

# ЖЗДОРОВЬЕ Хакасии

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

### Витамины и здоровье

Роль витаминов в организме человека

### Всемирная неделя грудного вскармливания

Преимущества грудного вскармливания

### Лечебная физкультура во время беременности

Рекомендации будущим мамам

### Профилактика кишечных инфекций

Соблюдаем правила гигиены

с. 1

### Это жизнь!

Если хочешь быть здоровым!

с. 2

### Путь к здоровью и долголетию

Скандинавская ходьба

с. 2

### Депрессия

Способы привлечения депрессии, или то, как НЕ надо делать

с. 3

с. 3

с. 4

с. 4

## Витамины и здоровье

## КОЛОНКА ВРАЧА

# РОЛЬ ВИТАМИНОВ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА

**Витамины** – жизненно важные вещества, необходимые нашему организму для поддержания всех его функций. Поэтому достаточное и постоянное поступление витаминов в организм с пищей крайне важно.

**Витамины являются незаменимыми факторами питания**, они играют огромную роль во всех процессах жизнедеятельности организма, особо выражено их влияние в период интенсивного роста и развития (дети и подростки).

Витамины участвуют в окислительных процессах, в результате которых из углеводов и жиров образуются многочисленные вещества, используемые организмом, как энергетический и пластический материал. Способствуют нормальному росту клеток и развитию всего организма. Важную роль играют витамины в поддержании иммунных реакций организма, обеспечивающих его устойчивость к неблагоприятным факторам окружающей среды. Это имеет существенное значение в профилактике инфекционных заболеваний. Витамины необходимы для образования гормонов – особых биологически активных веществ, которые регулируют самые разные функции организма.

**Каждый витамин выполняет присущую только ему специфическую функцию и не может быть заменен другим веществом.** Если в организме не хватает какого-либо витамина, всегда возникают серьезные нарушения в обмене веществ, что приводит к заболеваниям. Недостаток витаминов сказывается на состоянии отдельных органов и тканей, а также на важнейших функциях: рост, продолжение рода, интеллектуальные и физические возможности, защитные функции организма. Длительный недостаток

витаминов ведет к снижению трудоспособности и ухудшению здоровья, а в самых крайних, тяжелых случаях, это может закончиться летальным исходом.

Многие витамины быстро разрушаются и не накапливаются в организме в нужных количествах, поэтому человек нуждается в постоянном поступлении их с пищей. Только в некоторых случаях наш организм может образовывать в небольших количествах отдельные витамины.

**Витамины делятся на две большие группы: водорастворимые и жирорастворимые.**

**К жирорастворимым относят 4 витамина:** витамин А (ретинол), витамин D (кальциферол), витамин Е (токоферол), витамин К, а также каротиноиды, часть из которых является провитамином А. Холестерин и

полностью истощиться запасы витамина А, что сказывается на зрении, коже и волосах. Запасы витамина К в печени также невелики и сохраняются в организме в течение нескольких недель, но благодаря его постоянному образованию кишечной микрофлорой (а она является основным источником поступления этого витамина в организм человека), дефицита его мы не ощущаем.

Большинство водорастворимых витаминов не могут накапливаться в организме на длительный срок. Однако запасы аскорбиновой кислоты, рибофлавина, пиридоксина и ниацина могут сохраняться в организме до 2-6 недель. Запасы тиамина в организме не превышают 4-10 дней. В мышцах может накапливаться до 50% тиамин, в печени до 30%.

и оптимизировать этот «низкокалорийный рацион» традиционными продуктами питания малоэффективны и не позволяют полностью решить проблему дефицита витаминов. Население испытывает хроническую витаминную недостаточность.

**Причины недостаточности витаминов** обычно связаны с неполноценным питанием: по объему питания (диеты, голодание), по качеству и разнообразию (несбалансированное питание), религиозные или целенаправленные ограничения (пост, вегетарианство), потери витаминов при кулинарной обработке и хранении продуктов питания.

К витаминной недостаточности приводят стрессы, повышенные интеллектуальные нагрузки (экзамены, отчеты, публичные выступления и т.п.).

### Суточная потребность человека в витаминах (Россия, 2005 год):

**Витамин С – 70 мг, Витамин В 3 – 20 мг, Витамин Е – 15 мг, Витамин В 5 – 5 мг, Витамин В 6 – 2 мг, Витамин В 2 – 2 мг, каротиноиды – 15 мг,**

**Витамин В 1 – 1,7 мг, Витамин В 12 – 3 мкг, Витамин А – 1 мг, Витамин Н – 50 мкг, Витамин К – 120 мкг, Витамин Д – 5 мкг, фолиевая кислота – 400 мкг.**

его производные (7-дегидрохолестерол) также можно отнести к провитаминам D.

**К водорастворимым относят 9 витаминов:** витамин В1 (тиамин), витамин В2 (рибофлавин), витамин В5 (пантотеновая кислота), витамин РР (ниацин, никотиновая кислота), витамин В6 (пиридоксин), витамин В9 (витамин Вс, фолиевая кислота), витамин В12 (кобаламин), витамин С (аскорбиновая кислота), витамин Н (биотин).

Женщины содержат намного больше жирорастворимых витаминов в составе жировой ткани, чем мужчины. Накопленный за летний период витамин D может истощиться у отдельных лиц уже к середине зимы. Отмечено, что к концу Великого поста у некоторых людей могут

Из этого следует важный вывод о том, что запасы витаминов необходимо регулярно пополнять. Основная часть витаминов поступает в организм с продуктами питания. При разнообразном и сбалансированном рационе витамины ежедневно присутствуют в продуктах растительного и животного происхождения. Но с учетом снижения энергетической потребности современного человека (автоматизация процессов труда, сидячий образ жизни и т.п.) калорийность суточного рациона не должна превышать у женщин 1800 – 2100 ккал/сут., у мужчин 2300-2500 ккал/сут. Такой «резанный» рацион изначально дефицитен по большинству витаминов на 20-30%. Попытки сбалансировать

Но более важными причинами являются нарушение всасывания витаминов вследствие изменений функций пищеварительной системы (энтериты, колиты), патология печени. Повышенное выведение витаминов с мочой и калом при некоторых заболеваниях и при приеме диуретиков, слабительных лекарств, глистных инвазии, дисбактериоз, наследственные нарушения метаболизма. А также повышенные физические нагрузки, стресс, период интенсивного роста детей, беременность и кормление грудью, хирургические вмешательства, гемодиализ.

Принимать витамины в профилактических целях можно круглый год, они продаются в аптеке без рецепта.



Выбирать витаминно-минеральный комплекс (ВМК) следует очень внимательно. На упаковке добросовестные производители указывают не только состав препарата, но в обязательном порядке количество каждого витамина и процент от его рекомендуемой суточной потребности.

Для жителей Хакасии и юга Красноярского края я бы рекомендовала ВМК, содержащие йод в 100% от суточной дозировки, так как в нашем регионе его недостаточно в воде, почве и как следствие, в овощах, которые мы выращиваем и покупаем на рынке. Остальные витамины и микроэлементы должны присутствовать в количестве не менее 50%, так как часть их мы получаем с продуктами питания.

Витамины также могут использоваться в качестве лекарственного препарата в таблетках или в инъекциях, в таком случае их должен назначить врач и выписать рецепт.

**Летний плодово-ягодный период – самое время пополнять запасы витаминов, в меру загорать и укреплять тем самым здоровье.**

**Пусть это лето будет для вас максимально полезным!**

**Врач-диетолог  
Республиканской клинической  
больницы  
им. Г.Я. Ремишевской  
Елена Захарова**

1-7 августа – Всемирная неделя грудного вскармливания

## ПРЕИМУЩЕСТВА ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

**Естественное вскармливание детей – это уникальный процесс, который до сих пор можно считать природным феноменом.**

Несомненно, преимущества грудного вскармливания можно перечислять бесконечно, ведь состав грудного молока уникален. До сих пор не выявлено формулы, позволяющей воспроизвести все его свойства, сколько бы витаминов, минералов и полезных добавок в нем ни входило.

Недаром Всемирная организация здравоохранения и Детский фонд ООН безудачно твердят, что грудное вскармливание является наилучшим способом питания младенцев, что грудное молоко является оптимальной пищей для новорожденных.

Действительно, грудное молоко отличается от любой другой возможной пищи для детей, включая коровье и козье молоко, смеси домашнего и промышленного приготовления, обладая уникальными характеристиками.

Прежде всего, грудное молоко имеет оптимальный, сбалансированный состав пищевых элементов, что способствует формированию нормальной микрофлоры кишечника ребенка. В нем содержится целый спектр важных биологически активных

веществ и защитных факторов, таких как ферменты, гормоны, иммуноглобулины (элементы, обеспечивающие повышение иммунитета), которые позволяют защитить ребенка от большинства инфекций.

Грудное молоко характеризуется оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов. Следует отметить, что белки, входящие в состав грудного молока, качественно отличаются от белков, содержащихся в коровьем молоке. Грудное молоко богато незаменимыми аминокислотами. Около 90% углеводов грудного молока – это лактоза, которая способствует всасыванию таких важных микроэлементов как кальций, железо, цинк, магний и медь.

В грудном молоке содержится липаза – фермент, который облегчает переваривание жиров, витамин А, витамины группы В, а также витамины К, Е, Д и С.

Важно и то, что организм ребенка легко усваивает материнское молоко, а грудное вскармливание практически никогда не вызывает аллергии. Грудное молоко всегда имеет оптимальную для ребенка температуру.



**Грудное вскармливание полезно не только для ребенка, но и для матери.**

Раннее начало грудного вскармливания после рождения ребенка способствует быстрому восстановлению после родов, ускоряет восстановление дородовых размеров матки (инволюцию) и уменьшает риск кровотечения, тем самым сохраняя запасы гемоглобина.

Увеличивается период «послеродового бесплодия», который позволяет увеличить интервал между беременностями, что способствует более полному восстановлению организма.

Улучшая обмен веществ, грудное вскармливание благоприятствует восстановлению фигуры.

Исследования подтверждают, что у женщин, выбирающих грудное вскармливание, снижается риск развития рака яичников и шейки матки, а также нескольких типов рака груди, улучшается минерализация костей, что позволяет уменьшить риск переломов в постклимактерическом возрасте.

Кормящие мамы лучше справляются со стрессами, так как во время лактации подавляется выделение гормонов, ответственных за стрессовые

состояния.

Грудное вскармливание укрепляет эмоциональную взаимосвязь между мамой и малышом. Во время кормления удовлетворяются не только физиологические потребности ребенка, но и его потребность в тесном общении с матерью, что значительно улучшает психологическое и эмоциональное здоровье малыша.

Наряду с этим не стоит забывать о практических и экономических достоинствах грудного вскармливания для родителей.

Делая твердый выбор в пользу грудного вскармливания, вам будет несложно нормализовать и сохранить лактацию, имея полную уверенность в том, что обеспечили вашего малыша самым важным и необходимым элементом для дальнейшего здоровья.

Если в вашей семье возникла ситуация, при которой грудное вскармливание невозможно (потеря молока, заболевание и др.), выбирая питание для малыша, необходимо проконсультироваться с врачом-педиатром.

**Врач – педиатр  
Абаканской межрайонной  
детской клинической  
больницы  
Людмила Макарова**

## Лечебная физкультура во время беременности РЕКОМЕНДАЦИИ БУДУЩИМ МАМАМ

Они позволяют **контролировать массу своего тела**, с их помощью можно избежать лишней прибавки веса.

Во второй половине беременности из-за увеличивающегося веса, увеличения молочных желез и растущего живота происходит смещение центра тяжести, усиливается прогиб в пояснице (лордоз), плечи опускаются вниз, происходит уплощение свода стопы (плоскостопие). В результате часто возникают боли в поясничной области, головные боли, головокружения, обмороки. Поэтому необходимо **укреплять мышцы плечевого пояса, рук и спины**.

Двигательная активность **улучшает работу кишечника** и помогает избежать запоров.

Во время беременности возможно появление отеков. Специальные упражнения снижают подобные явления.

Занятия физкультурой **благоприятно отражаются на состоянии ребенка**: он получает больше кислорода и питательных веществ, поскольку улучшается кровоснабжение матки и плаценты.

Навыки физической подготовки необходимы во время родов, т.к. в этот самый ответственный период задействованы мышцы брюшного пресса, спины, мышцы тазового дна. Во время занятий вы рефлекторно **учитесь управлять своим дыханием**, что очень поможет во время родов.

Физическая подготовка **снижает риск развития осложнений во время родов**: разрывов промежности, кровотечений, тромбозов, слабости ро-

**Во время беременности у женщины происходят физиологические изменения организма, которые помогают приспособиться к новым задачам и потребностям растущего плода. Большинству женщин небезразлично, какие последствия могут возникнуть в результате этих изменений. Эффективным способом поддерживать своё тело в тонусе в этот особый период является регулярное выполнение физических упражнений.**



довой деятельности. Восстановительный период проходит легче и быстрее.

Регулярные занятия физкультурой поддержат ваше настроение, у вас появится уверенность в своих силах, снизится уровень тревожности, раздражительности. А ваш позитивный настрой передаётся и ребёнку.

**Общие рекомендации.**

Если до беременности вы уже занимались каким-то видом физкультуры, вам потребуются лишь адаптировать прежние занятия к нынешнему состоянию. Если же вы никогда серьёзно не занимались физкультурой, то специальный комплекс упражнений позволит

постепенно обрести хорошую форму.

**Интенсивность занятий.** Физические упражнения нужно выполнять регулярно, не реже 2-3 раз в неделю по 15-30 минут. Составьте для себя подходящий график занятий, который вы сможете соблюдать и обеспечивать его регулярность.

**Время для занятий.** Не начинайте гимнастику сразу после еды или, наоборот, с чувством голода. Обязательно съешьте что-нибудь лёгкое или выпейте стакан жидкости за 15-60 минут до начала тренировок.

**Следует избегать** физических упражнений, повышающих риск ударов, падений или слишком резких движений, выполнения упражнений лежа на животе.

**Обеспечьте доступ свежего воздуха.** Нельзя заниматься в душном помещении – это очевидно.

**Избегайте усталости.** Следует прекращать занятия при возникновении любого чувства дискомфорта: головной боли, головокружения, боли в низу живота, в пояснице, в области грудной клетки, затруднённого дыхания, тахикардии.

**Приглашаем будущих мам на занятия по лечебной физкультуре для беременных в женскую консультацию № 1.** Для посещения занятий необходимо направление от участкового врача акушера-гинеколога.

**Инструктор ЛФК  
женской консультации № 1  
Республиканского клинического  
родильного дома  
Евгения Шиблатова**

## Профилактика кишечных инфекций **СОБЛЮДАЕМ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ**

Резкое увеличение заболеваемости острыми кишечными инфекциями характерно теплomu периоду года, чему благоприятствует активное размножение возбудителя при высоких температурах.

Наибольший объем заболеваемости кишечными инфекциями наблюдается в летне-осенний период, что связано с массовыми выездами на дачи, употреблением овощей и фруктов, расширением уличной торговли скоропортящимися продуктами, купанием в открытых водоемах. А также присутствие переносчиков инфекций, например, мух. Возбудители острых кишечных инфекций могут находиться на поверхности различных предметов, овощей, ягодах, фруктах.

**К кишечным инфекциям относятся** дизентерия, сальмонеллез, брюшной тиф, паратифы А и В, холера, ротавирусная инфекция и др. Основными проявлениями заболевания кишечными инфекциями, на которые следует обращать внимание, являются слабость, вялость, плохой аппетит, диарея, рвота, боли в животе, повышение температуры тела и появление озноба.

Для всех этих заболеваний характерным является проникновение возбудителей через рот и размножение их в кишечнике человека, откуда они с испражнениями вновь попадают во внешнюю среду – почву, воду, на различные предметы и продукты питания.

**Источником заражения** кишечными инфекциями является больной человек или бак-

терионоситель (практически здоровый человек, в организме которого находятся возбудители кишечных инфекций).

**Возбудители кишечных инфекций** обладают высокой устойчивостью во внешней среде, сохраняя свои болезнетворные свойства в течение от нескольких дней до нескольких недель и даже месяцев. В пищевых продуктах возбудители кишечных инфекций не только сохраняются, но и активно размножаются, не меняя при этом внешнего вида и вкуса продукта. Опасность заражения кишечными инфекциями представляют продукты или блюда из них, употребляемые в холодном виде, без тепловой обработки (кипячения).

Восприимчивость людей к кишечным инфекциям довольно высокая. Особенно подвержены им дети. В условиях несоблюдения мер общественной и личной гигиены, кишечные инфекции проявляют высокую заразность, могут быстро распространяться среди окружающих больного лиц и вызывать массовые заболевания людей.

Одним из факторов заражения и распространения кишечных инфекций является вода. Опасность заражения кишечными инфекциями представляет употребление воды из открытых водоемов, для питья, мытья посуды, рук, овощей и фруктов. Заражение может произойти при купании в открытых водоемах. К заражению кишечными инфекциями может привести употребление воды из колодца, если колодец неправильно построен или

неправильно используется. Через воду могут распространяться холера, брюшной тиф, дизентерия, сальмонеллез и др.

Предметы домашнего обихода тоже могут содержать возбудителей различных заболеваний, особенно если в семье есть больной (или носитель) какого-либо заболевания. Это посуда, через которую могут передаваться кишечные инфекции, игрушки для детей, полотенца.

**Профилактика кишечных инфекций включает простые правила гигиены:**

- обязательное тщательное мытье рук с мылом перед приготовлением, приемом пищи и после посещения туалета;
- употребление овощей и фруктов, в том числе цитрусовых и бананов только после их мытья чистой водой и ошпаривания кипятком;
- употребление воды для питья кипяченой, бутилированной или из питьевого фонтанчика с системой доочистки водопроводной воды;
- при употреблении бутилированной воды на вокзалах, в аэропортах, местах массового отдыха использовать только одноразовые стаканчики;
- для различного рода продуктов (мясо, овощи) должны использоваться отдельные разделочные доски;
- после разделки сырого мяса тщательная обработка разделочного инвентаря и использованной посуды;
- достаточная термическая обработка мяса;
- употребление куриных



яиц только после тщательного прожаривания или варки в течение не менее 5-10 минут, отказ от употребления сырых яиц (даже собранных от собственных птиц);

- употребление разливного молока после кипячения;

- употребление творога, приготовленного из сырого молока или развесного, только в виде блюд с термической обработкой;

- хранение пищевых продуктов в чистой закрывающейся посуде;

- хранение скоропортящихся продуктов в холодильниках в пределах допустимых сроков хранения;

- обращайтесь внимание на срок годности продуктов, которые собираетесь покупать;

- соблюдение чистоты в жилище, частое проветривание, ежедневное проведение влажной уборки;

- необходимо полностью исключить контакт мух с продук-

тами питания;

- купание в открытых водоемах в летний период только в специально отведенных местах.

Следование этим несложным правилам позволит вам избежать острых кишечных инфекций, а значит предотвратить грозные осложнения этих заболеваний и сохранить хорошее состояние здоровья.

Все мы обязаны заботиться о своем здоровье. При обнаружении у себя того или иного инфекционного заболевания необходимо срочно обратиться к врачу. Не занимайтесь самолечением!

Несвоевременное обращение за медицинской помощью может отрицательно сказаться на здоровье и привести к заражению окружающих.

**Врач-инфекционист  
Абаканской клинической  
инфекционной больницы  
Екатерина Колпакова**



Это жизнь!

## ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!

Может, это покажется кому-то странным, но из множества советских праздников до наших дней дожил и День физкультурника, который ежегодно отмечается во 2-ю субботу августа и в этом году приходится на 13-е число. История его возникновения довольно интересна. Еще в начале XX века русский ученый, врач Петр Лесгафт (ныне его имя носит Государственная Академия физической культуры в Санкт-Петербурге) доказал, что физическое воспитание способствует воспитанию нравственному. Укрепляя свое здоровье, человек закаляет не только тело, но и дух, становится мужественным, волевым, упорным в достижении цели. Впервые этот праздник в России широко отмечался в июле 1939 года.



По уже установившейся традиции в этот день во многих городах нашей страны проводятся физкультурно-спортивные мероприятия. Когда-то они ограничивались только показательными выступлениями спортсменов. Сегодня это соревнования по футболу, волейболу, стритболу, мини-футболу, легкой атлетике. А также массовые, игровые и спортивные эстафеты семейных команд «Папа, мама, я – спортивная семья».

Сегодня идет разговор о введении обязательной сдачи норм ГТО. Не смешите меня! Поставьте у турника десятерых подростков, и восемь из них не смогут подтянуться более 2-х раз. Такая вот готовность к труду и обороне...

Спортивные секции – платные, спортивные школы – для перспективных, так как нужен результат. Остальная масса детей (бесперспективных) бесцельно болтаются по дворам. Школьные спортзалы и стадионы в каникулы пустуют. А я с благодарностью вспоминаю свои школьные годы: почему-то для наших учителей физкультуры не было ни выходных, ни праздников, ни каникул. Все лето на школьном стадионе взлетали баскетбольные и волейбольные мячи, зимой мы не слезали с лыж. Чемпионами не были, но здоровья набрались на долгие годы. Куда это все делось?

Мне могут возразить: «А куда смотрят родители? Пусть занимаются физкультурой с детьми». Туда и смотрят: с утра до ночи на работе. Конечно, есть

семьи, в которых обязательный атрибут воспитания – утренняя гимнастика. Но как-то я с трудом представляю себе хирурга, который, отстояв 6 часов у операционного стола, ежевечерне занимается с ребенком спортом. Или учительницу, у которой после учебного дня остаются силы и время на физкультуру. И вообще-то, физкультура – занятие коллективное. И, заметьте – массовое! Кстати, когда-то существовало понятие: производственная гимнастика. Не знаю, много ли было от этих постоянных занятий удовольствия, но что никакого вреда кроме пользы не было – это точно!

В принципе, каждый из нас – кузнец своего счастья. В данном случае – здоровья. Но если вдуматься, почему у нас большинство болезней резко помолодело? Почему наши спортсмены хронически проигрывают все крупные соревнования? Когда это началось? Не тогда ли, когда мы решили, что школьная физкультура – предмет второго сорта и что в спорте главное – победы? Но, как мне кажется, если и в дальнейшем мы (а за нами и наши дети) будем считать, что самое важное в жизни человека – компьютер, хорошего ждуть не стоит. Задумайтесь об этом и пожалейте свое здоровье.

Берегите себя!

**Евгения Залеская**

## Путь к здоровью и долголетию СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА



**Скандинавскую ходьбу называют самым простым путем к здоровью и долголетию. Это универсальный и приятный вид фитнеса, не требующий больших затрат.**

Скандинавская ходьба возникла в 1940-х годах в Финляндии: ее придумали профессиональные лыжники для поддержания формы летом. Разработанная ими методика ходьбы с палками дала великолепные результаты не только при подготовке спортсменов, но и при обычных оздоровительных прогулках.

**Ходьба – одно из самых естественных движений.** Скандинавской ходьбой могут заниматься люди любого уровня подготовки и состояния здоровья. Огромная вариативность нагрузок позволяет получить пользу и профессиональным спортсменам, и любителям, и людям, проходящим курс реабилитации после болезни или травмы.

**Главный секрет скандинавской ходьбы – использование палок,** которые называют нордиками. Нордики бывают складными или фиксированной длины. Их делают из разных материалов, но они обязательно должны быть легкими и прочными. Благодаря им во время тренировки задействуется до 90 % всех мышц.

По сравнению с обычной ходьбой при скандинавской ходьбе тратится больше калорий, увеличивается потребление кислорода и выше частота сердечных сокращений. То есть тренировочный эффект лучше. Кроме этого ходьба, сопровождающаяся интенсивной работой руками, укрепляет мышцы спины, шеи и позвоночника. А это хорошая профилактика нарушений, возникающих при сидячем образе жизни. Это подтвердили исследования, проведенные в 1999 г. в Финляндии. После 12-недельного курса ходьбы с палками у женщин, работающих в офисе и участвующих в эксперименте, значительно улучшился тонус мышц шеи, плеч и верхней части спины. Еще одно исследование в 2004 г. провела группа ученых из Центра исследований в области укрепления здоровья.

Оказалось, что продолжительные неторопливые прогулки с палками значительно улучшают состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем пожилых людей.

Заниматься скандинавской ходьбой можно в любой местности и практически при любой погоде. Ничто не мешает совмещать тренировку с полезными или приятными делами: походом в магазин, осмотром достопримечательностей, общением с друзьями. Этот вид фитнеса прост и безопасен. Правильной техникой овладеть очень просто, потому что в ее основе лежат естественные движения.

Главное – не забывать, для чего у вас палки, и активно включать в процесс ходьбы руки.

### СОВЕТЫ

**Специалисты Русской национальной ассоциации Скандинавской ходьбы рекомендуют следовать простым правилам:**

1. Выберите темп движения, при котором можете спокойно и естественно дышать. Скорость должна соответствовать или немного превышать вашу обычную скорость движения без палок.
2. Перемещайте руки ближе к телу и соблюдайте диагональность движений: правая палка касается земли вместе с левой пяткой, и наоборот.
3. Соприкосновение ноги с землей должно быть мягким, после этого стопа перекачивается по земле всей поверхностью от пятки до носка.
4. Не выносите руки дальше, чем при ходьбе без палок. Представьте, что вы протягиваете кому-то руку для рукопожатия, – это и есть крайнее положение при движении вперед. При движении назад рука заходит за линию талии и локоть выпрямляется.
5. Избегайте лишнего напряжения в области шеи и плеч. Эти мышцы должны работать свободно и естественно, не уставая.

## Депрессия

### СПОСОБЫ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ДЕПРЕССИИ, ИЛИ ТО, КАК НЕ НАДО ДЕЛАТЬ

**Депрессия. Что-то в последнее время слишком часто люди стали браться этим словом, ставить себе такой диагноз, не понимая его сути. Возможно, потому, что это стало модно, и с другой стороны, находиться в депрессии – это просто и понятно, ведь депрессия стала бичом нашего века. Стоит только чуть упасть настроению, и у человека уже наготове диагноз.**

Но цель данной статьи не разъяснение того, что же такое депрессия, а разбор способов того, как в нее не впасть. Хотя, давайте поступим иначе и узнаем, как ее приобрести.

А способов множество. Ритм современной жизни требует от человека скорости: в принятии решений, в перемещении в пространстве, в жизненном ритме в целом. И если вы считаете, что несоответствие этому ритму недопустимо, то вы «правильно» считаете.

Кто сказал, что трудолюбие вредно? Просыпаться в 5 утра, при том, что уснул в 2, было нормальным в двадцать лет, будет нормальным и в пятьдесят. Отдых нужен для бездельников, выходные вообще для неудачников, и пока они будут отдыхать, вы непременно работаете. Загружайте себя самыми трудными делами, да по самые уши. Ведь без их решений не стать профессионалом и не добиться всех тех грандиозных целей, которые вы себе назначили на жизнь. Причем локальные планы длительностью от недели до полугода тоже необходимо избегать, поскольку при их достижении вы можете испытать радость и удовлетворение, расслабиться и сбиться с ритма. Семья поймет ваше постоянное отсутствие, вы же для нее стараетесь, с друзьями можно и по телефону пару минут пообщаться, но не часто – надо работать.

Самое важное, что во время отдыха может появиться «оно» – хобби. Вот уж чего вам точно стоит избегать, так это

приятного времяпрепровождения за занятием, во время которого вы не только телом отдыхаете, но и душой. Рисование, пение, филателизм, тренажерный зал, роликовые коньки и прочее, прочее – точно не для вас. Начав радоваться жизни, можно забыть о том, что вы, вообще-то, тут депрессию подхватить пытаетесь. **Радость и удовлетворенность жизнью** – главные враги депрессии, но нам нужны стрессы, желательны в промышленных масштабах.

Спорт, упомянутый выше, также не для вас. Вы могли слышать, что спорт рекомендуют как раз для того, чтобы справиться со стрессами, сбрасывать негатив. Но если избавиться от всего этого, то как же заработать депрессию? Ведь, возвращаясь после тренировки домой в «приятной» усталости, есть шанс забыть о проблемах, о которых надо думать.

Вот мы и дошли до одного из столпов, на котором зиждется депрессия, – это ваша психология. Огромный запас психологического здоровья, в быту «нервов», вы потратили на работе, окружая себя стрессами, невыполнимыми задачами и неблагоприятной атмосферой. Восполнить запас неоткуда: отдыха – нет, хобби – нет, каналов сброса негатива, например, через физические нагрузки, нет. Результат впечатляющий. Уже на этом этапе вы, разбитые и уставшие, вполне можете утверждать, что у вас депрессия. Но! Необходимо закрепить результат, чтобы ваша депрессия была

глубокой, непроглядной, чтобы лечащие вас специалисты не скучали.

Начинаем думать. Обо всем, вы уже понимаете, что обо всем плохом. О том, что дела на работе не продвигаются, в личной жизни откуда-то проблемы, друзья вот на речку ездили и не позвали. Странно. Может это в вас проблема? Скорее всего – да. Видимо, вы не так способны, не так умны, не так трудоспособны, как всегда казалось. Необходимо постоянно себя критиковать, осуждать, думать об упущенных возможностях. Ведь это так важно, постоянно заикливаться на том, что если бы вы десять лет назад были бы смелее, то... «сюда вставляем любую упущенную возможность»... жизнь бы пошла совсем другим путем.

Мышление пессимиста – ваше главное оружие. Пусть любая мелкая неудача будет приписана вам ко всей жизни, и пусть эти странные оптимисты дальше думают, что неудачи ситуативные, и надеются на то, что все в итоге будет хорошо. Окружив себя коконом проблем, стрессов и негативных мыслей, важно сберечь этот кокон, пока вы точно не будете уверены, что у вас депрессия, никому об этом не рассказывайте. Лелейте свое состояние, напоминайте себе, что всем нет дела до вас. Ни с кем не обсуждайте свои проблемы: ни с близкими, ни с чужими, ни, тем более, с психологами. Последние-то вам точно наговорят глупостей, еще и денег попросят.

А все эти «телефоны доверия»! Даже не думайте звонить туда. Работают они бесплатно, а за бесплатно вас точно никто слушать не станет. Да и что вы там услышите от них? Разбор своей проблемы, причины радоваться жизни. Всё это может нарушить ваши планы по достижению депрессии. Тоже можно сказать и про посещение психолога очно, ведь это все для психов. Поэтому запомните адрес – Абакан, улица Ленина 36, и лучше обходите его стороной. Там находится Антикризисный центр, в котором и работают все эти психологи, способные спасти вас от депрессии.

Но вот послушать какого-нибудь «Дядю Федю», который говорит, что депрессия – это все ерунда, а вы ведете

себя как тряпка, – это важно. Особенно важно заикливаться на слове «тряпка», добавить его себе в копилку самокритики. И вот, закрывшись от помощи, окутавшись негативными мыслями и усталостью, вы чувствуете приближение ее – депрессии. Настоящей, не как у тех, кто жалуется на нее, а потом через час уже радуется жизни. Нет. У вас все по-серьезному.

**Если же вы хотите жить и радоваться жизни, то все советы для достижения депрессии, нужно исключить, чтобы точно в нее не впасть.**

Постараемся резюмировать. Сон и отдых являются одними из важнейших профилактических инструментов. Особенно полезно ложиться спать до полуночи и в темноте: это способствует выработке мелатонина – гормона, отвечающего за ваш отдых, стрессоустойчивость, долголетие и прочие весьма полезные вещи. Найдите себе хобби, увлечение, какое угодно. Соедините хобби и спорт, не важно. Важно – это найти дополнительные источники удовольствия, которыми вы должны обеспечивать себя. Не стоит думать здесь глобально, важные мелочи. Записались на фитнес, согнали сантиметр ненавистных боков – радость, не согнали – подумаешь, сгоните потом.

**Не заикливайтесь и не застревайте на прошлом,** потому что оно прошло. Напоминайте себе о том, что вы умны, красивы, талантливы, что все у вас получится. Обсуждайте свои дела с близкими, будьте уверены в том, что есть такие люди, которым вы небезразличны. А специалисты-психологи как на очном приеме, так и на «телефонах доверия» готовы вас выслушать и помочь. **В Хакасии вы можете смело звонить по номеру – 8-800-250-4425.**

**Небольшое изменение в образе вашего мышления в сторону позитива, в сторону поиска счастья, способность говорить стрессам «нет» – залог того, что депрессия вряд ли постучится в вашу дверь.**

**Медицинский психолог  
Республиканской клинической  
психиатрической больницы  
Олег Ботнар**