

достижение цели, но это удаётся не всегда. В некоторых случаях отрицательная эмоция — это не стресс, а благо, так как иногда страдания могут превратить человека в густок энергии.

А.С. Пушкин от вынужденной разлуки с Натальей Гончаровой, в Болдинскую осень, за короткий срок написал много великолепных произведений. Физиолог И.П. Павлов говорил, что «страсть надо вогнать в мышцы» и найти облегчение в физическом труде. Необходимо создать в коре головного мозга новый, более сильный центр возбуждения, который сможет подавить очаг, угнетающий человека. Для здоровья вредны не активные отрицательные эмоции, а пассивные, то есть хроническая тревога, постоянно плохое настроение, отчаяние. «Если жизнь не представляется тебе огромной радостью, то это только потому, что ум твой ложно настроен», — писал Лев Николаевич Толстой.

В некоторых случаях человек испытывает душевное волнение, беспокойство, которые могут быть причиной болезненного состояния. При длительном беспокойстве повышается артериальное давление, возникает риск развития гипертонии, ухудшается концентрация внимания, снижается работоспособность, ухудшаются отношения с окружающими. Беспокойство можно сравнить с катанием в кресле-качалке: нам кажется, что мы двигаемся, а на самом деле оставляемся на месте. В Библии есть прекрасные слова о тщетности беспокойства: «Не заботьтесь о завтрашнем дне, ибо завтрашний сам будет заботиться о себе: довольно для каждого дня своей заботы». А вот какой рецепт для сохранения здоровья дал известный американский кардиолог Р. Элиота: «Есть два золотых правила сохранения здорового сердца. Правило первое: «Не огорчайтесь по пустякам!» Правило второе: «Всё — пустяки!»

Беспокойство и тревога всё же необходимы для нормальной жизни, но если они слишком сильны и длительны, или несоразмерны ситуациям, то начинают мешать выполнению повседневной работы. В этом случае мы не можем сконцентрироваться на обычных делах и стараемся избегать ситуаций, вызывающих беспокойство, а то и панику.

Слово «паника» происходит от «*parnikos*», что на древнегреческом языке означает «внезапный страх». Согласно древнегреческой мифологии, бог Пан был богом пастухов, лесов и пастбищ. Греки верили, что он часто мирно бродил по лесу, играя на дудочке, но когда случайно просыпался после полуленного сна, то издавал громкий крик, от которого разбегались стада. Так это слово вошло в нашу жизнь. В природе, когда сокол нападает на стаю ворон и преследует какую-то одну из них, она цепенеет от страха и становится жертвой крылатого убийцы. Замечено, что некоторые животные в дикой природе живут меньше, чем в неволе, так как в природе у них больше врагов, и над ними довлеет постоянный страх стать чей-то добычей. Например, тигру достаточно зловеще зарычать, как обезьяны в панике начинают метаться, прыгать с ветки на ветку, а некоторые падают к ногам хищника.

Если человек постоянно испытывает необоснованные страхи и тревогу, то ему может быть поставлен диагноз тревожного расстройства, например, панического. Оно характеризуется спонтанным возникновением панических атак, ощущением беспричинного страха, ужаса и соматовегетативными проявлениями: сердцебиением, дрожью в теле, потливостью, ощущением комка в горле, головокружением и др.

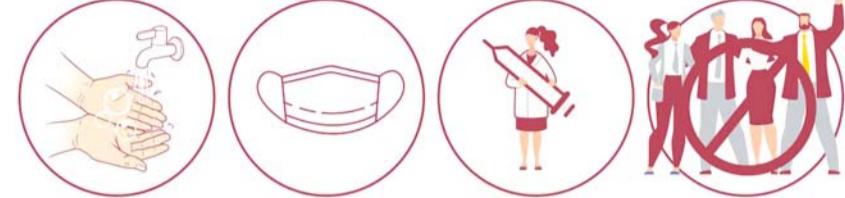
Паническая атака — это внезапный приступ сильного страха, который сопровождается неприятными физическими ощущениями: сердцебиением, предобморочным состоянием, шаткостью при ходьбе, приливами жара или озноба и другими симптомами. Паническая атака возникает быстро и внезапно, без видимой причины и может длиться от нескольких минут до часа, постепенно затухая. Во время панической атаки человек чувствует, что теряет контроль над собой, ему кажется, что он умирает или сходит с ума.

Это пугающее состояние, но важно знать, что панические атаки не представляют непосредственную угрозу жизни. Если же под медицинские критерии тревожного расстройства состояние человека не подходит, хотя он часто и сильно тревожится, можно думать, что у него тревожный склад характера. Люди с такими чертами характера в ситуациях, усиливающих тревогу, также могут жаловаться на сердцебиение и повышенное артериальное давление, но эти проявления у них выражены умеренно.

При тревожном характере усиление тревожности связано с какими-то конкретными ситуациями, которые человек воспринимает как стрессовые. В то же время панические атаки возникают без какой-либо внешней причины, в том числе и во время сна — в этом случае человек пробуждается в состоянии мучительного страха. Больной с паническим расстройством, отчаявшись найти причину внезапным приступам тревоги, нередко делает вывод о наличии у него серьёзного соматического заболевания и игнорирует заверения врачей о том, что он физически здоров. В дальнейшем пациент начинает связывать панические атаки с различными событиями, явлениями, предметами окружающей обстановки, которые приобретают значения условных сигналов. Например, паника может начаться в поезде метро. И тогда у человека возникает страх, что при последующей поездке в метро будет такой же приступ. Он начинает заранее бояться паники, что приводит к формированию и закреплению поведения избегания. В данном примере — поездок в метро, страх со временем может распространяться и на другие виды транспорта, а некоторые пациенты становятся прикованными к дому и стараются не выходить на улицу. При этом многие пациенты вынуждены принимать лекарства для поддержания телесного здоровья, которое нарушается тревогой. Лечение данного расстройства может быть длительным, так как у большинства пациентов оно имеет хронический характер с периодами обострения и улучшения состояния. Но, в конечном итоге, знания пациентов о своей болезни служат одним из мощных факторов её благоприятного исхода.

Таким образом, закалённый сложными жизненными испытаниями человек отличается тем, что даже высокие эмоциональные нагрузки не доводят его организм до истощающей фазы стресса, в то время как нетренированный приходит к этому очень быстро. Доктор Норман Пил говорил так: «Берегите сердце от ненависти, а разум от беспокойства. Живите просто, ожидайте малого, отдавайте многое. Не позволяйте затянуть вас в трясину безысходности». Об этом нам напоминают философы и мудрецы прошлого, такие как Омар Хайям: *«Не оплакивай, смертный, вчераших потерь, Дел сегодняшних завтрашней меркой не мерь. Ни былой, ни грядущей минуте не верь, Верь минуте текущей — будь счастлив теперь!»*

## Роспотребнадзор даёт рекомендации по защите от респираторных инфекций



## 5 РЕКОМЕНДАЦИЙ РОСПОТРЕБНАДЗОРА ПО ЗАЩИТЕ ОТ РЕСПИРАТОРНЫХ ИНФЕКЦИЙ

### 1. РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Гигиена — ключ к профилактике гриппа, ОРВИ и COVID-19. Мытьё рук эффективно удаляет патогены! Если мыло недоступно, используйте спиртовые антисептики. Не забывайте обрабатывать поверхности (столы, дверные ручки и т.д.).

### 2. СОБЛЮДАЙТЕ ДИСТАНЦИЮ И ЭТИКЕТ

Держите расстояние не менее 1,5 метра от других. Избегайте касаний лица руками и носите маску в общественных местах. При кашле или чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми салфетками.

### 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Укрепляйте иммунитет, спите достаточно, правильно питайтесь и занимайтесь физической активностью.

### 4. ИСПОЛЬЗУЙТЕ МЕДИЦИНСКИЕ МАСКИ

Носите маски в общественных местах и при уходе за больными. Как правильно носить маску:

- Плотно прилегает к лицу, закрывая рот и нос.
- Перед снятием обязательно помойте руки.
- Меняйте маску каждые 2 часа и не используйте одноразовую повторно.

### 5. ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ?

Если появились признаки ОРВИ, оставайтесь дома и обращайтесь к врачу. Следуйте его рекомендациям и соблюдайте постельный режим.

Берегите себя!

ОФИЦИАЛЬНЫЙ КАНАЛ  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА

## ОБМОРОЖЕНИЕ, ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ — ЧЕМ ОТЛИЧАЮТСЯ И КАК СПАСАТЬ ЧЕЛОВЕКА ПРАВИЛЬНО?

Начинается сезон низких температур. Сезон специфических проблем, с которыми поступают пациенты — обморожение и переохлаждение.

«Начнём с того, что обморожение невозможно без переохлаждения. Общее переохлаждение возникает на фоне воздействия низких температур. Вначале это защитная реакция организма, направленная на централизацию кровообращения — он пытается защитить жизненно важные органы, тем самым обкрадывая периферические отделы. Нарушаются этапы микроциркуляции, происходит сужение капилляров, и мы замечаем, что кожа бледеет. Дальше, если продолжается воздействие низкой температуры, кожа становится синюшной, и уже следом возникает обморожение», — рассказывает наш эксперт, врач-хирург.

Когда организм начинает переохлаждаться, надо попытаться сохранить периферический кровоток и усилить его. Здесь помогут физические упражнения, можно даже просто прыгать и бегать, даже на месте. Если начало неметь лицо, уши, нос, то можно добавить наклоны — 10–20 глубоких низких наклонов позволяют улучшить кровоснабжение лица. Замечаете, что лицо краснеет? Отлично! Значит, улучшается кровоснабжение. Таким нехитрым способом можно избежать критического переохлаждения и отморожения тканей.

«Но если всё-таки мы уже обморозили лицо, то ни в коем случае нельзя натирать его снегом! Чаще всего люди отмаживают пальцы стоп и сами стопы, а также кисти и пальцы рук. Реже бывают отморожения ушных раковин, мочек ушей, кончика носа или носа в целом. Общее переохлаждение возникает

при снижении температуры тела ниже 34 градусов — человек начинает замерзать, замедляется процесс метаболизма в организме. И если снижение температуры тела продолжается, падает ниже тридцати градусов, то человек может умереть», — продолжает врач.

Что делать? Если вы просто замерзли и рядом есть тёплое помещение, обязательно зайдите согреться. Но если уже переохлаждение, то в тёплом помещении снять холодную одежду, укутаться в пледы, одеяла и попробовать отогреться. Конечности можно отогревать тёплой водой — начинать от 20 градусов, и постепенно доходить до 40 градусов, чтобы восстановить периферическое кровоснабжение в конечностях. Если опускать руки в горячую воду, или пытаться отогреть над открытым огнём, то можно получить дополнительные проблемы — уже есть нарушение чувствительности, и помимо тромбоза сосудов, можем получить ещё и ожог.

«И ещё один момент — человек, который подвергся переохлаждению, должен получить тёплое, но не горячее питьё. В идеале сладкое. И тёплую еду. А ещё человека может согреть человек — мы теплокровные, и теплом своего тела можем согреть пострадавшего. Если, к примеру, это случилось в походе, залезть в палатку, снять холодную одежду, лучше раздеться совсем, прижаться и укутаться вместе. Своей теплоотдачей мы обеспечим тепло пострадавшему. Но если в зоне досягаемости есть больница, то лучше обращаться за помощью к врачам», — резюмирует эксперт.

ПОСТ ПОДГОТОВЛЕН СОВМЕСТНО С ВРАЧАМИ «ПУШКИНСКОЙ КЛИНИЧЕСКОЙ БОЛЬНИЦЫ ИМ. ПРОФ. РОЗАНОВА В.Н.»