

## Не замыкаться в себе

Ежегодно в апреле отмечается Всемирный день здоровья, и каждый год выбирается девиз информационной кампании, проводимой в рамках этого дня. В 2017-м девизом стало «Депрессия: давай поговорим». Не испытывая ни малейшего намерения на депрессию, я решила поговорить с психиатром-наркологом Кузнецкой межрайонной больницы Кадрией Бадаевой, чтобы выяснить, насколько остра в современном обществе эта проблема.



– Кадрия Ханafiевна, действительно ли депрессия сейчас «популярна»?

– Вы знаете, депрессия находится на четвёртом месте по частоте заболевания, уступая сердечно-сосудистым, онкологическим, травматическим заболеваниям, но есть вероятность, что через 15 – 20 лет она выйдет на первое место. От депрессии страдают люди всех возрастов, категорий населения и во всех странах. Кроме причинения психических страданий, депрессия влияет на способность человека выполнять повседневные задачи и может иметь страшные последствия, в крайних случаях – привести к самоубийству. По данным Всемирной организации здравоохранения, именно депрессия является второй ведущей причиной суицида среди молодых людей в возрасте 15 – 29 лет. А это, как вы понимаете, негативно влияет на демографическую ситуацию, именно поэтому проблеме депрессии уделяется столько внимания.

– Каковы же причины этого заболевания? Наверное, многие сейчас депрессируют из-за невыплаченных кредитов или невозможности найти хорошую работу. Нет настроения – вот тебе и депрессия!

– Ну почему же? Одна и та же ситуация для кого-то проблема, а для кого-то обычное дело, да и не каждое снижение настроения есть депрессия. Пониженное настроение – это адаптивная реакция на какую-то жизненную неприятность. Депрессия же – психотическое расстройство, постоянное прокручивание негативных мыслей, двигательная заторможенность. Да что там двигательная, в состоянии депрессии происходит торможение всех психических и физиологических функций: понижается артериальное давление, снижается пульс, тускнеет взгляд, случаются запоры; люди, находящиеся в состоянии депрессии, выглядят старше своего возраста.

Причины этого заболевания понятны не полностью, но её возникновение становится более вероятным, если на человека воздействовал ряд факторов: неблагоприятная наследственность, эндокринные заболевания, побочные эффекты некоторых лекарств, врождённые особенности (к примеру, сосредоточенность личности на самой себе). Не стоит забывать и про эмоционально травмирующие обстоятельства – сюда и

можно отнести отсутствие работы, невыплаченные кредиты, но чаще всего – это потеря близкого человека. Не стоит уменьшать влияние на возникновение депрессии и алкоголя с наркотиками.

– Что ж, давно известно, что пагубные пристрастия не приводят ни к чему хорошему. А как понять, что человек впал в депрессию, чтобы можно было раньше оказать ему помощь?

– Этим должны заниматься врачи первичного звена, а типичные для депрессии симптомы следующие: пониженное настроение более двух недель, ангидония (отсутствие удовольствия от прежней деятельности), пессимистический взгляд на будущее (хотя все мы знаем, что смотреть на него нужно с надеждой и уверенностью), тревога, страх, мысли о смерти, суицидальные мысли. А ещё – бессонница, длящаяся не менее двух недель.

– Наверняка депрессиями чаще страдают женщины.

– Вдвое чаще, чем мужчины. Психологические исследования показывают, что женщины часто реагируют на травмирующую ситуацию уходом в себя или самообвинением. А мужчины предпочитают отрицать травмирующую ситуацию и отвлекаться от происходящего на что-то другое. Причины этого пока не совсем ясны, но нельзя не принять во внимание такой биологический фактор, как гормоны. И они меняются у женщин. ПМС, послеродовое состояние, приём противозачаточных средств – всё это влияет на гормональный фон.

– А как долго продолжается состояние депрессии?

– Длительность депрессии – от 6 до 8 месяцев, иногда – от полутора до двух лет. А ещё есть понятие «резистентная депрессия», когда два курса лечения не дают клинического эффекта.

– Оказывается, проблема депрессии действительно актуальна! Значит, нужно лечиться!

– Лечить депрессию необходимо! Ведь такое состояние крайне тяжело, человек испытывает невыносимые душевные страдания, безнадежность и бессмысленность. И, как я уже говорила, оно может угрожать жизни человека (высока вероятность, что страдающий от депрессии человек решит свести счёты с жизнью). Кроме того, под влиянием

депрессии другие заболевания становятся затычными и плохо поддаются терапии. Врач первичного звена должен убедить больного обратиться к психиатру. Предубеждения, которые сформировались в давние времена, когда больного помещали в изолированные условия, ещё бытуют, но за 50 лет в психиатрии произошёл колоссальный прорыв. Психиатрическая фармакология разработала спектр лекарственных препаратов, при приёме которых больные не нуждаются в стационарном лечении. Лечение будет длиться не менее 4 – 6 месяцев.

– А не вредно ли так долго принимать лекарственные средства?

– Нет. Перед врачом и пациентом стоит общая задача: добиться клинического эффекта. Вот, например, при гипертонической болезни надо постоянно принимать лекарственные препараты, с психическими расстройствами то же самое: иногда лекарства нужно принимать несколько лет.

– Кадрия Ханafiевна, все мы знаем, что заболевание лучше предотвратить, чем лечить, поэтому важна профилактика. Что бы вы посоветовали?

– В первую очередь, заниматься физическими упражнениями: они повышают температуру тела, а это ускоряет обменные процессы, и это важно. Помните, в начале нашей беседы мы отметили, что при депрессии имеет место торможение всех физических функций? Светотерапия и ароматерапия стимулируют обменные процессы, что тоже поможет предотвратить возникновение депрессии. Также важно укрепление социальных коммуникаций и отказ от алкоголя. И нужно помнить, что основной спутник депрессии – пессимизм, поэтому, чтобы не оставалось времени на негативные мысли, нужно найти для себя хобби, увлечения.

Здоровый сон, физические нагрузки, правильное питание – это общие рекомендации. Рекомендации частного характера – установить эмоциональный контакт с окружающими, чтобы быть нужным людям, помогать окружающим, любить себя и заботиться о себе. Устойчивость психики развивается с умением преодолевать проблему. Не бойтесь проблем, и тогда вероятность возникновения депрессии будет нулевой!

Александра АГИШЕВА.

Завтра православные христиане отметят самый главный праздник в году, Праздник праздников – Светлое Христово Воскресение, Пасху. Сегодня ночью многие придут в храмы на пасхальное богослужение. А завтра... а завтра по сложившейся в период безбожия традиции многие пойдут на могилы своих близких. Почему не стоит этого делать, когда и как следует в ближайшие дни поминать усопших?

## У Бога все живы!

Прямого категорического запрета на посещение кладбищ в дни Пасхи нет, однако ни в день Светлого Христова Воскресения, ни в продолжение всей Светлой седмицы не совершается поминовение усопших. Если кто-то умрёт, то отпевание совершается по пасхальному чину, включающему в себя множество пасхальных песнопений. Человеку, пришедшему на могилу близкого человека, трудно радоваться, а пасхальные дни должны быть наполнены радостью о Воскресении Господа. Предаваясь печали об усопшем, мы, получается, отрицаем воскресение, проще говоря – не верим в то, что благодаря Христу наши умершие живы.

Первое поминовение усопших совершается на второй седмице, после Фомина воскресения, во вторник: церковный устав разрешает обычное поминовение усопших с Фомина понедельника. В этот день верующие приходят на могилы близких с радостной вестью о Воскресении Христовом, поэтому и сам день поминовения называется Радоницей.

Однако даже придя на кладбище в «положенный» день, мы зачастую ведём себя неправославно. На могиле едят, пьют спиртное, крошат пасхальные яйца, поливают могильный холм

водкой («Покойный любил выпить!»), уподобляясь язычникам. Принесённую еду лучше отдать нищим или детям, спиртного вообще не место ни на кладбище, ни на поминальном столе.

Наилучшим поминовением дорогих нам усопших будет совершение литии (можно пригласить священника или отслужить её самостоятельно по более короткому мирскому чину).

Протоиерей Александр Ильяшенко, настоятель храма Всемилостивого Спаса бывшего Скорбященского монастыря, сотрудник сектора Синодального отдела по взаимодействию с Вооружёнными силами и правоохранительными учреждениями, советует: «Прежде чем посетить кладбище, следует прийти в храм к началу службы, подать записку с именами усопших сродников для поминовения в алтаре (лучше всего, если это будет поминовение на проскомидии, когда за усопшего вынут из особой просфоры частичку, а затем в знак омовения его грехов опустят в Чашу со Святыми Дарами). После литургии нужно отслужить панихиду. Молитва будет действеннее, если поминаний в этот день сам причастится Тела и Крови Христовой».

Марина АЛЕКСАНДРОВА  
(по материалам сайта pravmir.ru).

В библиотеке-экоцентре прошёл урок экологии для учащихся 5 «А» класса школы №5.

## «Красная книга» предупреждает!

Одной из важнейших экологических задач России является сохранение редких и исчезающих видов флоры и фауны. Большую помощь в этом оказывает «Красная книга». Первая «Красная книга» в нашей стране была издана в 1978-м году. Она информирует, призывает изучать флору и фауну, предупреждает о риске и советует, как избежать опасности.

Первый том «Красной книги Пензенской области» вышел в 2002-м году и был посвящён грибам, лишайникам, мхам и сосудистым растениям. Второй том выпущен в 2005-м году, он включил в себя исчезающих животных, постоянно или временно обитающих в нашем крае. Основной частью животных и растений Пензенской области, занесённых в «Красную книгу России», находятся на территории государственного заповедника «Приволжская лесостепь». Среди его обитателей: выхухоль, вечерница гигантская, сурок степной, степной лунь, беркут, сокол балобан, дрофа, средний дятел, серый сорокопут, дубровник, кобчик, орлан-белохвост, скопа, могилик... Из рыб – подкаменщик европейский, стерлядь,

русская быстрянка, украинская минога. Исчезающие насекомые: дыбка степная, пчелоплотник, шмель степной, шмель армянский, крастел пахучий, жук-олень, отшельник обыкновенный, бронзовка гладкая, аполлон обыкновенный, мнемозина.

В Пензенской области к особо охраняемым отнесено 182 вида высших растений, из них 16 занесены в «Красную книгу России». Это пальчаткорник балтийский, астрагал донской, ирис низкий, рябчик русский, венерин башмачок, ятрышник обожжённый, ятрышник шлемоносный, ковыль опушённолистный, ковыль перистый, ковыль Залеского, ковыль красивейший, лосняк Лёзеля, надбородник безлистный, водяной орех, пыльцаголовник красный, неотитант клубочковая и головчатка Литвинова.

Познакомившись с исчезающими животными и растениями Пензенской области, ребята единодушно пришли к выводу, что природу надо охранять и беречь. На память был вручён календарь от заповедника «Приволжская лесостепь» и плакат «Не дай им исчезнуть!».

Л. А. ИВАНОВА.