

Весна пришла, сонливость принесла?

— ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ организм в принципе хуже всего переживает так называемые переходные сезоны — от зимы к лету и от лета к зиме. Ведь летом и зимой в природе — некая стабильность. И по световому дню, и по температурному режиму. Весной еще добавляется авитаминоз, сниженный бесконечными простудами иммунитет, традиционное для этого времени года обострение хронических заболеваний (особенно психосоматических, например гастрита, бронхиальной астмы). Аномально затяжная весна в этом году и введение декретного времени, не соответствующего природным ритмам, конечно, ухудшили ситуацию. Мы видим это по аномально возросшему потоку пациентов. Кстати, именно сейчас увеличилось и число конфликтных ситуаций в семье, что также приводит людей к нервным срывам. Достаточно часто мы встречаемся с жалобами на панические атаки (это состояния, когда человек жалуется, что его бросает то в жар, то в холод, сердце

начинает колотиться, дыхание затрудняется и у него появляется страх — что сейчас может умереть).

Свою печальную лепту вносят и проблемы с работой. На многих фирмах именно весной объем работы становится больше (до сезона отпусков нужно все успеть). Я уж не говорю о том, что в наше время вообще характерна нестабильность в плане работы, тогда как в годы развитого социализма мы хотя бы знали: нас не уволят, предприятие будет работать, зарплату — пусть небольшую, но заплатят вовремя. Ныне человек попадает в ситуацию непрерывного стресса: на работе и дома. А хмурая погода, грязь на улицах, по-прежнему тяжелая одежда — преимущественно темных цветов, которую уже невозможно носить (так хочется надеть что-то легкое, яркое!) только усугубляют ситуацию. Отнюдь не способствует хорошему настроению лавина негативной информации, которая обрушивается на нас с экранов телевизоров, со страниц газет, из Интернета и радио.

Как ни странно, к депрессивным состояниям порой приводит и... череда праздников. (Новый год, День св. Валентина, 23 Февраля и кульминация — 8 Марта). Сначала люди ждут какого-то очень приятного события, какого-то чуда к Новому году и Рождеству. Но вот ожидаемое не произошло. Ждут тогда к Дню св. Валентина, затем к 23 Февраля, 8 Марта. Дальше праздников нет, а ожидаемое так и не произошло. И начи-



Как можно чаще бывайте на солнце.

Фото Натальи ЧАЙКИ

нается «синдром несбывшихся желаний».

Если весенние депрессии сильные и затяжные, приводят к полному отсутствию сил что-либо делать, отсутствию способности порадоваться, похудению и другим симптомам, то они могут таить серьезную опасность (вплоть до суицидальных мыслей и поступков). Если вы чувствуете, что с ситуацией вам не справиться, не стесняйтесь обратиться за помощью к специалисту — психологу, психотерапевту.

Вокруг сплошные стрессы, погода способствует депрессии... Можно ли что-то с этим делать? Можно ли противостоять множеству факторов? Можно и нужно!

Главное — всем нам нужно осознать: мы живем сейчас, теперь, в этом времени. И нужно искать способ жить хорошо прямо сейчас. Наслаждайтесь каждым прожитым днем. Как? Да будьте более чуткими и замечайте все хорошее, что есть вокруг вас. Его очень много, но не каждый это видит.

В Китае на многих предприятиях сотрудники в обязательном порядке два раза в день выполняют комплекс гимнастики цигун. Это помогает бороться с перегрузками, снимает нервные стрессы, к тому же объединяет и мобилизует людей на дальнейшие трудовые свершения. Так что подобные гимнастические перерывы выгодны и работникам, и работодателю.

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

КАК СПРАВИТЬСЯ С ВЕСЕННЕЙ ДЕПРЕССИЕЙ

1. Старайтесь больше бывать на свежем воздухе, организуйте себе мини-путешествия (за город, на один-два дня в Финляндию, в аквапарк и прочее). Мысленно поставьте для себя «флажки» типа: «В следующую субботу поеду на дачу. Что мне нужно с собой взять, что приготовить», «В четверг иду в театр». И — живите ощущением приближающегося позитивного события.
2. Боремся с авитаминозом. Особенный акцент на витамины группы В, которые необходимы для поддержки нервной системы. Можно принимать витаминно-минеральные комплексы (но не переусердствовать). Старайтесь добавлять в меню гречу, сухофрукты, ржаные сорта хлеба, печень (если вы не поститесь), морскую капусту и морепродукты.
3. Очень важно бывать на солнце. Нужно ловить «энергетику солнца», что способствует выработке и серотонина, и меланина. Тем, кто не может покинуть помещение по состоянию здоровья, необходимо хотя бы чаще подходить к окну.
4. Сейчас особенно важно соблюдение режима дня. Старайтесь ложиться раньше. Проблема очень многих в том, что после работы людям необходим эмоциональный отдых (посмотреть хороший фильм, пообщаться с друзьями по Интернету и прочее), и все это — в ущерб сну. Постарайтесь все-таки в качестве приоритета поставить именно сон. 8-часовой

сон необходим организму, причем ложиться спать нужно до 23 часов. Ляжете позже — и 10-часовой сон не принесет желаемого отдыха.

5. Для эмоциональной разгрузки полистайте красивый альбом с фотографиями, хорошую книгу с иллюстрациями. Обязательно найдите время для того, чтобы посидеть в тишине, послушайте тишину, а не прокручивайте в голове проблемы.

Попробуйте превратить в кладезь позитивных эмоций самые простые действия. Например, устройте чаепитие — с заваренным в чайнике чаем (вечером особенно полезен чай со зверобоем), красивыми чашками, зажженной свечой.

6. Отлично снимают нагрузки «спонтанные танцы». Включите музыку, движения — абсолютно любые, никаких правил. То же относится к пению, рисунку.

7. Чтобы сон был спокойным, рекомендуется перед сном все-таки успокоиться, обратиться к своему внутреннему миру («Да, день завершен, если что-то не успел сделать — сделаю завтра. Впереди — лето, отпуск, пойду за грибами, буду купаться»), найти положительное в прошедшем дне. Кстати, правило незабвенной Скарлетт О'Хары «Не буду думать об этом сейчас, подумаю завтра» — мудрое. Нужно уметь давать себе отдых от решения накопившихся проблем. Верующие люди читают на ночь молитву, и это гармонизирует состояние духа.

8. Впереди — Пасха, которую так или иначе будут отмечать очень многие. Конечно, можно все необходимое купить в магазине. Но попробуйте сделать пасхальные сувениры своими руками. Это тоже положительные эмоции, которые вам так необходимы.

9. Украсьте квартиру чем-то ярким. Можно, например, развесить фотографии, где вы на отдыхе. Можно готовые морские пейзажи, натюрморты (кому что нравится). Желательно, чтобы такая картинка была в каждой комнате.

10. Если страдаете хроническими недугами, заранее проводите профилактику обострений.

11. Без физических нагрузок нам не обойтись. Выполняйте хотя бы самые простые гимнастические комплексы (в зависимости от состояния здоровья). Больше ходите пешком и старайтесь не пользоваться лифтом.

12. Общайтесь! Встречайтесь с друзьями, проводите время с близкими. В общении можно получить и выразить поддержку, подбодрить друг друга, провести вместе хорошо, весело время и получить позитивные эмоции. Просто сделайте кому-то комплимент, угостите шоколадкой или спросите у человека рядом с вами «Как дела?». Улыбайтесь друг другу! Улыбка может осветить вам и окружающим целый день.

Давайте поможем Кристине, которая рисует и сочиняет стихи!

Кристине Ефремовой 11 лет. Девочка прекрасно учится, успешно осваивая программу пятого класса, и, когда ей становится лучше, даже катается на коньках и роликах. Она очень любит музыку, а недавно начала сочинять стихи... И все это — вопреки страшной болезни, которая испытывает ребенка на прочность уже несколько лет. Диагноз Кристины — острый лимфобластный лейкоз.



На лечение в Петербург Кристину приехала из села Лозовское Курской области. Когда девочке было 6 лет, после обследования в областной больнице города Курска у нее диагностировали острый лимфобластный лейкоз. Тогда — после стандартного курса химиотерапии — казалось, болезнь отступила навсегда. Но в апреле 2011 года у Кристины случился рецидив. И снова — длительное и мучительное лечение. Так как вероятность нового рецидива была очень высока, Кристину направили для консультации в Институт детской гематологии и трансплантологии им. Р. М. Горбачевой. Здесь, учитывая неблагоприятный прогноз, девочке рекомендовали трансплантацию костного мозга. В декабре 2011 года Кристине сделали пересадку стволовых клеток от родного брата. Казалось, все идет хорошо, но в марте 2012 года коварная болезнь вернулась.

Противорецидивная химиотерапия ожидаемого эффекта не дала, поэтому в конце января этого года врачи провели девочке повторную трансплантацию костного мозга, на этот раз донором стала мама. Процедура эта — достаточно рискованная. Так как генетически родители и дети совпадают только на 50%, вероятность осложнений после таких трансплантаций очень высока. Кристину очень тяжело восставилась после пересадки. К счастью, сейчас девочка в ремиссии, донорский костный мозг прижился и работает хорошо, показатели крови — в норме. Врачи даже отпустили Кристину с мамой на дневной стационар.

К сожалению, в марте у Кристины был диагностирован аспергиллез легких. Для лечения этой крайне опасной грибковой инфекции девочке назначили препарат «Вифенд». Одна упаковка этого лекарства стоит 23 500 рублей, хватает ее на неделю, а терапия длится месяцами. Кристину прекрасно рисует, до болезни она ходила в художественную школу. Сейчас девочка воплощает на бумаге свои мечты. А о чем она мечтает, догадаться несложно.

Вы можете выбрать тот вид помощи, который вам удобен

- Зайдите в любое отделение филиала «Петровский» ОАО «Банк «Открытие», возьмите специальную квитанцию фонда «АдВита» и впишите в нее сумму пожертвования. Адрес ближайшего к вам отделения можно узнать по телефону 8 (812) 33-727-33.
- Внесите пожертвование через терминалы «Уникасса», расположенные на станциях метрополитена, нажав последовательно: «Оплата кредитов и другие сервисы» — «Далее» — «Благотворительные фонды» — «Фонд «АдВита».
- Внесите пожертвование через терминалы QIWI, нажав последовательно: «Оплата услуг» — «Другие услуги» — «Фонды помощи» — «Фонд «АдВита».
- Сделайте пожертвование с банковской карты «Visa» или «MasterCard», зайдя на сайт фонда http://www.advita.ru/donation_dengionline.php.

СПАСИБО ВСЕМ, КТО ПОМОГАЕТ ДЕТЯМ ЖИТЬ!