

Не только сам врач должен употреблять в дело все, что необходимо, но и больной, и окружающие, и все внешние обстоятельства должны способствовать врачу в его деятельности.

**ГИППОКРАТ**

газета  
для здоровых  
и больных

**ЕГО ВЕЛИЧЕСТВО —**

# пациент

Ежемесячная газета

Выпускается с 2001 года

Октябрь 2019 № 8 (186)

**ОДЕССКИЙ МЕДУНИВЕРСИТЕТ — ОДЕССИТАМ**

## В НОМЕРЕ:

- |                               |        |  |        |
|-------------------------------|--------|--|--------|
| ● Чем живешь, медуниверситет? | стр. 1 | ● Здоровые зубы —<br>правильный уход с детства | стр. 6 |
| ● О гендерных проблемах       | стр. 4 | ● Это интересно                                | стр. 8 |
| ● Когда Вам стресс необходим  | стр. 5 |  |        |

## ЧЕМ ЖИВЕШЬ, МЕДУНИВЕРСИТЕТ?

# ТЕПЕРЬ «ЗОЛОТАЯ МЕДАЛЬ В. А. БЕЦА» ЕСТЬ В ОДЕССЕ!

Со 2-го по 4-е октября на базе кафедр нормальной и патологической клинической анатомии и кафедры гистологии, цитологии и эмбриологии ОНМедУ прошел VII Конгресс Научного общества анатомов, гистологов, эмбриологов и топографоанатомов (НО АГЭТ) Украины, собравший более 150 представителей всех медицинских вузов страны, а также специалистов из Испании и Германии.

Впервые в истории независимой Украины это значимое для всех специалистов медицинской и ветеринарной морфологии событие прошло в Одессе.

В течение трех дней лучшие морфологи Украины делились знаниями и наработками, знакомили коллег со своими учениками и их первыми научными достижениями, обсуждали современные тенденции развития медицинского образования и новые научные направления морфологии.

Впервые за историю существования НО АГЭТ Украины на VII

Конгрессе прошла церемония награждения за достижения в морфологии. 10 выдающихся ученых из рук президента НО АГЭТ Украины, члена-корреспондента НАМН Украины, профессора Юрия Чайковского получили высшую награду общества — «Золотую медаль В. А. Беца». Среди награжденных — руководитель кафедры нормальной и патологической клинической анатомии ОНМедУ, профессор Елена Апфельханс.

Еще один сотрудник ОНМедУ — старший преподаватель кафедры нормальной и патологической клинической анатомии, смотрительница анатомического музея кафедры Наталья Антонова — удостоена награды «Мастер музейного дела». В этой номинации она единственная, как, впрочем, и единственный в своей уникальности 120-летний музей Одесского национального медицинского университета: в Украине таких нет, в Европе лишь несколько могут сравниться богатством коллекции.



Учасники Конгресса не могли скрыть восторга от увиденных экспозиций по сравнительной эмбриологии, сравнительной анатомии и уникальных анатомических препаратов. ➤2



**К** Члены локального организационного комитета ОНМедУ и сотрудники кафедры нормальной и патологической клинической анатомии, кафедры гистологии, цитологии и эмбриологии приложили огромные уси-

лия, чтобы программа форума была интересна и информативна для всех. Им удалось и создать атмосферу научного праздника, и пробудить желание у гостей встретиться на следующем Конгрессе опять в нашем замечательном

городе. Активную помощь в проведении и создании особенной атмосферы Конгресса оказали студенты II курса медицинских факультетов и члены студенческого клуба «Вита» нашего университета.

## ПЛЕНУМ И МЕЖДУНАРОДНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ПО ВОПРОСАМ АКУШЕРСТВА И ГИНЕКОЛОГИИ



С 3-го по 4-е октября в Киеве проходили пленум Ассоциации акушеров-гинекологов и международная научно-практическая кон-

ференция «Акушерство и гинекология: актуальные и дискуссионные вопросы». Участников приветствовал президент Ассоциации акуше-

ров-гинекологов Украины, академик Национальной академии медицинских наук Украины, профессор Валерий Запорожан.

«Я хорошо помню день, когда вы избрали меня президентом Ассоциации и поручили разработать и воплотить стратегию дальнейшего развития нашей Ассоциации. Одно из главных направлений — система качественной профессиональной подготовки врачей. Нам это удалось. Я благодарен нашим европейским партнерам и друзьям, которые помогали и помогают нам в этом — и методиками, и технологиями», — сказал Валерий Запорожан.

Он также поблагодарил всех членов Ассоциации за неоценимый вклад в развитие науки, медицинской практики и профессиональной подготовки медиков в Украине. Валерий Запорожан выразил надежду, что качественные изменения в области здравоохранения и медицины произойдут уже

сейчас, когда усилия профильных комитета ВРУ и Министерства, а также отраслевых ассоциаций консолидированы. И пожелал всем присутствующим вдохновения и плодотворной работы на благо Украины. На открытии пленума присутствовали Министр здравоохранения Зоряна Скалецкая, председатель комитета ВРУ по вопросам здоровья нации, медицинс-

кой помощи и медицинского страхования Михаил Радуцкий, президент Европейского Совета и Колледжа акушеров и гинекологов (EBCOG) профессор Джеки Низард (Jacky Nizard, Франция), экс-руководитель Всемирной Федерации акушеров и гинекологов (FIGO) профессор Фрэнк Червенак (Frank Chervenak, США), исполнительный член Европейской сети интернов и

молодых врачей по акушерству и гинекологии (ENTOG) Мануэль Энрикес (Manuel Henriques, Португалия) и другие почетные профессора, врачи и гости.

Программа мероприятий была объемной: пленарные сессии, лекции, выступления, а также симпозиум «Современная репродуктология & CVART».

# ПЕРВЫЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ СИМПОЗИУМ ПО ТРОМБОЗУ И ГЕМОСТАЗУ

В Одессе 1 октября пилотировал новый образовательный проект — Международный симпозиум по тромбозу и гемостазу. Инициатором уникального события стала кафедра анестезиологии, интенсивной терапии и медицины неотложных состояний ОНМедУ.

В течение трех дней, с 1-го по 3-е октября, 35 спикеров с мировым именем, представители более 15 различных медицинских направлений, делились своим личным опытом по актуальным проблемам тромбозов и кровотечений.

Идейный вдохновитель проекта д. мед. н., профессор, зав. кафедрой анестезиологии, интенсивной терапии и медицины неотложных состояний ОНМедУ Олег Тарабрин, подводя итоги работы форума, отметил: «К этому совершенно новому проекту наша команда вместе с отечественными и зарубежными коллегами готовились несколько лет. Все получилось. Лекции, мастер-классы, дискуссии, живые обсуждения, дебаты, батлы и многое другое, что объединило всех нас. Мы в очередной раз убедились, что успех любого образовательного проекта полностью зависит от состава, харизматичности и авторитета спикеров, с одной стороны, и работы команды организаторов мероприятия, с другой! И лучшее подтверждение значимости и востребованности проекта — сразу по окончании симпозиума прошли переговоры с нашими европейскими партнерами, которые поддержали проведение второго Международного симпозиума по тромбозу и гемостазу 26–28 марта 2020 года в Одессе».



# О ГЕНДЕРНЫХ ПРОБЛЕМАХ

Принцип трансгрессии (в значении преодоления границ, выхода за границы установленных структур) имеет важное методологическое значение в гуманитарных исследованиях. Категория границы непосредственно касается языка, истории, культуры, педагогики и т. д. Этот принцип тесно связан со структурным пониманием различия, поскольку границы создаются лишь на основе разницы, отличия, инаковости; через осознание границ дискурсивных образований происходит их преодоление.

Гендер в переводе означает «пол» (sex), это понятие охватывает значительно более широкое, чем пол, число качеств и отношений, характеризующих человеческую жизнь. Большинство исследователей связывают гендерные исследования с социальными отношениями. Они рассматривают гендер не как качество личности, а, скорее, как результат и одновременно причину различных социальных отношений, как средство легитимизации одного из наиболее фундаментальных распределений в обществе».

Принцип трансгрессии является методологически значимым в современном направлении гуманитаристики — женских исследованиях. Существует точка зрения, что женские исследования и феминистическая критика модернистских фундаменталистских эпистемологий в пределах этих исследований опередили мужские дискурсы, постструктурализм и постмодернизм, поскольку задолго до них акцентировали внимание на различиях, осознании границ и их преодолении в контексте современной культуры. Одновременно понятие трансгрессии, основанное на категории различия, предполагает не только признание изменчивости границ, которые и подрывают, и дислоцируют определенные конфигурации культуры, власти и знания, но являются теоретико-философской основой общей борьбы за улучшение положения угнетенных слоев общества. Ведь существующие границы, созданные в рамках доминирования, могут подвергаться сомнению и заново определяться через различные формы трансгрессии.

В контексте гендерных исследований трансгрессия означает вы-



ход за пределы господствующего мужского дискурса и создание дискурса женского. Именно в этом представительницы гендерного направления видят разрешение не только женских, но и значительно более широкого круга проблем. Одна из известных западных исследовательниц Донна Гаревей считает, что женщинам следует предоставить возможность продвигать культуру дальше, чем это позволяют «дисфункциональные гендерные полярности», но подчеркивает, что «поверхностного, легкого распада когда-то застывших гендерных конструктов еще недостаточно».

Д. Гаревей — американская представительница теоретического феминизма, почетный профессор факультета феминистических исследований и факультета истории сознания Калифорнийского университета в Санта-Крузе. Ее считают основоположницей киберфеминизма и «нового материализма», центральной фигурой современной эпистемологии, феминистических исследований науки и технологий, а также постгуманизма в целом. Она призывает вырваться за свои пределы и взять на себя ответственность за строительство границ, а также радоваться из-за перестановки границ и ответственности за их строительство. Эта формулировка имела значительное влияние на расшатывание и разрушение традиционных бинарных оппозиций западноевропейского дискурса, поскольку способствовала осознанию в кругах представителей феминизма того факта, что дуализм неотделим от западных

традиций, что он причастен к господству над женщинами, людьми с темной кожей, природой, рабочими и женщинами. Д. Гаревей считает, что гендерное, расовое или классовое сознание — это наследие, порожденное ужасным историческим опытом противоречивых общественных реальностей патриархальности, колониализма, расизма и капитализма. Следует и саму категорию гендера подвергнуть структурному анализу, поскольку она чрезвычайно сложна, построена на противоречивых половых научных дискурсах и других общественных практиках. Реальную возможность преодоления границ Д. Гаревей видит в техническом развитии общества, высокотехнологической культуре, бросающей (довольно непривычным способом) вызов всем разновидностям дуализма. В контексте этой новой культуры, в кибермире, несущественно, кто творец, а кто создан, в отношениях между человеком и машиной неясно, что такое разум и что такое тело, когда идет речь о машинах, принимающих участие в практическом кодировании. В этом мире феминизм может найти возможности и средства сопротивления изнутри, нырнув в самую сердцевину кибернетической сферы («чрево страшилища»). Образность киборгов может быть выходом из лабиринта дуализмов, которыми мы объясняем себе наши тела и орудия. Ведь машины и строят, и разрушают идентичности, категории, отношения и т. д.

Разработке этих идей исследовательница посвятила работу «Манифест киборгов: наука, тех-

нология и социалистический феминизм 1980-х», которая стала очень популярной в западной гуманитаристике. Сокращенная версия этой книги в украинском переводе сохранилась в журнале «Политическая критика», <https://vcrc.org.ua/prk/>, а полный ее текст доступен в каталоге выставки «Гендер в Изоляции» <https://warehouse.izolyatsia.org/box/549b5fb68f>. «Манифест киборгов» — ироническая утопия о любви между людьми, живыми организмами и машинами. Американская «биологиня и философиня» Д. Гаревей анализирует влияние новейших технологий на постколониальную систему власти, критикует стратегии западного феминизма и социализма. «Я хочу быть киборгом, а не богиней», — заявила Гаревей, призывая к политике киборгфеминизма. По мнению Гаревей, киборг — гибрид машины и организма, другая социальная реальность и одновременно порождение фантазии. Речь идет не только о том, что человеческое тело

изменится благодаря новым технологиям; вместе с ним модифицируется и способ мышления. У киборга нет пола, следовательно, и привычные категории сексуальности неприменимы. Новый в любом смысле человек не вписывается в нынешние социальные рамки. Киборг требует иной, постгендерной модели общества. Метафору киборга Гаревей, критикуя традиционные взгляды на феминизм, использует, чтобы подтолкнуть феминисток пойти дальше устоявшихся понятий пола и гендера. Она предложила вообразить альтернативную реальность, в которой люди будут отождествлять себя с киборгами — принципиально новым, безгендерным классом. «Манифест» стал одним из программных текстов постгендеризма — движения, нацеленного на уничтожение социального неравенства путем стирания гендера. В этой работе последовательно проводится принцип трансгрессии. «Мой миф о киборгах, — отмечает Д. Гаревей, — это миф о преодо-

ленных границах, о масштабных объединениях и небезопасных возможностях, которые прогрессивные люди могли бы исследовать, таким образом исполнив существенную часть необходимой политической работы». «Манифест киборгов» стал призывом к единению людей, к сопротивлению угрозе мирового господства, которую профессор Д. Гаревей видит в государственных структурах, созданных мужчинами, ведь неизвестно государство, которое можно было бы назвать женским. Она открыла широкий простор перед исследователями феминистической ориентации в области проблематики гендера, расы, этничности, пола в контексте угрожающих военных, научных, корпоративных, технических и технологических проблем.

**С. М. ПОВТОРЕВА,**  
д. филос. н.,  
профессор кафедры философии  
Национального университета  
«Львовская политехника»

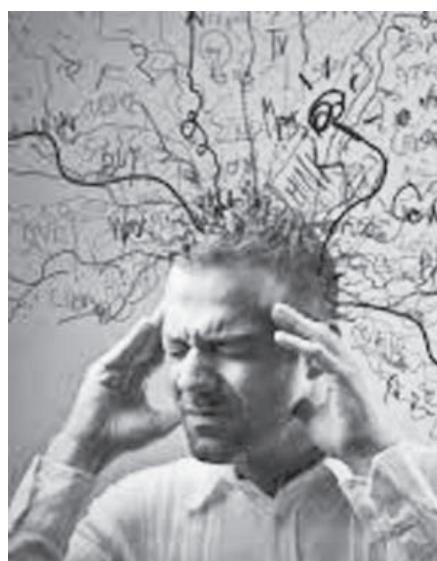
## СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

# КОГДА ВАМ СТРЕСС НЕОБХОДИМ

В обществе стресс всегда принимается как негативное явление. Многие это связывают с финансовыми, семейными или бытовыми проблемами. Ведь на сегодняшний день это самые распространенные проблемы, которые волнуют каждого из нас.

Следует также заметить, что есть и другие проблемы, которые волнуют современного человека. Разнообразие этих проблем многогранно. Так, например, проблемы со здоровьем члена семьи волнуют только его ближайшее окружение. В частности, родственников, близких друзей или коллег по работе. Как бы это странно ни звучало, но эта проблема практически не волнует рядового гражданина или социум в целом.

Большую роль в восприятии негативизма стресса сыграли научные работы XX века. Медицинская наука рассматривала это явление как повреждающий и этиологиче-



ский фактор большого спектра соматических заболеваний. Множество работ указывают, что стресс провоцирует возникновение и

ухудшает протекание большого количества заболеваний. Например, приводятся данные о случаях возникновения стресс-вызванных гипертонических кризов и онкологической патологии. Данные клинических и экспериментальных исследований убедительно доказали, что при стрессе выраженность альтернирующих процессов превосходит компенсаторные возможности организма.

Но постепенно научное сообщество пришло к выводу, что стресс является адаптивной возможностью организма в ответ на раздражение окружающей среды. Первые авторы, которые это доказали во второй половине XX века, — Г. Селье и В. Кэннон. Так, по новому определению, «стресс» следует рассматривать как возможность реакции организма на новые раздражающие факторы окружающей среды, которые вызывают тревогу. И в компенсаторной фазе стрессовой реакции организм приспособляется к новым условиям окружающей среды. Именно благодаря такой возможности, индивид приобретает новые навыки, которые помогают ему сосуществовать в социуме с новыми для него условиями.

Из вышесказанного можно сделать вывод о получении ➤6

**5** **К**нии в стрессовой ситуации человеком новых для него навыков, которыми он ранее не обладал. Таким образом организм в некоторой степени развивается, пополняя свой багаж знаний и умений.

Многие авторы отмечают в своих работах, что стресс является необходимым условием для развития общества или отдельных популяционных групп. Данное явление — составная эволюционного процесса развития. Делая экскурс в историю, отметим, что именно стрессогенные ситуации в отдельных случаях побудили социальные группы к развитию для их же сохранения. Ярким примером является Вторая мировая война. В условиях, когда население в целом было на грани выживания, геополитическая ситуация решительно побудила нашу страну к научному и техническому прорыву.

На фоне полученных знаний населения СССР, ушедшее в забвение государство, до 1991 года было супердержавой, а это — полное доминирование в научном, экономическом и социальном аспекте по сравнению с другими странами.

Индивидуальный стресс в компенсаторной своей фазе также способствует улучшению качества или приобретения навыков отдельных членов группы. То есть если человек переживает большое психоэмоциональное возбуждение,

например, на новой должности, это может привести к двум вариантам дальнейшего развития ситуации.

Первый вариант — организм компенсирует стрессовое возбуждение и выработает навыки, которые будут ему помогать в выполнении должностных инструкций. Это и есть личное развитие работника. Хотя возможен и второй вариант — адаптивные возможности организма не смогут освоить новые навыки: в таком случае человек откажется от предложенной ему должности.

Таким образом, при больших компенсаторных и адаптивных возможностях организма, которые заложены генетически, индивидуум может свободно развиваться и занять соответствующее место в социуме. Стрессогенные ситуации будут только способствовать ему в оттачивании навыков, которые будут высоко цениться в обществе.

Мы должны помнить, что каждая стрессовая ситуация помогает нам развиваться не только физически, но и в других сферах социального взаимодействия. Поэтому когда мы не можем выполнить определенной задачи, нам практически нужно создать стрессовую ситуацию для выполнения своей роли в обществе. С другой стороны, нужно рассчитывать свои силы, чтобы не перейти границу компенсаторных возможностей

организма. Эта граница у каждого индивидуальна и заложена генетически. Но не нужно рассчитывать, что Ваше развитие будет зависеть от окружающих. В первую очередь, Вы должны лишь рассчитывать на собственные силы.

В семейных отношениях развивается аналогичная ситуация. При семейных междоусобицах выделяются конкретные проблемы в каждой семье. Задача каждого члена выработать в себе такие качества, которые бы способствовали укреплению семейных уз и признанию такой пары конкурентной в обществе. Эта задача решается совместными усилиями и развитием каждого из партнеров.

Поэтому когда у Вас складываются конфликтные ситуации, не воспринимайте их негативно. Возможно, такие ситуации способствуют Вашему развитию и совершенствованию. Возможно, черная полоса в жизни — кратковременна и является на самом деле взлетной.

Желаем Вам только развития! Как индивидуального, так и общественного! Чтобы стрессовые ситуации способствовали лишь повышению адаптивных возможностей! И никаких негативных последствий!

**Р. С. ВАСТЬЯНОВ,**  
д. мед. н., профессор,  
зав. кафедрой общей  
и клинической патологической  
физиологии

## АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА

# ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ — ПРАВИЛЬНЫЙ УХОД С ДЕТСТВА

Для выбора индивидуальных средств гигиенического ухода за зубами обязательно надо знать информацию о состоянии твердых тканей зубов и пародонта, вид прикуса, наличие признаков воспаления или поражения слизистой оболочки полости рта, бытовые привычки пациента и тому подобное.

Уход за полостью рта у детей с временным прикусом удобнее осуществлять с помощью специальных детских зубных щеток с маленькими головками, тонкой, мягкой и закругленной щетиной, которая не

травмирует слизистую, обеспечивает качественную очистку зубов и легкий массаж десен. Зубные флоссы и электрические зубные щетки рекомендуют детям после 6 лет, ультразвуковые — с 11–12 лет.



При наличии у пациентов признаков заболевания тканей зубов и пародонта, рекомендуют атраumaticные зубные щетки с мягкой щетиной и рабочей частью до 2 см, лучше с индикатором износа, что



позволяет отрегулировать напор и качественно очистить каждый зуб. Зубные щетки требуют постоянного ухода и периодической замены через 2–3 месяца. Для ежедневного очищения зубных щеток существуют специальные растворимые шипучие таблетки. Очистка и дезинфекция предотвращают размножение бактерий, вирусов и грибковой инфекции на рабочей поверхности щеток. Использование электрических зубных щеток в случае выраженной кровоточивости десен и после операционных вмешательств в полости рта является нежелательным. Дополнительное ежедневное очищение межзубных промежутков интердентальными нитками и суперфлоссами, ID-щеточками, межзубными стимуляторами улучшает микроциркуляцию в тканях пародонта, устраняет накопление зубных отложений в трудно доступных участках, способствует физиологической минерализации зубов. Гигиену поверхности языка можно осуществлять с помощью специальных щеток в сочетании с антибактериальным зубным гелем.

Выбор гигиенических средств ухода за полостью рта у пациентов с различной стоматологической патологией имеет свои особенности.

При наличии у пациентов объединенной стоматологической патологии (заболевания пародонта, кариес, зубочелюстные аномалии) целесообразно назначать зубные пасты мультинаправленного действия. Эти зубные пасты эффективно удаляют зубной налет, укрепляют эмаль, снимают воспалительные явления и активно защищают ткани пародонта. При поражениях твердых тканей зубов (гипоплазия, флюороз, кариес) используют пасты лечебно-профилактического

направления, содержащих кальция, фосфор, фтор и другие микроэлементы при наличии показаний.

При отсутствии условий для осуществления традиционной гигиены полости рта после приема пищи (во время поездок и т. д.) можно воспользоваться жевательной резинкой без сахара с ксилитом, лактатом кальция, карбамидом, бикарбонатом натрия. Продолжительность жевания 10–15 минут, а частота применения не более 3–5 раз в день.

В последнее время появились гигиенические средства нового поколения с экстрактами трав, с высокими минерализующими, антибактериальными, дезодорирующими свойствами, действие которых построено на комплексном принципе лечебно-профилактического воздействия. Эти средства ротовой гигиены можно рекомендовать для устранения воспалительных явлений слизистой оболочки полости рта, уменьшения кровоточивости десен, укрепления твердых тканей зубов, снижения скорости образования назубных наслоений, а также с целью устранения неприятного запаха изо рта (галитоза). В состав указанных зубных паст и геля входят природные компоненты, улучшающие микроциркуляцию в тканях пародонта, действуют профилактически. Они экономичны и удобны в использовании.

Для пациентов, которые имеют высокую склонность к образованию плотных назубных наслоений (при условии высокой стойкости зубов к стиранию) можно рекомендовать зубные пасты с отбеливающим эффектом. Для чувствительных зубов — «комплексную защиту» на основе пирофосфатов и цитрата цинка, сополимеров. В этих случаях целесообразно использо-

вание эликсиров, ополаскивателей или специальных бальзамов с антибактериальными и репаративными свойствами. Однако детям до 7 лет назначение зубных порошков и антисептических растворов является нежелательным. Ополаскиватели для подростков следует выбирать на безалкогольной основе, а длительность их применения не должна превышать двух недель.

Для уменьшения кислотности ротовой жидкости лучше выбирать щелочные зубные пасты с содержанием фторидов, глицерофосфата, ксилита, антисептиков, ферментов. Не рекомендуется чистить зубы непосредственно после употребления кислых овощей, фруктов, соков, йогуртов и кетчупов. Лучше полоскать рот щелочной минеральной водой или 0,25–0,5 % раствором пищевой соды, а почистить зубы щеткой через 20–30 минут. Пациентам с повышенной тягучестью ротовой жидкости целесообразно дополнительно назначить содовые полоскания и средства, стимулирующие слюноотделение (жесткие овощи, фрукты, настой мать-и-мачехи, тысячелистника, а также термопсис: по 10–15 мл внутрь 3–4 раза в сутки в течение 1–2 месяцев).

Пациентам с аномалиями прикуса как перед ортодонтическим лечением, так и во время него надо четко выполнять правила гигиенического ухода за полостью рта. Ортодонтические аппараты вызывают накопление зубного налета в пришеечной области зуба и вблизи фиксации брекетов, о чем свидетельствует высокий индекс микробной бляшки (усиление размножения *Streptococcus mutans*). Таким пациентам, кроме зубных паст противовоспалительного и реминерализующего действия, обязательно использование интердентальных флоссов, щеточек для брекетов, зубных ершиков. Важен и ежедневный гигиенический уход за ортодонтическими аппаратами с использованием специальных средств: ортодонтических щеточек, паст, таблеток, растворов с бикарбонатом натрия, 0,05 % хлоргексидина или 0,1 % хлорофиллипта, ополаскивателей.

**С. В. ШПАК,**  
зав. отделением детского  
стоматологического здоровья  
Многопрофильного медицинского  
центра, ассистент кафедры  
стоматологии детского возраста

# ВЕРНЫЕ СПОСОБЫ ПРОГНАТЬ ОСЕННЮЮ ДЕПРЕССИЮ

Дни становятся короче, отпуск позади, впереди зима, холода — и из всей этой нерадостной мглы выплывает призрак осенней депрессии. Из-за недостатка света и плохой погоды многие люди ощущают осенью упадок энергии, нами овладевают усталость и лень. И это лишь парочка признаков, которые объявляются в эти дни и могут сопровождать нас до самой весны. По-научному это состояние называется сезонное аффективное расстройство (САР). Вот вам подборка самых эффективных средств, чтобы преодолеть осеннюю хандру.

## Спите на два часа больше

Это действительно так, хороший сон способствует прекрасному самочувствию, ощущению свежести и наполненности энергией в течение дня. Не напрасно считается, что спать следует не менее восьми часов в сутки, а осенью поворачиваться в постели можно и подольше. Некоторым людям, особенно сильно подверженным САР, требуется на 2,5 часа больше для полного восстановления сил. Обычно же осенью время сна увеличивается на 0,7–1,7 часа в день.

Неотъемлемой частью сна являются удобные матрасы и постельное белье. Купите себе комплект постельного белья веселенькой цветовой гаммы и просыпайтесь с улыбкой.

## Выйти из сумрака!

Если в осенние месяцы вам не хватает света, замените солнечные лучи светом искусственным. Приобретите лампочку на 100 ватт, излучающую теплый белый свет, и включайте ее не реже трех раз в день на 20 минут. Прекрасным вариантом могут стать светодиодные лампы. В отличие от энергосберегающих они горят сразу на полную мощность, не перегреваются, служат гораздо дольше и потребляют меньше энергии. Помимо домашнего освещения, попробуйте также



фототерапию — научно доказанный метод, основанный на том же принципе.

## Чаще бывайте на людях

Осенью не стоит оставаться в одиночестве. Обзаведитесь новыми знакомыми, позвоните старым друзьям. Устройте культурное мероприятие или просто сходите в ближайшую кофейню. Проводите больше времени с семьей. К сожалению, под воздействием САР часто теряется тяга к социальным контактам. Боритесь с этим всеми силами!

## Прикосновения помогут

Научно доказано, что прикосновения помогают людям преодолеть депрессию и тоску: они снижают содержание гормона стресса кортизола и, наоборот, повышают уровень окситоцина, приносящего чувство спокойствия, любви, доверия. Окситоцин вырабатывается при поглаживании или объятиях, он играет в жизни человека незаменимую роль.

## Секс в помощь

Помимо удовлетворения, наградой вам будет ощущение счастья, снижение стресса, уменьшение боли в спине, сжигание калорий,

а также благодаря выработке эстрогена блестящие волосы.

Осенью и зимой партнерские отношения распадаются чаще, чем в другое время года. За этим стоит как раз нарушение общения между партнерами, плохое настроение, депрессия, апатия, снижение сексуального влечения. Работайте над своими отношениями!

## Идите на прогулку

На природе в любую погоду приятно привести в порядок свои мысли и просто проветриться. Главное, не забывайте о теплой обуви и подходящей одежде, чтобы осенние прогулки не стали причиной простуды. Прогуливайтесь каждый день, даже если живете в городе.

## Разминайтесь чаще

Физическая активность и движение — еще один способ защиты от грусти и депрессии. Выберите для себя подходящий вид спорта и посвящайте ему время раз или два в неделю. И не закикливайтесь на потере веса или новых рекордах. Единственная ваша цель — хорошее настроение. Даже если вы относитесь к типу вечно занятых людей, посвящайте разминке хотя бы 20 минут в день.

Редактор выпуска И. В. Барвиненко  
 Ответственные секретари  
 А. В. Попов, Р. В. Мерешко  
 Учредитель и издатель — Одесский  
 национальный медицинский  
 университет

Адрес редакции:  
 65082, Одесса, ул. Ольгиевская, 13. Тел. 723-29-63.  
 Свидетельство о регистрации: ОД № 685 от 29 марта 2001 г.  
 Подписано к печати 17.10.2019. Тираж: 500. Заказ 2105.  
 Напечатано в издательстве Одесского национального медицинского  
 университета, 65082, Одесса, ул. Ольгиевская, 13. Тел. 723-29-63.