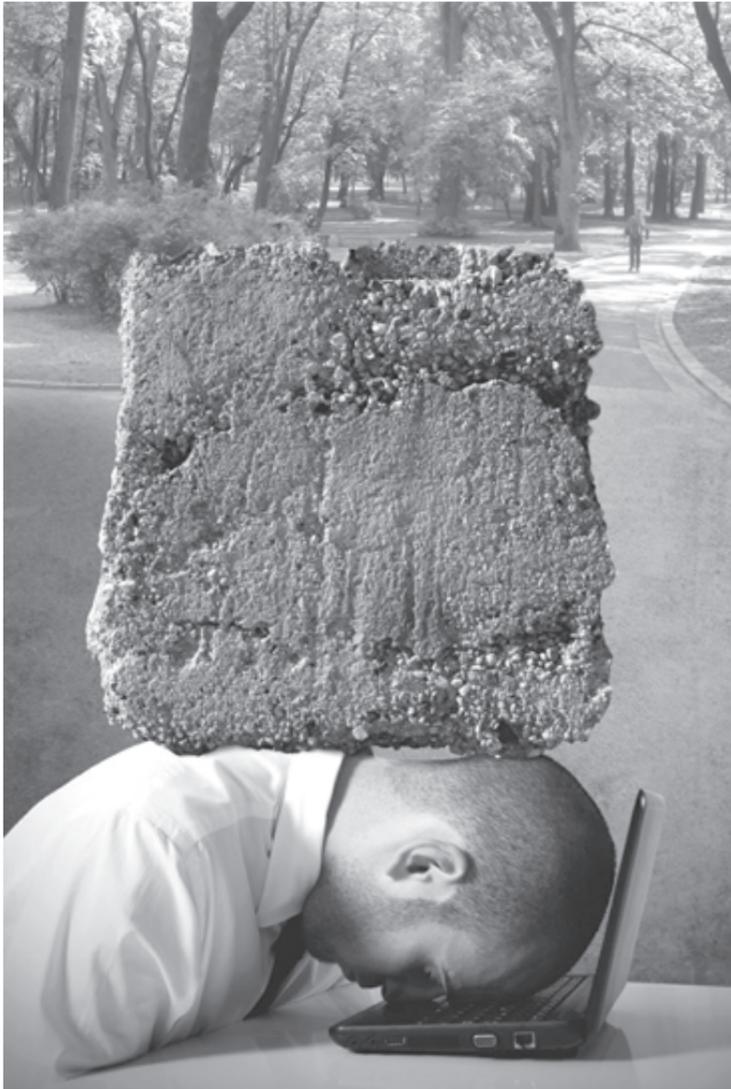


Профилактика

# Диагнозы мегаполиса

Жители больших городов чаще подвержены психоэмоциональным нагрузкам, которые нередко ведут к развитию сугубо «городских» недугов



## Тревожное расстройство

Даже если у вас «не пыльная» работа, дружелюбный коллектив, прилежный ребёнок и идеальный

муж, вы не застрахованы от тревожного расстройства, которым, по статистике, страдают до 23 процентов жителей мегаполисов. Причина простая: огромное количество раздражителей. Наша нервная

система постоянно стимулируется звуками, светом и запахами, мы их попросту не успеваем «переваривать». Кроме того, высокий уровень преступности, о котором каждые полчаса сообщает сводка новостей, заставляет переживать за себя и близких. Жизнь в крупном городе – это каждодневный стресс, который может превратиться в малопривлекательное хроническое нарушение. Его симптомы: беспочвенное беспокойство о вещах, которые могут произойти, нарушение сна и аппетита или тяга к сладкому и мучному. А также внезапные приступы агрессии или грусти, головная боль и боль в глазах.

Тревожное расстройство лечится у психотерапевта, но самые лучшие методы борьбы с ним – превентивные. Во-первых, обязательно выделяйте время, чтобы побыть на природе. Подойдёт лесопарк или городской сквер. Необходимо хотя бы раз в неделю прогуляться в тишине, прислушаться к собственным мыслям и шелесту листьев. Во-вторых, минимизируйте стресс. Откажитесь от просмотров криминальных драм, постарайтесь как можно меньше вступать в конфликты.

## Педикулёз

К сожалению, крупные города кишат огромным количеством самых разных паразитов, и вши в их числе. Даже простая поездка в общественном транспорте может стать причиной заражения, поэтому строго соблюдайте правила гигиены. Регулярно мойте волосы, проводите осмотр кожи головы не реже раза в месяц. При необходимости можно использовать народное средство: отвар розмарина для протирания кожи головы. Это растение отталкивает назойливых насекомых.

## Гиповитаминоз

Казалось бы, в большом городе можно купить всё. Однако горожане, которые вечно куда-то спешат, иной раз предпочитают перехватить бутерброд, вместо того чтобы перекусить яблоком. Исследования диетологов подтверждают, что жители городов чаще страдают гиповитаминозом, чем сельские. Их рацион беден свежими овощами и фруктами, а

о парном молоке и мясе можно только мечтать.

Неудивительно, что производители сегодня выпускают специальные мультивитаминные комплексы именно для жителей мегаполисов. Однако диетологи уверены, что приём аптечных препаратов не способен полностью восполнить необходимую человеку суточную дозу витаминов и микроэлементов. Поэтому следите за своим питанием, отдавайте предпочтение свежим овощам и фруктам, постарайтесь потреблять хотя бы три порции овощей и фруктов в день.

## Депрессия, личностный кризис

Большой город – это огромные возможности и бесконечная вереница соблазнов. Именно здесь живут самые целеустремлённые, амбициозные люди. По статистике, горожане позже и реже женятся и заводят детей. Карьерные высоты маня, и подчас у горожан не остаётся энергии и времени на семью, близких людей, отношения. Говорят, что в городе люди чаще страдают от одиночества, которое так легко «заглушить» очередной покупкой или впечатлением. Но, увы, элементарная нехватка человеческого тепла, в конце концов, приводит к печальному последствию. Именно поэтому в больших городах на 40 процентов чаще встречается депрессия или дистимия – вялотекущее хроническое депрессивное расстройство.

Но горожане бывают так увлечены своей насыщенной жизнью, что спохватываются слишком поздно, когда симптомы болезни уже мешают жить. Очень важно время от времени заниматься своим душевным состоянием, посещать психолога, общаться с близкими и друзьями. Думать не только о физическом здоровье, но и о психике. Ведь её заболевания проявляются не так ярко и однозначно, как болезни тела. И лишь благодаря собственной осведомлённости и осознанности мы можем их предотвратить.

## Расстройства сна

Известно, что человеку необходимо семь-десять часов сна ежедневно. У каждого своя норма, свои естественные потребности. Однако

насыщенная городская жизнь бьёт и по сну – люди встают с рассветом, чтобы успеть на работу без пробок, и ложатся спать сильно за полночь, чтобы справиться со всеми домашними делами. Хронический недосып ведёт к разрушению нервной системы и нередко перетекает в бессонницу.

Жители мегаполисов любят махнуть на сон рукой – мол, отосплюсь на выходных. Но у сна нет «запасного лимита», и его недостаток не восполняется «пересыпанием» в другие дни. В течение ночного сна должны вырабатываться нейромедиаторы, которые не могут выделяться днём.

Чтобы избежать последствий недосыпа, строго следите за своим режимом. Нужно ложиться в постель не позже 23.00, если вы «жаворонки» или «голуби», и не позже 1.00, если вы «совы». В противном случае существует огромный риск, что придётся обращаться к сомнологу.

## Инфекционные заболевания

Именно в городе люди быстрее заражаются острыми респираторными заболеваниями, передающимися воздушно-капельным путём. Толкучка в автобусах и трамваях в холодный сезон нередко приводит к вспышкам эпидемий гриппа. Но горожане не готовы так быстро отказаться от привычного образа жизни и посещают работу даже будучи больными – отсюда массовое заражение. Ослабленный стрессом и недосыпом организм быстро «подхватывает» заразу. Благо, сегодня существуют прививки от большинства инфекций, что позволяет избежать очередного сезонного заражения.

## Ожирение

Хотя доход горожан превышает сельский, питаются они гораздо хуже. Нередко отдают предпочтение фастфуду и другим нездоровым продуктам, которые быстро насыщают, но приводят к ожирению. Кроме того, горожане реже занимаются физическим трудом, страдая гиподинамией. Итог: быстрый набор лишнего веса. Горожанам рекомендуется соблюдать диету и заниматься спортом – для этого почти в каждом районе есть спортзал.

на правах рекламы

Частные объявления. Рубрика «Услуги» на стр. 13

## Продам

\*2-к. квартира, К. М., 111/2. Т. 8-906-851-02-91.

\*Участок, 6 соток, СНТ «Березовая роща», хоз. блок, бак. Т. 8-982-290-94-93.

\*Песок, щебень, скалу, отсеб, кичи-гу, навоз, землю, ПГС, граншлак, от 3 до 30 т. Т. 8-951-249-86-05.

\*Шлакоблок 30 %, 50 %, перегородка, рубленый. Т. 456-123.

\*Тротуарная плитка, бордюр, водоотлив, термopanели, скульптуры из бетона. Доставка. Т.: 45-45-15, 43-08-12.

\*Песок, щебень, скалу, отсеб, навоз, землю и др. От 3 т до 30 т. Недорого. Т. 43-01-92.

\*Поликарбонат прозрачный, цветной. Т. 45-48-48.

\*Тротуарную плитку. Бордюр. Доставка. Т. 45-10-16.

\*ТЦ «Абитаре», Труда, 32а. Распродажа новой мебели. Диваны, кухни. Цены ниже рыночных. Т. 8-909-099-42-47.

\*Дрова, горбыль, опилки. Т. 43-33-99.

\*Кольца железобетонные для колодцев и выгребных ям, диаметр

2; 1,5; 1 м, крышки, днища. Т. 8-919-304-32-58.

## Куплю

\*Собираю алюминиевые банки, 20 р./кг. Т. 8-952-523-03-92.

\*Ванну, батареи, холодильники, газо-, электроплиты, стиральные машины, микроволновки. Выезд на садовые участки, в гаражи. Т.: 8-964-245-35-42, 45-21-02.

\*Холодильник, современный, неисправный. Т. 8-951-780-65-55.

\*Холодильник, ванну, машинку, утилизация. Т. 8-919-330-90-38.

\*Ванну, холодильник, стиралку. Т. 43-09-30.

\*Морозильник, неисправный. Т. 8-951-780-65-55.

\*Неисправную микроволновку. Т. 8-906-898-06-96.

\*Автовывкуп. Т. 8-951-817-13-99.

## Сдам

\*Часы, ночь. Т. 8-906-871-17-83.

\*Посуточно. Т. 8-951-444-64-86.

\*Комнату, л. б. Т. 8-909-747-54-69.

## Сниму

\*Квартиру. Т. 49-67-77.

\*Квартиру. Т. 8-919-354-60-63.

## Требуются

\*Вахта в Москве и Московской обл. Упаковщики, грузчики. Проживание, питание, предоставляется, ул. Гагарина, 48, офис 207. Т. 8-922-238-66-45.

\*В ООО «Абзаково» – глав. врач, старшая медсестра, массажист. Т.: 259-251, 8-906-899-51-02.

\*Оператор фасовочного оборудования. З/пл. 30000 р. Т. 8-963-094-88-06.

\*Грузчики. З/пл. 30000 руб. Т. 8-963-094-88-06.

\*Формовщики ЖБИ (тротуарная плитка). Т.: 8-9000-86-10-55, 8-912-792-97-47, 58-03-01.

\*Электрогазосварщик 4,5 разряда; монтажники наружных трубопроводов. Т.: 8-951-457-74-00, 8-919-320-88-11.

\*Вахтёр. Т. 8-908-062-70-50.

\*Подработка. Т. 8-922-759-14-05.

\*Упаковщик. Т. 8-908-054-12-25.

\*Работа всем. Т. 8-922-751-26-36.

\*Кладовщик, 2/2. Т. 59-16-84.

\*Уборщики, дезинсекторы. Т. 8-908-051-15-52.

\*Разнорабочие. До 18000. Т. 8-922-759-18-92.

\*Диспетчер на полдня. Т. 8-932-305-90-91.

\*ИП – на подработку обивщик мягкой мебели, мастер по каретной стяжке мебели. Опыт работы обязателен. Т. 909-099-42-47.

\*Пекарь для работы в Уфе. Жилье предоставляется. Зарплата от 28 тыс. р. Т.: 8-982-273-73-85, 8-917-352-03-03.

\*Грузчики. Смена до 850 р. Т.: 49-01-46, 49-01-47.

\*Продавец в магазин «Семена». Т. 8-963-476-46-46.

\*Дробильщики. Т. 8-908-088-44-64.

\*Уборщики (цы) в «Магнит». Т. 8-952-509-39-22.

\*Продавец, продукты Жукова, 3. Т. 8-908-064-78-88

## Считать недействительным

\*Я, Набокова Лидия Лазаревна, проживаю по адресу: ул. Суворова, 126, кв. 37. Обращаюсь в Правобережный районный суд г. Магнитогорска о признании недействительным утраченного сберегательного сертификата СЧ № 3646970, 21.08.2018 г., выданного ПАО «Сбербанк» 8597/0343.

Пункты приёма частных объявлений в газету «Магнитогорский металл»: пр. К. Маркса, 130, пр. К. Маркса, 183 Б

## Память жива

28 сентября исполняется полгода, как нет с нами любимого, дорогого мужа, отца, дедушки – ШИРИНКИНА Александра Михайловича. Скорбим о раннем уходе. Помыните его с нами. Вечная ему память.  
Жена, дочь, внуки, родные

## Память жива

25 сентября ушёл из жизни дорогой друг и товарищ ОРЛОВ Юрий Андреевич. Вернуть нельзя, забыть невозможно. Кто знал его, помяните добрым словом.  
Друг Роман Яковлев