

Почему так важно психическое благополучие



Елена Владимировна Инюшина,
медицинская сестра
КГБСУСО «Павловский
психоневрологический
интернат»,
член АРОО ПАСМР
с 2016 года

Психическое здоровье - это состояние эмоционального, психологического и социального благополучия человека.

Оно включает не только способность справляться с повседневными стрессами, поддерживать здоровые отношения, но и проявлять эмоциональную устойчивость и обладать позитивным самочувствием.

Что влияет на психическое благополучие

Психическое здоровье оказывает влияние на все сферы жизни человека, включая его эмоциональное состояние, мышление, поведение и общение с окружающими.

Основные факторы, влияющие на психическое здоровье, это - отношения в семье и окружении, работа, учеба или другая деятельность, степень ответственности, финансовое благополучие, жилищные условия, темперамент, питание, стрессовые ситуации.

Основные направления сохранения и укрепления психического здоровья - раннее выявление психических расстройств, минимизация влияния хронического стресса, оптимизация условий жизни, работы, учебы, профилактика злоупотребления алкоголя и

употребление наркотических средств, помощь людям, перенесшим психотравмирующую ситуацию. Хронический стресс опасен тем, что истощает ресурсы человека, лишает его возможности жить полноценной жизнью, делает уязвимым для различных заболеваний, как соматических (телесных), так и психических.

Положительное влияние на человека

Ресурсы, связанные с телесным, физическим комфортом:

- правильное, своевременное, полноценное, разнообразное *питание*;
- *режим труда и отдыха*, чтобы хватало времени на полноценный отдых, учебу, прогулки, домашние дела, спорт и увлечения;
- *физические нагрузки*, движение. Ученые доказали, что физические нагрузки вызывают выделение ряда психоактивных веществ, которые улучшают настроение и помогают нам чувствовать себя лучше. Причем, это не зависит от того, с желанием человек занимался спортом или нет.

Ресурсы также могут быть связаны с удовлетворением психических потребностей:

- ▶ *общение* с друзьями, членами семьи;
- ▶ *поход на интересное мероприятие* (на концерт, в музей, в театр);
- ▶ *уход за домашними питомцами*;
- ▶ *увлечение и хобби*;
- ▶ *общение с природой*;
- ▶ *обучение* чему-то новому.



Еще одна группа ресурсов связана с самыми важными для человека идеями - с тем, что составляет смысл человеческой жизни, его ценности. Это могут быть:

- ◆ дело, которому человек посвятил жизнь;
- ◆ вера;
- ◆ поступки, которые реализуют ценности человека (про которые говорят: «Он не мог поступить иначе»);
- ◆ творчество.

Человек чувствует себя комфортно, находится в состоянии психологического благополучия при условии, чем больше способов получения ресурса он использует. Также важно, чтобы человек умел пользоваться ресурсами из каждой группы, обеспечивающей физическое, психологическое и ценностное благополучие.

Влияние психического здоровья

Общее благополучие человека.

Психическое здоровье является важным компонентом нашего общего благополучия. Когда мы чувствуем себя эмоционально и психологически хорошо, мы способны наслаждаться жизнью, испытывать радость, строить удовлетворительные отношения и достигать своих целей.

Работоспособность и продуктивность. Хорошее психическое здоровье способствует высокой работоспособности, повышенной концентрации и продуктивности. Люди с хорошим психическим состоянием чаще более мотивированы и способны эффективно решать проблемы и принимать решения.

Межличностные отношения. Психическое здоровье имеет важное значение для наших межличностных отношений. Хорошее психическое состояние позволяет строить и поддерживать здоровые отношения с близкими людьми, общаться эффективно и разрешать конфликты.

Предотвращение психических расстройств. Забота о психическом здоровье также является профилактикой психических расстройств. Своевременное обращение к психологу, поддержка и уход за своим психическим здоровьем могут помочь предотвратить развитие серьезных психических проблем.



Ментальное здоровье подростка

Отдельно остановимся на вопросе психического здоровья и психологического благополучия в подростковом возрасте.

Подростковый, отроческий возраст не случайно называют переходным. Это период, когда человек осуществляет переход во взрослую жизнь. Это этап взросления - и физического, и психологического, и нравственного. Именно в этот период решаются сложнейшие жизненные задачи, происходит поиск ответов на вопросы: «Кто я?», «Какой я?», «В чем смысл моей жизни?», «Чего я хочу добиться?», «Что хорошо и что плохо?», «Что нравственно и что аморально?»

Решение этих вопросов невозможно без сравнения своих мыслей, чувств, идей с идеями других людей. Литература, примеры известных и популярных людей во многом помогают этому, но для большинства молодых людей в этот период жизни очень значимую роль играют друзья, сверстники, - через отношения с которыми мы познаем себя и открываем мир.

Отрочество - это очень насыщенный период жизни: появляется огромное количество новых отношений, увлечений, эмоций, ценностей. Возрастают нагрузки, человек принимает множество решений, которые могут оказать влияние на дальнейшую его жизнь. Именно поэтому подростковый период эмоционально и психологически сложен, требует особого бережного и

Хронический стресс опасен тем, что истощает ресурсы человека, лишает его возможности жить полноценной жизнью, делает уязвимым для различных заболеваний: соматических (телесных) и психических.



Советы медицинской сестры

внимательного отношения к собственному психическому здоровью. Ведь, как мы отмечали выше, психическое здоровье и психологическое благополучие определяют способность человека достигать поставленных целей, находиться в гармонии с собой и окружающими людьми, а также являются определяющими для интересной и полноценной жизни.

В традиционной психологии считается, что истоки наших «взрослых» проблем закладываются в раннем детстве. Но практика показывает, что не существует совсем беспроблемных людей. **Абсолютно все люди в детстве переживают те или иные психологические травмы. Но одни «перерабатывают» их и забывают, другие же - помнят и накапливают.**

Существует такая притча: двум разным людям показали стакан, наполовину наполненный водой, один выразил сожаление по поводу того, что стакан полупустой, другой обрадовался: «Он же наполовину полный!» **Человек, владеющий искусством позитивного мышления, при любых обстоятельствах, даже самых плачевных, способен увидеть в ситуации ее позитивную сторону - и в итоге оказывается в выигрыше.**

Умение легко и с юмором переживать все возникающие проблемы поможет вам и вашим детям сохранить психическое здоровье, оградит от негативных воздействий стрессов и тревог. *Научитесь искать положительные моменты в любой ситуации, относитесь к случившемуся как к жизненному уроку, а не как к ошибке или невезению, извлекайте опыт и новые возможности из происходящего, а не унывайте и не впадайте в депрессию при возникновении преград и затруднений.*

Как мыслить позитивно

Несколько полезных рекомендаций, которые помогут сформировать позитивный настрой.

Избегайте негативных влияний. Научитесь говорить «нет» тому, что вам не нравится и доставляет дискомфорт. Окружайте себя позитивными людьми.



Смотрите на вещи под разными углами. Научитесь извлекать полезный опыт из любой ситуации и видеть светлые моменты во всем.

Чаще улыбайтесь. Помните, что даже улыбка без повода обязательно поднимает настроение.

Выделяйте время, чтобы заниматься тем, что вас радует, доставляет удовольствие. Прогулка, хорошая музыка, спорт, чтение, просмотр фильма помогут поддерживать настрой в позитивном ключе.

Найдите то, что мотивирует вас, поднимает настроение. Например, удачная цитата, которую можно распечатать и вложить в бумажник, или любимая песня, слушая которую, ваши дети становятся веселее и легче шагают по жизни.

Ставьте цели и достигайте их. Начните с малого, постепенно переключаясь на большее. Это сделает вашу жизнь интересной и наполненной смыслом.

Не бойтесь неудач. Как говорил американский политик Франклин Рузвельт: «Единственное, чего стоит бояться, - это сам страх».

Не сдавайтесь. Настойчивость непременно способствует достижению положительных результатов.

Психическое здоровье - это важный аспект нашего благополучия и качества жизни. Чтобы поддерживать его в хорошем состоянии, требуется забота о себе, эмоциональная поддержка и при необходимости - профессиональная помощь психолога или психиатра.

Учитесь замечать и радоваться самым простым вещам!

Научитесь искать положительные моменты в любой ситуации, относитесь к случившемуся как к жизненному уроку, извлекайте опыт и новые возможности из происходящего, не унывайте и не впадайте в депрессию при возникновении преград и затруднений.



Несладкая жизнь с диабетом

Всемирный день борьбы с сахарным диабетом был учрежден Международной федерацией сахарного диабета и ВОЗ 14 ноября 1991 года.

Этот день - напоминание современному человечеству о возрастающей распространенности этого заболевания.

Дата выбрана не случайно: 14 ноября 1891 года родился один из открывателей инсулина Фредерик Бантинг.

Сахарный диабет - это хроническое заболевание, которое характеризуется нарушением секреции инсулина, его действия - или сочетание этих двух факторов, вызывающее повышение глюкозы в крови, или гипергликемию. **Сахарный диабет второго типа** - это нарушение углеводного обмена, вызванное преимущественно инсулинорезистентностью, - состоянием, при котором клетки организма становятся менее чувствительными к инсулину, - гормону поджелудочной железы.

Сахарный диабет первого и второго типа сопровождается тяжелыми осложнениями для организма: повреждение или дисфункция сердечно-сосудистой и нервной систем, глаз и почек.

Сахарный диабет входит в тройку болезней, наиболее часто приводящих к инвалидизации, а число заболевших неумолимо растет. По данным ВОЗ, в 2021 году 529млн человек в мире имели сахарный диабет, а к 2050 году число таких пациентов может достичь 1,5млрд. В России же число пациентов с сахарным диабетом в 2023 году превысило 5,4млн человек и ежегодно увеличивается на 200-300 тысяч. Согласно масштабному исследованию NATION, проведенного Институтом диабета НМИЦ эндокринологии Минздрава России, **приблизительно каждый пятый-шестой россиянин имеет преддиабет** - стадия, при которой показатели глюкозы крови увеличиваются, но не настолько, чтобы диагностировать сахарный диабет, и без надлежащей терапии и коррекции факторов риска может привести к полноценному заболеванию.

Как же не пропустить такое грозное заболевание, а главное - предотвратить его?

Факторы риска

К самым распространенным факторам риска развития сахарного диабета относятся:

- ▶ избыточная масса тела или ожирение (ИМТ > 25);
- ▶ возраст старше 40 лет;
- ▶ малоподвижный образ жизни;
- ▶ артериальная гипертензия и сердечно-сосудистые заболевания в анамнезе;
- ▶ повышенный уровень холестерина и триглицеридов в крови.

Симптомы

Симптомы, сопровождающие сахарный диабет:

- ▶ жажда, сухость во рту,
- ▶ обильное и частое мочеиспускание,
- ▶ повышенный аппетит,
- ▶ зуд кожи и слизистых,
- ▶ плохая заживляемость ран,
- ▶ быстрая утомляемость.

Диагностика

Диагностика сахарного диабета требует глубокого обследования. **Клинический диагноз устанавливается при наличии двух лабораторных показателей**, соответствующих диагностическим критериям сахарного диабета:

- *глюкоза крови натощак* (два анализа, которые выполняются в разные дни): глюкоза плазмы - более 7ммоль/л; цельная капиллярная кровь - более 6,1ммоль/л;



Юлия Евгеньевна НЕБЕРОВА,

заведующий ФАП -
фельдшер ФАП
поселка Ягодный
КГБУЗ «Бийская
центральная
районная больница»,
член АРОО ПАСМР
с 2023 года



● гликированный гемоглобин HbA_{1c} - более 6,5%;
● глюкоза крови через два часа после нагрузки 75г глюкозы - более 11,1ммоль/л;

● глюкоза при случайном определении - более 11 ммоль/л.

То есть **диагноз «сахарный диабет» устанавливается на основании двух цифр**, например, дважды определенного гликированного гемоглобина или однократное определение гликированного гемоглобина и глюкозы крови натощак.

Лечение

Лечение сахарного диабета включает в себя **медикаментозную терапию** - постоянный прием препаратов, снижающих сахар, или инъекции инсулина для регулирования уровня глюкозы крови, **соблюдение диеты, физическая активность и коррекция веса**. Такие вот простые правила.

Чтобы узнать, подвержены ли вы сахарному диабету, нужно лишь **пройти диспансеризацию взрослого населения**. Она направлена на выявление хронических заболеваний и факторов риска их развития. Так, например, при диспансеризации *исследуют уровень глюкозы и холестерина в крови, заполняют анкету с простыми вопросами и на основании ответов вам дают рекомендации по дальнейшему образу жизни, физической активности* и при необходимости - назначают проведение дополнительных обследований.

В рамках федерального проекта «Борьба с сахарным диабетом» для эндокринологических пациентов организуют школы здоровья, где на занятиях пациентам рассказывают, как правильно соблюдать диету, какие существуют допустимые продукты, какого уровня физической нагрузки следует придерживаться и как правильно проводить самоконтроль уровня глюкозы.



Коррекция веса при сахарном диабете

В ходе открытого исследования DiRECT, которое прошло в 49 клиниках Великобритании, изучали ситуацию: приведет ли интенсивное управление весом в рамках обычной первичной медпомощи к ремиссии сахарного диабета второго типа. Исследование проводилось среди пациентов в возрасте 20-65 лет, у которых в течение последних шести лет был диагностирован сахарный диабет второго типа, ИМТ у участников составлял 27-45кг/м², они не получали инсулин.

В результате анализа выяснилось, что спустя 12 месяцев почти половина участников достигла ремиссии. При этом интересен тот факт, что если снижение массы тела составило 10-15кг, то 57% (57 человек из 100) получали ремиссию. В случае снижения веса более, чем на 15кг, эта доля достигала 86%. Из этого можно сделать вывод, что **снижение массы тела - ключ к избежанию осложнений и комфортной жизни с сахарным диабетом**.

Профилактика

Подводя итоги, хотелось бы дать несколько советов по профилактике сахарного диабета.

Контролируйте свою массу тела. Держите свой ИМТ в диапазоне от 19 до 25кг/см².

Старайтесь питаться правильно и разнообразно. Включите в свой рацион нежирные сорта мяса, например, курицу или говядину, больше овощей и фруктов: огурцы, помидоры, капуста, кабачки, бобовые, яблоки, груши, апельсины и прочие. Белый хлеб замените на ржаной, откажитесь от промышленных соусов - от майонеза и кетчупа.

Поддерживайте уровень физической активности. Ежедневные прогулки на свежем воздухе, занятия фитнесом или плавание 2-3 раза в неделю помогут держать вас в тонусе.

Следите за артериальным давлением. Если вы имеете диагноз «гипертоническая болезнь», постоянно принимайте препараты, снижающие артериальное давление и ведите дневник самоконтроля.

Откажитесь от вредных привычек. Курение и потребление алкоголя негативно сказывается на ваших сосудах, что может привести к артериальной гипертензии, а она, в свою очередь, - к сахарному диабету.

Проходите периодические медицинские осмотры. Раз в год обращайтесь в поликлинику по месту жительства для сдачи анализов и контроля глюкозы и холестерина в крови. И, конечно, при первых признаках заболевания не затягивайте с визитом к врачу.

Будьте здоровы! ☺



Как курение влияет на организм и не только

В современном обществе вредные привычки стали неотъемлемой частью повседневной жизни миллионов людей. Особое место среди них занимает курение, с которым сталкиваются как в бытовых условиях, так и в профессиональной среде. Эта пагубная привычка является внешним проявлением глубокой никотиновой зависимости, которая настолько серьезна, что внесена ВОЗ в международную классификацию болезней как самостоятельное заболевание.

Никотин - основное действующее вещество табачных изделий - представляет собой природный алкалоид, синтезирующийся в листьях и корнях растений семейства пасленовых.

По своей химической природе это вещество является мощным нейротоксином, оказывающим комплексное негативное воздействие на все системы человеческого организма. Его токсичность настолько высока, что исторически использовалась в качестве инсектицида.

Физиологическое воздействие никотина

Механизм воздействия никотина на организм человека сложен и многообразен. При попадании в кровь это вещество вызывает немедленный выброс гормонов стресса - адреналина и кортизола. Это **приводит к целому каскаду физиологических реакций:**

- ▶ резкому спазму периферических сосудов,
- ▶ значительному учащению сердечных сокращений,
- ▶ повышению артериального давления,
- ▶ увеличению уровня глюкозы в крови.

Особенно опасна взаимосвязь между курением и стрессом. Многие курильщики ошибочно полагают, что сигареты помогают им успокоиться, однако на самом деле формируется по-

рочный круг: **стресс провоцирует желание закурить, а никотин, в свою очередь, усиливает стрессовую реакцию организма.**

Долгосрочные последствия

Особая опасность курения заключается в **кумулятивном эффекте никотина и других компонентов табачного дыма.** После вдыхания никотин с током крови достигает головного мозга уже через 7-10 секунд, где оказывает стимулирующее действие на нервную систему.

Однако с каждой выкуренной сигаретой в организме происходят необратимые изменения:

● **со стороны сосудистой системы:**

- прогрессирующая закупорка вен и артерий,
- нарушение микроциркуляции крови,
- хроническое кислородное голодание тканей,
- ухудшение когнитивных функций из-за гипоксии мозга;

● **канцерогенное воздействие:**

- генетические мутации клеток,
- образование доброкачественных опухолей (полипы, кисты),
- развитие злокачественных новообразований,
- повышение риска онкологических заболеваний в 20-30 раз.



Елена Алексеевна КОЛМАКОВА,
старшая медицинская сестра поликлиники КГБУЗ «Краевая клиническая больница», член АРОО ПАСМР с 2017 года



Пассивные курильщики получают более высокие дозы токсинов, у них повышен риск развития тех же заболеваний, что у активных курильщиков.

Особенности форм потребления никотина

Важно понимать, что **вред организму наносит не способ потребления, а сам никотин**. Современные курильщики часто переходят на электронные сигареты, ошибочно считая их менее вредной альтернативой. **Однако исследования показывают, что:**

- содержание никотина в ста папиросах является смертельной дозой для лошади;
- для человека летальной может стать доза, содержащаяся в 20-25 папиросах средней крепости;
- низкосортные табачные изделия содержат максимальные концентрации никотина;
- электронные сигареты не уменьшают, а часто увеличивают потребление никотина.

Клинические проявления никотиновой интоксикации

Никотиновое отравление может проявляться в различных формах.

Легкая форма характерна для начинающих курильщиков. Проявляется в появлении головокружения, холодного пота, тошноты и рвоты, головной боли, мышечной слабости, тремора конечностей.

О тяжелой форме никотинового отравления говорят нарушения сердечного ритма, судорожные состояния, угнетение дыхания, коматозное состояние.

Особенности воздействия никотина

Влияние никотина различно на разные группы населения.

У беременных женщин повышен риск врожденных аномалий развития плода, вероятности рождения детей с низкой массой тела, угрозы преждевременных родов, повышен риск синдрома внезапной детской смерти.

На **подростков** влияние никотина проявляется в задержке роста и развития, в ускоренном формировании у них никотиновой зависимости, в ухудшении когнитивных функций, в появлении эмоциональной лабильности, а также в снижении успеваемости.

Пассивные курильщики получают более высокие дозы токсинов, у них повышен риск развития тех же заболеваний, что у активных курильщиков. **Пассивное курение несет особую опасность для детей.**

Медицинские последствия отказа от курения

Прекращение курения приводит к постепенной нормализации функций организма. Так:

- ▶ **через 48 часов:** восстановление обоняния и вкусовой чувствительности,
- ▶ **через 1 месяц:** исчезновение одышки и хронической усталости,
- ▶ **через 1 год:** снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний на 50%,
- ▶ **через 5 лет:** риск онкологических заболеваний снижается в два раза,
- ▶ **через 10-15 лет:** показатели здоровья приближаются к уровню никогда некурявших людей.

Аспекты борьбы с курением

В Российской Федерации действует целый комплекс мер по ограничению курения.

Введены следующие законодательные ограничения:

- ◆ запрет курения в общественных местах;
- ◆ ограничения на продажу табачных изделий;
- ◆ запрет рекламы табачной продукции;



♦ особые требования к оформлению пачек сигарет.

Установлена ответственность за нарушение законодательных ограничений курения никотина: административные штрафы, дисциплинарные взыскания на рабочих местах, возможность увольнения за систематические нарушения.

Среди **профилактических мер** можно назвать проведение информационных кампаний, разработанные программы по отказу от курения, ограничение мест для курения, а также повышение акцизов на табачную продукцию.

Если подросток курит вейп

Волноваться родителям по этому поводу можно и нужно. Проблема в том, что подростки не готовы слышать о вреде вейпинга, так как это стало частью их жизни.

Вейпинг не имеет специфического запаха, и знать точно, курит ли ваш ребенок электронные сигареты, - не представляется возможным. Даже если вы полностью доверяете ребенку, а он утверждает, что не курит, поговорите с ним о вреде вейпинга.

Помните: **фразы «курить нельзя» и «вейпинг вреден для здоровья» - для подростка неубедительны.**

Как же следует поступить?

♦ Сначала изучите и подготовьте убедительные факты и аргументы о вреде вейпинга.

♦ Наберитесь терпения. Но в любом случае будьте готовы выслушать подростка и построить с ним диалог.

♦ Начните с вопросов: «Что ты знаешь о вейпе? Пробовал ли курить? Как часто это делал, в каких ситуациях?»

♦ Озвучьте свое негативное отношение к курению, но при этом не упрекая и не вызывая у ребенка чувства стыда, если он пробовал курить.

♦ Используйте только факты, а не слухи, не сравнивайте табачные изделия и вейпы - это не принесет практической пользы.

♦ Также не используйте сравнения вейпинга с наркоманией и алкоголизмом.

♦ Бесполезны наказания и запреты в борьбе с вейпингом. То есть не лишайте ребенка карманных денег, так



как это лишь вызовет негатив с его стороны, но не избавит от вредной привычки. Подберите для него такие виды деятельности, которые несовместимы с курением: спорт, длительное путешествие, танцы и другое. Придумайте способ поощрения за избавление от вредной привычки, надавите на доверие и сроки.

Попробуйте понять, почему

Большинство детей начинают парить из любопытства, потому что их друзья и семья парят, из-за привлекательных вкусов, думают, что это круто, или же они хотят вписаться в круг сверстников.

Важно, чтобы сами родители не пропагандировали курение. Утверждения вроде «взрослым можно» - неубедительны, так как подросток уже считает себя взрослым, а этим вы только утвердите его во мнении, что курение - это и есть атрибут взрослости. Если вы курите, то прекращайте вместе.

Если же родители видят зависимость подростка от вейпинга, значит, простыми диалогами обойтись не получится, **нужно обратиться к специалисту.** Подайте и сами положительный пример, отказавшись от вейпа и табака. ☹

Проблема в том, что подростки не готовы слышать о вреде вейпинга, так как он стал частью их жизни.



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

На правах рекламы

