

ПРОБЛЕМА | Трудоголики чаще других сводят счёты с жизнью

# Болезнь века



ИРИНА КОРОТКИХ

**Половина врачей и педагогов находятся на стадии профессионального выгорания и пребывают в депрессии. Чем дольше человек находится в угнетённом состоянии, тем скорее приближается к роковой черте.**

В последнее время всё чаще случаи суицидальных попыток происходят именно в среде специалистов помогающих профессий. Это медицинские, социальные работники, педагоги, консультанты, менеджеры по продажам, руководители. Риск добровольного ухода из жизни у людей этих профессий в два-три раза выше.

Обсуждению этих проблем была посвящена конференция, состоявшаяся в центре медицинской профилактики Магнитогорска.

— Бём в колокола, рассказываем, как предупредить профессиональное выгорание, — делится беспокойством клинический психолог городской больницы № 1 имени Г. И. Дробышева, заместитель председателя профессиональной ассоциации психотерапевтов и психологов Магнитогорска, резидент Санкт-Петербургского научно-исследовательского психоневрологического института им. Бехтерева Елена Белова. — Повышаются требования, нарастает вал бумажной работы. Экстремальная нагрузка приводит к эмоциональному, умственному, физическому истощению, которое происходит на фоне профессионального стресса. Синдром профессионального выгорания поразил до половины работников системы образования. Более того, наблюдая обесценивание профессии, каждый третий учитель недоволен результатами своей работы. Для сравнения, в Штатах синдрому профессионального выгорания подвержено чуть менее трети педагогов. Кстати, этот синдром психологи не склонны связывать с финансовым благополучием. Мы рады, когда можем помочь человеку до того, как он приблизился к краю пропасти.

Елена Валерьевна рассказала о педагоге, которая жаловалась, что не может спать. Временами её обуревал ужас, перед которым отступал даже страх смерти. Иногда приступы заканчивались обмороками. Устанавливая причину крайней степени расстройства, выяснили, что учительница излишне

активна. Участвует во всех проектах и акциях, семинарах даже тех, которые не связаны с её работой. По просьбе коллег разрабатывает сайты, сама же их наполняет информацией. Словом, трудовой день ответственного педагога заканчивается в три часа ночи.

Синдром профессионального выгорания характерен для людей с повышенным чувством ответственности. Они излишне поглощены работой. Перегрузка приводит к истощению организма: нарушаются память, внимание, сон. Человек становится равнодушным к жизни, даже к собственной.

Несколько лечебных сеансов у психолога избавили педагога от панических приступов страха. Женщину научили структурировать задачи, выделяя главные, и убедили не взваливать на себя чужую работу. Стремление быть уважаемой и незаменимой, труд по принципу «Я должна» и «Если не я, то кто?» приводят к перегрузкам людей, как было сказано, с высоким чувством долга. Однако переориентировать трудоголиков очень непросто.

— Три недели работаем с пациенткой, и только сейчас она начинает осознавать, что слишком много работает. Каждый месяц фиксируем случаи депрессии и не устаём говорить о необходимости экстренной помощи по профилактике профессионального выгорания.

В депрессию впадают не только трудоголики. Причиной суицида нередко становятся семейные конфликты. Едва спасли молодую многодетную маму, которая наглоталась таблеток. И трое детей, самому младшему из которых семь месяцев, не остановили женщину. Часто суицидальные мысли посещают молодых мамочек. В медицине такие случаи называют послеродовой депрессией. К стрессу приводят недосыпание, перенатяжка. Так случилось с молодой женщиной, которую родители, кстати, медицинские работники, не поддержали. Не обращали внимания, когда дочь, доведённая до крайности, жаловалась, что устала до смерти, но уснуть не может. Плач ребенка её раздражал. Дошло до того, что она видеть не могла малыша. Родня была непреклонна, считая, что дочь обязана справиться с трудностями самостоятельно. Доведённая до отчаяния, женщина бросила младенца и ушла из дома.

Отыскали её лишь через три дня, слава богу, живую. После стационара женщину восстанавливали в психологическом центре.

К сожалению, нередки случаи, когда спасти самоубийцу не удаётся. Проблема суицидов для Магнитки более чем актуальна, уверен главный психотерапевт города Александр Матяш. В прошлом году в ДТП погиб 41 человек, и ситуация на дорогах стала предметом серьёзного разбирательства со стороны властей. В этот же период добровольно ушли из жизни 105 магнитогорцев, но проблеме будто не замечают. Александр Афанасьевич на протяжении многих лет ведёт статистику суицидов. Приведём данные. Если мировой уровень суицидальной активности 14,5 случая на сто тысяч населения, то в 2011 году в России он составил 21,4 случая на сто тысяч. В Магнитке на этот же период на сто тысяч населения пришлось 29,2 случая. В прошлом году в стране

Причиной суицида нередко становятся семейные конфликты

покончили жизнь самоубийством примерно шестьдесят тысяч граждан. Это в два раза больше, чем в ДТП. Россия занимает третье место по суицидам после Китая и Индии. Критическим показателем считается 20 самоубийств на сто тысяч населения. В Магнитогорске в 2009 году был побит «чёрный рекорд» — 144 случая, или 35,6 на сто тысяч жителей. В последующие пять лет цифры снижались. В прошлом году добровольно ушли из жизни 105 человек, или 25,6 случая на сто тысяч населения, что превышает критический порог.

Александр Матяш считает депрессию болезнью века. По прогнозам Всемирной организации здравоохранения, к 2020 году депрессия может выйти на первое место среди причин смертности. Сейчас это сердечно-сосудистые заболевания. Решать проблему надо всем миром — необходимо объединить усилия психологов, социальных педагогов, врачей, политиков и общественных деятелей. Несколько лет назад собиралась межведомственная комиссия, на которой присутствовали городские и областные психотерапевты, силовики. Проблему не замалчивали, обсуждали, вносили дельные предложения. В последние годы вопросы психического здоровья горожан, в частности суициды, похоже, никого, кроме специалистов, не волнуют.

Безусловно, необходима государственная программа по снижению случаев суицида, которой до сих пор нет. Город должен позаботиться о душевном здоровье населения, тем более что Магнитка — лидер «чёрных» показателей.

Во Франции, например, внимание к самоубийцам особое. В стране существуют специальные медицинские службы, которые срочно выезжают на место, как только получают сообщение о том, что кто-то пытается свести счёты с жизнью. В большинстве западных стран были приняты государственные программы. Не оставили без внимания продажу алкоголя, значительно сократив число алкомаркетов. И смертность среди взрослых за последние десять лет в Венгрии, Чехии, Польше заметно снизилась.

В бывших братских республиках, Белоруссии, Казахстане, показатели суицидов выше, чем в России. Но белорусы программу приняли. По всей вероятности, Магнитогорск программу не потянет, поскольку её эффективность напрямую зависит от финансирования. Однако открыть специализированный кабинет по работе с людьми, склонными к суициду, вполне по силам.

Причин добровольного ухода из жизни несколько. Играть роль промышленный, экономический, национальный, религиозный и многие другие факторы. По наблюдению Александра Матяша, в большей степени суицидальным настроениям подвержены представители финно-угорской группы: удмурты, коми, венгры.

В последнее время сельские районы перегоняют город по числу суицидов. И промышленный фактор, который считают одним из основных причин добровольного ухода из жизни, в данном случае не применим. В Аргаяшском районе на протяжении нескольких лет цифры стабильно высоки — 112–120 самоубийств. Городские «убийственные» показатели ниже, чем в Верхнеуральском районе. Тревожная ситуация наблюдается в Кунашакском районе, Пласте, Чесме. О профилактике суицидов, антидепрессивных мерах в сёлах и не слышали. В плане психологической помощи совершенно забросили народ.

Требует отдельного исследования роль религиозного и национального факторов. Например, феномен Чечни. В республике не зафиксировано ни одного случая суицида.

Не человек убивает себя, а общество, цитирует Александр Афанасьевич социолога позашлогодия Эмиля Дюркгейма. И подкрепляет постулат печальным примером. Сейчас в больнице находится бывший работник одного из магнитогорских предприятий. Месяц назад его сократили, и все это время он, находясь в стрессовом состоянии, искал, но не смог найти работу. Претензии супруги стали последней каплей. Вышел покурить и повесился. Жена вытащила из петли, скорая помощь доставила в реанимацию. Но в мозгу произошли необратимые изменения. Сейчас он недвижим, пищу принимает через зонд...

Если попытаться систематизировать случаи суицида, то большая часть самоубийц — безработные молодые люди до 30 лет. Чаще других сводят счёты с жизнью больные онкологией, ВИЧ-инфицированные и наркозависимые. Для депрессивных лиц особенно опасны праздничные дни, алкогольное опьянение и, как ни странно, полнолуние.

ФЕНОМЕН

## Кто рано встаёт, тот худеет



**Солнечный свет играет огромную роль в состоянии организма человека. Учёные из Северо-Западного университета Фейнберг школы медицины в Чикаго нашли ещё одну уникальную особенность воздействия небесного светила.**

Опытным путём было установлено, что утренние лучи солнца помогают человеку быстро избавиться от лишних килограммов. Объясняют учёные этот феномен тем, что именно в первой половине дня свет и тепло ускоряют обмен веществ в организме. При этом вовсе необязательно совершать утомительные многокилометровые походы: достаточно полчаса не спеша погулять в шортах по солнечной лужайке.

ПРО ПИТАНИЕ

## Пейте, тёти, МОЛОКО



**Современный человек любит готовые формулы и ответы. Чистить зубы? Два раза в день. Спать по ночам? Минимум 8 часов. Ходить к стоматологу? Каждые полгода. Есть молочные продукты? Вроде бы каждый день. А сколько и каких? Недавно НИИ питания РАМН определился и с этим.**

Сколько?

Специалисты института предлагают такой ориентир: не надо считать граммы и калории, достаточно просто съесть по три порции молочных продуктов в день. В таком случае в организм попадёт столько полезных веществ, сколько он ожидает получить от молочки — главным образом это белок и кальций.

Какое?

Любые. Принцип трёх порций позволяет получить суточный минимум кальция (около 80 процентов) и белка независимо от того, что это будет за продукты и в каком сочетании: сыр + творог + молоко, творог + сметана + йогурт, ряженка + творог + кефир — вариант для тех, кто не переносит цельное молоко... Мороженое, кстати, тоже считается, если оно, конечно, из молока.

Зачем?

Во-первых, не кальцием единым молочка богата: стакан молока, например, содержит треть суточной нормы витамина B12, четверть — витамина D, пятую часть — фосфора и витамина P — два последних работают в компании с кальцием. Во-вторых, в течение жизни кости могут терять кальций — быстрее это происходит при гормональных нарушениях, при избытке соли и сахара, если этого элемента хронически не хватает в питании. В таком случае организм возьмёт его там, где только сможет: в костной ткани. Итог — остеопения, это когда костная ткань незаметно ослабевает, и остеопороз, который проявляется частыми переломами.

Обезжиренное или жирное?

Доктор медицинских наук, академик Александр Батурын, заместитель директора НИИ питания РАМН:

— Молоко совершенно необходимо во всех возрастах, в том числе в возрасте 18–25 лет. Но надо стараться делать выбор в пользу тех молочных продуктов, которые содержат меньше жира и минимальное количество сахара. В обезжиренном молоке, например, есть всё необходимое — и белок, и достаточное количество кальция.

В прошлом году в стране покончили жизнь самоубийством около шестидесяти тысяч граждан