# PEIMOH 3 10 POB 15 Nº 4/2021





#### здоровые новости

Серотонин – гормон хорошего настроения ......2



Полезные сладости вместо конфет ......6 Ходить по лестнице — полезно ..... 10

#### **АКТУАЛЬНО**

Скулшутинг — мнение психолога... 12

#### ТЕХНОЛОГИИ ЗОЖ

Палки в руки — вопросы и ответы о лыжах для новичков .... 16



#### 0 ВАЖНОМ

Грипп: симптомы и профилактика......20

#### АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ

Виктор Малюгин: «Спорт — часть моей жизни» ...... 26

#### полезные советы

Бодрость зимой: что поможет?......30



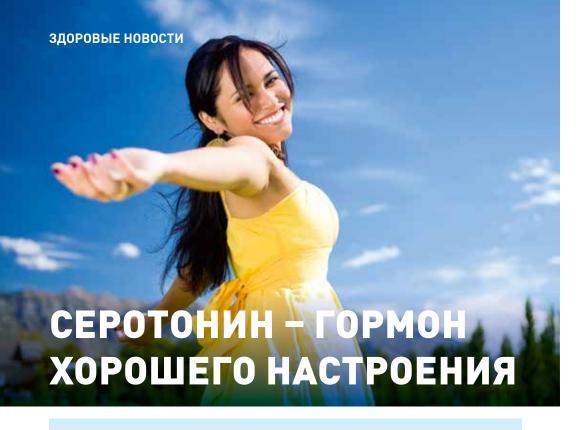
#### это интересно

Брекеты — что это, зачем и как к ним привыкнуть? ......34



#### ГОРЯЧАЯ ТЕМА

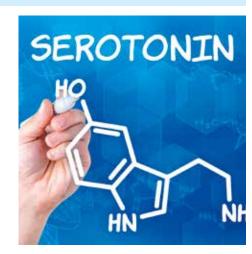
Ушел в интернет. Не вернусь........39



**Серотонин** — химическое вещество, которое обеспечивает передачу сигналов между нервными клетками. Он присутствует в головном мозге, клетках крови (тромбоцитах) и кишечнике.

Серотонин в головном мозге выполняет успокаивающую функцию. У нас в организме все время соблюдается определенный баланс между бодрствованием и сном, результатом которого является наше общее состояние. Так вот серотонин «играет» на стороне сна.

Еще одна важная функция — контроль уровня болевой чувствительности. Мы все по-разному переносим боль. Люди, которым это удается легче, обладают активной серотониновой системой.



Кроме того, важная задача серотонина — помогать нам сосредоточиться на главном. В мозгу постоянно идет огромное количество сенсорных, эмоциональных и информационных потоков, и серотонин отсекает лишнее. Если ему мешать, начнется путаница.

И конечно, серотонин играет важную роль в поддержании эмоционального состояния: он подавляет отрицательные эмоции и не дает нам уходить в депрессивное состояние. Нарушение баланса между центрами положительных и отрицательных эмоций становится причиной тяжелой формы депрессии, которая, в свою очередь, может привести к су-



ициду. В этом случае человеку чаще всего необходимы антидепрессанты.

Таким образом, нехватка серотонина вызывает нарушение сна, тревожность и агрессию, ухудшает память.



2 РЕГИОН **ЗДОРОВЬЯ <sup>I</sup> № 4 (40)** 2021 РЕГИОН **ЗДОРОВЬЯ <sup>I</sup> № 4 (40)** 2021 **3** 

ЗДОРОВЫЕ НОВОСТИ ЗДОРОВЫЕ НОВОСТИ

Повысить уровень серотонина можно несколькими способами. Один из самых простых — принимать солнечные ванны. Солнечный свет стимулирует выработку этого вещества. Также можно уделить больше внимания физической активности. И конечно, нужно правильно питаться. Дело в том, что серотонин возникает при превращениях триптофана, пищевой аминокислоты, которую наш

организм сам не синтезирует. Получить ее мы можем только с едой. Средняя суточная норма триптофана — 250 мг.

#### ПРОДУКТЫ, В КОТОРЫХ СОДЕРЖИТСЯ ТРИПТОФАН:

✓ Лидирующую позицию по содержанию триптофана занимает сыр. Например, в «Швейцарском»









(50% жирности) на 100 г продукта приходится 1000 мг триптофана это 400% от суточной нормы. Почти также много этой аминокислоты в «Рокфоре», «Чеддере», «Пошехонском». Чуть меньше — в «Пармезане», «Фете», брынзе, молоке и других молочных и кисломолочных продуктах (йогурт, кефир, сливки, творог).

- √ Яйца: куриные и перепелиные.
- √ Триптофан есть в разных видах мяса и птицы. Среди них — индейка, курица, говядина, баранина, свинина.
- ✓ Рыба и морепродукты: горбуша, морской окунь, сельдь, скумбрия, ставрида, судак, треска, щука, кета, икра, кальмары и другие.

- ✓ Крупы: гречка, манка, кукурузная, овсяная, перловая, пшеничная, рисовая.
- ✓ Орехи и семена: арахис, грецкий орех, кедровый орех, миндаль, кунжут, семена подсолнечника, фисташки, фундук.
  - ✓ Бобовые: горох, фасоль, чечевица.
  - ✓ Грибы: белые, шиитаке, вешенки.

Еще один важный момент: чтобы достичь головного мозга и поучаствовать в синтезе серотонина, триптофану нужны углеводы. Поэтому составляйте свой рацион так, чтобы в нем были соответствующие продукты.

Питайтесь правильно, соблюдайте баланс, и хорошее настроение вам будет обеспечено!

**4** РЕГИОН **ЗДОРОВЬЯ І № 4 (40)** 2021



Эксперт Центра молекулярной диагностики СМD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Кира Глинка рассказала, какими полезными сладостями можно заменить конфеты.

ервые конфеты появились в Египте. Их готовили из фиников и меда. В странах востока по сей день популярны сладости из фиги (инжира) и миндаля. Там же впервые стали варить сахар. А вот в Древней Руси конфеты делали из патоки, кленового сиропа и меда.

Сейчас в составе конфет, помимо большой дозы сахара, присутствуют ароматизаторы, пищевые красители, трансжиры и эмульгаторы. И, по сути, ничего, кроме кратковременной и иллюзорной радости такие сладости

не приносят. Но есть возможность сделать так, чтобы они были и вкусны, и полезны. Для этого у нас достаточно продуктов, которые могут стать отличной альтернативой привычным современным конфетам. Давайте попробуем?!

#### СУХОФРУКТЫ

пиники, изюм, курага, чернослив. 🖊 смеси из ягод и тропических фруктов. Они содержат клетчатку, антиоксиданты, витамины и минералы.



Полезны для иммунитета, здоровья сердца, мозга, кожи, нормализации работы кишечника. Важно помнить, что цукаты не входят в эту полезную группу — в них больше сахара и калорий.

#### ОРЕХИ

огут стать альтернативой конфетам, хоть и не обладают выраженным сладким вкусом. Они очень питательны, содержат много белка, витаминов, незаменимых жирных кислот и микроэлементов. Горсть орехов — это полноценный перекус, гораздо лучше чая с конфеткой.

#### ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД

**п**братите внимание — не темный, ја именно горький! В нем более 72% какао-бобов. Такой шоколад богат фосфором, кальцием и калием, содержит витамины, в небольшом количестве железо, магний, натрий и другие микроэлементы. Хотя полезных свойств в нем достаточно, злоу-



ЗДОРОВЫЕ НОВОСТИ ЗДОРОВЫЕ НОВОСТИ



потреблять не стоит. Дневная норма горького шоколада — не более 30 г это до 1/3 плитки.

#### МЕД

атуральный продукт, который слаще любой конфеты. Он обладает антиоксидантными свойствами, укрепляет иммунитет, нормализует работу ЖКТ. Сегодня в продаже можно найти взбитый мед-суфле — настоящий деликатес с добавлением фруктов, ягод, орехов.

#### ЗЕФИР И ПАСТИЛА

Сладкие и не сильно калорийные кондитерские изделия. Сделают чаепитие приятным и не добавят лишних килограммов. Основа зефира и пастилы — фруктовое или ягодное пюре, яичные белки и натураль-

ные загустители. Выбирайте продукт без сахара, добавок и шоколадной оболочки.

#### МАРМЕЛАД

изкокалорийная сладость, содержащая полезные вещества — инулин и пектин. Готовят его из ягод и фруктов, богатых витаминами. Опять же выбирайте натуральный мармелад без сахара.

#### RAW-ДЕСЕРТЫ, В ТОМ ЧИСЛЕ КОНФЕТЫ

Рам в переводе с английского — необработанный, сырой. Готовят такие десерты без термической обработки. Они не содержат яиц, пшеничной муки, сахара. Основные ингредиенты: сухофрукты, свежие фрукты и ягоды, орехи, семена, ко-

косовое масло, масло какао, растительное молоко. На вид гаw-конфеты мало чем отличаются от обычных, к которым все привыкли. Так что такая замена не вызовет дискомфорта ни вкусового, ни психологического.

#### ВАРЕНЬЕ, ДЖЕМЫ И ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЕ ПЮРЕ

отличный вариант — десерты домашнего приготовления. Идеально, если это консервация в собственном соку с минимальным добавлением сахара. В таком виде фрукты и ягоды сохраняют свои полезные свойства.

Также советуем обратить внимание на натуральные сиропы, смузи, урбеч, ореховые пасты и мюсли. Как видите, заменить конфеты не так уж

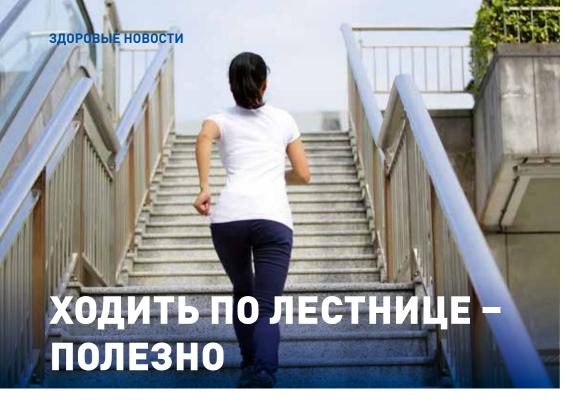


и сложно — выбор достаточно большой! Самое сложное здесь не просто убрать из рациона привычные сладости, а избавиться от привычки к ним как таковой. Обязательно ознакомьтесь с противопоказаниями перед употреблением нового для вас продукта. И, конечно, важна мера. В большом количестве даже самые полезные продукты могут навредить.

www.здоровое-питание.pф



8 РЕГИОН **ЗДОРОВЬЯ І № 4 (40)** 2021 РЕГИОН **ЗДОРОВЬЯ І № 4 (40)** 2021 9



Британские ученые изучили воздействие регулярных физических нагрузок на состояние скелета человека и обнаружили пользу прыжков, приседаний и ходьбы по лестнице. Такие упражнения укрепляют костную ткань, помогают избежать остеопороза (хрупкости костей), а также снижают вероятность травм и падений.

научном медицинском журнале DScience Daily ученые сделали вывод: регулярная ходьба по лестнице у мужчин увеличивает общую массу скелета, а у женщин — значительно укрепляет позвоночник и кости таза. Это самые уязвимые зоны скелета, подвержены возрастным которые изменениям и травмам: грыжам, протрузиям, переломам шейки бедра и т.д.

Ходьба по лестнице — это вариант эффективной кардиотренировки,



которая укрепляет сосуды и сердце. Такие регулярные нагрузки (2-3 раза в неделю) умеренной интенсивности помогут:

- повысить мышечный тонус;
- укрепить мышцы ног и живота;
- улучшить осанку;
- снизить массу тела;
- улучшить метаболизм;
- нормализовать давление;
- снизить уровень холестерина;
- улучшить работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

А вы знали, что люди, постоянно пользующиеся лифтом и не поднимающиеся по лестнице пешком, в 5 раз чаще страдают ишемической болезнью сердца и подвержены риску инсульта или инфаркта миокарда?

Мы желаем вам здоровья и физической активности, а для этого нужно чаше ходить по лестницам!

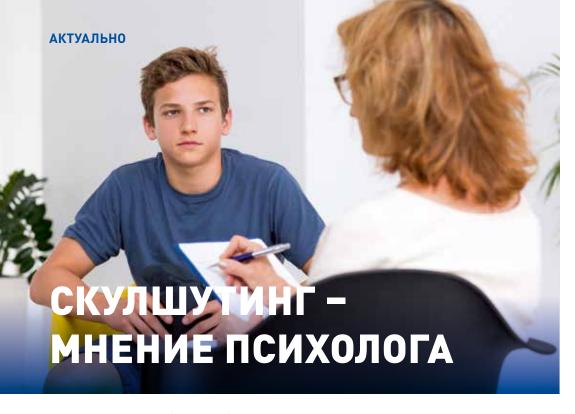
#### ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ХОДЬБЕ ПО ЛЕСТНИЦЕ КАК ТРЕНИРОВКЕ:

С конца прошлого столетия ходьбу по лестнице стали использовать как успешный метод тренировки. Начиная с 1978 года в Нью-Йорке ежегодно проводятся «вертикальные марафоны» — забеги по лестницам знаменитого небоскреба Empire State Building.

В 1989 году обычный подъем по ступенькам вдохновил сотрудницу одной известной спортивной компании на создание степа — специальной платформы для фитнеса, которую до сих пор во всем мире активно используют во время кардиотренировок

> Официальный ресурс Министерства здравоохранения РФ www.takzdorovo.ru





Трагедии со стрельбой в учебных заведениях происходят во многих странах мира, в том числе и у нас в России. Это крайне серьезная проблема современного общества, которой даже дали имя – «скулшутинг» (вооруженное нападение внутри учебного заведения). Разрешить ситуацию удастся, только объединив усилия и взглянув на причины с разных сторон.

Рамки металлоискателей, вооруженная охрана и видеонаблюдение не дают стопроцентной гарантии. Так, по следам последних трагических происшествий в учебных заведениях известный психолог Людмила Петрановская отметила, что, к сожалению, полностью предотвратить такие ситуации невозможно. «Но точно можно снизить риски (не только стрельбы, но и других трагических инцидентов), если понимать, что мозг человека в возрасте примерно 14-21 прожива-

ет серьезные изменения. Проявляются — иногда совершенно внезапно — психические заболевания. У подростка порой плохо срабатывает способность предвидеть последствия. Если сейчас плохо, кажется, что так будет всегда и нет ни надежды, ни выхода. Хронический стресс переносится плохо, риски «срыва предохранителя» высоки», — считает она.

По мнению психолога нужно запретить приобретение оружия людям

до 23-24 лет. Психиатрическая экспертиза не должна быть формальной, а знания о психической жизни, о признаках проблем должны быть доступны подросткам и их родителям.

К той же мысли склоняются Денис Давыдов из Института когнитивной нейрологии Современной гуманитарной академии и его коллега из Российской академии народного хозяйства Кирилл Хломов. Они отмечают, что профилактическая работа должна быть направлена на психологическую и социальную работу с обучающимися, которая позволит обнаружить возможность совершения насильственных действий и оказать своевременную помощь подростку.

#### УСПЕТЬ, УВИДЕТЬ, ПРЕДОТВРАТИТЬ

асто ситуациям, подобным стрельбе в школах, предшествует длительная депрессия у преступившего закон молодого человека. Или изменение поведения, манеры высказываться и тем для разговоров. Часто молодой человек говорит, что выхода нет. Если никто его не переубедит, есть опасность, что он придет к выводу: единственный выход — суицид. Или месть обидчикам, обществу. Часто одно другого не исключает, все зависит от склада характера.

Поэтому так важно вовремя понять, что с человеком что-то не в порядке. На это могут указывать харак-



**12** PEFNOH **3ДОРОВЬЯ**  № **4 (40)** 2021 PEFNOH **3ДОРОВЬЯ**  № **4 (40)** 2021 **13** 

АКТУАЛЬНО АКТУАЛЬНО

терные признаки, такие как прямые или косвенные разговоры, посты в социальных сетях, а также шутки о смерти.

Человек вдруг дарит другим свои вещи, даже имеющие большую личную или финансовую ценность. Становится неряшливым. Может пропускать занятия, не выполнять задания. Совершенно не беспокоясь о завтрашнем дне. Возможны также необоснованные траты неизвестно на что, желание взять кредит или занять денег.

К ситуационным признакам относится замкнутость — человек избегает общения со сверстниками, проявляет раздражительность, угрюмость, находится в подавленном настроении. Или вдруг становится чрезмерно деятельным, затем, наоборот, безразличным к окружающему миру. Проявляет признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

К радикальным решениям чаще склонны юноши и девушки, находящиеся в сложной семейной ситуации: развод родителей, жестокое обращение в семье, отсутствие понимающих и готовых выслушать близких и друзей. Испытывающие серьезные проблемы в учебе. Остро переживающие личные трагедии — разрыв отношений, предательство, жестокость со стороны сверстников. Употребляющие алкоголь, психоактивные вещества, ранее совершившие уголовно наказуемый поступок или склонные к насилию.





Важно понимать, что все вышеперечисленные признаки вовсе не указывают на склонность человека к противозаконным и опасным для общества действиям. Подобные черты имеет множество подростков и молодых людей. Но большинство из них с успехом выходят из трудной ситуации, нормализуют свою жизнь. Более того, целый ряд авторов в своих исследованиях пишут, что на данный момент нет готового списка поведенческих реакций, которые могут указывать на опасность человека.

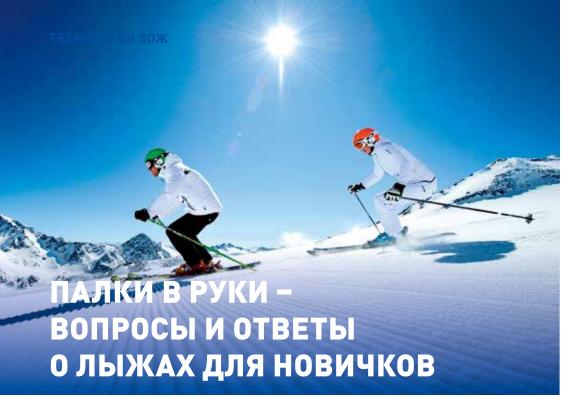
Самое главное — говорить с человеком. Воспринимайте сказанное, не осуждая собеседника, не прерывая и не вынося суждений. Говорящий должен понять, что его слова и

чувства важны и понятны слушателю, они оцениваются серьезно, без иронии и скепсиса. Фразы, которые должны насторожить: «Ненавижу учебу, школу, одноклассников и т.п.», «Все безнадежно, не имеет смысла, не имеет значения...», «Всем было бы лучше без меня!...», «Меня не понимают...», «Я скоро докажу, накажу, отомщу...».

Если у вас возникло подозрение, что ваш знакомый способен причинить вред себе или окружающим, самое лучшее — убедить его обратиться за помощью к психологам. Пообещать быть рядом и поддержать его в этот сложный период. Ни в коем случае не отмахиваясь и не пуская дело на самотек.

Илья Юрукин

**14** РЕГИОН **ЗДОРОВЬЯ І № 4 (40)** 2021 РЕГИОН **ЗДОРОВЬЯ І № 4 (40)** 2021 **15** 



Пришла зима.Самое время подумать над тем, как активно и с пользой для здоровья провести долгие снежные месяцы. Чтобы снег, холода и вьюги были в радость. Первое, что приходит на ум, глядя на бескрайние снежные просторы, — лыжи.

#### ЧТО МНЕ ЭТО ДАСТ?

ачать ходить на лыжах можно в пюбом возрасте. С той поры, когда юный спортсмен уже уверенно ходит на своих двоих, до выхода на пенсию и далее.

При ходьбе на лыжах включаются в работу мышцы рук, живота, спины. Это понравится тем, кто хочет сбросить вес, укрепить суставы и улучшить физическую форму. Прогулки улучшают работу сердечно-сосудистой системы, способствуют укреплению иммунитета и улучшению обмена веществ. А холодный воздух отчасти добавляет эффект закаливания.

Кроме того, контакт с природой и волшебная атмосфера заснеженных просторов разгружают нервную систему, помогают в борьбе со стрессами и, говорят, даже улучшают качество сна.

Если вы любите путешествия или увлекаетесь фотографией — лыжные прогулки со временем могут стать еще интереснее. Проложить свой собственный маршрут, свою лыжню это здорово.

#### С ЧЕГО НАЧНЕМ?

ля прогулки по лесу, одному или всей семьей, вам понадобятся беговые лыжи. Они имеют несколько типов:

Для классического стиля катания по лыжне, когда лыжи двигаются параллельно друг другу. Это мягкие лыжи с удлиненным острым носом.

Для конькового стиля катания, когда лыжник движется подобно конькобежцу, отталкиваясь внутренним краем лыжи от поверхности. При таком движении лыжня не нужна, но на достаточно широком участке снег должен быть хорошо утрамбован. Поэтому лыжи для данной ходьбы жесткие и более короткие.

Третий тип сочетает в себе качества двух предыдущих. Такие беговые лыжи называют универсальными, потому что они подходят для катания любым из описанных стилей.

Есть еще туристические лыжи вариант беговых лыж, но шире, с насечками и металлическими кантами. Это излюбленный вариант туристов, дачников и прочих непосед, часто бывающих там, где нет дорог и готовой укатанной лыжни — только

Важно выбрать размер лыж. Нужно встать прямо, вытянуть руки вверх и согнуть их в кистях. Высота от пола до согнутых в кистях рук соответствует длине лыж. Можно и по-другому:



ТЕХНОЛОГИИ ЗОЖ ТЕХНОЛОГИИ ЗОЖ

Прогулочные лыжи для любителей классического хода должны быть на 25-30 см больше роста человека. Предпочитаете коньковый ход возьмите более короткие лыжи — на 10-15 см больше роста человека. Следовательно, наиболее подходящая усредненная длина прогулочных лыж — на 15-25 см больше роста лыжника. При подборе прогулочных лыж людям с большим собственным весом рекомендуется придерживаться верхней границы диапазона, а с относительно малым — нижней границы. Начинающим лыжникам следует помнить, что короткие лыжи легче в управлении, поэтому на них легче научиться кататься на первом этапе обучения.

Туристические лыжи следует выбирать исходя из веса пользователя, его роста, сложности рельефа и уме-



ния двигаться на лыжах. Чем тяжелее и выше турист, тем более длинные лыжи ему нужны. Чем сложнее рельеф, тем предпочтительнее становятся короткие модели — с длинными вам будет тяжело развернуться «меж трех сосен». А чем хуже вы владеете лыжами, тем комфортнее для вас будут короткие ростовки.

Палки в сравнении с вашим ростом должны быть меньше на 15-20 см. И не должны быть выше ваших ушей, не опускаться ниже плеч.

#### А ЧТО НАДЕТЬ?

🤼 уществует несколько вариантов ✓ одежды:

Одежда для профессиональных занятий спортом.

Одежда для прогулки и любительских занятий спортом.

Одежда для туристических прогулок на лыжах.

Одежда лыжника должна быть теплой, хорошо защищать от ветра, плотно облегать тело, не стесняя движений. Это комбинезон или костюм из искусственного материала с добавкой шерсти. Шапка, которая должна надежно прикрывать лоб и уши. Шерстяное трикотажное белье или термобелье, тонкие шерстяные носки. И мягкие перчатки или рукавицы.

При низкой температуре, большой влажности воздуха или сильном ветре надевайте под комбинезон тонкий шерстяной свитер.

Прогулка на лыжах не принесет пользы и удовольствия, если лыжная



обувь подобрана неверно. Ботинки для лыж должны быть по размеру — покупать их без примерки нельзя! Примерять следует на шерстяной носок. В тесной обуви вы можете натереть ноги, они будут мерзнуть. В слишком свободной обуви трудно управлять лыжами. Если вы только учитесь кататься — стоит выбрать мягкие ботинки. Профессионалы выбирают более жесткие — не такие комфортные, в них лучше управлять лыжами на высокой скорости. Вид крепления должен полностью совпадать с креплением на лыжах.

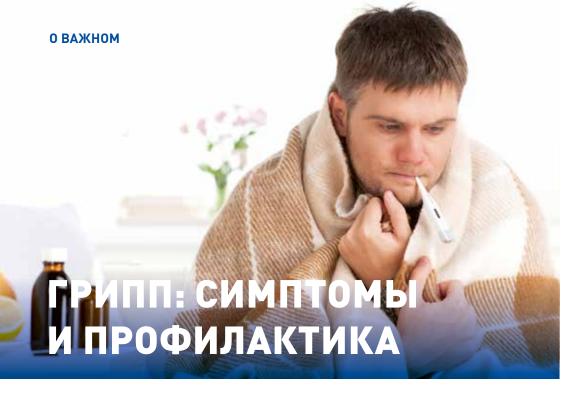
#### КУДА ИДТИ?

🔃 качестве первого опыта можно Сходить в простой поход выходного дня, чтобы привыкнуть к движению, понять, как нужно двигаться, особенно по неровностям. Желательно, чтобы местность была на первых порах равнинная, без опасных спусков, препятствий, пней и камней.

Первый выход даст понять, насколько вам хватает сил при нынешнем опыте. Поэтому не следует уходить очень далеко от дома, машины, остановки общественного транспорта и в целом от людей. Не исключайте возможность поломки инвентаря из-за неопытности и ошибок при выборе или эксплуатации. Или травм, опять же из-за недостатка опыта.

Обязательно возьмите с собой термос и заряженный сотовый телефон!

Андрей Шадрин



Грипп — инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус. От инфицированных людей он воздушно-капельным путем попадает в носоглотку окружающих.

Узаболевших могут обостриться имеющиеся хронические заболевания, появится риск развития осложнений, среди которых:

- легочные осложнения: пневмония и бронхит;
- верхних дыхательных путей и ЛОР-органов: отит, синусит, ринит, трахеит;
- сердечно-сосудистой системы: миокардит, перикардит;
- нервной системы: менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты.

Чтобы избежать возможных осложнений, важно своевременно про-

водить профилактику и правильно лечить само заболевание.

Обычно грипп начинается внезапно. Возбудители — вирусы типов А и В отличаются агрессивностью и исключительно высокой скоростью размножения, поэтому за считанные часы после заражения вирус приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения бактерий.

Среди симптомов гриппа — жар, температура 37,5–39°С, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, усталость, кашель, насморк или

заложенный нос, боль и першение в горле.

Грипп можно перепутать с другими заболеваниями, поэтому окончательный диагноз должен поставить врач. Также доктор назначит тактику лечения.

#### ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ПЕРВЫХ СИМПТОМАХ?

Самому пациенту при первых симптомах нужно остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением, для чего необходимо немедленно вызвать врача на дом. Для предупреждения дальнейшего распространения инфекции заболевшего нужно изолировать от здоровых, желательно выделить отдельную комнату.





Важно! Родители, ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия. При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

#### САМОЛЕЧЕНИЕ НЕДОПУСТИМО

менно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее состоянию и возрасту пациента.

Для правильного лечения необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача и своевременно принимать лекарства. Кроме этого, рекомендуется обильное питье — горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минераль-

**0** РЕГИОН **ЗДОРОВЬЯ № 4 (40)** 2021 РЕГИОН **ЗДОРОВЬЯ № 4 (40)** 2021 **21** 

O BAЖHOM O BAЖHOM

ные воды. Пить нужно чаще и как можно больше.

#### НЕОБХОДИМО!

- При температуре 38-39°С вызвать участкового врача или бригаду «скорой помощи».
- При кашле и чихании прикрывать рот и нос платком или салфеткой.
- Помещение, где находится больной, регулярно проветривать и как можно чаще проводить там влажную уборку, желательно с применением дезинфицирующих средств, действующих на вирусы.
- Общение с заболевшим гриппом следует ограничить, а при уходе за ним использовать медицинскую маску или марлевую повязку.

# Согласно позиции Всемирной организации здравоохранения, наиболее эффективным средством против гриппа является вакцинация, которая обеспечивает защиту от тех видов вируса, которые являются наиболее актуальными в данном эпидемиологическом сезоне и входят в ее состав.

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ

ОТ ГРИППА?

Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путем выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Эффективность вакцины от гриппа несравнимо выше всех неспецифических медицинских препаратов, которые можно принимать в течение зимних





месяцев, например, иммуномодуляторов, витаминов, гомеопатических средств, средств «народной медицины» и других.

Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям начиная с 6 месяцев; людям, страдающим хроническими заболеваниями; беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска — медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта.

Противопоказаний к вакцинации от гриппа немного. Прививку против гриппа нельзя делать при острых лихорадочных состояниях, в период обострения хронических заболеваний, при повышенной чувствительности организма к яичному белку (если входит в состав вакцины).

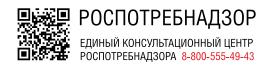
Кроме того, обезопасить себя от заражения можно, выполняя неспецифические меры профилактики:

- сократить время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте;
- пользоваться маской в местах скопления людей;
- избегать тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например, чихают или кашляют;
- тщательно мыть руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта;
- промывать полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта;
- регулярно делать уборку и проветривать помещение, в котором находитесь;
- увлажнять воздух в помещении, в котором находитесь.

Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.

Ольга Ежова, врач-эпидемиолог

**22** РЕГИОН **3ДОРОВЬЯ І № 4 (40)** 2021 **23** 



# ОСТОРОЖНО: ГРИПП!

### СИМПТОМЫ ГРИППА



РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА И ОЗНОБ



ГОЛОВНАЯ БОЛЬ



ЛОМОТА В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ



БОЛЬ, ПЕРШЕНИЕ В ГОРЛЕ



СУХОЙ КАШЕЛЬ



ОБЩЕЕ НЕДОМОГАНИЕ, СЛАБОСТЬ



ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ РАССТРОЙСТВА



СВЕТОБОЯЗНЬ

#### ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ ОТ ГРИППА



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКИ



ОГРАНИЧЬТЕ ПРЕБЫВАНИЕ В МЕСТАХ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ



ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТОВ С ЗАБОЛЕВШИМИ

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ



СОБЛЮДАЙТЕ ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ



ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА



НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ



ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ЖИДКОСТИ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ САЛФЕТКИ ПРИ КАШЛЕ И ЧИХАНИИ



РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЕ



Сегодня среди силовых видов спорта особую популярность имеет пауэрлифтинг. Его название при переводе с английского языка имеет значение «поднятие (веса) с помощью силы». На тренировках и соревнованиях спортсмен-пауэрлифтер постоянно преодолевает все более тяжелый вес, выполняя три базовых упражнения со спортивной штангой: приседание, жим от груди лежа на скамье и становую тягу. Вес отягощения каждого упражнения в сумме определяют квалификацию спортсмена, благодаря чему этот вид спорта еще называют «силовым троеборьем».

иктор Малюгин из Пойковского □ (Нефтеюганский район) — действующий чемпион по пауэрлифтингу. Он не только сам занимается спортом, но и тренирует подрастающее поколение. О своем увлечении спортом он рассказал нашему изданию.

Родился Виктор в Омске. Первым видом спорта, которым мальчик увлекся, будучи второклассником, стало боевое карате-до. Занятия проходили на базе гимназии, в которой он учился. Здесь учили определенным приемам самозащиты, развивали гибкость и выносливость. Витя отзанимался два года и, показав свое мастерство, получил светло-синий пояс. Потом занятия стали проводить в другом районе города, стало сложно добираться, и пришлось искать новое увлечение. И этим увлечением стала акробатика, но прозанимался Виктор недолго, понял, что это не его спорт.

В 2002 семья переехала в поселок Пойковский Нефтеюганского района, а в 2003 году Виктор впервые пришел в тренажерный зал. И уже в 2004 году он нашел свой вид спорта, которым занимается и по сей день пауэрлифтинг. «Этот вид спорта зацепил тем, что в нем проявляется максимальная сила. На соревнованиях нужно поднять максимальный вес в одном повторении. В дальнейшем хотел бы совершенствоваться в этом», — комментирует спортсмен.

– Спорт — это большая часть моей жизни. Я и работаю в сфере спорта, и сам занимаюсь и выступаю. Спорт дает положительные эмоции, помогает снимать стресс, нормализует обменные процессы в организме. Идет





эмоциональный подъем. Но тут важно не переусердствовать.

Виктор работает тренером-преподавателем по пауэрлифтингу в спортивной школе «Нептун», которая реализует программы спортивной подготовки. Его воспитанники подростки 14-17 лет. И, как ни крути, спорт в его жизни присутствует практически каждый день, если Виктор не тренируется сам, то тренирует своих подопечных: «Я считаю, что необходимо прививать детям любовь к спорту. Именно любовь, а не заставлять их заниматься в какой-нибудь секции. Ребенку должны нравиться занятия, и они должны быть интересны ему». Подопечные Виктора имеют награды разного достоинства. Например, двое его воспитанников — Павел Королев и Михаил Волбенко — достигли высоких реАКТИВНАЯ ЖИЗНЬ АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ











зультатов на первенстве мира по пауэрлифтингу. Павел стал победителем, а Михаил — призером первенства.

- Здоровый образ жизни, в моем понимании, это не только тренировки, но и сбалансированное питание с достаточным количеством витаминов и минералов, здоровый сон — 7-8 часов, отсутствие вредных привычек. Все это вместе дает свой результат.

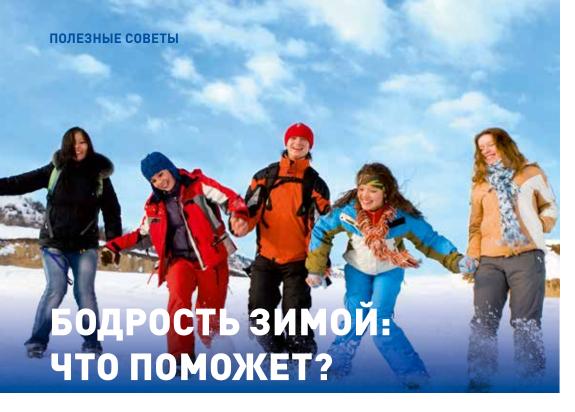
Виктор является действующим спортсменом. Первые значимые соревнования, в которых он принимал участие, прошли в 2005 году. Это было Первенство Ханты-Мансийского автономного округа по пауэрлифтингу, там он выполнил 1 спортивный разряд: «Я был очень рад тому, что

проделанная мной работа не напрасна, она дала свои плоды».

Через год Виктор стал мастером спорта, одержав победу на первенстве России среди юношей. Также выиграл первенство мира по пауэрлифтингу WPC (World Powerlifting Congress, одна из международных федераций) среди юношей в США. Личный рекорд спортсмена — 1000 кг в троеборье среди юношей.

Из последних достижений спортсмена — победа на Чемпионате России по пауэрлифтингу, который состоялся в Туле в этом году. Виктор стал чемпионом России по жиму лежа, подняв 340 кг.

Ирина Ердякова, фото Виктора Малюгина



В холодное время года от 40 до 80% людей жалуются на постоянную сонливость. Как правило, в данный период даже продолжительный ночной сон не спасает от апатии и вялости в течение дня.

роме постоянного желания лечь в кровать и закрыть глаза, многие обращают внимание на плохое настроение, медлительность и даже боли в суставах. Это и есть признаки сезонной зимней усталости, связанные с нехваткой солнечного света, гиповитаминозом, недостатком кислорода.

Короткий световой день, который наступает зимой, не позволяет нашему мозгу успеть выработать мелатонин (гормон радости) в достаточном количестве. Следовательно, очень важно в то короткое время, когда

появляется солнце, не упустить момент и обязательно минимум полчаса погулять на свежем воздухе (хотя прогулки надо совершать при любой погоде). Солнечный свет способствует восстановлению баланса мелатонина и серотонина, которые и влияют на настроение любого человека.

Еще один немаловажный момент — не следует экономить электроэнергию. Особенно вечером, когда рано темнеет. Полноценное освещение, как и солнечный свет, влияет на настроение и состояние.

Помимо изменения рациона питания, на которое следует переходить в зимний период — рыба, курица, каши, хурма, грейпфрут, нужно соблюдать и питьевой режим. Выпивать в сутки не менее 2,5 л чистой воды. Двойную пользу приносит чай. Он помогает согреться и в то же время полезен просто как питьевой напиток.

К примеру, чай из шиповника богат витамином С, а значит, подходит для профилактики простуд и укрепления иммунитета.

Для его приготовления вам понадобятся 20 плодов шиповника, 15 г меда, 5 г лимонного сока, 200 мл воды.

Сушеные плоды шиповника нужно измельчить, залить кипятком и варить 10 минут. Затем дать чаю настояться, процедить и добавить мед с лимонным соком.



Для приготовления облепихового чая с яблоком вам потребуется: 40 г свежей или свежемороженой облепихи, 30 г яблока (четверть), 1/2-1 ч.л. меда, 250 мл воды.

Яблоко необходимо мелко нарезать. В подготовленную емкость поместить облепиху, яблоко и мед, залить холодной водой и прогревать в течение 15-20 минут на медленном огне, не доводя до кипения. Затем дать настояться 3-5 минут.



Марокканский мятный чай можно пить как холодным, так и горячим. Утром он придаст бодрости, в обед прибавит сил и поможет с пищеварением, а вечером идеально расслабит и гарантирует хороший и крепкий COH.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



Потребуется: 1-2 палочки корицы, 4 веточки гвоздики, цедра апельсина и лимона, сушеный имбирь (3 ломтика), 1 лайм, 1-2 кусочка коричневого сахара, пучок мяты, 3 ч.л. черного листового чая, 500 мл воды.

Срежьте с апельсина и лимона цедру, нарежьте соломкой, мяту помните в руке или ступкой прямо в чайничке. В чайник положите 2 палочки корицы, гвоздику, цедру апельсина и лимона, порезанный лимон или лайм, имбирь, 2 кусочка коричневого сахара, мяту, 3 чайные ложки чая и залейте кипятком.

Кроме того, необходимо пересмотреть свой режим. И как это ни покажется странным — режим сна. Ложиться спать необходимо на полчаса, а лучше на час раньше, нежели в весенне-летний период. Не следует планировать на вечер какие-то





важные дела или сидеть допоздна за компьютером. Это как раз нарушит отдых и не позволит нормально заснуть. Тем более, бытует мнение: учебные/рабочие дела следует делать в течение дня. И не следует жертвовать отдыхом. Спать тоже нужно правильно! А для этого ко сну следует подготовиться. Для начала задернуть занавески. В этом случае, наоборот, нужно избегать любого источника света. Существующий миф о том, что нужно стараться уснуть при включенном телевизоре, - неверен и даже вреден. Мерцающий экран вполне может раздражать сетчатку глаза и мешать заснуть.

Рекомендуется также приоткрыть на ночь окно, даже когда на улице сильный мороз. Во-первых, свежий воздух всегда, а в зимний период

при нехватке кислорода особенно, полезен, а во-вторых, недавние исследования специалистов показали, что, когда температура человека чуть ниже нормы, сон наступает раньше. Только не следует переохлаждаться, и нужно следить, чтобы не продуло. Для этого просто накройтесь теплым одеялом.

Ну и, наконец, старайтесь получать побольше положительных эмоций — дома, на учебе или работе, во время прогулок, в транспорте. Во всем можно найти позитивные моменты. И помните, что зима обязательно заканчивается. Обычно пик зимней усталости приходится на середину января, а потом плохое самочувствие отступает.

> Оксана Бондарь, медицинский психолог



Соотношение нижнего и верхнего зубных рядов и их смыкание называется прикусом. Неправильный прикус – проблема, с которой сталкиваются около 70% мирового населения.

екоторые патологии, например, пеправильное положение одного или нескольких зубов, незначительные искривления зубных рядов не требуют лечения и вызывают у пациентов лишь эстетическое неудобство. В более серьезных случаях необходима помощь ортодонтов.

#### КТО ТАКОЙ ОРТОДОНТ, И ЧЕМ ОН ЗАНИМАЕТСЯ?

ртодонтия» в переводе с греческого — «прямой зуб». Врачи-ортодонты работают с пациентами, у которых наблюдается выраженная кривизна зубов или неправильный прикус. Они применяют аппаратные и хирургические методики, чтобы сделать улыбку ровной и красивой.

Этот врач должен уметь точно определить и оценить патологию, подобрать оптимальный метод лечения. Ортодонтия очень быстро развивается, поэтому специалистам приходится постоянно повышать уровень своей квалификации и вводить в свою практику современные методы лечения. А так как исправлением дефектов лучше заниматься с ранних лет, ортодонтам необходимо уметь ладить с детьми.

#### ИСПРАВИТЬ НИКОГДА НЕ ПОЗДНО!

еправильный прикус может привести к нарушению жевательной функции. А если мы не можем правильно откусывать и пережевывать пищу, это может послужить причиной нарушений и заболеваний системы пищеварения.

Если зубные ряды неравномерно соприкасаются, нагрузка на определенные зубы приводит к повреждению их эмали, болезни и даже потере зубов в будущем! Страдает и височно-нижнечелюстной сустав. Это может вызвать головные боли, боли при жевании или проблемы при открывании-закрывании рта.

Неправильный прикус подчас приводит к неудовлетворительной гигиене и сопутствующим заболеваниям зубов. В отдельных случаях возможны нарушения дикции и функции дыхания и глотания.

Иногда неправильный прикус и некрасивая улыбка приводят к психологическим проблемам. От неспособности открыто улыбаться до замкнутости и депрессии.

Вот почему так важно исправлять прикус в любом возрасте, хотя проще это сделать в детском, когда зубочелюстной аппарат еще формируется. Правильный прикус повы-



сит качество жизни, самооценку и вернет здоровье. Известны случаи, когда человек мучился, испытывая психологические и физиологические проблемы годами. А затем пошел к специалисту, и его жизнь изменилась к лучшему.

#### ЗАМОЧКИ, ДУГИ, ЛИГАТУРЫ... КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

сновной метод коррекции аномалий расположения зубных рядов — ношение брекет-систем. Это специальные конструкции, которые состоят из замочков, силовых дуг, лигатур. Брекеты (замочки) крепятся на зубы пациента, через них пропускаются дуги, которые будут восстанавливать зубные ряды. В среднем потребуется год и больше для достижения идеально ровной улыбки.

Миниатюрные замочки крепятся к поверхности зубов при помощи



специального клея. Потом в пазы замочков помещают специальную металлическую дугу, которая в них фиксируется резинками — лигатурами.

Лигатуры могут быть любого цвета. Среди подростков и детей популярны цветные брекеты — они помогают юным пациентам преодолеть стеснение из-за того, что приходится использовать такую конструкцию. Существуют также безлигатурные брекеты, в которых, благодаря специальной конструкции, резинки не используются. Дугу устанавливают в паз брекета и закрывают специальной крышечкой, которая встроена в его конструкцию.

А еще — брекеты разные, предназначенные для определенного зуба-клыка или резца. Они не взаимозаменяемы.

Коррекция прикуса осуществляется дугой, связывающей зубы при помощи брекетов и перемещающей их в необходимое положение. Дуга, стараясь вернуться к ранее заложенной в ней форме, медленно тянет зубы при помощи брекетов. Постепенно необходимо проводить замену дуги на более упругую. Лечение во всех случаях начинается с применения очень тонкой, эластичной дуги.

В брекет-системе используют дополнительные элементы: резинки разного назначения и диаметров, разнообразные пружинки и другие специальные приспособления. Все эти элементы работают с одной целью — сделать улыбку идеально ровной.



#### ВИДЫ БРЕКЕТОВ:

**еталлические** — прочные и эффективные для устранения дефектов любой сложности и выраженности.

Керамические. Не такие прочные, как металлические, но эффективные. Подбор цвета делает их незаметными, но дорогими.

Сапфировые. Почти незаметные, но дорогие, хрупкие и требующие соблюдения особого рациона.

Пластиковые. Хрупкие и ставятся на короткий срок, чтобы скорректировать незначительные аномалии.

Лингвальные. Они крепятся на внутреннюю поверхность зубов, поэтому полностью незаметны окружающим. Но стоят дорого и не всегда подходят.

#### КАК УХАЖИВАТЬ, ЧТО ЕСТЬ, И ПОЧЕМУ НЕ НАДО СТЕСНЯТЬСЯ?

тметим, порой непросто привыкнуть к брекетам из-за дискомфорта или чувства давления на челюсть. Обычно привыкание к брекетам занимает от 3 дней до 2 недель.

Если вы чувствуете сильную боль или вам кажется, что брекеты сильно травмируют слизистую, — вам к ортодонту. Он отрегулирует систему.

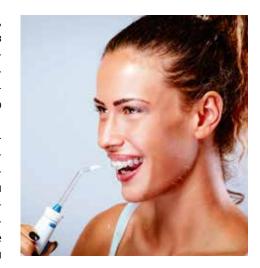
Пока вы не адаптировались к брекетам, ешьте мягкую или жидкую пищу. Исключите твердые продукты. Их можно измельчать. Леденцы. сухари и орехи на время уберите из рациона. Равно как и слишком холодные или горячие блюда — чувствительность зубов и десен увеличена. Ешьте то, что не нужно тщательно пережевывать.

Откажитесь от нуги, жвачки, ирисок... Эти продукты застревают в деталях конструкции и становятся пищей для бактерий. Так же как сдобная выпечка, хлопья и кукурузные палочки. Красящие напитки тоже исключите, если установлены керамические или сапфировые конструкции — они окрашиваются легче других.

Не переживайте: после адаптации список еды в меню расширится.

Чистить зубы нужно не меньше трех раз в день, а в идеале — после каждого приема пищи, даже небольшого перекуса. Важно очищать межзубное пространство, в чем поможет зубная нить. Тщательно обра-





батывайте все элементы брекет-системы с каждой стороны, не допуская скопления налета. Зубную щетку лучше всегда носить с собой на случай, если нужно будет перекусить вне дома.

Ортодонт подскажет вам, какие еще средства очистки следует использовать — ершики, флоссы, укрепляющие пасты и ирригаторы помогут вам соблюдать гигиену полости рта.

К брекетам нужно привыкать и психологически. На определенном этапе с подачи сценаристов и литераторов был создан определенный образ человека с брекетами. Но он уже давно устарел. Важно понять, что стесняться здесь абсолютно нечего. С брекетами ходят многие, в том числе политики и медийные лица. Вы делаете свои зубы красивее и здоровее. Результат — красивая улыбка, здоровый прикус, и зубы будут вам заслуженной наградой!

Андрей Шадрин



В век информационных технологий все больше людей становятся активными пользователями компьютеров, гаджетов и проводят много времени в интернете. Кто-то читает новости. Кто-то смотрит сериалы. Ктото учится. Но есть в виртуальном пространстве и те, кто находится здесь исключительно из-за своей зависимости, так называемой игромании.

✓ мания, — это не просто патологическое пристрастие человека к азартным или компьютерным играм. Игромания — это тяжелое прогрессирующее заболевание, развивающееся на уровне личности и сопровождающееся серьезными нарушениями не только в психике, но и в других важных сферах жизнедеятельности.

Всемирная организация здравоохранения официально признала игровую зависимость расстройством.



РЕГИОН **ЗДОРОВЬЯ № 4 (40)** 2021

ГОРЯЧАЯ ТЕМА

Согласно Международной классификации болезней, игромания официально считается психическим заболеванием.

Зависимость формируется постепенно и незаметно для человека и его ближайшего окружения. В этом и заключается главная проблема. Как правило, о заболевании становится известно на поздних стадиях развития с неизбежным наступлением негативных последствий во всех сферах жизни. С каждым разом игра занимает все более важное место в жизни, отодвигая на задний план социальные, духовные, семейные и морально-нравственные ценности. Большую часть своего времени человек посвящает игре, остальными

делами занимается неохотно. При этом игроманы часто пренебрегают и личной областью ответственности. У человека появляются необоснованные приступы агрессии, которые приводят к конфликтным ситуациям и дома, и на учебе. Отсюда — неизбежная потеря жизненных ценностей, желание изолироваться, нарушения в психике.

#### БОЛЕЗНЬ ИЛИ УВЛЕЧЕНИЕ?

Игромания — это болезнь, а следовательно, зависимый человек нуждается в лечении. Самостоятельно преодолеть тягу можно только временно. Как правило, без профессиональной помощи эти попытки часто оборачиваются депрессией, нарас-



## **В семирная организация здравоохранения называет** следующие признаки игровой зависимости:

- потеря контроля над самим процессом игры (начало и завершение, частота и интенсивность, продолжительность, контекст):
- в жертву геймингу приносятся другие интересы и повседневные занятия;
- даже негативные последствия не могут заставить человека остановиться и отказаться от игры.

Как и любая другая зависимость, такое расстройство влияет на все сферы жизни — игры становятся важнее здоровья, гигиены, отношений, финансов и прочего.

Человек официально признается зависимым, если перечисленные выше симптомы сохраняются более года.



тающей тревогой, приступами агрессии, а заканчивается все это возвращением к игре.

Стоит отметить, что некоторые геймеры могут позволить себе периодически принимать участие в играх на деньги. Важно понимать разницу между игроманом и простым любителем.

Человек, не имеющий болезненного пристрастия к играм, заранее планирует, сколько он готов потратить времени и денег. Он контролирует игровой процесс, а в случае, когда выделенные заранее ресурсы заканчиваются или возникают важные жизненные обстоятельства, игра прекращается.

Игроман же не остановится, пока его не покинут навязчивые мысли об игре, не исчезнет внутренний позыв. Никакие жизненно важные события не способны прервать этот процесс. Проведенное время в игровом салоне или за компьютером никак не соотносится с финансовыми возможностями и планами на ближайшее будущее.

Непреодолимое желание играть возникает в любой момент жизни, и человек безвыходно ему подчиняется. Чаще всего это вынуждает игромана обманывать близких людей и прибегать к различным уловкам. Болезнь подчиняет волю человека, нарушает его эмоцио-

РЕГИОН **ЗДОРОВЬЯ І № 4 (40)** 2021 РЕГИОН **ЗДОРОВЬЯ І № 4 (40)** 2021 **41** 

ГОРЯЧАЯ ТЕМА ГОРЯЧАЯ ТЕМА



нальное состояние и в корне меняет личность. Игроман становится безответственным, лживым, недисциплинированным и конфликтным. Даже у спокойных по своей натуре людей проявляется повышенная агрессия.

Как наркоманы и алкоголики, игроманы отрицают свою болезнь, при том что для окружающих это является очевидным фактом.

#### На ранних стадиях зависимости человек, как правило, приводит следующие доводы в свое оправдание:

- «Сейчас все играют, в этом нет ничего страшного...»;
- «Я же квартиру не проиграл...»;
- «Я все контролирую...»;

• «Я играю редко, у меня нет зависимости...».

На более поздних стадиях, когда последствия становятся очевидными, игроман будет врать, увиливать, избегать разговоров на эту тему или просто агрессировать без всякой на то причины.

#### ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ

📄 ыделить одну конкретную при-**О**чину невозможно. Игромания формируется и прогрессирует под воздействием комплекса различных внешних факторов и личностных особенностей. Решающую роль может сыграть даже самая незначительная деталь.

#### ПЕРЕЧИСЛИМ ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ:

- Социально-экономическая доступность — различные виды игр активно рекламируются в СМИ и являются общедоступными.
- Личная мотивация. С помощью игры человек удовлетворяет потребность в риске. Такой тип людей испытывает постоянную необходимость в ощущении личной непоколебимости и контроле над другими людьми, еще их называют игроками «действия».

Для второго типа игра является способом ухода от жизненных трудностей и насущных проблем. Подоплекой может послужить неу-

веренность в себе, семейные проблемы. неспособность полноценно радоваться жизни, как другие люди. Зависимость подкрепляется возможностью выигрыша, а также сильным выбросом дофамина вследствие эмоциональных колебаний в процессе игры. На последующих стадиях игромании люди уже не в состоянии контролировать возникающую тягу и просто пытаются отыграться.

• Отношения в семье. Еще в раннем детстве родители закладывают в нас основы личности. Ребенок впитывает все, как губка. В деструктивной семье, где с ранних лет чадо начинает брать пример с родителей, которые ведут себя



**42** РЕГИОН **ЗДОРОВЬЯ І № 4 (40)** 2021

РЕГИОН ЗДОРОВЬЯ № 4 (40) 2021 43



не лучшим образом, формируется психически неустойчивая личность без внутреннего стержня. Вырастает эмоционально неустойчивый подросток, уязвимый перед внешними воздействиями и склонный прислушиваться к чужому мнению. Понятия «хорошо» и «плохо» могут быть очень размыты. Такой человек легко втягивается в азартные игры.

• Особенности характера. Некоторые черты характера и особенности личности делают людей уязвимыми перед азартными играми. Сюда можно отнести заниженную самооценку, непереносимость критики со стороны окружающих, депрессивность и тревожность, вспыльчивость и неумение проигрывать.

#### ЛЕЧЕНИЕ

✓ громания — это хроническая и **У** прогрессирующая психическая болезнь, которая пагубно влияет на здоровье человека, его физическое, психологическое, духовное состояние и социальное положение. От зависимости никто не застрахован — это несчастье может случиться с каждым. Любой ребенок, подросток, взрослый может начать убегать в виртуальную игру — от реальности, от себя, от своих чувств. Но когда мы начинаем проговаривать свои чувства и принимать чувства близких, не даем нашим эмоциям замораживаться — тогда вероятность этого становится меньше. И это то, что мы в состоянии сделать.

Светлана Вохмянина, врач-психотерапевт

# **PETMOH**3 1 0 P 0 B 5 R

Главный редактор: Ответственный за выпуск: А.А. Молостов И.Н. Ердякова

Над номером работали:

Ирина Ердякова Илья Юрукин Андрей Шадрин Оксана Бондарь Светлана Вохмянина Ольга Ежова

Фото на обложке:

Виктор Малюгин

Адрес редакции, телефон:

628011. г. Ханты-Мансийск. ул. Карла Маркса, д. 34, тел. +7 (3467) 31-84-66

Учредитель:

БУ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»,

г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, д. 34

Адрес издателя, типографии: 000 «Чемпион»

394036, г. Воронеж, ул. Трудовая,

д. 50. кв. 10

Дата выхода в свет:

23.11.2021 г. Тираж:

1200 экземпляров

Цена:

Издание распространяется

бесплатно

#### Познавательно-просветительский журнал «Регион здоровья»

СМИ зарегистрировано в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тюменской области, Ханты-Мансийскому автономному округу – Югре и Ямало-Ненецкому автономному округу (Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ72-01619 от 02.03. 2021 г.)

