

Важные изменения

12 апреля 2022 года на площадке КГБПОУ «Барнаульский базовый медицинский колледж» состоялся заключительный этап внеочередной VI краевой отчетно-выборной очной конференции Алтайской региональной общественной организации «Профессиональная ассоциация средних медицинских работников».

В работе конференции приняли участие 436 делегатов с территорий Алтайского края.

По итогам деятельности Ассоциации за период своего руководства в 2020-2021 годах отчитался **Юрий Анастольевич РОМАНЧЕНКО**. За этот же период результаты проверки финансово-хозяйственной деятельности Ассоциации представила председатель контрольно-ревизионной комиссии **Светлана Васильевна ПИРОГОВА**.

На повестке дня стоял вопрос о выборе нового Президента Ассоциации, состава Правления и контрольно-ревизионной комиссии.

После голосования по спискам на должность Президента с 267 голосами «за» была избрана **Галина Иннокентьевна МАМОНТОВА**, бывшая главная медицинская сестра КГБУЗ «Городская больница №2, г.Рубцовск».

Состав Правления представлен на сайте Ассоциации в разделе «Правление», состав контрольно-ревизионной комиссии остался прежним.

Конференцией единогласно при голосовании приняты решения о внесении изменений в Положение АРОО

«ПАСМР» в части увеличения финансового сопровождения к почетному знаку Ассоциации «За особый вклад в развитие сестринской профессии» - с 2000 рублей до 5000 рублей (без НДС) и назначении уполномоченным лицом, имеющим право подписания трудового договора и дополнений к нему, с Президентом от имени работодателя - в лице вице-президента Ассоциации.

К сведению делегатов конференции также доведена информация о решении Правления от 23 марта 2022 года о повышении финансового сопровождения к благодарности АРОО «ПАСМР» с 500 рублей до 1000 рублей, к почетной грамоте АРОО «ПАСМР» - с 1000 рублей до 3000 рублей, единовременной социальной помощи при заболевании, требующем длительного лечения и реабилитации по Положению, - с 3000 рублей до 5000 рублей (без НДС).

В завершении конференции была принята Резолюция краевой отчетно-выборной онлайн конференции АРОО «Профессиональная ассоциация средних медицинских работников». ☺



Юлия Александровна ФРОЛОВА,

вице-президент АРОО «Профессиональная ассоциация средних медицинских работников»,
главная медицинская сестра КГБУЗ «Краевая клиническая больница»



Жизнь без депрессии



**Мария Васильевна
ГЕРАСИМОВА,**
медицинская сестра
процедурного отделения
гинекологии,
КГБУЗ «Краевая
клиническая больница»

**Международный день борьбы с депрессией
отмечается 24 марта. В этот день здравоохранение
и социальные службы привлекают внимание людей
к проблемам психического здоровья.**

Слово «депрессия» происходит от латинского *Deprimo* «давить (вниз), подавлять». Это состояние описано еще Гиппократом, как «меланхолия». Означает **психическое расстройство, основные признаки которого редуцированы**: угнетенное, подавленное, меланхолическое, тревожное, боязливое или безразличное настроение, снижение или утрата способности получать удовольствие.

По данным ВОЗ, депрессией во всем мире страдают около 280млн. человек, что примерно 3,8% населения, в том числе 5% взрослых, 5,7% пожилых людей.

Депрессию нужно отличать от обычных перепадов настроения и кратковременных негативных реакций на жизненные трудности. Перемежающаяся умеренная или тяжелая депрессия может вызвать серьезное заболевание.

В самых тяжелых случаях она может привести к самоубийству. Суицид является четвертой по значимости причиной смерти среди людей в возрасте 15-29 лет, всего более 700 тысяч человек во всем мире каждый год кончают жизнь самоубийством. Известно, что женщины страдают депрессией чаще мужчин, 20% рожениц склонны к послеродовой депрессии.

В зависимости от количества симптомов и их тяжести **депрессия классифицируется как легкая, умеренная или тяжелая. Тяжелая степень** приводит к полной неработоспособности человека - потере сна, аппетита, заторможенности мышления и суицидальным наклонностям, требуется госпитализация.

Самооценку тяжести психического расстройства можно провести с помощью *шкалы Занга*.

№	Симптомы и ощущения	Частота возникновения			
		никогда или крайне редко	иногда	часто	почти всегда или постоянно
1.	Я чувствую подавленность	1	2	3	4
2.	Я лучше всего чувствую себя утром	1	2	3	4
3.	Я много плачу	1	2	3	4
4.	Я плохо сплю ночью	1	2	3	4
5.	Аппетит у меня не хуже обычного	1	2	3	4
6.	Мне приятно находиться среди привлекательных мужчин/женщин или общаться с ними	1	2	3	4
7.	Я заметно теряю в весе	1	2	3	4
8.	Меня беспокоят запоры	1	2	3	4
9.	Сердце бьется быстрее, чем обычно	1	2	3	4
10.	Я устаю без всяких причин	1	2	3	4
11.	Я мыслю так же четко, как и раньше	1	2	3	4
12.	Мне легко выполнять привычную работу	1	2	3	4
13.	Чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте	1	2	3	4
14.	Я полон светлых надежд на будущее	1	2	3	4
15.	Я более раздражителен, чем раньше	1	2	3	4
16.	Мне легко принимать решения	1	2	3	4
17.	Я чувствую, что полезен и нужен людям	1	2	3	4
18.	Я живу полной и интересной жизнью	1	2	3	4
19.	Я чувствую, что другим людям было бы лучше, если я умру	1	2	3	4
20.	Меня до сих пор радует то, что радовало всегда	1	2	3	4

Инструкция для больного: зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в последнее время. Инструкция для врача: уровень депрессии рассчитывается путем сложения простой суммы зачеркнутых цифр в ответах на высказывания №1, 3, 4, 7–10, 13, 15, 19 с добавлением к ней суммы баллов в высказываниях №2, 5, 6, 11, 12, 14, 16–18, 20, которые рассчитываются в обратном порядке, например, у высказывания №2 зачеркнута цифра 1, что дает 4 балла для суммирования, у №5 зачеркнут ответ 2, что соответствует 3 баллам, у №6 зачеркнут ответ 3, что составляет 2 балла и у №11 зачеркнут ответ 4, что требует прибавления к общей сумме 1 балла. Если сумма баллов составляет менее 50, диагностируется состояние без депрессии, 50–59 – легкая (слабая) депрессия, 60–69 – средняя (умеренная), 70 баллов и более – тяжелая депрессия.



Ведущей причиной возникновения депрессии является **недостаток в организме «гормонов счастья» - серотонина и дофамина**. Также отрицательно сказывается отсутствие здорового питания, крепкого сна, физических нагрузок, а также прием некоторых лекарственных препаратов. Зачастую возникает на фоне наличия заболеваний эндокринной и сердечно-сосудистой систем.

В развитии любого депрессивного состояния участвует целый ряд факторов:

- ◆ внешние воздействия на психику: острые (психологическая травма) и хронические (состояние постоянного стресса);

- ◆ генетическая предрасположенность;

- ◆ эндокринные заболевания;

- ◆ врожденные или приобретенные заболевания ЦНС;

- ◆ соматические заболевания.

С начала пандемии COVID-19 наблюдается рост депрессивных расстройств. В одном из мета-анализов показано семикратное увеличение (с 3,44 до 25%) в 2021 году общей распространенности депрессии по сравнению с 2017 годом. Результаты другого мета-анализа продемонстрировали, что общая распространенность депрессии у пациентов с COVID-19 составляет 45% случаев, тревоги - 47%, а нарушений сна - 34%.

После перенесенного COVID-19 даже в легкой форме (без пневмонии и других органических осложнений) непродолжительное время сохраняются различные психические нарушения: слабость, повышенная утомляемость, нарушения сна, симптомы депрессии и тревоги. Это состояние описано как **«постковидный синдром»**.

На формирование депрессивных состояний, непосредственно или опосредованно связанных с COVID-19, могут влиять нейротоксические воздействия коронавирусной инфекции, депрессиндуцирующее влияние коронавирусного поражения различных систем организма, депрессогенные побочные эффекты применяемого медикаментозного лечения.

Одной из причин возникновения психических нарушений при COVID-19 является выраженная нейротроп-



ность вируса SARS-CoV-2, превышающая способность действовать на нервную ткань у других коронавирусов. Коронавирус может проникать непосредственно в нейроны и клетки глии центральной нервной системы, активно размножаться в них, тем самым вызывая их апоптотическое разрушение и запуская каскад реактивного воспаления в головном мозге.

Немаловажную роль играют психологические факторы, возникающие **под влиянием психотравмирующей информации о коронавирусной пандемии, потери близких людей вследствие осложнений COVID-19**, приносящие ощущение постоянной опасности для здоровья и жизни своей и родственников. Социальная изоляция, ощущение неуверенности в будущем, сложность перспективного планирования своей жизни, негативные изменения в трудовом статусе также имеют негативное влияние на психоэмоциональный фон человека.

Таким образом, возникновение депрессивных нарушений при COVID-19 связано с множеством провоцирующих факторов. Как и практически любая болезнь, **депрессия имеет свои индивидуальные методики лечения:**

- ☑ в первую очередь *следует обратиться к правильному специалисту* - психологу, психотерапевту, психиатру;

- ☑ *необходимо принимать лекарства, прописанные врачом*, - некоторые проблемы на гормональном фоне просто невозможно решить без вмешательств медикаментов, особенно лю-

После перенесенного COVID-19 даже в легкой форме (без пневмонии и других органических осложнений) непродолжительное время сохраняются различные психические нарушения: слабость, повышенная утомляемость, нарушения сна, симптомы депрессии и тревоги. Это состояние описано как «постковидный синдром».



Советы медицинской сестры

дям, страдающим ментальным расстройством;

☑ *иметь желание вылечиться* - принять во внимание рекомендации врача и самостоятельно следовать в правильном направлении.

Профилактика депрессии важна для людей разных возрастных категорий. Вот основные ее правила.



Правило 1: солнечный свет

Очень часто депрессия возникает в межсезонное время года, преимущественно осенью, когда светлое время суток становится значительно короче. Это вполне объяснимо влиянием света на психическое состояние человека.

Свет не просто создает фон, он дает определенную энергию человеку. Полумрак хорош перед сном или в минуты печали. Вы замечали, что грустить лучше в мрачной, а радоваться - в яркой и солнечной обстановке? Девиз «больше света», это не просто слова, а стиль жизни. **Следите, чтобы вокруг вас было достаточное световое освещение.**

Не ленитесь в обеденный перерыв прогуливаться по улице. В выходные дни старайтесь больше бывать на воздухе. Помните, что каким бы унылым и тусклым не был день, он светлый из-за солнечного света, в котором нуждается наш организм. Вокруг вас должно быть светло.

Правило 2: сбалансированное питание

Во время первых признаков депрессии нужно есть что-то вкусное и полезное, поскольку организм нуждается в тепле, то ему нужны дополнительные калории. Но это не означает, что надо расслабиться, и можно позволить себе любые количества самой разнообразной пищи. **Просто нужно уметь**

себя баловать, чем-то очень приятным и вкусным. Нельзя забывать об овощах и фруктах, а также о полезных продуктах, богатых кальцием, железом, магнием и т.д. Очень нужны в таких ситуациях витамины А и С. **Полезно употреблять витаминные комплексы.**

Правило 3: двигательная активность

Движение вызывает выброс в кровь особых веществ - эндорфинов (гормонов счастья), и человеку свойственно лениться при его получении. **Всего несколько минут утренней гимнастики подарят взрыв позитива на целый день.**

Старайтесь больше двигаться в течение дня, больше гуляйте, занимайтесь спортом. Занятия физическими упражнениями необходимы, главное, чтобы движение было желанным и приносило удовольствие. А кроме гормонов движение подарит вам здоровье и хорошую фигуру.

Правило 4: бодрость

При дефиците сил можно подержать свой организм различными

ми **природными стимуляторами:** травяными чаями и отварами, бальзамами. Чай и кофе тонизируют, но не стоит злоупотреблять такими напитками.

Выработку серотонина вызывает шоколад, а внутреннее тепло - имбирь.

Правило 5: позитивные образы

Старайтесь, чтобы около вас всё было прекрасно: природа, обстановка, люди. На рабочем столе должен быть порядок. Вещи должны быть приятными для глаз. Чаще ходите в музеи, выставки, слушайте приятную музыку.

Можно использовать **цветотерапию**. В холодное время года чаще используйте красный цвет. Желтый и оранжевый цвет усилят энергию. Синий цвет может вызвать комфорт и успокоение. Постарайтесь окружить себя яркими красивыми вещами, приятными глазу.

Правило 6: коммуникация

Общайтесь с родными, друзьями, с теми, кто вам приятен.

Правило 7: планирование

Пусть ваше отношение к будущему будет запланированным. Занятия спортом, крупные покупки, походы в гости, хобби, подбирайте себе одежду... Пусть ваши желания будут запланированными, долгожданными и исполненными.

Не забывайте о себе и доставляйте себе удовольствие - и тогда депрессия вас никогда не победит! ☺

	КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН
	Алтайской региональной Профессиональной ассоциации средних медицинских работников:
	(8-3852) 34-80-04
	E-mail: pasmr@mail.ru сайт: www.pasmr.ru



