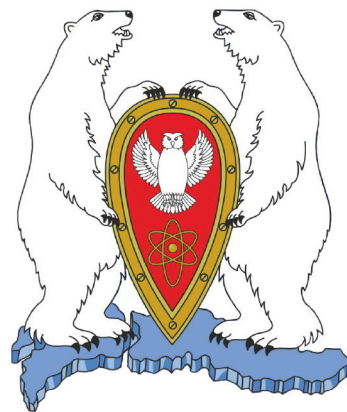


НОВОЗЕМЕЛЬСКИЕ ВЕСТИ

Газета муниципального образования городской округ «Новая Земля»

Выпускается с сентября 2004 г. № 25 (937) пятница 23 июня 2023 г.



Все болезни - от нервов? Правда это или миф? Об этом читайте на стр.3.

АДМИНИСТРАЦИЯ МО ГО «НОВАЯ ЗЕМЛЯ» ПОЗДРАВЛЯЕТ С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ

стр.4

АНОНС В ПРОГРАММЕ «НОВОЗЕМЕЛЬСКИЙ МЕРИДИАН»

стр.4



Природа Новой Земли.
Фото Людмилы Шкарупы.

ПОДАРКИ И НЕ ТОЛЬКО.....

В пятницу, 16 июня, в новоземельском госпитале состоялось собрание, на котором поздравляли медицинских работников с их профессиональным праздником.

Сначала своих сотрудников поздравили их начальники – Илья Владимирович и Павел Валерьевич, а потом исполняющая обязанности Главы МО ГО «Новая Земля» Ольга Сергеевна Ватутина поблагодарила новоземельских медицинских работников за их самоотверженный труд, поздравила с праздником и подарила подарки.

В этот день произошло еще одно значимое событие – вручение боевых наград: медаль «Участнику специальной военной операции» и медаль ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени с мечами за отличия в боевых действиях, которые вручили майору медицинской службы Половинкину Евгению Олеговичу. Поздравляем и гордимся!



Наш корр. Людмила ШКАРУПА,
фото автора

ВСЕ БОЛЕЗНИ – ОТ НЕРВОВ!



Здоровье – это бесценный дар, который мы с вами, к сожалению, совсем не умеем беречь. Только тогда, когда теряем его, понимаем, что быть здоровым – значит, быть счастливым. Болезней в нашем с вами мире огромное множество. Врачи шутят, что нет здоровых людей – есть необследованные. Но бывает так, что приходишь к врачу с реальной болью, а в ответ слышишь, что абсолютно здоров. Мол, все анализы хорошие, и болеть ничего не должно. Не бывает так, скажите? Еще как бывает! А вот почему, давайте разбираться.

Ещё в греческой философии и медицине была распространена мысль о влиянии души и духа на тело человека. В переводе с греческого «психо» - душа, «сома» – тело. Душа и тело неразрывно связаны - об этом говорили Гиппократ, Платон, Аристотель.

Психосоматические заболевания - это заболевания внутренних органов и систем, возникающие в результате душевного неблагополучия. Любое заболевание сначала возникает в подсознании и только потом проявляется на уровне тела. То есть, большинство наших недугов связано с нерешенными внутренними проблемами. Основными психологическими причинами недугов являются гнев, зависть, тревога и чувство вины.

Многие ученые верят, что 80% всех болезней – на самом деле психосоматические. Наше самочувствие зависит от наших мыслей, настроения, умения находить и видеть позитив, красоту и насла-

ждаться всем этим. Состояние здоровья связано с умением быть счастливым, особенно с теми характером, отношением к успехам и неудачам на работе, бытовым проблемам.

Иногда врачи сталкиваются с ситуациями, когда не удается точно установить причину заболевания. Бывает, что никаких физиологических предпосылок для развития заболевания нет, но болезнь прогрессирует. Если медицинское обследование не может обнаружить физическую или органическую причину заболевания, или если заболевание является результатом таких эмоциональных состояний как гнев, тревога, депрессия, чувство вины, тогда болезнь классифицируется как психосоматическая.

Редкий врач сразу заподозрит у пациента психосоматику. Обычно такие заболевания внешне не отличаются от соматических болезней. Например, сложно сразу определить, вызван ли гастрит у пациента бактерией Хеликобактер или переживаниями. Очень часто врачи диагностируют проблемы с ЖКТ, сердечно-сосудистой системой, нервной системой или иммунитетом, даже не подозревая об истинных причинах.

К чему же приводит такая диагностика заболевания? Врач назначает пациенту лекарства, которые должны облегчить его состояние и вылечить заболевание. Назначенное лечение действительно облегчает симптомы, но через некоторое время симптомы возвращаются, и врач начинает искать более

сильные лекарства. В результате, через несколько лет к одной болезни прибавляется еще несколько, которые образовались от побочных эффектов принимаемых лекарств.

Сигналом психосоматической причины заболевания может служить постоянно возвращающиеся симптомы болезни.

Как этого избежать? Можно ли понять, что причиной заболевания являются нерешенные психологические проблемы?

Психосоматические заболевания – это заболевания, в возникновении и протекании которых решающую роль играют исключительно психологические причины: стрессы, негативные мысли и эмоции, внутренние конфликты, а также другие психологические факторы.

Стресс — защитная реакция организма на потенциальную опасность. В момент стресса увеличивается выработка гормонов «экстренного реагирования», таких как адреналин, норадреналин, дофамин. Все процессы ускоряются: учащаются сердцебиение и дыхание, усиливается моторика желудка и работа почек. Организм готовится к спасительным действиям — бежать от опасности или отвечать нападением. Чтобы обеспечить мышцы и органы кислородом в таком состоянии, сосудам требуется прокачать больше крови, чем обычно. Для этого необходимо увеличить скорость кровотока, что уменьшит просвет сосудов и увеличит давление в них. Когда действие завершится и произойдет разрядка (выплеск эмоций), работа сосудистой системы нормализуется. Если разрядки не возникает, спазм сосудов сохраняется, и это может привести к развитию, например, артериальной гипертензии.

Таким образом, если у человека правильная реакция на стресс, то есть человек не копит в себе эмоции на различные травмирующие ситуации, а «выплескивает их в мир», не копит в себе обиды и страхи, а старается решать проблемы сразу, то такой идеальный человек не сможет заболеть психосоматической болезнью. Но таких людей очень и очень немного. Мы все с вами чего-то боимся, на кого-то обижаемся, с кем-то конфликтуем. Но это не значит, что все мы обречены стать пациентами. Жизнь

(продолжение на стр. 4)

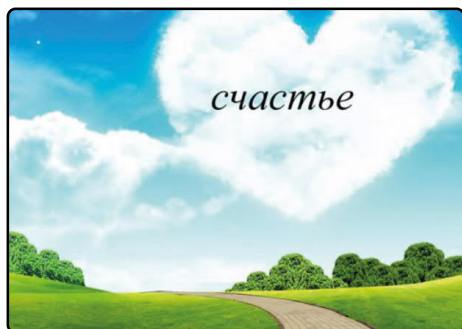
Администрация МО ГО «Новая Земля»
сердечно поздравляет:

Фоменкову Юлию Николаевну 27.06.
Горст Марию Николаевну 29.06.
Андриенко Виталия Владимировича 29.06.

С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!

Андриенко Оксану Олеговну 23.06.

С ЮБИЛЕЕМ!



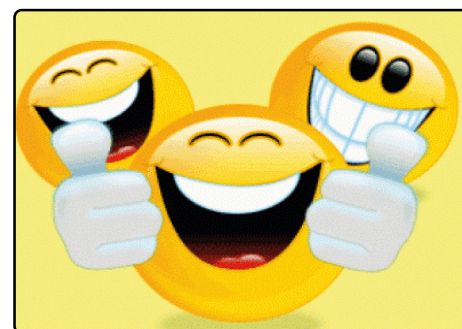
- это эмоции. Эмоции – это и есть жизнь. Но если у вас длительное время не поддается медикаментозному лечению какое-либо излечимое заболевание, или что-то болит, а врачи говорят, что вы абсолютно здоровы, то тогда стоит обратить внимание и на психологическое здоровье.

Основные психосоматические расстройства (заболевания), выделяемые на современном этапе развития медицины:

- Бронхиальная астма;
- Эссенциальная гипертония;
- Желудочно-кишечные болезни;
- Язвенный колит;
- Ревматоидный артрит;
- Нейродермит;
- Инфаркт;
- Сахарный диабет;
- Зоб;
- Онкозаболевания.

Однако можно назвать какие-либо болезненные проявления психосоматическими только в том случае, если удастся установить прямую зависимость возникновения этих симптомов от соответствующих психоэмоциональ-

ных факторов, каких-то конкретных событий. И, конечно, нет нужды искать психологические истоки каждой простуды или головной боли. Есть множество болезней, имеющих вполне естественные причины. Если весной в ответ на цветение растений, у человека начинается аллергия, то здесь неуместно говорить про психосоматику. Но бывает, что человек начинает мучительно чихать, как только он переступает порог кабинета начальника, с которым не сложились отношения. И у него в прямом смысле проявляется аллергия на этого человека. Все это напоминает ситуацию с прилежным школьником, у которого неожиданно поднимается температура как раз накануне контрольной работы. Послушный ребенок не может просто прогулять занятие, признаться, что не выучил урок и получить двойку. Ему необходимо алиби - реальная, весомая причина, на основании которой он может законно пропустить школу. Кстати, если родители оставляют такого ребенка дома из-за насморка, то, повзрослев, он с большой долей вероятности сляжет с гриппом накануне важной встречи. Все это - примеры развития психосоматических механизмов. В психологии даже есть такое понятие - вторичная выгода симптома, - когда неприятное само по себе заболевание оказывается для чего-то нужным, полезным: например, позволяет привлечь к себе внимание, вызвать жалость окружающих



или избежать неприятностей.

Существует множество механизмов развития психосоматических болезней. Обо всех не расскажешь в рамках одной статьи. Да это и не нужно. Я обратила внимание на эту тему не для того, чтобы вы искали в себе эти признаки. В наше сложное время очень важно сохранить в своей жизни поводы для счастливой улыбки. Важно сохранить веру в хорошее. Важно сохранить доброе общение с близкими людьми. Важно ценить и любить себя. Тогда эмоции станут вашим другом. Они помогут вам восхищаться, любить, смеяться, иногда злиться, но потом обязательно улыбаться. Помните, что жизнь одна. В ней совершенно нет времени на негативные эмоции. Умение радоваться жизни – это лучшее лекарство от всех болезней. И если вы кого-то не можете простить, то подумайте о том, что обижаетесь вы на другого человека, а наказываете себя. Берегите себя и будьте здоровы!

**Материал подготовила
Людмила Шкарупа**

Новоземельские вести

№ 25 (937) от 23 июня 2023 года
Тираж 200 экз.

Адрес редакции: п. Белушья Губа,
ул. Советская, дом 16

тел.: 8(495)514-05-81*1115, 10-93
официальный сайт: <http://nov-zemlya.ru/>

Эл. почта МО ГО «Новая Земля»: nz_admin@mail.ru
Эл. почта редакции: rednz@mail.ru

Учредители:

Администрация и Совет депутатов
МО ГО «Новая Земля»

Над выпуском работали:

Редактор отдела: Л.В.Шкарупа
Корреспонденты: М.Разыграева, Л.В. Шкарупа
Компьютерная верстка: Л.В.Шкарупа

Подпись в печать:
по графику - 18.00, фактически - 18.00

Издатель:

МБУ «Узел связи
Новая Земля»

Газета
распространяется
бесплатно

6+