



Будь здоров!

ГАЗЕТА О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ,
РЕЗУЛЬТАТАХ ГОСУДАРСТВЕННОГО САНИТАРНОГО НАДЗОРА



ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ К ПСИХОЛОГУ

У населения существует ложное убеждение о том, что обращение к психиатру, психотерапевту, психологу является чем-то постыдным и влечет за собой социальные последствия, что является серьезным препятствием для широкого раннего обращения населения за необходимой помощью.

В период возникновения психических, психологических проблем необходимо думать о здоровье, качестве жизни, а не следовать ложным убеждениям и лишать себя своевременной помощи.

Существующая система оказания психиатрической помощи предусматривает установление диспансерного наблюдения только над пациентами, страдающими тяжелыми, хроническими психическими расстройствами. Психологическое консультирование – особый вид профессиональной помощи, при котором основным инструментом, обуславливающим перемены в состоянии клиента, является вербальное общение с терапевтом, или «терапия словом». Консультирование ориентировано на людей без серьезных органических и психических отклонений. Вам имеет смысл обратиться к психологу за консультацией если:

Вы находитесь в сложных жизненных обстоятельствах, и у Вас нет уверенности, что Вы можете с ними справиться;

Вы часто чувствуете печаль, подавленность, слезливость;

Вы тревожитесь, плохо спите по ночам;

Вам трудно общаться с людьми;

Вы стали раздражительны и резки;

У Вас бывают вспышки ярости, гнева, вы кричите на людей;

Вы часто чувствуете неловкость и стыд;

Вы вините себя за все, что идет не так, как хотелось бы Вам и Вашим близким;

У Вас нету цели в жизни или у Вас не получается достигнуть поставленную цель;

Вы потеряли близкого человека;

У вас есть ощущение пустоты, бессмысленности, ничто не приносит радость;

У Вас проблемы в интимной жизни с Вашим партнером;
Вас не понимают близкие; Вы разочарованы в себе и в жизни;
Вы переживаете разрыв с любимым человеком;
Вы часто чувствуете усталость и истощение;
У Вас конфликт с начальством или коллегами по работе;
Вы живете в постоянном напряжении;
У Вас может часто меняться настроение.

Наша жизнь непредсказуема: сегодня все хорошо, а завтра может случиться что-то непредвиденное, способное перевернуть все наше существование с ног на голову. Что делать в такой ситуации человеку, если рядом нет никого, кто мог бы поддержать? Куда обратиться за поддержкой тому, кто потерял родного человека, работу или имущество, тому, кто тяжело заболел или только что вышел из мест лишения свободы и хочет начать новую жизнь? Для этого в стране создана служба экстренной психологической помощи по телефону, или, говоря проще, «Телефоны доверия». Специалисты выслушают вашу проблему и дадут рекомендации, как поступить, запишут на прием или подскажут, куда обратиться дальше.

В службу экстренной психологической помощи учреждения здравоохранения «Минский областной клинический центр «Психиатрия-наркология» можно теперь обращаться через мессенджеры Telegram, Viber, WhatsApp (+37529 899-04-01). Абоненты также могут обращаться за психологической помощью на «Телефон доверия» Центра по мобильному телефону 8-029-899-04-01 (МТС) и по стационарному телефону 8-017-202-04-01 (городской телефон).

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ?

Предположим, у вас нормальное зрение, которое вы не хотите испортить, или неважное зрение, которое вы надеетесь если не улучшить, то хотя бы поддержать на нынешнем уровне. Что вы можете сделать для сохранения остроты зрения?

Регулярно посещать офтальмолога. Оптимальная частота посещения офтальмолога – 1 раз в год. Если зрение вас несколько не беспокоит и не вызывает никаких вопросов, то можно сократить количество визитов до 1 раза в 2 года. И наоборот, если у вас уже есть проблемы с глазами, имеет смысл участить обследования у офтальмолога (в зависимости от сути и тяжести нарушения). Важный момент, связанный с посещением врача: если у вас есть какие-либо тревожащие симптомы, если вы чувствуете снижение остроты зрения, если у вас часто болят глаза, не затягивайте с визитом к офтальмологу, запишитесь на консультацию как можно быстрее.

Обеспечить себе хорошее освещение. Слишком тусклый свет заставляет вас напрягать зрение, отсюда хроническая усталость глаз, синдром сухого глаза и другие проблемы, а также вполне реальная вероятность ухудшения зрения. Вреднее всего при плохом освещении выполнять работу, которая требует напряжения зрения, например, читать, писать, шить, работать с мелкими деталями



и так далее. Что означает «хорошее освещение»? Это лампы дневного света достаточной интенсивности, причем двух типов: общее освещение обеспечивает мягкий рассеянный свет, местное, локальное, дает направленный луч света, призванный максимально осветить рабочую зону. Важно, чтобы свет был комфортным для глаз, приятным, белым, не раздражал их дополнительно. Поэтому очень хорошо, если в светильниках рядом с вашим рабочим местом есть возможность регуляции интенсивности света.

Давать глазам отдыхать. Один из наиболее вредных для зрения факторов – постоянное напряжение глаз безо всякого отдыха, когда вы, например, работаете за компьютером в течение 3-5 часов, не отрывая взгляда от монитора, читаете или перебираете мелкие детали, не разгибаясь. В этом случае вредно даже не само напряжение глазных мышц, а его непрерывность и высокая интенсивность. Поэтому при любой подобной работе нужно обязательно давать глазам отдыхать. Стандарт – 10-минутные перерывы каждые час-полтора. В течение этих десяти-пятнадцати минут очень важно не заниматься чем-то сходным (как если бы вы отошли от компьютера и тут же уселись на диван с книгой), а, наоборот, радикально сменить тип деятельности. Например, прогуляться, просто закрыть глаза и послушать музыку, полюбоваться в окно на дальние объекты.

Выполнять упражнения для глаз. Гимнастика для глаз – это наилучший способ расслабить глазные мышцы, дать активно отдохнуть глазам, сбалансировать другие виды зрительной деятельности. Полезнее всего выполнять упражнения для глаз во время рабочих перерывов. Вы можете воспользоваться рекомендациями одной из многочисленных существующих методик, а можете положиться на классические проверенные временем упражнения: несколько раз переведите взгляд с близких объектов на дальние, поворачивайте глазами яблоками, стараясь рассмотреть предметы на границе видимости, зажмурьтесь и расслабьтесь, очертите взглядом в пространстве воображаемые геометрические фигуры и буквы, в конце посидите с закрытыми глазами.

Вести здоровый образ жизни и контролировать здоровье. Крайне негативно на зрение воздействуют вредные привычки (алкоголь, курение, злоупотребление фаст-фудом и ненужными лекарственными средствами), стресс, а также хронические системные заболевания (сахарный диабет, повышенное давление) и травмы (особенно головы). Ведите здоровый образ жизни: хорошо высыпайтесь, боритесь со стрессом, не набирайте лишний вес, откажитесь от злоупотребления алкоголем и курения, находите время для регулярной физической активности, отдыхайте вечером и в выходные дни.



ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

25 сентября отмечается Всемирный день легких. Он направлен на определение функционального состояния легких, выявление ранних форм нарушений и предотвращение эпидемий легочных заболеваний.

Система дыхания, как и прочие системы организма человека, имеет собственные механизмы защиты. Эти механизмы предотвращают расстройства функционирования системы дыхания. Тем не менее, и такая защита нуждается в поддержке, которая заключается в профилактике заболеваний органов дыхания. Дыхательная система обеспечивает поступление в организм кислорода, его попадание в кровь и выделение из организма углекислого газа. Среди всех заболеваний болезни органов дыхания регистрируются чаще всего.

Основными причинами развития заболеваний органов дыхания являются:

1. Инфекционные факторы (вирусы, бактерии). Если много людей длительно находится в одном помещении (особенно плохо проветриваемом), тогда существенно возрастает риск «подцепить» ОРВИ, бронхит или пневмонию.

2. Курение. Причем как активное, так и пассивное. У курящих людей риск возникновения хронической обструктивной болезни легких превышает 80-90%. Курение провоцирует не только развитие заболеваний органов дыхания, но и снижает эффективность многих лекарственных препаратов.

3. Воздействие аллергенов. Множество аллергенов (пыльцевые, пищевые, бытовые и т.д.), с которыми мы ежедневно контактируем, способствуют развитию бурной реакции организма на некоторые аллергены, и как следствие заболеваниям органов дыхания (бронхиальная астма).

4. Воздействие профессиональных вредностей (пыль, пары кислот, щелочей и др.). Риск заболеваний дыхательной системы при работе на производствах, связанных с работой с веществами, потенциально вредными для дыхания (угольная, асбестовая, горнорудная, машиностроительная промышленность, деревообрабатывающее и текстильное производство), значительно повышен.

5. Загрязнение воздуха. Бытовое загрязнение воздуха (пыль, дым, смог, волокна, чистящие средства, микрочастицы различных материалов) вызывает развитие заболеваний дыхательной системы и способствует более тяжелому их протеканию.

6. Избыточный вес и ожирение. Избыточный вес вызывает одышку, требует усиленной работы не только сердца, но и легких, и, кроме того, является одной из основных причин ночного апноэ (отсутствие дыхания).

7. Неправильное питание. Недостаток или острый дефицит таких полезных элементов, как витамины С и Е, бета-каротин, флавоноиды, магний, селен и омега-3 жирные кислоты, может быть одним из катализаторов заболевания астмой.

8. Ослабление иммунитета. Слабый организм, не защищенный мощным иммунитетом, более подвержен воздействию инфекций. Риск заболеть всегда выше у тех, чей иммунитет слаб.



Издается ГУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии»
Выпускается за собственные средства
Распространяется бесплатно среди населения Минского района
Выходит каждый первый понедельник месяца. Тираж 200 экз.
Наш адрес: 223053, Минский р-н, д. Боровляны, ул. Первомайская, 16а
Тел: 505 28 36, факс: 505 29 17, e-mail: minzcgie@tut.by
Наш сайт: minzchie.by



Группа в социальной сети vk.com «На волне здоровья»

Ответственные за выпуск:

Ю.В.Мигряйкина, заведующий отделением общественного здоровья

Я.С.Яковлева, помощник врача-гигиениста отделения общественного здоровья