

ЖИЛЬЁ

Долги за ЖКУ — под триллион

Запретить должникам по ЖКУ совершать сделки с недвижимостью, получать водительские права и другие санкции предлагает Минстрой России.

Запрет на выезд должников за ЖКУ из страны уже действует. Долги за услуги ЖКХ в 2013 году были более 100 миллиардов рублей. А к июню 2014-го достигли 901 миллиарда рублей. Большинство неплательщиков — это «забычивые» и владельцы инвестиционных квартир. Санкции к должникам могут ввести уже в этом году.

ИНТЕРНЕТ

Соцсети вредят личной жизни

Погружение в социальные сети не лучшим образом влияет на восприятие людьми реальной жизни.

По мнению исследователей римского Университета Ла Салпинца, общение в соцсетях может заставить человека потерять доверие к другим. Соцсети содержат много вредного, оскорбительного или спорного контента. В онлайн-дискуссиях многие проявляют неуважение к оппонентам и агрессию. Но даже не участвуя в спорах, а просто читая их, человек может испытывать чувство разочарования.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

И осень — в радость

ЛИЛИЯ КАМАЛОВА,
заведующая терапевтическим отделением
поликлиники № 2 медсанчасти
АГ и ОАО «ММК»

Осенью мы чаще следим за прогнозом: хочется, чтобы ещё постояла тёплая погода. Но, к сожалению, слышим об изменении атмосферного фронта и перепадах давления. Чем чревато это для всех и особенно для пожилых людей?

Изменение атмосферного давления неизбежно сказывается на организме и, следовательно, на самочувствии. С возрастом сосуды становятся плотными и малорастяжимыми, напоминая стеклянные трубочки — а ведь в молодости они были похожи на резиновые трубочки и легко адаптировались к изменениям атмосферного давления. Если давление за окном повышалось, сосуды сжимались, если снижалось — расширялись. Таким образом, под-

держивался гомеостаз — постоянство внутренней среды организма.

Когда сосуды плохо справляются с погодными катаклизмами, повышается артериальное давление и, как следствие, страдает сердце. Оно начинает работать в напряжённом режиме: ему нужно больше усилий, чтобы прокачать определённый объём крови. Учащается пульс, возникают перебои в работе сердца, общая слабость, недомогание, словом, явления, связанные с метеочувствительностью.

Как же подготовиться к осенним перепадам погоды и минимизировать негатив, мешающий наслаждаться последними тёплыми днями, роскошной желтизной листьев, обильными дарами осени? Есть много народных средств. Помогут биогенные стимуляторы и адаптогены: настои и настойки таких трав, как аралия, элеутерококк, женьшень, эхинацея пурпурная. Если принимать их по 15–20 капель три раза в день не менее месяца и не больше восьми недель,

укрепится иммунитет, увеличится устойчивость к респираторным вирусным и бактериальным инфекциям.

Содержащие аскорбиновую кислоту и рутин отвар и настой шиповника, рябины обыкновенной и рябины черноплодной укрепят сосудистую стенку и уменьшат её проницаемость, сделают более упругой, отзывчивой на перемену атмосферного давления. Принимают их по трети стакана три раза в день курсами по 10–14 дней с обязательным перерывом в десять дней.

Настои боярышника, травы омелы белой, пустырника обладают ещё и гипотензивным действием, а в комплексной терапии помогают снизить уровень холестерина, нормализуют сердечный ритм.

Для того чтобы легче перенести погодные капризы, гипертоникам обязательно нужно продолжать гипотензивную и антиагинальную терапию, то есть принимать те пре-

параты, которые назначил врач. Никто лучше вашего доктора не знает, какие препараты помогут наиболее эффективно. В идеальном варианте на приём надо прийти задолго до начала неустойчивой погоды, чтобы подобрать индивидуальную схему лечения.

Если всё-таки произошёл резкий скачок артериального давления, не надо пугаться и переживать. Заранее поинтересуйтесь у доктора, какие препараты нужно принимать в таких случаях, как правильно это сделать. Но даже если удалось самостоятельно справиться с ситуацией, обязательно нужно обратиться к врачу.

В пожилом возрасте желательно каждому, даже при удовлетворительном самочувствии, посетить врача и составить вместе с ним индивидуальную оздоровительную программу.

Помните, что хорошее настроение, доброжелательность, уважительное отношение друг к другу — большие помощники в борьбе с плохим самочувствием. Надеюсь, эти советы помогут вам не болеть, не хандрить, встречать осень радостно, не бояться плохого прогноза погоды и календаря магнитных бурь. Будьте здоровы!

АКЦЕНТ

Психика человека не выдерживает интенсивности современной жизни

Самоубийца убивает человечество

МАКСИМ ЮЛИН

В Центре медицинской профилактики Магнитогорска прошла конференция на тему «Суицид — проблема XXI века», посвящённая Всемирному дню предотвращения самоубийств.

Психика человека не выдерживает интенсивности современной жизни, и ежегодно сотни тысяч людей — эта цифра приближается к миллиону — накладывают на себя руки. С прошлого января в Магнитогорске убили себя 106 человек, тогда как за аналогичный период прошлого года — 84.

С такими темпами к 2020 году число смертей от суицида превысит общее количество жертв военных конфликтов, голода и пандемий, — высказала опасение заместитель начальника управления здравоохранения администрации города Марина Мустаева.

По количеству самоубийц можно смело судить о качестве жизни в конкретном населённом пункте, — считает главный психотерапевт города Александр Матяш. — На суицид человек идёт сознательно, тщательно планирует способ ухода из жизни. Причины могут быть «производственными» и «бытовыми»: потеря близкого человека, угроза распада семьи, супружеская неверность, сексуальные притеснения, физическое насилие, увольнение, материальная растрата, моральное унижение. Пик самоубийств в России пришёлся на 1995 год — из-за социально-экономической неустойчивости в стране. В то время по количеству суицидальных смертей наша страна уступала лишь Китаю, а сегодня стоит на седьмом месте.

Мужчины уходят из жизни brutally

Исследования показали, что склонность к суициду связана с низкой стрессоустойчивостью, которая воспитывается в человеке с детства. С ребёнка сдувают пылинки и стараются оградить от суровой действительности, с которой, повзрослев, он, скорее всего, не сможет бороться.

— Человек, решивший покончить

с собой, боится не жизни, а неразрешимых проблем, — считает психолог городской больницы № 1 имени Г. И. Дробышева Елена Белова. — Душевная боль осознаётся им как непереносимая. Безнадёжность окутывает с ног до головы. Смысл жизни теряется, крепнет убеждение, что продолжать жить — значит терпеть сплошное разочарование. Потому необходимо помочь человеку найти свет в душе, чтобы он понял, что всё плохое — временно, что все невзгоды пройдут. В некоторых буклетах о предотвращении самоубийств есть такой смешной вопрос: «Может быть, он хочет обратиться к врачу?» Речь идёт о жизни и смерти человека — какое ещё «может быть»?! При подозрении на суицидальное поведение конфиденциальность исключается! Нельзя хранить тайну близкого человека, что он решил покончить с собой, а врач общего профиля или малоопытный специалист обязан сообщить о таком пациенте своему старшему коллеге.

Женщины предпочитают травиться, а мужчины выбирают более brutальные способы — стреляются или вешаются. Молодёжь прыгает с большой высоты. Самыми «суицидными» профессиями считаются: психиатр, общественный деятель, юрист, инженер, архитектор. Люди искусства и науки как никто другой склонны к депрессии, которая в 35 процентах случаев сопровождается суицидальными мыслями, а в 15 процентах — попытками уйти из жизни.

— Чаще всего первыми с суицидалами встречаются врачи скорой помощи, — говорит психотерапевт медсанчасти ОАО «ММК» Лариса Марикина.

Лишь 12 процентов людей, когда появляются мысли о самоубийстве, идут на приём к специалисту. Зачастую «непосвящённые» начинают упрекать человека, попытавшегося покончить с жизнью, что он думает только о себе. Это неправильно, потому что суицидал, действительно, только о себе и думает. Нельзя насмехаться над такими людьми, ведь процесс реабилитации и без того

очень сложен. Можно утверждать, что реабилитация после несостоявшегося самоубийства — важнейшая проблема отечественной медицины. Лечение от депрессии — очень дорогое удовольствие. И если в США из госбюджета на это выделяется 44 миллиарда долларов, то в России — четыре с половиной миллиарда рублей. Из «дешёвых» методов лечения и профилактики суицида можно назвать выезды на природу, походы в театр, занятие спортом, работу в саду, уход за животными, приятную музыку, общение с друзьями.

Не спасающий «спаситель»

Зачастую именно депрессия становится причиной, толкающей человека на самоубийство. Беременность уже сама по себе — антидепрессант. Суицид среди женщин, ждущих ребёнка, случается крайне редко, но всё-таки имеет место в современном обществе. В подавляющем большинстве беременные женщины лишают себя жизни из-за ненадёжности мужчин.

— После рождения ребёнка вероятность самоубийства возрастает, потому что нередко во время беременности женщины начинают фантазировать о «ребёнке-спасителе», который избавит от одиночества и вернёт отца в семью, — рассказывает психотерапевт роддома № 2 Наталья Карпова. — Естественно, этого не происходит, и депрессия усиливается. Каждый месяц ко мне на приём попадают беременные с суицидальными мыслями — как правило, три-четыре человека. Но сколько беременных женщин, размышляющих о смерти, на самом деле, неизвестно ни одной статистике.

Каждый двенадцатый подросток от 12 до 15 лет пытался покончить с собой. За последние 30 лет количество детей-самоубийц от 5 до 14 лет возросло в восемь раз.

— Ребёнок склонен к пессимистическому самоанализу, — констатирует психолог детской больницы № 3 Оксана Овечкина. — Неблагоприятная семейная обстановка, даже смерть домашнего

питомца или суицид в ближайшем окружении способны подтолкнуть к роковому шагу. У подростков восприятие смерти иное, чем у взрослых, и они не отличают настоящее самоубийство от демонстративного поступка. В психиатрии суицидальное поведение встречалось даже у трёхлетних детей. Ребёнка, попытавшегося покончить с собой, часто не ведут к специалисту, а ограничиваются руганью и домашним наказанием. Это фатальная ошибка — вероятность повторной попытки суицида возрастает многократно. Восемь из десяти детей, совершивших суицид, говорили родителям и друзьям, что наложат на себя руки, но им не поверили, посчитав, что они просто хотят привлечь внимание.

Сегодня как никогда велик престиж высшего образования. Желая ребёнку добра, родители настраивают его на обязательный успех: поступление в вуз, получение высокооплачиваемой профессии. И подросток изо всех сил старается быть успешным, зачастую подогреваемый чуть ли не жертвенным поведением родителей, которые готовы отдать последнее, лишь бы чадо занималось с репетиторами. Груз навязанных благодеяний нередко становится непосильным для молодого человека. Напряжение от того, что родительские чаяния не оправдаются, нарастает день ото дня, и ощущение, что неудача равносильна краху, угнетает несформировавшуюся психику подростка. Статистика говорит, что число депрессивных школьников напрямую связано с успеваемостью на уроках — «лидируют» в этом списке отличники, а замыкают — двоечники. Установлено, что всплеск подросткового суицида приходится на момент оглашения результатов ЕГЭ. Лишь в десяти процентах случаев суицида дети действительно хотели убить себя, для большинства преступление против собственной жизни становилось единственно возможным криком о помощи.

Люди, оказавшиеся в кризисной ситуации, могут получить поддержку по телефону доверия службы экстренной психологической помощи (3519) 41-55-41.

Единый общероссийский телефон доверия для детей 8-800-2000-122 ☎

РЕШЕНИЕ

Договорная тяжба

С иском к Марине обратился Олег: просил суд взыскать деньги, которые он выплатил ответчице. В процессе объяснил, что они с Мариной заключили предварительный договор, согласно которому она продала ему дом с участком за 820 тысяч рублей. В предварительном документе не были указаны общая стоимость и сроки заключения основного договора. Указанную сумму он давно выплатил, но Марина из дома не съезжает и деньги не возвращает.

Ответчица иск не признала, сообщив, что ранее Олег уже обращался в суд и пытался забрать её недвижимость. По её словам, дом она не продавала, никакого предварительного договора в глаза не видела и подпись де на документе поддельная. Мошенник Олег пытается обманом завладеть домом.

Суд установил, что в предварительном договоре указана стоимость дома — 750 тысяч рублей и цена земельного участка — 70 тысяч. В документе говорится, что покупатель должен выплатить продавцу 820 тысяч рублей при подписании основного договора. Однако в указанный срок бумага не была подписана, но деньги Марине отданы.

Слова ответчицы, что она якобы не подписывала предварительный договор, опровергнуты заключением эксперта и показаниями истца. Иными словами, и деньги Марина получила, и дом сохранила. Суд посчитал, что с ответчика подлежит взыскать 820 тысяч рублей. Кроме того, Марина обязана оплатить госпошлину 11400 рублей. Женщина с решением суда не согласилась, подала апелляционную жалобу. Однако вышестоящая инстанция решение Орджоникидзевского районного суда оставила без изменений.

СЛЕДСТВИЕ

Кассовая кража

Следствие отдела полиции № 10 направило в суд уголовное дело в отношении преступной тройцы — Петра, Павла и Андрея.

По версии следствия, ночью 27 июля они гвоздодёром выломали замок в одном из магазинов на улице Жукова. Вынесли два кассовых аппарата, в которых находилась выручка в размере трёх с половиной тысяч рублей. Скрыться ворам не удалось, их задержали сотрудники ОМОНа. Андрею и Павлу по 26 лет, Петру 40.

— Обвиняемые признали вину и возместили ущерб, — говорит старший следователь ОП № 10 Татьяна Хайрудинова. — Никто из троих не работает. Ранее судимый Пётр на время следствия взят под арест. Подельники находятся под подпиской о невыезде. Санкция статьи 158 — кража, совершённая группой лиц по предварительному сговору с незаконным проникновением в помещение — предусматривает штраф до двухсот тысяч рублей и различные виды наказаний, самое суровое — лишение свободы до пяти лет.

ПРЕСТУПЛЕНИЕ

Коммерческий подкуп

Бывший заместитель начальника эксплуатационного вагонного депо Карталы — филиала ОАО «Российские железные дороги» — 40-летний Леонид подозревается в коммерческом подкупе.

По данным следствия, он, выполняя управленческие функции, под угрозой увольнения вымогал у подчинённого 60 тысяч рублей. Мзду требовал, обещая скрыть причинение материального вреда и нарушение трудовой дисциплины со стороны нерадивого работника. Попросту говоря, за ротозейство.

— Преступление квалифицировано как особо тяжкое, коррупционной направленности, — пояснил заместитель руководителя Магнитогорского следственного отдела на транспорте Уральского СУТ Андрей Суботнин. — Санкция статьи 204 УК РФ предусматривает до 12 лет лишения свободы со штрафом от 50- до 90-кратной суммы коммерческого подкупа. В случае с Леонидом — до пяти миллионов рублей.



Горе можно снести одному, но для радости нужны двое. Элберт Хаббард