

# ЕЩЕ НЕ ВЕЛИКАЯ, НО УЖЕ ДЕПРЕССИЯ

## Как бороться со стрессом

Алла ДАНИНА

В годы Великой депрессии в США психиатрическая и психотерапевтическая науки шагнули вперед, а у американцев возникло повышенное внимание к собственному психическому и физическому здоровью.

Кажется, представителям российского бизнеса также пришла пора в очередной раз задуматься о влиянии социума на состояние души и тела, во всяком случае, опросы, проведенные недавно компанией «Башкиров и партнеры» и ВЦИОМ, настраивают на невеселый лад: 32% опрошенных говорят, что их затронули проблемы мировой экономики, 8% извещают о серьезных потерях. И самое неутешительное: на вопрос о возможности кризиса в России, аналогичного кризису 1998 года, половина россиян ответила положительно, что свидетельствует о высоком уровне тревоги, а это не может не быть опасным.

### К ЧЕМУ ВЕДЕТ БЕССОННИЦА

Одна из американских компаний, занимающаяся разработкой программ помощи наемным работникам, провела опрос и выявила огромное количество людей, страдающих от бессонницы. Так, 92% опрошенных заявили, что по ночам думают о плате за учебу ребенка в колледже, о грядущих сокращениях и пенсионном фонде, к утру чувствуют себя плохо и не могут нормально работать. Может быть, в этом и есть элемент преувеличения, но психологический фон в стране явно изменился. А если американцы перестают спать, что уж говорить о россиянах...

По мнению главного психиатра города Сергея Литвинцева, проблема депрессий и даже крайних проявлений депрессии – суицидов в России вообще стоит довольно остро. Россия занимает второе место в мире по уровню завершенных попыток самоубийств (и это еще до ситуации нестабильности)!

– Нельзя исключать обострение проблем со здоровьем у тех,

кто предрасположен к депрессии, – считает главный психиатр города. – А среди страдающих депрессией – 60 и более процентов в какой-то момент совершают попытку суицида. Речь идет не о психозах, а о пограничных состояниях. К тому же нельзя не сказать об отечественной тяге к алкоголю, которая тоже усиливается в моменты экономической нестабильности. Человек – вообще очень сложно устроенное существо, его состояние зависит от многих факторов. Реакции бизнесмена на внешнюю ситуацию зависят и от личности, и от возраста, и от его типа психологических реакций. Могу только сказать, что депрессии сейчас сильно помолодели, и если раньше ими страдали в основном женщины, то теперь к нам обращается все больше молодых мужчин.

### ЕСТЬ ВРЕМЯ НА ЗДОРОВЬЕ

По мнению главного врача центра семейной, восстановительной и спортивной медицины «Пятый океан» Олега Крысюка, кризис опасен своей нестабильностью. Его последствия ощущают на себе и те, кто имеют свой бизнес, и те, кто слышит о массовых увольнениях, примеряя ситуацию на себя:

– У кого-то возникает депрессия, у кого-то неврозы навязчивых состояний. Осень – и без того сложное время, когда обостряются некоторые соматические заболевания, и если раньше наши пациенты, страдающие, скажем, гастритом или язвенной болезнью желудка, двенадцатиперстной кишки, предвосхищали обострение и успешно с ним справлялись, – в этот раз под воздействием ситуации – заболели. Кому-то не удалось отдохнуть летом

- ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ УСТАЛОСТЬ И НЕРВНОЗНОСТЬ, ЕСТЬ УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СПОСОБ СПРАВИТЬСЯ С ЭТИМ – ДАТЬ СЕБЕ ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ. ЦИКЛИЧЕСКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА – НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

и организм сразу дал сбой под влиянием стресса, у кого-то обострилась и без того имеющаяся невралгия. Обычно с обострениями целого ряда заболеваний мы не сталкиваемся до праздничных новогодних корпоративов – теперь же люди уже осенью обращаются с проблемами повышенного давления, аритмии. Существуют сердечно-сосудистые заболевания, которые протекают практически бессимптомно, например, безболевого ишемия миокарда, некоторые варианты гипертонии. При хроническом стрессе они способны быстро трансформироваться в инфаркт или инсульт.

Однако, по мнению врачей центра, есть и такие люди, которые в сложной экономической ситуации настроены довольно позитивно. Они признаются врачам, что находят в сложившихся условиях нечто положительное – возможность заняться своим здоровьем.

– Если вы чувствуете усталость и нервозность, есть универсальный способ справиться с этим – дать себе физическую нагрузку, – считает Олег Крысюк. – Это может быть



ПЯТЫЙ ОКЕАН  
центр семейной, восстановительной  
и спортивной медицины



Доктор,  
который  
вас знает

- Семейная медицина
- Реабилитация, ● оздоровление, ● антистресс
- Детские медицинские программы
- Спортивная медицина
- Диагностика состояния здоровья
- Врачи всех специальностей

www.5oc.ru

Тел.: 493-5555

пр. Энгельса, д. 61, к. 2 (во дворе)

Лиц. №78-01-000822 от 12.02.2007

плавание, фитнес и многое другое. Циклическая физическая нагрузка – наиболее эффективный способ борьбы со стрессом. Но самому назначать себе занятия можно только в состоянии полного здоровья. Во всех иных случаях нужно обратиться к врачу, обследоваться, а затем действовать согласно рекомендациям – самостоятельно или под контролем врача.

### ЭФФЕКТИВНОСТЬ МОЖНО ПРОСЧИТАТЬ

– Многие, почувствовав сбой со здоровьем, не хотят пользоваться медикаментами, – считает Елена Клубкова, зав. отделением восстановительной медицины центра «Пятый океан». – К тому же использование физиотерапии и других методик может вдвое снизить обычную дозу лекарственных препаратов. И таким людям мы готовы предоставить выбор: пользоваться лекарственной терапией в полном объеме или использовать другие методы, например, физическую нагрузку с активным выбросом энергии, релаксирующие процедуры,

включающие определенные типы дыхания, ходьбу (так называемая «нордическая ходьба» – очень популярная сейчас в Финляндии). А ведь есть и занятия в бассейне, особые методики классического и тайского массажа, которые восстанавливают психоэмоциональный фон и нормализуют сон.

В общем, лечиться можно по-разному, но важно подобрать с врачом именно ваш собственный, подходящий именно вам рецепт, будь то гимнастика с психофизической релаксацией, программы в бассейне или занятия на тренажерах.

Врачи считают, что проблема состоит в том, что те нагрузки, которые люди назначают себе сами, иногда ведут к обострению недугов – к инфарктам, инсультам, настигающим их в тренажерных залах или на горных склонах.

– У европейцев другой менталитет, они привыкли вкладывать деньги в здоровье, и это первоочередные траты, – утверждает Олег Крысюк. – У нас же к профилактике приходят тогда, когда основные материальные проблемы уже решены.

Большинство считает, что со всеми проблемами они справятся самостоятельно. Но если человек со старой травмой решает все-таки отправиться на горнолыжный курорт, он просто обязан подумать, как не навредить себе. Можно ведь подготовить себя перед сезоном – укрепить связки, мышцы, чтобы не обострить свою проблему... Но что и как сделать – решит врач.

То же самое – ваше здоровье в ситуации экономического спада. Деньги следует вкладывать в профилактику. Так давно действуют на Западе, и если в момент кризиса 98--99-го годов кривая смертности в России резко возросла, то в Европе на протяжении многих лет такого роста не было. Эффективность от более ранней диагностики недугов и борьбы с ними можно просчитать!

Вот к такому отношению к себе и стоит стремиться, причем социально-экономическая ситуация должна нас к этому только подталкивать. Злость, недовольство, страхи и обиды могут сильно испортить жизнь, сделать ее и вовсе невыносимой. И главное – повлиять на здоровье.