



Возраст мудрости

*Кто сохраняет
способность видеть
прекрасное, тот
не стареет.*

Франц Кафка

Хотели ли бы вы жить как можно дольше? Для большинства людей старение ассоциируется с постепенным снижением физических и умственных способностей. Неужели действительно старость настолько неизбежно связана с болезнями и немощным состоянием? Это совсем не так!

Есть множество факторов, которые влияют на счастливую, полноценную жизнь вплоть до преклонных лет. Сегодня мы расскажем вам о некоторых из них.

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

Когда возраст
здоровью
не помеха

2

ДВИЖЕНИЕ - ЖИЗНЬ

Физкультура -
путь к активному
долголетию

4

«ХРУПКИЙ» ВОЗРАСТ

Остеопороз -
кто в зоне
риска?

5

ПСИХО- СОМАТИКА

Не так страшен
стресс, если....

6

Международный праздник – День пожилого человека – это повод для всех нас задуматься о том, как оставаться здоровым, активным, жизнерадостным на долгие годы. Часто можно слышать такое выражение: это старость, а, значит, неизбежные болезни, недомогания, ничего тут не поделаешь...

Несколько десятилетий назад нам казалось – возраст плюс/минус 50 – это закат жизни. Но сегодня в мире все стремительно меняется, и те, кому сейчас 50-60 и даже 70, продолжают активно трудиться, заниматься физкультурой, творчеством, «зажигая» своим примером окружающих.

В проекте российского журналиста Владимира Яковлева «Возраст счастья» таких людей уже тысячи. Они осваивают новые профессии, занимаются физкультурой, путешествуют, в общем, живут активной полноценной жизнью. Позволим себе процитировать одно из его вступлений.

«Я много раз обращал внимание: когда я на вопрос собеседника или собеседницы, сколько мне лет, я отвечаю 56, то он или она как-то сразу теряет по поводу того, как со мной теперь дальше общаться?»

То ли в спортзал позвать, то ли про лекарства обсудить?

56... Хм... Как бы это его? Что бы это с ним? И в какой форме?

Затруднение.

Затруднение не случайно. Мы с вами, друзья, совершенно новая социальная группа, которой совсем еще недавно в устоявшихся стереотипах мышления не существовало.

По прежним меркам, наш возраст считался началом старости, но при этом де-факто, по меркам нынешним, старыми мы весьма очевидно не являемся и не намереваемся стать в ближайшем будущем.

Мир изменился. А социальные стереотипы измениться не успели. Да мы и сами-то как-то растерялись... То ли молодые? То ли пожилые? Вроде, как бы уже пора... А вроде так все еще впереди? Вот и жмем по стеночкам в танцзале жизни, стесняясь собственной неформатности. Мир торопливо, быстрым



«Главное, ребята, сердцем не стареть!»

шагом идет навстречу социально-возрастным изменениям. Почему? Потому что мы, 50-ти, 60-тилетние, на глазах становимся самой большой, самой влиятельной, самой привлекательной возрастной группой.

Так что, не стесняйтесь. Не теряйте время и не жмитесь к стеночке. Одевайтесь, улыбайтесь, путешествуйте и радуйтесь жизни!»

Владимир Яковлев.

С чего начать? Как предупредить раннее старение?

Фактор номер 1- психология и мышление

Академик Бехтерев, посвятивший жизнь изучению мозга, как-то заметил, что великое счастье умереть, сохранив на дорогах жизни разум,

будет дано лишь 20% людей. Остальные к старости станут балластом на плечах собственных внуков и взрослых детей. Чтобы войти в будущем в счастливые 20%, начинать важно уже сейчас.

Где причина? С годами лениться начинают практически все. Мы много работаем в юности, чтобы отдохнуть в старости. Однако чем больше мы успокаиваемся и расслабляемся, тем больший вред приносим себе. Уровень запросов сводится к банальному набору: «вкусно поесть — вдоволь поспать». Раздражение от непонимания чего-то выливается в отторжение действительности. Постепенно человек отдаляется от мира реального, создавая свой, частую жестокий и враждебный, болезненный фантазийный мир.

Слабоумие никогда не приходит внезапно. Более всего оно грозит тем, кто прожил жизнь, не меняя своих установок. Такие черты как чрезмерная принципиальность, упорство и консерватизм скорее приведут в старости к слабоумию, чем гибкость, способность быстро менять решения, эмоциональность. «Главное, ребята, сердцем не стареть!»

Вот некоторые косвенные признаки, указывающие на то, что стоит научиться развивать свой мозг.

1. Вы стали болезненно воспринимать критику, в то время как сами слишком часто критикуете других.

2. Вам не хочется учиться новому. Скорее согласитесь на ремонт старого мобильного телефона, чем будете разбираться в инструкции к новой модели.

3. Вы часто произносите: «А вот раньше», то есть, вспоминаете и ностальгируете по старым временам.

4. Вам трудно сосредоточиться, когда вы начинаете читать серьезную или научную литературу. Плохо понимаете и запоминаете прочитанное. Можете сегодня прочитать половину книги, и уже завтра забыть её начало.

5. Вы уверены, что другие должны подстраиваться под вас, а не наоборот.

6. Временами вы замечаете, что тираните окружающих какими-то своими поступками, причем делаете это без злого умысла, а просто потому, что считаете, что так — правильнее.

Заметьте, самыми светлыми людьми, до преклонных лет сохраняющими разум, как правило, являются люди науки и искусства. Им по долгу службы приходится напрягать свою память и совершать ежедневную умственную работу. Они всё время держат руку на пульсе современной жизни, отслеживая модные тенденции и даже в чём-то опережая их. Такая «производственная необходимость» и есть гарантия счастливого разумного долголетия.

Делать жизнь с кого? Попробуйте с Николая Амосова

Имя Николая Михайловича Амосова, выдающегося советского кардиохирурга, стало широко известным не только, благодаря проводимым им уникальным операциям на сердце. Слава пришла к нему, когда его книгами о здоровом образе жизни стали зачитываться десятки тысяч людей.

Вот основные постулаты Амосовской системы ЗОЖ.

■ **Не надейтесь, что врачи сделают вас здоровым.**

Они могут спасти жизнь, даже вылечить болезнь, но лишь подведут к старту, а дальше, чтобы здоровье не подкачало, полагайтесь на себя. Я никак не приуменьшаю могущества медицины, поскольку служу ей всю жизнь. Но также знаю толк в здоровье - теоретически и практически.

■ **Врачи лечат болезни, а здоровье нужно добывать самому.**

Потому что здоровье - это «резервные мощности» органов, всей нашей физиологии. Они необходимы, чтобы поддерживать нормальные функциональные показатели, в покое и при нагрузках, физических и психических, а также, чтобы не заболеть, а заболев, по возможности - не умереть.

Так вот - эти «мощности» лекарствами не добываются. Только тренировкой, упражнениями, нагрузками. И - работой, терпением к холоду, жаре, голоду, утомлению.

Болезненные состояния чувствует каждый: досадное расстройство раз-

Важно знать

Болезненные состояния чувствует каждый: досадное расстройство различных функций, мешающее ощущать счастье и даже жить.

личных функций, мешающее ощущать счастье и даже жить.

Причины тоже известны: внешние «вредности» (инфекция, экология, общественные потрясения), собственное неразумное поведение. Иногда - врожденные дефекты.

Утверждаю: природа человека прочна. По крайней мере, у большинства людей. Правда, мелкие болезни неизбежны, но серьезные чаще всего - от неразумности образа жизни: происходит снижение резервов в результате детренированности. Внешние условия, бедность, стрессы - на втором месте.

■ **Тренировка резервов должна быть разумной.**

Это значит постепенная, но упорная. Если сказать о сути тренировки - то это режим ограничений и нагрузок (РОН).

Три главных пункта:

Первый - еда с минимумом жиров, 600 г овощей и фруктов ежедневно, и чтобы вес не поднимался выше цифры (рост минус 100) килограмм.

Второй - физкультура. Она всем нужна, а детям и старикам - особенно. Поскольку теперь на работе почти никто физически не напрягается, то, по идее, для приличного здоровья нужно бы заниматься по часу в день каждому. Но нет для этого времени у большинства из нас! Поэтому - хотя бы 20 - 30 минут гимнастики, это примерно 1000 движений, лучше с гантелями по 2 - 5 кг.

В качестве добавления к физкультуре желательно выделять время для ходьбы, по пути на работу и обратно, по одному километру. Полезно и нервы сохраняет, учитывая толкучку в транспорте.

Третий пункт, пожалуй, самый трудный: управление психикой.

«Учитесь властвовать собой». Но, ох, как это трудно! Рецептов много, вплоть до медитации, описывать не буду. Сам пользуюсь простым приемом: когда большой накал и выделилось много адреналина, фиксирую внимание на ритмичном редком дыхании и пытаюсь расслабить мышцы.

Самое бы хорошее в такие моменты - сделать энергичную гимнастику, но ведь обстановка обычно не позволяет. Но все равно, как только позволит, работайте. Избыток адреналина сжигается при физкультуре, и таким путем сосуды и органы спасаются от спазмов.

В организме есть мощные защитные силы - иммунная система, механизмы компенсации. Они работают, нужно дать им немного времени.

Если уж посчастливилось попасть к хорошему доктору, берегите его, зря не беспокойте.

Помните, что врач - это больше, чем просто специалист. Это не сантехник. Указания доктора выполняйте... в меру вашего разумения. И не требуйте от него лишних лекарств, о которых от соседок узнали.

И в заключение: чтобы быть здоровым, нужна сила характера. Как человеку найти оптимум в треугольнике между болезнями, врачами и упражнениями? Мой совет: выбирать последнее. По крайней мере, стараться. Поверьте - окупится!

Подготовила
Ольга Орлова

В республике стало уже доброй традицией отмечать международный праздник, День пожилого человека, серией мероприятий, пропагандирующих здоровый образ жизни, обучающих элементарным навыкам физкультуры, здорового питания и т.д. Акция под девизом: «Физическая активность – путь к долголетию», инициаторами и организаторами которой выступают медицинские работники республики, - тоже многолетняя традиция в рамках празднования Дня пожилого человека.

Не ленись, шевелись, на зарядку становись!

С 30 сентября по 7 октября на ряде предприятий города, в местах массового отдыха, торговых площадках были организованы 47 «Пунктов здоровья», обратившись в которые каждый желающий мог измерить артериальное и внутриглазное давление, определить индекс массы тела, окружность талии, оценить адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы и на основании этого скрининга получить индивидуальные консультации медицинских работников по основным аспектам здорового образа жизни. Такие консультации в ходе акции получили свыше 3,5 тысяч человек.

При поддержке районных администраций столицы Удмуртии (в киноцентре «Дружба», в Центре русской культуры «Русский дом», во Дворце народного творчества «Спартак» и в парке им. Кирова) для людей пожилого возраста были проведены спортивные мероприятия, в программу которых входили конкурсы, мастер-классы по оздоровительной ходьбе и утренней зарядке.

Медицинские работники, организовавшие работу «Пунктов здоровья», прошли с участниками и по «Тропе здоровья», а также обучили их навыкам дозирования и контроля физической нагрузки. Всего в этих мероприятиях приняли участие 477 человек.

Здоровый образ жизни - понятие многоуровневое, включающее в себя самые различные знания, умения и навыки. Путь к здоровью и активному долголетию начинается с осознания – я хочу и могу улучшить свое здоровье. А как это сделать? С чего начать, чему уделить приоритетное внимание? На все эти вопросы можно получить исчерпывающие ответы, приняв участие в информационном проекте «Университет здоровья», который ведут медицинские работники республики в библиотеках республики.

В ходе акции, приуроченной к Дню пожилого человека, сразу на нескольких площадках: в библиотеках № 23, им. В. В. Маяковского, «Центре спортивного чтения» а также в одной из библиотек г. Камбарка прошли комплексные занятия, в програм-



му которых входили скрининговые обследования по выявлению факторов риска, обучение технике измерения артериального давления, были прочитаны лекции по основам физической активности с последующим разучиванием комплекса оздоровительной гимнастики.

Огромной популярностью у населения вот уже второй год подряд пользуется информационно-оздоровительный проект «Прогулка с врачом».

1 октября в парке Кирова прошло очередное занятие на тему «Здоровое сердце – наш главный рекорд». В этот день на прогулку с врачом-кардиологом вышли 77 человек. Они прослушали лекцию о факторах риска, вызывающих сердечно-сосудистым заболеванием, узнали о мерах неотложной помощи при угрозе инсульта и инфаркта, совершили 5-ти километровую прогулку и выполнили комплекс оздоровительной гимнастики.

На всех мероприятиях акции распространялись памятки, листовки, газета «Здоровый стиль» с информацией о профилактике заболеваний и образе жизни в различные возрастные периоды: «Как дольше сохранить молодость», «Если у вас повышается артериальное давление», «Основы рационального питания при артериальной гипертонии», «Школа пациента с артериальной гипертонией», «Галотерапия», «Как бороться со стрессом», «Обследование в центре здоровья», «Остеопороз. Что делать?», «Профилактика болезней Альцгеймера», «Принципы долгой и здоровой жизни», «Приглашение на диспансеризацию» и др.

В общей сложности во всех мероприятиях в рамках акции приняли участие свыше 6 тысяч жителей республики.

*Гульнара Мукайтдесовна Сагдеева,
главный врач Республиканского центра
медицинской профилактики*



Остеопороз: рискуют все?

Старение организма - естественный, заложенный природой процесс. Возрастные изменения происходят во всех органах и системах, в том числе и опорно-двигательном аппарате.

Риск развития остеопороза, заболевания костной ткани, приводящего к истончению костей вследствие недостатка кальция, в зрелом возрасте очень велик. По статистике, в 70% случаев остеопороз - «виновник» переломов костей. Причем с возрастом частота переломов увеличивается как у мужчин, так и у женщин.

Причины заболевания

На протяжении всей жизни кость человека самостоятельно обновляется: в ней появляются участки разрушения, которые затем замещаются вновь образованной костной тканью. Однако этот механизм действует лишь до определенного момента: достижение «пика костной массы» происходит в возрасте от 20 до 30 лет. Затем масса и плотность кости начинают постепенно убывать, поскольку процессы разрушения костной ткани не компенсируются ее образованием. Это и есть начало развития остеопороза.

Кто рискует заболеть остеопорозом?

Никто из нас не застрахован от развития остеопороза. В «зоне опасности» - городские жители, люди, ведущие малоподвижный образ жизни и мало бывающие на солнце: из-за недостатка солнечных лучей снижается количество витамина D, процесс разрушения костной ткани ускоряется.

Женщины - особая группа риска. После наступления менопаузы уровень эстрогенов (женских половых гормонов) в организме падает. Поэтому нарушается всасывание кальция. В результате развивается постменопаузальный остеопороз. Примечательно, что в первые три года после наступления менопаузы костная масса уменьшается в три раза.

На обменные процессы в костях неблагоприятно влияют фаст-фуд и газированные напитки, столь любимые представителями подрастающего поколения. Злоупотребление алкоголем и курение также приводит к уменьшению всасывания кальция в кишечнике.

Сильно рискуют и любительницы диет, при соблюдении которых в организм поступает недостаточное количество минералов: кальция, составляющего основу скелета, а также магния и фосфора, необходимых для нормального усвоения кальция. Кроме того, уменьшение килограммов



приводит к снижению уровня эстрогенов, так как частично они вырабатываются именно в жировой ткани.

Переломы шейки бедра и позвонков - наиболее серьезные осложнения остеопороза: у пациентов, перенесших такие травмы, в 50% случаев ухудшается качество жизни, в 30% - теряется способность к самообслуживанию, зачастую они становятся инвалидами и нуждаются в постоянном уходе.

Диагностика остеопороза

Определять плотность костей рекомендуется ежегодно женщинам старше 45 лет, а если наступила преждевременная менопауза, то и раньше. Мужчинам советуют проводить исследование после 50 лет. Наиболее информативным методом диагностики в настоящее время считается метод исследования плотности кости (денситометрия). При этом используются 2 метода исследования: ультразвуковая и рентгеновская денситометрия, первый из которых расценивается как скрининг (наличие или отсутствие разрежения костной ткани), второй позволяет детализировать степень его выраженности и подобрать рациональное или приоритетное лечение.

Профилактика

Единственная возможность остановить недуг - как можно более ранняя профилактика его развития: здоровый и активный образ жизни, сбалансированное питание, отказ от вредных привычек и своевременная диагностика. Поможет восстановить костную ткань и периодиче-

ский прием поливитаминных комплексов, содержащих минералы - кальций, фосфор, магний и витамин D. Пищевой рацион в постменопаузе должен включать кисломолочные продукты ежедневно, поскольку всасывание кальция, содержащегося в молоке, в этот период затруднено.

Приоритеты по содержанию кальция среди продуктов питания принадлежат орехам (кунжут, миндаль, грецкие орехи и т. д.), которые должны стать обязательными в рационе питания при наступлении «золотой осени» в жизни женщины.

Для любителей рыбы этот возрастной период можно отнести к «райскому». Больше всего кальция содержит вяленая рыба с костями, независимо от ее ретроспективной среды обитания (морская, речная). Значимой добавкой постменопаузального периода являются мощные антиоксиданты - полиненасыщенные жирные кислоты (Омега 3).

В более ранних возрастных периодах (до 25 лет) сформируйте у ваших детей нормы пищевого поведения с ежедневным обязательным употреблением молока или его производных: творога, кефира, йогуртов, твердых сортов сыров.

На протяжении большей части жизни мы ощущаем радость от каждого движения - будь то танец, бег, поворот или наклон туловища. И нам кажется, что так будет всегда. К сожалению, это не так. Помните, что остеопороз не дремлет, а постепенно и незаметно разрушает наши кости. Относитесь бережно к себе!

Редакция благодарит кандидата мед.наук, врача - маммолога-онколога А.П. Глухова за помощь в подготовке материала



**Игорь
Васильевич
Реверчук**

профессор, зав. кафедрой психологии, педагогики и психосоматической медицины Ижевской государственной медицинской академии

Жизнь современного человека сопряжена со множеством проблем: личностных, социальных, материальных и т. д.

Причин для волнений и переживаний предостаточно: неприятности в семье и на работе, экономический кризис, пошатнувшееся здоровье. Стоит ли удивляться тому, что стресс становится почти постоянным спутником нашей жизни? Причем, состояние тревоги, страха, неуверенности в завтрашнем дне свойственно практически всем: взрослым и детям, топ-менеджерам, руководителям предприятий и учреждений, обычным, простым людям.

Что же мы вкладываем в понятие «стресс»? Как правило, это представления об изменениях своего поведения и целой гамме чувств и переживаний, возникающих в сложных ситуациях или при повышенной опасности, которые стали неотъемлемой частью современного образа жизни.

- По данным социологических исследований, - рассказывает **Игорь Васильевич Реверчук, профессор, зав. кафедрой психологии, педагогики и психосоматической медицины Ижевской государственной медицинской академии**, - 35% россиян переживают по поводу роста цен, 24% боятся безработицы, 18% сограждан волнует жилищная проблема, 16% беспокоятся за свое здоровье.

Основатель научной теории стресса Ганс Селье определил стресс как реакцию адаптации, необходимой человеку в условиях постоянно меняющейся окружающей обстановки, среды, в которой он живет. В природе, социальной

Как «подружиться» со стрессом?



Осторожно!

Если проблема не решается, стресс вступает в свою третью стадию — истощение, когда возникают серьёзные нарушения биологической и психологической адаптации...

среде нет ничего неизменного, поэтому мы должны постоянно подстраиваться, научиться управлять своими мыслями, эмоциями, поведением.

Собственно вся история человечества – это история борьбы, преодоления, переосмысления происходящего. Войны, голод, разруха, природные катаклизмы, смена политических режимов...

Иными словами, люди всегда жили в условиях непрекращающейся ломки сложившихся механизмов адаптации. Может быть, мы просто разучились это делать сегодня?

- С чего начинается стресс?

- В общих чертах картина выглядит следующим образом. Первая стадия – стадия тревоги. В этом состоянии запускается заложенный в нас природой механизм, который условно

можно назвать «борьба или бегство». Иными словами, нужно что-то делать! Как правило, далее следует бурный всплеск нейрогуморальной и вегетативной активности, знакомый каждому из нас по таким ощущениям, как: перехватило дыхание, защемило сердце, пересохло в горле, замер от страха.

Эти первичные стрессовые реакции быстро переходят в повышенное возбуждение, гнев, ярость, волнение. На этой стадии резко возрастает мобилизация защитных сил, повышающих сопротивляемость организма. Далее следует стадия устойчивой сопротивляемости стрессу, активизируются адаптационные ресурсы, помогающие человеку перестроить свое поведение. Как только выход из сложной ситуации найден, развитие стресса прекращается, и организм переходит на нормальный режим функционирования.

Но очень часто человек не находит удовлетворяющего его решения негативной ситуации, не «переводит» ее в позитив. В этом случае развивается дистресс, который в обыденном сознании, собственно, и связывают со стрессом. Для данного периода характерны такие проявления как: совер-

шение случайных, необдуманных действий и ошибок, неоправданный риск, пассивное переживание и др. Именно в этот момент люди обращаются за помощью к окружающим. Проблему на этой стадии часто может разрешить, например, телефонный звонок, подсказка, совет, просто участие.

Однако, если проблема по-прежнему не решается, стресс вступает в свою третью стадию — истощение, когда возникают серьезные нарушения биологической и психологической адаптации. К ним относятся, в первую очередь, неврозы — обратимые состояния, связанные с нарушением психологических, эмоциональных и мотивационных компонентов деятельности. Депрессия, агрессивность, тревога, фобии и т. д. — всё это укоренившиеся проявления последствий стресса на психологическом уровне, которые впоследствии могут перерасти в тяжёлые психические расстройства.

НЕПРИЯТНОСТЬ ЭТУ МЫ ПЕРЕЖИВЕМ

Итак, если вы почувствовали тревогу, волнение, раздражение, первое, что нужно сделать, «включить голову». Задайте себе вопросы: что я сейчас ощущаю? О чем думаю? Что я сейчас делаю? Осознанность ситуации — первый и самый главный шаг.

Второй — понять, что все проблемы делятся только на две группы: смертельные для тебя и для твоих близких и неприятные.

Войны нет, угрозы жизни нет? Так стоит ли сильно переживать? И следующий шаг — выработка стратегии для решения проблемы, целенаправленное действие. Мы должны научиться постоянно подстраиваться, менять привычные стереотипы мышления и поведения. Наше физиологическое и психическое здоровье зависит от того, насколько мы смогли перестроиться. Кто меняется, тот живет. Кто не успевает, тот болеет. В основе большей части соматических заболеваний (гипертонии, сахарного диабета, бронхиальной астмы, атопического дерматита, нейродермита и т.д.) лежит та или иная психотравмирующая ситуация, которая не была вовремя и грамотно устранена.

- Игорь Васильевич, но ведь ситуации бывают разными. Часто люди

говорят: я не могу это решить, ничего нельзя изменить.

- Чаще всего за этими словами прячутся 3 линии поведения. Первая: я не хочу разбираться, проговоривать проблему, чтобы ее решить. Вторая: я этого боюсь.

И, наконец, третья: не знаю как. И одну из этих позиций человек обычно оформляет в НЕ МОГУ. Давайте разбираться: если не знаешь, как, научим, боишься — поработаем со страхами, не хочешь — тогда прими на себя ответственность за это решение.

В первых двух случаях ситуация неопределенности, фрустрации устраняется, а вслед за ней и стресс уходит.

Помните:

Думаящие и внимательные люди, когда понимают или чувствуют, что у них в жизни что-то не так или не то, первым делом хотят разобраться в себе. Это очень важно и полезно...



- В последние годы появилось очень много литературы о позитивном мышлении. Ситуация как с аптеками: вроде бы вот оно, решение, читай и настраивайся на позитив. Однако людей, не умеющих выйти из стресса, не становится мень-

ше. Как и больных, посещающих аптеки. Почему?

- Потому что у нас нет навыков работы с духом, душой и телом. Нас этому никогда не учили. Если на Востоке сохранился тысячелетний опыт медитативных практик (цигун, йога), то мы эти традиции потеряли. Что такое медитация? Это гармонизация, помогающая «собрать» воедино дух, душу и тело, понаблюдать за собой — что я чувствую, о чем думаю. Представитель восточной цивилизации, какие бы проблемы он не имел в финансовой, социальной, личной сфере, каждое утро начинает с медитации, и только после этого начинает рабочий день. А мы что делаем? Скорей бежим умываться и чистить зубы. У наших предков-славян такие техники тоже были: заговоры, молитвы, хороводы, различные обряды поклонения Солнцу, Земле и т.д. Не важно, с помощью какой техники ты придешь в состояние гармонии. Это может быть пробежка, утренняя зарядка. Главное — делать это ОСМЫСЛЕННО, а не механически.

Читать аффирмации, позитивные установки, когда тело напряжено, а в голове сумбур мыслей, пустое занятие.

Но радует и то, что в последние годы у нас стали появляться различные клубы, где люди могут под руководством опытных инструкторов осваивать эти практики. Сегодня вас могут обучить танцевальным техникам: сальса, зумба, вальс, танго. Культура антистрессовой среды становится востребованной. Собственно, об этом говорят и данные социологических исследований: каждый второй россиянин пытается бороться со стрессами. Вопрос лишь в том — как?

Думаящие и внимательные люди, когда понимают или чувствуют, что у них в жизни что-то не так или не то, первым делом хотят разобраться в себе. Это очень важно, полезно и интересно. Ведь благодаря этому можно многое изменить и улучшить в своей жизни. Делать это можно самостоятельно, при помощи чтения разнообразной литературы, просмотра фильмов, общения с друзьями, путешествий, хобби и прочего. А можно попытаться разобраться в себе с помощью компетентного психолога. Последнее — эффективнее, быстрее и интереснее. Ведь психолог знает о душе значительно больше и умеет помочь намного эффективнее, чем простой обыватель.



Инсульт – это острое нарушение мозгового кровообращения. Существуют две его разновидности: геморрагический – вызванный разрывом мозговой артерии, и ишемический, при котором артерия, снабжающая кровью мозг, закупоривается тромбом, в связи с чем часть головного мозга отмирает.

Тревожные симптомы

1. Попросите человека улыбнуться. Вас должно насторожить, если лицо при этом становится несимметричным, а улыбка – кривой.

2. Попросите человека вытянуть обе руки вперед. Если одна рука опускается или не поднимается совсем, если человек чувствует слабость, онемение в конечностях одной половины тела, это также повод заподозрить инсульт.

3. Попросите человека что-нибудь сказать. При инсульте речь будет невнятной, или человек совсем не сможет говорить, или не понимает речь других.

SOS! Если все 3 симптома налицо, вероятность инсульта 90%. Даже если проявился один из перечисленных признаков - немедленно вызывайте скорую помощь - 03 или 103 (с мобильных телефонов).

«Терапевтическое окно» – время, за которое надо успеть восстановить кровоток в артерии после ишемического инсульта, – 4,5 часа.

Еще раз про инсульт!

