цікавага фільма. Галоўнае, адцягнуць увагу ад сваёй праблемы і ні ў якім выпадку на ёй не зацыклівацца.

Вольга ШЫБЕКА, маладая мама:

— Часам я нават чакаю стрэсавых сітуацый, таму што ім заўсёды спадарожнічаюць нейкія нязвыклыя абставіны. А нешта новае дае нам вопыт і, як вынік, веды! Таму, нягледзячы на тое, што стрэсы выводзяць мяне з раўнавагі, мне ўдаецца хутка вярнуцца ў звыклы рытм жыцця. Гэта адчуванне параўнальнае са стомленасцю. Сон, ежа, вада, яшчэ пару індывідуальных рэцэптаў — і я зноў у выдатнай форме і ў добрым настроі.

Віктар ЛАЗОЎСКІ, трэнер:

— Я вяду здаровы лад жыцця і кожны дзень пачынаю з ранішняй прабежкі на свежым паветры. Пра дрэнны настрой і прастуды нават не ўспамінаю. У кожнай пары года трэба знаходзіць свае плюсы. Напрыклад, восенню атрымліваецца асалоду ад залатога ўбрання прыроды і пакрысе рыхтавацца да шматлікіх зімовых святаў.

Вольга ДУХОЎНІК

■ Прэм'ера рубрыкі: «Лісты Дзеду Марозу»



ПТУШЫНАЕ МАЛАКО ДЛЯ ВЕРЫ, або Верыць у цуды ніколі не позна

— Вера, пасылка табе! — увайшоўшы ў палату, прамовіла саракапяцігадовая жанчына-брунетка. У доме састарэлых яна працавала нянькай.

— Пасылка? — не верачы, перапытала Вера і адхіснулася ад акна, за якім ішоў снег: — Ад каго?

— Ад Дзёда Мароза быццам. Зірні.

Вера ўзяла ў рукі невялічкі караб. Зірнула на подпіс. У графе «адпраўнік» сапраўды значылася імя казанчага чараўніка.

— Ну што? Табе? Ці, можа, памыліліся?

— Не памыліліся, — усміхнуўшыся, адказала Вера.

— Як? — здзівілася нянька. — Ад Дзёда Мароза звычайна дзецям падарункі прыходзяць. А ты...

— Ведаеце, Ніна Фёдаруна, верыць у цуды ніколі не позна. Вось і я пісьмо чараўніку паслала. Памытаеце, не так даўно рэклама па тэлевізары была? Запісала адрас, а потым і напісала.

— Сур'ёзна? — здзівілася нянька. — Пра што хоць пісала?

— Пра жыццё.

— Добра, — махнула рукой жанчына. — Пазней зайду, раскажаш.

— Абавязкова, — пагадзілася Вера. — Заходзьце. Пасядзім, пагутарым.

Калі нянька выйшла з пакою, Вера адкрыла пасылку. У ёй аказалася пачак цукерак «Птушынае малако». Над ім — аркуш паперы з каляднымі віншаваннямі ад белабародага чараўніка. Жанчына ўзяла аркуш...

«Шаноўная Вера Сяргеёўна!

З надыходзячым Вас Новым годам і Калядамі!

Ваш ліст па-шчыраму ўразіў старога дзёда! Не кожны дзень даводзіцца чытаць пасланні дарослых. Што прыемна ўдвая! У навагоднія цуды верыць ніколі не позна. Асабліва людзям, якія былі пазбаўленыя шчаслівага дзяцінства...»

На вачах Веры праступілі слёзы. Яна ўспоміла радкі, якія напісала ў сваім лісце да казанчага чараўніка.

«Шаноўны Дзед Мароз! Я на радзілася напярэдадні вайны. У 1941-м мне было ўсяго пяць гадоў. Ты, пэўна, ведаеш, які гэта быў час для краіны? Пра лісты да Дзёда Мароза тады ніхто не думаў. Акрамя мяне ў бацькоўскім доме былі яшчэ тры дачкі-пагодкі: Таццяна, Марыля і Алена.

За некалькі месяцаў да вайны бацьку забралі на вучэнні. У той час вайна ішла ўжо ў Польшчы. Я памятаю, як у апошні момант ён абняў нас, затым матулю, сказаў: «Што б ні здарылася, ты толькі дзяцей пільнуй!»

Мы тады не ведалі, што значаць гэтыя словы. Мы не разумелі, куды ідзе бацька. Мы нічога не ведалі. Нам, канешне, было вельмі шкада і крыўдна, што бацька некуды сыходзіць. Што мы застаёмся адны з маці. Мы не здагадаліся, што ў той вечар бачылі яго апошні раз...»

Вера перавяла позірк на акно. За ім працягваў ісці снег. Потым яна зазірнула ў тумбачку. Сярод рэчэй знайшла паперу з школьнага сшытка. Гэта быў чарнавы ліст будучага пісьма Дзеду Марозу. Яна прабегла напісанае вачыма. Потым вярнулася назад, знайшла момант, на якім перарваліся яе ўспаміны.

«Наша вёсачка была невялікая. Немцы часам наведваліся — шукалі партызан. Але тыя хаваліся ў лясках бліжэй да райцэнтра. Так мы і жылі два гады. У 1943-м наш кутчак вызвалілі чырвонаармейцы. Гэта было вялікае свята для ўсіх нас.

Ужо ў наступным годзе мы змаглі пайсці ў школу.

Пасля вайны пачалі вяртацца дамоў мужчыны. Мы таксама чакалі свайго бацьку. А яго ўсё не было. Потым, пазней, у ваенкамаце маці казалі, што ён знік. Гэта давала надзею. Але...

Гады ішлі. Бацькі так і не дачакаліся. Мы — чатыры сястры — выраслі. Паехалі ў горад. Я — апошняй. Мне хацелася стаць настаўніцай, вучыць дзяцей. Таму паступіла ў педагагічнае вучылішча на настаўніцку пачатковых класаў.

Памятаю, аднойчы пад Новы год у інтэрнаце засталіся пяць дзяўчат. Астатнія паехалі сустракаць свята дадому. Стыпендыя ў нас была не скажаць што вялікая. Але адзначаць свята хацелася вельмі. Сабраліся мы ды і пашлі ў бліжняе крамы горада.

На дэсерт набылі надзвычай папулярныя цукеркі «Птушынае малако». Торт з такой назвай на той час яшчэ не выраблялі. А да іх — не менш папулярны напітак «Тархун». Ну і, канешне, прыгатавалі ўсім добра вядомыя традыцыйныя стравы — наварылі бульбы, зрабілі селядзец пад футрам...

Так і сустрэлі пачатак наступнага года за каробкай цукерак. А колькі

было дзявочых разоў! І планы на будучыню. Прафесійныя — здзейсніліся. Пасля заканчэння вучобы я ўсё жыццё адпрацавала педагогам. Маю шмат узнагарод. А вось замуж так і не выйшла. І пад канец жыцця, застаўшыся адна, апынулася ў доме састарэлых.

Не так даўно ў палаце са мною была яшчэ адна жанчына. Але зусім нядаўна яе не стала... І я ў пакой пакуль адна.

Дзед Мароз, я ведаю, што ты існуеш. Даруй, што не пісала табе лісты ў дзяцінстве. Як ты ўжо зразумеў, я не магла... А цяпер я раскажала табе ўсю сваю гісторыю жыцця.

Ніхто не ведае, колькі нам засталося жыць. Асабліва мне, старо-му чалавеку, які размяняў восьмы дзясятак. Але сустракаючы Новы год, новыя надзеі, мне вельмі хацелася ўспомніць мінулае юнацтва. Каб зноў на стала ў такое свята быў пачак «Птушынага малака». І маім госцем быў той, каго так чакаюць усе дзеці Зямлі. І каго ніколі ў сваім дзяцінстве не бачыла я...»

На гэтым яе ліст завяршыўся. Але яшчэ быў і другі — ад Дзёда Мароза. Яна ўзяла яго ў рукі.

«Вера Сяргеёўна, я — чараўнік навагодняга свята — абавязкова зазірну да Вас. Мы пасядзім за гарбатай і вашымі любімымі цукеркамі, пагутарым. Вы загадаеце сваё самае патаемнае жаданне. Гэтая сустрэча адбудзецца вельмі хутка. Я ведаю, што не паспееце вы дачытаць гэты ліст да апошняй кропкі, як у вашае жыццё прыйдзе казка навагодніх дзён».

Міжвольна Вера зноў зірнула ў акно. Па сцяжынцы, якая вяла ва ўстанову, павольна крочылі Дзед Мароз і Снягурка. У пакой зазірнула нянька.

— Ну што там з пасылкай? Не падмануў Дзед Мароз? — запыталася яна.

Вера ўсміхнулася. — Не, Ніна Фёдаруна, не падмануў. І накіроўваецца да нас.

— Няўжо? — не паверыла нянька.

— А вы самі зірніце ў акно, — прапанавала Вера.

Нянька недаверліва паглядзела праз шыбу.

— Баццохны, — прамовіла яна. — Ён самы. І Снягурка. Што рабіць будзем?

— Ставіць гарбату і сустракаць гасцей, — усміхнулася жанчына.

Андрэй СІДАРЭЙКА