

Не тільки сам лікар повинен вживати в справу все, що необхідно, але й хворий, й оточуючі, й усі зовнішні обставини мають сприяти лікарю в його діяльності.

ГІППОКРАТ

газета
для здорових
і хворих

ЙОГО ВЕЛИЧНІСТЬ –

ПАЦІЄНТ

Щомісячна газета

Випускається з 2001 року

Грудень 2021 № 10 (209)

ОДЕСЬКИЙ МЕДУНІВЕРСИТЕТ — ОДЕСИТАМ

В НОМЕРІ:

- | | | | |
|--------------------------------|---------|---|---------|
| ● 3 Новим роком! | стор. 1 | ● Сучасний підхід до гігієни порожнини рота | стор. 5 |
| ● Мистецтво «маленьких кроків» | стор. 2 | ● Зустрінемо Новий рік у комфортному психологічному стані | стор. 7 |
| ● Різдвяний піст | стор. 3 | | |

Шановні колеги і студенти!

Щиро вітаю вас з прийдешнім 2022 роком і Різдвом! Початок календарного року — це завжди нові надії, можливості й виклики. Тож ці святкові дні — найкращий час відпочити, накопичити енергію і натхнення на здійснення задуманого.

Рік, що минає, був плідним. Одеський національний медичний університет розпочав акредитацію, продовжує трансформацію форматів навчання, підтверджує репутацію відповідального роботодавця та надійного закладу вищої освіти. Університет розширює міжнародне співробітництво та успішно провів вступну кампанію: нашу дружню родину поповнили 326 першокурсників. Щиро дякую нашій команді за роботу!

Будучи невід'ємною частиною медичної спільноти, лікарі, викладачі, студенти ОНМедУ включилися у боротьбу з пандемією. Загалом 2021-й став роком об'єднання зусиль. Він консолідував медичну систему, повернувши вищу медичну освіту у фокус зору керівництва держави. 2022-й стане роком реформи інтернатури, і я впевнений, наша спільнота гідно впорається з цим завданням.



Нам є чим пишатися і є до чого прагнути. До щасливої і розвинутої країни, в якій професія лікаря затребувана та престижна. В якій медичні працівники відчувають себе потрібними і захищеними державою. В якій науковці мають підтримку та перспективи. В якій здоров'я і життя кожної окремої людини є найвищою цінністю і загальнонаціональним пріоритетом. Впевнений, наступний рік зробить нас ще на один крок ближчими до цієї мети.

Бажаю міцного здоров'я і великих звершень у новому 2022 році! Вірю, він принесе любов, затишок і достаток в кожному оселю. Нехай велика щаслива родина буде вам надійним тилом і невичерпним джерелом натхнення, а кожна перешкода — прискорювачем особистого і професійного росту. Веселих свят і щасливого Нового року!

З повагою і найкращими побажаннями, ректор, академік Валерій Запорожан

РІК, ЩО ЙДЕ, НАВЧИВ НАС МИСТЕЦТВУ «МАЛЕНЬКИХ КРОКІВ»

Життя в умовах пандемії ставить безліч питань і створює багато проблем, але, на подив, й відкриває нові можливості та спонукає до пошуку нестандартних підходів. Як і багато викладачів по всьому світові, у 2021 році співробітники кафедри нормальної та патологічної клінічної анатомії хворіли, проходили реабілітацію, вакцинувалися, і весь час працювали, навчалися та вдосконалювалися.

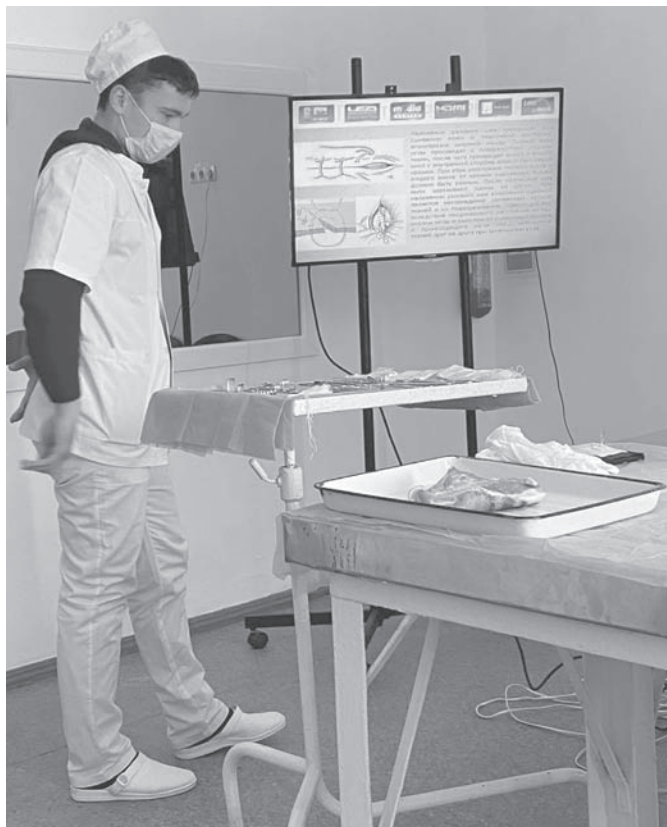
Цей рік був особливим з усіх поглядів — складний та результативний, що підтверджують 3 (ТРИ!) захищених кандидатських дисертації, новий навчальний посібник, 11 статей в індекс-цитованих виданнях, отримання почесного звання «Заслужений працівник освіти України» завідувачкою кафедри, вихід у фінал Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт, участь в міжнародних наукових та методичних симпозиумах, проведення першого в Україні Анатомічного курсу для лікарів естетичної медицини та багато інших цікавих подій!

Гордістю кафедри нормальної та патологічної клінічної анатомії є три наукові студентські гуртки, що активно працюють за важливими напрямками: нормальна анатомія, патологічна анатомія та клінічна анатомія. І якщо перші два напрями студентам давно відомі, робота в них не припинялась навіть під час карантину, хоча й в дистанційному форматі, то гурток прихильників клінічної анатомії був створений в сучасному вигляді майже з «нуля».

Ідея відтворення навчання практичних навичок студентів та інтернів університету належить завідувачці кафедри, професору О. Л. Аппельханс, яку вона сформулювала після історичної для ОНМедУ події — проведення VII Конгресу Наукового товариства анатомів, гістологів, ембріологів, топографоанатомів України, коли Одесу відвідали понад 200 морфологів України, Німеччини та Італії. Співробітників кафедри дуже надихнули доповіді представників кафедр анатомії людини та клінічної ана-

томії з Тернополя та Полтави — там молодих науковців навчають операцій на великих ссавцях, навіть роблять трансплантації органів. Тому, підсумовуючи враження від Конгресу, на засіданні кафедри одностайно вирішили організувати гурток за новим напрямком. Відтворили операційну, відусюди зібрали інструменти, закупили шовний матеріал та голки, утримувачі для ендоскопа і... почався карантин! Але це не завадило провести спершу навчання для викладачів кафедри — адже не всі мають хірургічну спеціалізацію та відповідні навички. Згодом карантинні обмеження ослабили, тож до операційної прийшли студенти. Олександр Юрійович Урсу — за фахом хірург, а на кафедрі викладає анатомію людини та клінічну анатомію — з великим ентузіазмом взявся навчати студентів правил підготовки операційного поля, робити розрізи, відшаровувати тканини операційної рани, техніки накладання швів, їхніх різновидів та особливостей застосування. Те-





оретичну складову забезпечують доцент Н. В. Нескоромна, старший викладач С. О. Чеботарьова, асистент О. А. Анцут і лаборант Н. Красуліна — під їхнім керівництвом студенти готують доповіді-презентації за темами засідань гуртка. Активну участь в роботі гуртка беруть студенти Владислав Сергієнко (староста гуртка), Ярослав Івашук, Тетяна Цупряк, Данило Максимовський, Борис Грищенко та інші.

У планах гуртка — опанування роботою з ендоскопічним обладнанням та відпрацювання техніки трепанації черепа, клінічні обговорення сучасних методик проведення операцій разом з колегами-хірургами, шляхів вирішення проблеми дефіциту органів для трансплантації та багато іншого й не менш цікавого.

Будь-яка велика справа починається з першого кроку. Кафедра нормальної та патологічної клі-

нічної анатомії зробила їх багато, але попереду ще довгий шлях до поєднання теорії й практики, класичних методик — з інноваційними, а головне — до перемоги над власними страхами, сумнівами та невпевненістю, адже Його Величність Пацієнт очікує на молодих, прогресивних, грамотних і вмілих Лікарів!

В. О. СИТНІКОВА,
професор кафедри нормальної та патологічної клінічної анатомії

ІЗ ГЛИБИНЫ ВІКІВ

РІЗДВЯНИЙ ПІСТ НА КОРИСТЬ ЗДОРОВ'Я І ДУШІ

Сьогодні спливає грудень, і ми всі з нетерпінням чекаємо на чарівне свято — Різдво. Велич цього свята важко недооцінити, адже від народження Ісуса Христа почалося літочислення! Багато хто намагається дотримуватися Різдвяного посту, який щороку триває 40 днів (починається 28 листопада і закінчується 6 січня).

Цікаво, що в нашій країні святкують два Різдва: 25 грудня — католицьке та 7 січня — православне. Насправді свято припадає на ту саму дату — 25 грудня, тільки за різними календарями.

У західних країнах Різдво святкують за Григоріанським календарем 25 грудня, а в Україні, Росії, Грузії та Сербії за Юліанським календарем — 7 січня. У цей період дозволяється їсти рибу та морепро-

дукти, крім певних днів, будь-які овочі та фрукти, каші, бобові, гриби. Не можна вживати м'ясо, субпродукти, тваринний жир, вершкове масло, яйця, сир, молочні продукти. Багато хто розраховує на схуднення під час посту та очищення організму.

Чи корисний піст із погляду медицини? Давайте розмірковувати. За наявності хро- ➤

3 нічних захворювань, у дитячому та літньому віці завжди слід порадитися з лікарем, якщо ви вирішили постити. Дуже важливий етап переходу від звичайного раціону до пісного та назад. Бажано поступово обмежувати продукти харчування до початку посту (м'ясо, молочні продукти та яйця). Два-три тижні на початок посту оптимально. Також важливо оцінити характер роботи — як фізичної, так і розумової. Якщо ви не дотримувалися принципів правильного харчування до переходу на пост і плануєте повернутися до нездорової їжі після його закінчення, то отримаєте більше шкоди, ніж користі. Якщо ваше харчування на 90 % можна назвати здоровим, пісна їжа може бути дуже корисною.

Дієтичне та калорійне обмеження під час посту відбувається в основному за рахунок білкової їжі, насичених жирів та трансжирів, як правило, збільшується кількість вуглеводів. Але раціон харчування так само, як і поза постом, має бути різноманітним.

Якщо подивитися на приклади веганства та вегетаріанства — ми побачимо, що їхній рослинний раціон дуже різноманітний. Одноманітність в їжі (каші, макарони, хліб, солодощі та картопля) з невеликою кількістю рослинної олії без овочів і фруктів, зелені дуже підвищує ризики розвитку дефіциту вітамінів.

Обмеження м'ясних продуктів, особливо обробленого м'яса (ковбаси, сосиски, копченості, смажене м'ясо, червоне м'ясо) може бути дуже корисним. На початковій стадії посту припинення вживання м'яса, як звичного джерела білка, часто призводить до почуття енергетичного дефіциту, і тут виникає спокуса переключитися на легкозасвоюваними вуглеводами (хліб, цукерки, булочки). Достатня кількість рослинних білків заповнює цей дефіцит (соя, боби, горох, гриби, риба).

Цікаво, що є наукові дані про те, що обмеження білків у їжі може збільшувати тривалість життя до 20 %. Також для перетравлення м'яса нам потрібна достатня кількість соляної кислоти, що виробляється шлунком. Людям з гастроєзофагеальною хворобою та частими печіями (рефлюкс-езофагітом) обмеження в м'ясі приведе до зниження вироблення соляної кислоти та відповідних симптомів хвороби. Ще при обмеженні м'яса в раціоні



знижуються процеси бродіння та гниття в кишечнику, що позитивно позначається на роботі мікробіому кишечника, маса якого близько 2 кг. Бактерії кишечника беруть участь у процесі перетравлення їжі (ферментування, всмоктування поживних речовин, синтез вітамінів тощо) і харчуються продуктами розщеплення харчових волокон (клітковини). А найбагатшим джерелом клітковини є овочі, які мають бути основою раціону під час посту. ВООЗ рекомендує вживати близько 400 г різноманітних овочів на добу для підтримки здоров'я, навіть якщо ви не постите, адже в них, крім клітковини, багато вітамінів і мікроелементів.

Загалом наукові дані свідчать, що надлишок, а також часте вживання жирів тваринного походження призводить до жирового переродження печінки, атеросклерозу, підвищення маси тіла, діабету 2 типу, гіпертонічної хвороби, ураження суглобів. Так що піст із погляду медицини — корисний. Виходити з посту також слід поступово. Післясвяткові печінкові коліки, панкреатити та коліти — результат переїдання та неправильного виходу з посту.

Найкраще почати з яєць або кисломолочних продуктів у перші



дні. Зворотне звикання до перетравлення м'ясних продуктів відбувається найскладніше, тому бажано перший тиждень почати з цільного м'яса індички або курки у відвареному вигляді не більше 100 г на день.

Тваринний білок найкраще поєднувати з великою кількістю овочів і олією. Для полегшення перетравлення потрібно ретельно жувати їжу до однорідної рідкої кашки у роті та не пити багато рідини з їжею.

У перший тиждень після закінчення посту краще виключити будь-які магазинні м'ясні вироби, буженину та домашню ковбасу. Можна скористатися ферментними препаратами, якщо у вас хронічні гастроентерологічні захворювання, прийом яких найефективніший з першою ложкою їжі.

Найголовнішим принципом виходу із посту є поміркованість. Поститися корисно, оскільки це допомагає нам тренувати свідоме ставлення до вживання їжі, що сприяє усвідомленості думок і вчинків. Проте сенс посту не так у помірності від певної їжі, а у духовному очищенні, відмові від сварок і злослів'я, обмеженні розваг, прощенні образ і уникненні боргів, формуванні самодисципліни.

Гастрономічна складова посту не мета, а лише засіб очищення душі для наближення до Бога напередодні свята.

З прийдешніми святами! Душевного та фізичного здоров'я вам та вашим рідним!

А. А. ЧАЙКА,
к. мед. н., гастроентеролог,
асистент кафедри загальної
практики

СУЧАСНИЙ ПІДХІД ДО ГІГІЄНИ ПОРОЖНИНИ РОТА

Більшість населення планети страждає на карієс і захворювання пародонта. Незважаючи на те, що розповсюдженість карієсу останнім часом дещо зменшилася, статистичні дослідження свідчать, що майже у кожного четвертого школяра не менше п'яти зубів уражені карієсом, пломбовані або відсутні. Менш ніж 50 % дітей віком від 5 до 17 років мають абсолютно здорові постійні зуби. У дорослої людини в середньому від 10 до 17 зубів уражені карієсом, запломбовані або відсутні. Близько половини всіх дорослих страждають на гінгівіт, а у 80 % коли-небудь спостерігався періодонтит. У 60 % дітей і підлітків наявні ясенні кровотечі принаймні біля одного зуба. Близько 22 % дорослих після 45 років і половина після 65 років повністю втратили свої зуби.



Результати різних опитувань свідчать, що дуже багатьом, особливо людям з низьким соціально-економічним статусом, не вистачає знань про заходи профілактики захворювань ротової порожнини. Інформації про ефективність лікарських консультацій щодо гігієни порожнини рота, застосування засобів гігієни порожнини недостатньо. Дослідження показують, що часто пацієнти погано дотримуються правил особистої гігієни. Дуже мало інформації про те, як часто треба відвідувати стоматолога.

Сучасний рівень наукових знань не залишає сумнівів у тому, що найважливішу роль у розвитку карієсу та хвороб пародонта відіграє поганий гігієнічний догляд за зубами. Накопичення м'якого нальоту з подальшим утворенням на зубах мікробної біляшки зумовлює розвиток захворювання. Початковий етап карієсу — демінералізація емалі — є результатом впливу органічних кислот, що продукуються мікробами зубної біляшки.

Індивідуальні гігієнічні заходи здійснюються самостійно. Анкетне опитування дорослих і дітей свідчить, що правильно чистять зуби лише близько 10 % опитаних у будь-якій віковій групі. Більшість людей, що навіть регулярно доглядають за

зубами, виявляють недостатній рівень знань про засоби та методи догляду за порожниною рота. У зв'язку з цим зростає просвітницька роль лікаря-стоматолога в навчанні населення правильного індивідуального догляду за ротовою порожниною.

Раціональна гігієна передбачає чищення зубів не менше 2 разів на день — вранці та ввечері, а також ретельне полоскання рота після їди. Кратність чищення зубів може залежати від швидкості утворення нальоту, особливостей харчування та інших побутових навичок. Наприклад, вживання твердої їжі сприяє зменшенню нальоту, а термічно обробленої — його збільшенню.

Сучасні засоби гігієни ротової порожнини представлені зубними щітками, зубочистками, нитками (флосами), йоржиками, іригаторами (електрогідромасажерами), які забезпечують механічне очищення зубів. Сьогодні випускаються також електричні зубні щітки, що поєднують властивості механічного очищення зубів і масажу ясен. Механічний та хімічний вплив на органи порожнини рота поєднують у собі зубні пасти, гелі, зубні порошки, еліксири, ополіскувачі.

Зубна щітка складається з ручки та головки. Для якісного очищення

зубів мають значення розташування, густота, довжина та форма щетинок, а також їхня жорсткість. За твердістю виділяють 5 видів зубних щіток: від дуже м'яких до дуже жорстких. Найчастіше використовують щітки середньої жорсткості, що добре очищають зуби, але не травмують ясна. М'яку щітку слід використовувати людям з підвищеним стиранням емалі, схильністю до утворення ерозій, клиноподібних дефектів. Жорстку — при підвищеній швидкості утворення нальоту. Нині випускаються щітки з різною якістю щетини на різних ділянках головки: у центрі вона жорсткіша, по краях — м'якша, та різної довжини. Такі щітки добре очищають зуби та ясенний край, не ушкоджуючи його. Жорсткі та м'які щетинки можуть чергуватися вздовж усієї робочої частини щітки: при цьому жорсткі коротші, ніж м'які, що також знижує ризик травмування слизової оболонки ясен. Довжина робочої частини зубної щітки має становити 18–25 мм у дітей та 25–35 мм — у дорослих. Ширина — 7–9 і 7,5–11 мм відповідно. При виборі щітки надають перевагу штучній щетині, яка може бути заданої жорсткості, із закругленими кінцями. Крім того, синтетичне волокно менше піддається мікробно-



5 ку забрудненню. Розмір щітки підбирають індивідуально: робоча частина повинна захоплювати 2–2,5 зуба, пучки щетинок — розташовуватися досить рідко і мати форму конуса, що входить між зубами при їх чистці.

Зубна щітка звичайно забруднюється залишками їжі, зубного нальоту, мікрофлори, тому після чищення зубів її треба добре промити під струменем води та зберігати вертикально, робочою частиною вгору, без футляра, бажано змастивши милом або рідким миючим засобом. Міняти щітку слід не рідше одного разу на 2–3 місяці. Для дітей краще мати спеціальні набори: кольорові, яскраві, вони подобаються малюкам, надають чистці зубів ігровий момент.

Ефект від гігієни порожнини рота досягається лише при регулярному догляді та ретельному очищенні всіх поверхонь зубів. Спочатку необхідно прополоскати рот, ретельно промити зубну щітку під проточною водою, нанести зубну пасту на всю довжину поверхні щетини. При високому вмісті фтору в пасті її кількість має бути зменшена.

Для очищення різних зубних поверхонь використовують спеціальні рухи зубної щітки. Скребучі рухи вимагають натиску на робочу частину з просуванням уздовж вертикальної осі зуба, зворотно-поступальні рухи виконують вперед-назад, «підмітаючи» — пересуваючи щітку від ясен до жувальної поверхні. Натиск щітки поступово збільшують. Вестибулярні та оральні поверхні зубів очищають круговими рухами щітки вздовж ясен та до жувальної поверхні. Останні скребучими та зворотно-поступальними рухами. Існує кілька способів чищення зубів. Найбільш поширений стандартний метод. При його використанні верхній та нижній зубні ряди ділять на сегменти по 2–3 зуби і кожну ділянку обробляють окремо. Починають чистку з верхніх правих молярів, переміщуються на премоляри, далі на центральні ділянки, потім очищають від нальоту премоляри та моляри зліва вгору. Переходять на нижню щелепу зліва і послідовно обробляють кожен фрагмент. Спочатку чистять щічку та губну поверхні, потім — язикові: на верхній щелепі та на нижній.

Круговими рухами вздовж шийки зуба знімають наліт з ясенної борозни та пришийкової ділянки. Підмітаючими рухами від ясен до жувальної поверхні (ріжучого краю) видаляють наліт з ясен і з поверхні емалі. Щітка при цьому тримається так, щоб щетинки були спрямовані під го-

стрим кутом до емалі. Тиск на щітку збільшують, коли вона рухається по зубу від ясен у бік жувальної поверхні (ріжучого краю). Закінчивши чищення одного сегмента, переходять до наступного, де повторюють описану процедуру. Таким чином забезпечується видалення нальоту практично з кожної ділянки. Жувальні поверхні очищають щіткою, зверненою щетинками перпендикулярно до оклюзійної площини (жувальної). Таке положення забезпечує можливість проникнення щетинок у борозенки, фісури, міжзубні проміжки. Обертальні рухи головки щітки чергують зі зворотно-поступальними при переміщенні щітки вздовж оклюзійної поверхні молярів і премолярів.

Язикові поверхні молярів і премолярів очищають так само, як і щічні. При чищенні язикових поверхонь фронтальної групи зубів ручка щітки розташовується паралельно до оклюзійної площини, рухи горизонтальні зворотно-поступальні. Потім положення змінюють так, щоб щетинки знаходилися під гострим кутом до поверхні зубів і захоплювали край ясен, очищаючи і ясна і зуби під час руху щітки вгору-вниз.

Найбільш поширеною помилкою є переміщення щітки вздовж зубного ряду, що призводить до перенесення харчових залишків із мікроорганізмами від одного зуба до другого. Крім того, нерідко на поверхні, зверненій у ротову порожнину, залишаються зубні відкладення. Неправильним є також недостатній час чищення зубів.

Електричні зубні щітки, яким надають перевагу останнім часом, на відміну від звичайних зубних щіток, якими потрібно протягом 3–5 хвилин старанно вичищати кожний зуб, дещо економлять наш час і зусилля за рахунок коливання щетинок. Щетинки рухаються вгору-вниз, або зворотно-обертально, видаляючи зубний наліт і залишки їжі. Як правило, вся процедура займає 2 хвилини, але якщо ви налаштовані серйозно, сміливо запускайте щітку ще раз: гірше від цього не стане.

Залежно від швидкості руху щетинок, електричні зубні щітки ділять на звукові й ультразвукові.

- Звуковими вважаються всі зубні щітки, вібрація щетинок яких чутна людському вуху. Вони працюють на частоті 200–400 Гц і виробляють 24 000–48 000 рухів за хвилину. Обертотіві щетинки мають досить великий розмах, тому головна їхня перевага — вимітаючий ефект.

- Ультразвукові зубні щітки видаляють зубний наліт за допомогою

акустичних коливань у середовищі з частотою 1,6 МГц і виробляють до 192 000 000 рухів за хвилину, що є найбільш ефективним і безпечним для здоров'я.

Сьогодні виробники випускають моделі, що поєднують звукову і ультразвукову технологію: у звуковому режимі щетинки «вимітають» залишки їжі, а вібрації на високій частоті руйнують зубний наліт, захищаючи ясна від патогенного впливу бактерій.

Переваги електричної зубної щітки:

- менше залежить від умінь і моторності користувача. Маленькі діти і люди з обмеженими фізичними можливостями можуть якісно почистити зуби, не докладаючи зайвих зусиль;

- позбавляє дітей страху перед відвідуванням стоматологічного кабінету;

- краще видаляє зубний наліт, зменшується запалення ясен;

- зменшується використання кількості зубної пасти;

- однією електричною зубною щіткою може користуватися вся родина за рахунок знімних індивідуальних насадок;

- сучасні зубні щітки мають датчики, які контролюють ступінь натискання на зуби, запобігаючи стиранню зубної емалі й ушкодженню ясен, таймер використання;

- ультразвук не нагріває щетинки та навколишні тканини вище 1 градуса Цельсія, тому ультразвукові щітки безпечні навіть при тривалому використанні.

Техніка чищення зубів залежить від типу вашої електричної зубної щітки. Щітки зі зворотно-обертальними рухами потрібно повільно переміщати з зуба на зуб, а вібрируючі зубні щітки використовують так само, як і мануальні.

Тримайте зубну щітку під кутом 45 градусів по відношенню до лінії ясен. На електричні зубні щітки не потрібно сильно тиснути, бо вони можуть пошкодити вам емаль і ясна або просто не будуть ефективно очищати зуби.

Насадки на електричну зубну щітку потрібно міняти в міру зносу. Зазвичай однієї насадки вистачає на 3–6 місяців. Якщо ви не впевнені, як правильно використовувати щітку, візьміть її до стоматолога для наочної демонстрації та уточнення вибору зубної пасти.

Н. А. ІВЧЕНКО,
доцент кафедри терапевтичної стоматології

(Продовження
в наступному номері)

ЗУСТРІНЕМО НОВИЙ РІК У КОМФОРТНОМУ ПСИХОЛОГІЧНОМУ СТАНІ!

Хандра, депресія, меланхолія — як би ми не називали цей стан, від якого страждають люди напередодні новорічних свят, але він реально існує. Чому погіршується настрій та виникає апатія? Коли рік добігає кінця, люди відчувають як полегшення, так і відчай. Ми раді, що рік закінчується, але нам сумно від того, що він був таким насиченим (хвороби та втрати близьких, інформаційний стрес, політичні й економічні негаразди та ін.). Згідно з дослідженням і опитуванням 2020 року, багато мешканців нашої країни вважають, що Новий рік — найтяжчий день року. Але чому так?



Новорічна ніч відрізняється від інших свят. Пов'язано це з тим, що ми схильні до довгих роздумів у це свято. Кожний раз, коли у нас є час для цього, ми можемо відчути себе більш пригніченими і нещасними. Особливо якщо розуміємо, що не досягли такого успіху, якого хотіли б. Перед Новим роком або під час свята ми підбиваємо підсумки й оцінюємо свої досягнення і невдачі.

Грудень може бути важким як для тих, хто вже страждає від депресії, так і для тих, кому такий діагноз не був поставлений. У першій категорії людей симптоми погіршуються. Але навіть у тих, хто не страждає від депресії, можуть виникнути неприємні симп-

томи і погіршення настрою. Той, хто в депресії, на Новий рік бажає залишитися вдома. Але рідні і друзі вмовляють його вийти і розважитися, щоб не сидіти вдома. Звичайно, вони роблять це з кращих побажань: вважають, що так хоч трохи людина розвеселиться. Але, на думку психіатрів і психологів, це не так. Коли нас змушують робити те, чого ми не хочемо робити, наш стрес посилюється.

Депресія — психічний розлад, якому властиві погіршення настрою, млявість, швидка втомлюваність, песимізм, відчуття пригніченості, безпорадності, покинутості, смутку, навіть небажання жити та соматовегетативні прояви (тахікардія, розширені зіниці та схиль-

ність до запорів). Якщо говорити про сезонну депресію, зокрема зимову, то вона пов'язана зі зміною пір року та зниженням рівня освітленості середовища, у якому перебуває людина. День стає коротшим, відповідно організм людини автоматично переходить у режим збереження енергії та зменшує свою активність. На депресію найчастіше страждають жінки. Вони більш емоційні, а тому схильні до сезонних коливань настрою. За статистикою, жінок, які потерпають від зимової депресії, вдвічі більше, ніж чоловіків. У цілому ж схильність до депресії часто пов'язана з генетичною спадковістю людини. Наявність такої симптоматики — привід для звернення до спеціаліста.

Але поганий настрій відмічається не завжди при депресії. У цей період спостерігається зниження інтенсивності обміну речовин і рухливості. Людина починає трохи більше спати і їсти, лінується прокидатися зранку. Поганий настрій та апатія — це супутники похмурої погоди й довгих ночей. Відсутність піднесеного настрою — явище короткочасне і швидко минає. Розізливати або засмутити може хтось із колег чи знайомих, невдача у якійсь справі, поганий сон, конфлікт у громадському транспорті, хвороба. Але в стані поганого настрою людина в змозі самостійно підійти до святкування новорічних свят у доброму гуморі.

Десять порад, які можуть допомогти зустріти Новий рік у комфортному психологічному стані.

1. Їжте здорову їжу, будьте фізично активними, нормалізуйте сон.

Коли ми відчуваємо себе пригніченими, то починаємо вживати аж ніяк не здорову їжу. Це лише погіршує ситуацію і симптоми депресії. Їжте продукти, які поліпшать ваш настрій і допоможуть боротися з депресією. ➤

7 Користь принесуть фрукти з вітаміном С, такі як афіна, грейпфрут або ківі; горіхи і насіння (вони багаті на вітамін Е); жирні кислоти Омега-3, які містяться в лососеві, горіхах і олії льону; білки (тунець, курка або індичка). Не піддавайтеся спокусі. Існує дуже сильний зв'язок між вживанням алкоголю і депресією, незалежно від того, яка проблема стоїть на першому місці. Вживання алкоголю тільки погіршить ваш настрій у короткостроковій перспективі та створить велику проблему в довгостроковій.

Тренування — ще один відмінний спосіб боротьби з симптомами депресії. Якщо ви не дуже любите спорт, підійдуть піші прогулянки або танці (звичайні/з друзями). Рух допоможе підвищити рівень серотоніну у вашому мозку й ендорфінів у вашому тілі. Завдяки цьому ви отримаєте прилив щастя, радості та задоволення. До того ж фізична активність допоможе вам спалити калорії, які ви наберете під час свят.

2. Не фокусуєтесь на розчаруваннях.

Звичайно, важливо зрозуміти, чому саме ви відчуваєте себе пригніченим. Але не фокусуєтесь на тому, що вас турбує. Постарайтеся зробити акцент на позитивних моментах життя. Розмірковуючи про те, яким був рік, подумайте, що вам дав кожний місяць. Згадайте хоча б одну річ, яка відбулася кожного місяця. Розбийте свої досягнення на сфери життя: сім'я, робота, навчання, духовне життя, фінансова, фізична. Задумайтеся над тим, чим ви пишаєтеся. Задайте собі низку позитивних запитань, наприклад: «Що нового я дізнався про себе?».

3. Дістаньте урок з минулого.

Ми вчимося на своїх помилках і маємо з них користь. Учтіться на тому, що сталося протягом цього року, і йдіть далі. Але якщо рік був невдалим не з вашої провини, а через трагічні події, подумайте про те, що ви все ж впоралися з ними. Ви сильніші, ніж могли собі уявити. Будь-які труднощі в нашому житті — це виклик. Найуспішніші люди сприймають їх саме так, щоб

ставати кращими і сильнішими. Подумайте про те, чого ви досягли і що подолали в минулому році.

4. Намагайтеся бачити хороше.

Позитивне мислення — це навичка, яку потрібно практикувати. Якщо ви будете робити це, то знизите вироблення кортизолу (гормону стресу). Спробуйте перерахувати десять речей, за які ви вдячні. Це можуть бути відмінні вихідні з сім'єю, новий друг, цікаве знайомство, книга, яка вам сподобалася, тощо.

5. Практикуйте усвідомленість.

Насолоджуйтеся справжнім, поточним моментом. Спостерігайте за фейєрверком, подивіться, як гарно прикрашені будинки і вітрини магазинів. Не поспішайте йти додому або зробити фото того, що побачили. Просто зупиніться і подивіться навколо. Є стільки гарних речей, які оточують нас, а ми їх не помічаємо.

6. Навчіться дивитися на ситуацію під різним кутом.

Іноді для того, щоб перетворити негативну думку на позитивну, потрібно просто поглянути на неї з іншого боку. Якщо вас дратують пробки і велике скупчення людей, подумки скажіть таке: «Це дійсно здорово, що так багато людей збираються разом, щоб відсвяткувати це свято».

7. Мрійте!

Новий рік — це чистий аркуш. Якщо ви хочете щось змінити — саме час зробити це. Як тільки ви зрозумієте, що вам не подобається у своєму житті, ви зможете зрозуміти, що потрібно змінити. Закрийте очі і спробуйте уявити, якою ви хочете бачити своє життя в наступаючому році. Складіть план: установіть цілі на кожний місяць. Розподіліть їх за сферами життя: професійна, особиста тощо. Звичайно, заманливо встановити занадто грандіозні цілі. Але ви ризикуєте взяти на себе занадто багато і потерпіти невдачу. Може бути важко взагалі щось змінювати, якщо ви відчуваєте депресію, тому пам'ятайте: план і цілі будуть змінюватися. Для початку можна встановити досяжні й конкретні цілі. Врахуйте свої навички, здібності

(у тому числі фінансові), емоційний стан. Укажіть, як довго ви готові працювати над реалізацією мети. Бажано, щоб вона мала терміни.

8. Уникайте токсичних новин.

Напередодні свята потрібно постаратися виключити зі свого життя токсичну інформацію і токсичних людей. Головне — не звинувачувати самого себе, не думати, що з тобою щось не так, оскільки часто настрої залежить від зовнішнього світу і на нього впливають так звані токсичні люди, токсичні події, токсична інформація. Що ж стосується токсичної інформації, будь-яка інформація, яка надходить у простір нашої уваги, впливає на нас, навіть якщо ми намагаємося її активно заперечувати. Тому бажано менше переглядати програми, новини з негативними сюжетами, менше слухати людей з песимістичним напрямком мислення. Крім того, не йти на повіді у власних думок: «Я не все встиг зробити у цьому році. Що ж буде в наступному?».

9. Святкуйте Новий рік з близькими друзями і родиною.

Новий рік — особливе свято для всіх людей у світі. Зустріч Нового року має сакральний, містичний зміст, і для більшості людей виражається в приємній метушні, очікуванні (передчутті) зустрічі з дивом, чимось новим, красивим, смачним і кращим, чарівництва, щедрості, турботи і теплоти.

10. Пам'ятайте — у житті важливий процес, а не результат!

Колектив кафедри психіатрії і наркології вітає своїх колег і друзів з Новим роком та Різдом і бажає міцного психічного здоров'я!

Т. М. ЧЕРНОВА,
доцент кафедри психіатрії
і наркології



Редактор випуску І. В. Барвіненко
Відповідальні секретарі
А. В. Попов, Р. В. Мерешко
Засновник і видавець — Одеський
національний медичний
університет

Адреса редакції:
65082, Одеса, вул. Софіївська, 2. Тел. 723-29-63.
Свідоцтво про реєстрацію: ОД № 685 від 29 березня 2001 р.
Підписано до друку 24.12.2021. Тираж: 300. Замовлення 2241.
Надруковано у видавництві Одеського національного
медичного університету, 65082, Одеса, вул. Софіївська, 2. Тел. 723-29-63.