


▶ КОНФЕРЕНЦИЯ | Депрессией страдают обитатели и хижин, и дворцов

Как избавиться от тоски зелёной?



ИРИНА КОРОТКИХ

Накануне Всемирного Дня здоровья, который отмечался 7 апреля, в муниципальном учреждении здравоохранения «Центр медицинской профилактики» состоялась конференция, на которой обсуждали проблемы психического здоровья магнитогорцев.

В зале собрались работники лечебных учреждений, психотерапевты, неврологи. Докладчики, ссылаясь на тревожные цифры, советовали, как побороть депрессию, которая в век нанотехнологий обещает стать болезнью века. Говорили о причинах стрессовых ситуаций и возможности реабилитации.

Главный психотерапевт Магнитогорска Александр Матяш ударил в набат, призвав общество и власть обратить внимание на высокие цифры случаев суицида. Сославшись на мнение мировых светил, отметил, что самоубийства служат индикаторами социального благополучия общества. Зависимость обратно пропорциональная. Первый тревожный звоночек – стресс. Явление это повседневное. Пристраиваясь к новым требованиям, изменениям приходится каждый день.

Вовсе избежать душевного дискомфорта не дано ни жителю мегаполиса, ни селянину. У недуга нет социальных и профессиональных границ: страху подвержены обитатели хижин и дворцов, интерес к жизни теряют

и дворники, и медики. Депрессия настигает даже специалистов. На одной из американских баз от пуля сослуживца погибли 12 военных. Человек, открывший стрельбу, был майором медицинской службы, – впадшим в депрессию психологом. Мысли о сведении счетов посещают каждую четвертую женщину, особенно после развода. Иными словами, депрессия вышла за рамки медицины, став проблемой социальной. Если тоска зелёная длится дольше двух недель, то справиться с ней можно только с помощью психиатра.

Докладчик назвал множество причин, породивших болезнь века, начиная от страха природных катаклизмов, заканчивая экстремальными ситуациями в личной жизни. Как избавиться от депрессии? Александр Афанасьевич назвал одну из биологических теорий возникновения болезни: дефицит в организме сиротонина. Медикаментозное восполнение его нехватки – одна из возможностей преодолеть гнетущее состояние. Кроме приёма пилюль надо следовать прописным истинам – вести здоровый образ жизни.

Не каждый специалист способен выявить коварный недуг. Депрессия прячется под маской, за которой не всегда распознаешь болезнь. Человек жалуется на боль в пояснице, но врачи не находят причин. Психотерапевт узнал свою пациентку, поинтересовавшись её настроением – молодая женщина потеряла интерес к жизни. Исследования,

проведенные в российских городах, доказывают, что почти 46 процентов пациентов поликлиник страдают психоневротическими расстройствами, и четверти из них требуется помощь психиатров. Но большинству россиян проще тайно мылить веревку, чем обратиться к специалисту. В сложном слове «психотерапевт» обычно выделяют лишь корень – «псих». Но, чтобы вернуть вкус жизни, не обязательно лечиться в клинике, можно пройти курс амбулаторно в лечебно-консультационном центре на Коробова, 4. Телефон центра 40 84 67.

Нарколог Сергей Нечаев рассказал об итогах школьного тестирования и призвал учителей соблюдать тайну информации. Нередко положительную реакцию даёт приём лекарств, того же анальгина. В одной из школ ложные анализы

стали достоянием гласности, и трое учеников, не выдержав напраслины, впали в депрессию и решились на суицид.

Тревога и страх снадают и будущих матерей, что отрицательно сказывается на ребёнке. Врач-психотерапевт Наталья Карпова рассказала о современных технологиях коррекционной работы, способных снизить болевой порог при родах. В кризисном центре, прописавшемся на проспекте Ленина, 21/1, Наталья Анатольевна учит рожениц правильно дышать, а молодым мамам помогает преодолевать послеродовую депрессию. По словам Натальи Карповой, ко-

личество разводов на первом году жизни ребенка зашкаливает. Причина всё в той же депрессии. В центре есть уникальные методики кардиореабилитации, позволяющие управлять чистой силой сердечных сокращений, что немаловажно при стрессе. Кроме того, психиатры способны избавить от логоневроза – заикания.

Подготовка к ЕГЭ – одна из причин ученических страхов. В преддверии тестирования не только школьники, но и родители часто впадают в панику. Запуганные дети не едят, не пьют, у них случаются обмороки. Психолог Оксана Овечкина назвала множество способов, помогающих снизить боязнь экзамена. Например, смоделировать ситуацию заполнения экзаменационных документов или посмотреть видеозапись сдачи ЕГЭ. Снять стресс, по мнению психолога, помогут ассоциации. С каким животным можно сравнить экзамен? По мне, так ЕГЭ подобен дракону, которого надо убить в себе.

Подростковыми проблемами занимаются в молодёжной клинике «Ювентус», которая находится по адресу: Вокзальная, 108/1. Ежедневно в клинику обращаются почти 200 подростков. Медики лечат, консультируют, избавляют от юношеских страхов, подросткового максимализма, неуверенности и депрессии.

Лекции, видеопрезентации и презентации, представленные на конференции, убедили в одном: в век развитых технологий и стремительно меняющейся информации внутреннее равновесие помогут сохранить врачи-человеческие души.

▶ СЕЗОННАЯ НАПАСТЬ

РОЗАЛИ ЗАМАНОВА

Известно, что за границей лучше не допускать никаких контактов с насекомыми, но «мелочь» отечественного разлива может быть опасной.

В этом году Всемирный день здоровья посвящался трансмиссивным заболеваниям, вирусы которых передаются через укусы насекомых. Челябинская область занимает первое место по количеству летальных исходов из-за клещевого энцефалита в Уральском федеральном округе – в прошлом году из 80 заболевших трое погибли. Сейчас, в преддверии опасного сезона, всем южноуральцам необходимо пройти вакцинацию.

Для формирования базового иммунитета делаются как минимум четыре прививки, две из которых ставятся с интервалом в 30 дней, а последующие – через год. После этого каждые три года прививку нужно обновлять. В этом году привились уже более шести тысяч человек.

В школах детям прививки производят планово, но, как отмечают доктора, родители часто не знают, сколько именно процедур требуется для того, чтобы против энцефалита появился иммунитет, и, поставив ребенку одну-две прививки, от остальных – отказываются. Это увеличивает риск подхватить энцефалит – самый

Когда клещ комару товарищ

опасный клещевой вирус из четырех диагностированных (известно, что всего их более двадцати, но пока возможности медиков не позволяют их лабораторно подтвердить).

Но если опасность быть зараженным из-за укуса клеща еще как-то принимается во внимание, то о других источниках инфекций южноуральцы почти не задумываются. А между прочим, есть насекомые, которые распространяют не менее опасные заболевания – к примеру, комары. Их укусы, как правило, уже давно никого не пугают, а при этом именно они переносят такие болезни, как лихорадка денге, вирус Западного Нила, малярия. Их в нашу область привозят из южных стран. По статистике, в 2013 году зафиксировано 12 случаев завоза инфекций из-за границы – шесть случаев завоза лихорадки денге из Таиланда и с острова Бали, пять – завоза малярии из Южного Судана, Таджикистана, стран Африки.

– Есть скрытые источники распространения заболеваний. Например, у нас появились студенты из Африки, которые учатся в челябинском университете – так вот, среди них есть случаи заболевания малярией, – рассказывает Светлана Лучинина, заместитель руководителя управления Роспотребнадзора по Челябинской области. – Окончательно их вылечить мы не можем, и они находятся среди нас. Комары как раз и могут стать переносчиками – после укуса больного он накапливает в себе плазмодии – паразитов, которые переносят малярию. Если такой комар укусит здорового человека, то возникает почти стопроцентная вероятность заразиться.

Еще одна опасная инфекция, которая передается через укусы комаров и клещей – туляремия. Если первый раз эту болезнь большая часть пациентов благополучно переживает, то второго контакта с этим вирусом можно не

пережить. В Челябинской области с конца прошлого года проходит постоянная профилактика природного очага туляремии на территории 11 муниципальных районов, из которых в четырех – Кунашакском, Чесменском, Красноармейском и Октябрьском – уже есть заболевшие. Министерство здравоохранения проводит профилактическую работу – более тысячи местных жителей обследованы, около 700 человек получили вакцинацию.

Чтобы не заразиться, кроме вакцинации существуют простые меры профилактики. К примеру, известно, что болотистые территории постоянно осушаются, так как это снижает количество комаров. Но делать это нужно не только в больших масштабах, но даже на своих садовых участках – не оставлять на все лето открытые емкости с водой, пруды, глубокие лужи и прочее – все это способствует активному размножению комаров. Кроме того, нужно пользоваться ре-



пеллентами – средствами для отпугивания насекомых.

– Это особенно важно помнить тем, кто отправляется за границу – там вообще лучше не допускать никаких контактов с насекомыми, – говорит Светлана Лучинина. – В номерах отелей лучше использовать кондиционер, а не проветривать помещения с улицы, или же – на окнах должны быть сетки, это входит в услуги отеля.

Всего существует более двухсот трансмиссивных заболеваний, к нам они попадают только на людях-переносчиках. Еще недавно – лет десять назад – завозов инфекции почти не было – люди выезжали в основном в Европу. А сейчас осваиваются не европейские направления, а юго-восточные, и ежегодно мы выявляем все больше опасных вирусов.

Есть такие трансмиссивные заболевания, против которых прививки туристам нужно ставить еще «на этом берегу» – к примеру, желтая лихорадка (также передается укусами комаров). В страны Африки и Южной Америки без специального сертификата вакцинации против этого вируса не пускают. В Челябинской области есть единственный прививочный кабинет, где можно не только вакцинироваться, но и получить международный сертификат – он работает на базе городской клинической больницы № 1.

▶ Челябинская область занимает первое место в УрФО по количеству летальных исходов из-за клещевого энцефалита