Автор: Администратор - Здравамир
04.06.2013 06:03 - Обновлено 04.06.2013 06:17

По уровню психических заболеваний Россия уверенно держится на втором месте (на первом - благополучная Канада). Мы жалуемся на постоянные стрессы, неврозы, депрессии, фобии. Почему так получается и как сохранить душевное здоровье, рассказывает доктор медицинских наук, профессор, заместитель директора ГНЦ им. В. П. Сербского Зураб Кекелидзе.

- Как обустроить свою жизнь, чтобы меньше подвергаться стрессам?

- Для этого надо понимать, что такое психогигиена. Современные люди живут до 80-90 лет, и 100 - не предел, но легкие-сердце у них работают, а психика не справляется - нарушается память и мыслительные процессы. Чтобы избежать этого в будущем, позаботьтесь о себе уже сейчас. Элементарная **психогигиена** состоит в следующем: высыпайтесь, своевременно отдыхайте, старайтесь хотя бы полчаса в день побыть в одиночестве и расслабиться. Мы даем организму непомерную нагрузку, она накапливается, отсюда болезни. Особенно вреден недосып: организм на него непременно негативно отреагирует. Ведь получается что: поднять - подняли, а разбудить забыли. Становится плохо с концентрацией внимания, возможностью переключаться.

- Сколько же необходимо спать?

- Никто не отменял законы биологического организма - есть внутренние нормы, их еще называют "8+". Разделите сутки на 3 части: 8 часов спать, 8 часов работать, 8 - восстанавливаться.

На работе тоже не забывайте об отдыхе и восстановлении. В идеале это выглядет так: пришли на работу, 5-10 мин "врабатываетесь", затем через каждые 1,5 часа делаете 5-10 минут отдыха. По окончании работы 5-10 мин отдтохните и идите домой.

Запомните три правила: не работайте без выходных, не работайте сверхурочно, не работайте по ночам. А самое главное правило: кто хорошо отдыхает, тот хорошо работает. И наоборот.

Если с вниманием отнестись к самому себе, то вы будете спокойнее реагировать на стрессы, не узнаете, что такое провалы в памяти и, кстати, психогигиена - прекрасная профилактика старческого изменения психики.

- На провалы в памяти зачастую жалуются люди еще молодые и, казалось бы, совершенно здоровые...

- Это может быть элементарно плохая память, а может быть симптомом эмоционального истощения - не хватает концентрации внимания на то, чтобы изложить какую-то мысль. Способ противостоять все тот же: старайтесь строго соблюдать распорядок дня - полноценный сон и полноценный отдых. Спать ложитесь не позже 23 часов вечера и заодно пересмотрите свою нагрузку - может, есть возможность сходить во внеочредной отпуск, отдыхать побольше? Консультация психотерапевта или психиатра также не повредит.

- Кстати, про отдых: бытует мнение, что сильную психологическую нагрузку на работе поможет снять экстремальный отдых...

- Ни в коем случае. Утвержление, что экстремальный отдых снимает стресс – в корне неверно. Предположим, человек носит каждый день по 4 кг, так если ему дать 10 кг, то он элементарно надорвется. Нужен цивилизованный отдых, который не связан с угрозой для жизни. Отдых – это когда все в удовольствие.

Автор: Администратор - Здравамир
04.06.2013 06:03 - Обновлено 04.06.2013 06:17

- Насколько вредит психике замена реального общения виртуальным, о которой сейчас много говорят?

- Принципиально не верю в этот вред: во все времена были замкнутые люди, которые ограничивались парой слов в неделю и для них это было нормально, и были люди контактные и даже сверхобщительные. Жизнь не стоит на месте, она развивается и виртуальное общение - новый виток в жизни человечества. Однако с детьми нужно обязательно общаться на вербальном уровне, чтобы они не просто элементарно научились говорить, а еще и выражать свои мысли и эмоции, смогли в будущем общаться с людьми.

- Может ли развиться психологическая зависимость от Интернета, различных гаджетов?

- Думаю, нет. Зависимость бывает психическая, игровая, химическая. А Интернет - это кладезь информации, нечто типа библиотеки, речь только о том, какую информацию оттуда мы готовы получить. Если человек всю ночь читает книгу, мы его не хватаем за

руку и не тащим к врачу, а спрашиваем о прочитанном и даже делимся своими впечатлениями. Вот если люди играют в интернет-игры, то это совсем другое дело, и родителям нужно строго контролировать действия ребенка, если, конечно, они хотят его достойно воспитать. В идеале нам нужен детский интернет, где функцию котроля на себя взяли бы по-настоящему строгие люди и не допустили в Сеть ничего из того, что недопустимо для ребенка.
Заодно хочу сказать, что нет доказательств, что различные гаджеты как-то негативно влияют на психику. Не проводились масштабные исследования, чтобы доказать, например, что мобильный телефон вызывает рак мозга, а об этом часто любят вспоминать.

- Сейчас в аптеках без рецепта можно купить разнообразные успокоительные препараты, среди молодежи популятны стимулирующие напитки. Насколько это нормальная ситуация?

- БАДы - это прежде всего бизнес, зарабатывание денег и неприкрытая атака на врачей. В идеале эти препараты необходимо опробировать минимум 10 лет, а денег на это нет. Посмотрите, что пишут на вкладыше? Если позиционируют БАД как лекарство, значит, добавляют стимулятор, что вредно для организма. Никакой препарат не стоит принимать без указания врача.

Стимуляторы еще больше истощают организм - человек заведомо лишается нормального сна, отдыха, и нигде не указано что вредно. Более того, реклама не устает напоминать, что это модно и даже, как говорит молодежь, круто. Постарайтесь настроить своих детей не увлекаться подобной глупой "модой" и всегда помнить о вреде для здоровья. Ведь даже такую, казалось бы, безобидную кока-колу нельзя пить на ночь...

- Может быть, вместо аптечных успокоительных можно рекомендовать какие-то продукты, или определенные запахи (ароматерапию), или цвета, которые правильным образом влияют на психику и умственную деятельность?

- Только после личной консультации врача. Вообще, не понимаю и не принимаю рецептов, выданных, не видя пациента, не зная его отдачи и реакции. От себя хочу посоветовать регулярно с профилактической целью посещеть врача-психоневролога (психиатра), это необходимо так же, как консультация терапевта и хирурга.

Вопросы задавала Оксана Герасименко

Источник: medikforum.ru