

ТАКАЯ ВОТ СТАТИСТИКА

ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ КАК РЕЦЕПТ ДОЛГОЛЕТИЯ

УЧЕННЫЕ ИЗ УНИВЕРСИТЕТА ЛОНДОНА пришли к выводу: позитивный настрой и ощущение счастья не только делают нашу жизнь полнее, но и реально продлевают ее.

Столь приятные выводы были сделаны по результатам обследования четырех тысяч добровольцев в возрасте от 52 до 79 лет. Причем исследование проводилось на протяжении пяти лет.

Выяснилось, что среди пожилых позитивно настроенных англичан вероятность преждевременного ухода из жизни была на 35 процентов меньше, чем у тех, кто привык жаловаться на прервности судьбы.

В общем, пессимизм и угрюмость оказались здоровью не на пользу. Тогда как позитивные эмоции улучшали и качество, и продолжительность жизни.



Рисунок Михаила ЛАРИЧЕВА

НЕ ПРОПУСТИ!

«АСТМА-ШКОЛА» ПРИГЛАШАЕТ НА ЗАНЯТИЯ

В ДЕКАБРЕ начнется новый цикл занятий в «Астма-школе», открытой на базе Городского центра медицинской профилактики. **8 декабря** вам расскажут о том, что такое бронхиальная астма. **15 декабря** состоится лекция на тему «Как распознать астму?», а **22 декабря** пройдет первая часть занятия, посвященного медикаментозному лечению этого недуга. **Начало — в 17 часов.**

Лекции читает В. Ф. Жданов, профессор Санкт-Петербургского государственного медицинского университета имени И. П. Павлова.

Адрес Городского центра медицинской профилактики: Итальянская ул., 25. Телефон для справок 571-65-01.

В программе возможны изменения. Вход свободный.

МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП

С 30 ноября по 6 декабря

♈ ОВЕН. Неприятности может доставить работа желудочно-кишечного тракта. Будьте внимательны к качеству продуктов, соблюдайте режим питания. Желательно отказаться от острых, жирных, пережаренных блюд.

♉ ТЕЛЕЦ. Не лучший период. Возрастает угроза несчастных случаев, особенно связанных с приемом алкоголя. Будьте особенно внимательны, находясь за рулем. Сохраняется вероятность лекарственных отравлений.

♊ БЛИЗНЕЦЫ. Сложное время. Вероятны депрессивные состояния, обострение кожных недугов, в том числе аллергической природы.

♋ РАК. Хронические недуги инфекционного характера перейдут в стадию длительной ремиссии. Период особенно благоприятен для комплексного обследования и выбора стратегии лечения: вероятность ошибки минимальна.

♌ ЛЕВ. Время гармонии тела и духа. Оно не связано с серьезными проблемами со здоровьем. Но ухудшение могут почувствовать люди, страдающие недугами дыхательных путей.

♍ ДЕВА. Неудачный период для выяснения причин бесплодия. А беременные должны внимательно следить за самочувствием и в случае недомогания немедленно обращаться за медицинской помощью.

♎ ВЕСЫ. Период, возможно, незначительных, но качественных изменений в состоянии здоровья. Улучшится самочувствие у людей, страдающих заболеваниями кровеносной системы.

♏ СКОРПИОН. Дни повышенной нервной напряженности. Возможно, вас будет мучить бессонница, что, однако, не повод сразу же хвататься за сильнодействующие препараты. Вероятно небольшое обострение гастрита и язвенной болезни.

♐ СТРЕЛЕЦ. Нейтральный период, однако эмоциональная неустойчивость может привести к головным болям, состоянию подавленности и беспокойства. Так что старайтесь не волноваться по пустякам.

♑ КОЗЕРОГ. Опасность ангина, других острых воспалительных заболеваний, в том числе урологических и гинекологических. Возможно обострение аллергических недугов.

♒ ВОДОЛЕЙ. Достаточно спокойный период. Но могут обостриться эндокринные заболевания. Так что диабетики должны строго следить за уровнем сахара.

♓ РЫБЫ. Возможно усиление симптомов редких, трудно диагностируемых заболеваний. Вероятно обострение неврологических и психических недугов. Так что ваши родственники, страдающие ими, должны четко соблюдать предписания лечащего доктора. Эти дни также особенно благоприятны для морских путешествий.

Подготовил Виктор ЕРМАКОВ



Нарисуй свою боль — и она уйдет

АРТ-ТЕРАПИЯ ДОСТУПНА ВСЕМ: И СТАРЫМ И МАЛЫМ. УМЕНИЯ РИСОВАТЬ — НЕ ТРЕБУЕТСЯ!



Фото Натальи ЧАЙКИ

ЛИНИЯ СГИБА

Один из вариантов арт-терапии — раскрашивание различных мандал, лабиринтов (варианты схем легко найти в Интернете).

Ох как многие сейчас жалуются на непростое бытие! И денег мало, и начальник — самодур, и со здоровьем проблемы, и погода промозгло-темная. В общем, оптимизма маловато. Хорошо бы путевку на Новый год купить, да боязно: купишь, а перед отъездом неприятность какая случится и никакого тебе отдыха не будет. Так и живем — в обнимку со своими страхами, подсознательно ожидая всяческих подвохов от жизни. Сами себе напоминаем белку в колесе. Крутишься, крутишься, с трудом решил одну проблему, а к тебе уже с десятком новых спешат.

Между тем существуют психотерапевтические методики, которые помогают справиться с депрессией и страхами. Да и физическое здоровье реально улучшают. Одна из наиболее эффективных и простых в исполнении — арт-терапия, которую вы можете практиковать как самостоятельно, так и под руководством специалиста — психотерапевта, психолога. Об арт-терапии «ВП» попросил рассказать Зою ШАРГАЛИНУ (на фото), медицинского психолога Городского психоневрологического диспансера № 5.

