

СЕГОДНЯ — ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Душа не может не болеть

Человек представляет такой неразрывный комплекс души и тела, что все то, что происходит в душе его, имеет свое отражение и на уровне его тела. Врачи Всемирной организации здравоохранения констатируют, что около одного миллиона человек ежегодно совершают самоубийство. Большинство самоубийц страдали как минимум одним, вовремя не диагностированным, не излеченным, психическим заболеванием.

Между тем психиатры не те врачи, к которым стремятся попасть. Еще меньше желающих обсуждать со знакомыми результаты такого визита. А ведь число психических заболеваний велико и продолжает расти, однако это не означает, что мир сошел с ума. Существует множество психических расстройств, при которых человека трудно считать здоровым, но и больным его не назовешь.

При этом различные психические заболевания напрямую связаны с болезнями других органов человека. В этом уверен врач-психотерапевт санатория-профилактория «Лесной» **Сергей Иванович АРШИНОВ:**

— Зачастую и повышение артериального давления, нарушения ритма сердца, проблемы с бронхолегочным аппаратом человека и пищеварением, больные суставы, остеохондроз являются не чем иным, как проявлением каких-либо неврологических состояний. Поэтому психотерапевтическая помощь в лечении любых больных, конечно же, необходима.

— **Значит, если человек испытывает очень сильный стресс или этот стресс продолжается слишком долго, то он перегружает адаптационные возможности человека и приводит не только к психологическим, но и к физиологическим «поломкам» в нашем организме. Насколько важно участие психотерапевта в лечении таких заболеваний?**

— Участие психотерапевтов в лечении способно восстановить здоровье человека на 30 процентов быстрее, нежели без психотерапии. Оказываются эффективные психотерапевтические методики в лечении кардиологических больных, гастро-

гических, пульмонологических; собственно говоря, невозможно назвать область медицины, где бы нельзя было применить психотерапию, причем применение ее всегда окажется достаточно успешным.

Конечно же, очень важно, чтобы пациент обращался добровольно, то есть он бы был настроен на работу. Но, к сожалению, в наше время не всегда такое происходит, далеко не все понимают, насколько это важно. Невозможно человека взять и поделить на две части, это тело, а это душа. Расстройства на телесном уровне обязательно повлекут за собой расстройства на эмоциональном, душевном уровне человека. Что-то случилось, какие-то трудности возникли, они, конечно же, обязательно приводят к каким-либо расстройствам. Человек начинает часто простывать, или же начинают болеть шея, спина, появляются аритмии, может скакать артериальное давление, расстраивается пищеварение.

— **Но современная жизнь весьма интенсивна, и от человека порой требуется очень быстрое принятие каких-то решений, каких-то действий, такой ритм жизни далеко не каждый человек выдерживает.**

— Вот поэтому возникают неврозоподобные состояния. В результате человек оказывается бессильным в жизни, ему кажется, что очень трудно вообще что-то сделать. В итоге получается так, что он не может ни заработать денег, ни устроиться на работу, кажется, что он потерял сам по себе, и место в жизни найти не может, нигде никак не может самоутвердиться. В этом случае психотерапия просто необходима. Все очень хорошо знают, что важно посещать регулярно стоматолога. Как

посещение стоматолога, уролога, гинеколога, точно так же очень важно посещение психотерапевта. Весь цивилизованный мир это хорошо знает.

— **Значит, чем яснее мы осознаём, что психиатр не для «психов», а для всех, для самых что ни на есть нормальных людей, тем быстрее исцелится душа, которая — так уж мы, люди, устроены — временами болеет, не может не болеть.**

— Убегать от эмоций не всегда получается, а устранить многие неприятности зачастую просто невозможно, а вот смягчить их воздействие — задача вполне реальная. И здесь существует множество методик. Но всегда имеет значение, что хочет человек, его позитивное намерение, его позитивные стремления, которые он хотел бы осуществить в своей жизни.

Очень важно, чтобы население наше проще относилось к тому, что называется психотерапией. Это нормальная жизнь людей. Порой люди обращаются и заявляют, что им очень трудно оттого, что их настрой в отношении жизни всегда негативный, они устали уже от жизни ждать чего-то плохого. Они говорят так: «Есть люди, которые думают о чем-то хорошем. Они всегда пребывают в хорошем настроении, и мы так хотим».

Я хочу, чтобы все поставились научиться думать о хорошем, желать чего-то хорошего и стремиться исключительно только к хорошему.

* * *

Создатель теории стрессов канадский биолог Ганс Селье писал, что «стрессы — это не просто жизнь, это аромат и вкус жизни; полная свобода от стресса означает смерть». И активная позиция, согласно Селье, делает возможной наиболее экономичную реакцию «существования» с ситуацией, то есть способность стойко переносить житейские неурядицы. Стресс переживают все. Только одних он сгибает, а другие становятся еще сильнее и мудрее. Помните у Ахматовой: «И упало каменное слово на мою еще живую грудь. Ничего, ведь я была готова. Справлюсь с этим...»?

Светлана КУЗНИК.

РЕЦЕПТЫ ИЗ КОНВЕРТА

От гипотонии

Тем людям, кого мучает гипотония, поможет такой рецепт: 50 г кофейных зерен, 500 г меда, 1 лимон. Кофейные зерна обжарить и смолоть. Из лимона выжать сок. В отдельной посуде смешать кофе, мед и сок лимона. Принимать 3 раза в день по 1 чайной ложке через 2 часа после еды.

Е. НОСОВА.
г. Орел.

При кашле

Улучшить отхождение мокроты при кашле поможет следующий рецепт: залить в термосе 1 столовую ложку ягод калины стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. В полученный настой добавить 1 столовую ложку меда. Принимать настой теплым по 1/3 стакана 3—4 раза в день.

И. ЛОГВИНОВА.
г. Орел.

В связи с утерей следующие бланки считать НЕДЕЙСТВИТЕЛЬНЫМИ: — полисы обязательного страхования гражданской ответственности владельцев транспортных средств:

AAA 0440606156	AAA 0444420809	AAA 0446054241	AAA 0446054822	AAA 0446054849	AAA 0446054876
AAA 0440606333	AAA 0444420810	AAA 0446054242	AAA 0446054823	AAA 0446054850	AAA 0446054877
AAA 0440606627	AAA 0444420811	AAA 0446054243	AAA 0446054824	AAA 0446054851	AAA 0446054878
AAA 0440606867	AAA 0444420812	AAA 0446054244	AAA 0446054825	AAA 0446054852	AAA 0446054879
AAA 0440606873	AAA 0444420813	AAA 0446054254	AAA 0446054826	AAA 0446054853	AAA 0446054880
AAA 0440606875	AAA 0444420814	AAA 0446054255	AAA 0446054827	AAA 0446054854	AAA 0446054881
AAA 0440606891	AAA 0444420815	AAA 0446054268	AAA 0446054828	AAA 0446054855	AAA 0446054882
AAA 0440606901	AAA 0444420838	AAA 0446054271	AAA 0446054829	AAA 0446054856	AAA 0446054883
AAA 0440606906	AAA 0444420839	AAA 0446054272	AAA 0446054830	AAA 0446054857	AAA 0446054884
AAA 0440606916	AAA 0446053250	AAA 0446054273	AAA 0446054831	AAA 0446054858	AAA 0446054885
AAA 0440606926	AAA 0446053251	AAA 0446054274	AAA 0446054832	AAA 0446054859	AAA 0446054886
AAA 0440606963	AAA 0446053281	AAA 0446054275	AAA 0446054833	AAA 0446054860	AAA 0446054887
AAA 0440606964	AAA 0446053286	AAA 0446054276	AAA 0446054834	AAA 0446054861	AAA 0446054888
AAA 0440606965	AAA 0446053312	AAA 0446054277	AAA 0446054835	AAA 0446054862	AAA 0446054889
AAA 0440606966	AAA 0446053705	AAA 0446054278	AAA 0446054836	AAA 0446054863	AAA 0446054890
AAA 0440606967	AAA 0446053708	AAA 0446054279	AAA 0446054837	AAA 0446054864	AAA 0446054891
AAA 0440606975	AAA 0446053709	AAA 0446054280	AAA 0446054838	AAA 0446054865	AAA 0446054892
AAA 0440606985	AAA 0446053710	AAA 0446054281	AAA 0446054839	AAA 0446054866	AAA 0446054893
AAA 0440606996	AAA 0446053763	AAA 0446054282	AAA 0446054840	AAA 0446054867	AAA 0446054894
AAA 0440606997	AAA 0446053773	AAA 0446054283	AAA 0446054841	AAA 0446054868	AAA 0446054895
AAA 0440606998	AAA 0446053776	AAA 0446054284	AAA 0446054842	AAA 0446054869	AAA 0446054896
AAA 0440606999	AAA 0446053786	AAA 0446054287	AAA 0446054843	AAA 0446054870	AAA 0446054897
AAA 0440607000	AAA 0446053787	AAA 0446054803	AAA 0446054844	AAA 0446054871	AAA 0446054898
AAA 0444420805	AAA 0446053788	AAA 0446054804	AAA 0446054845	AAA 0446054872	AAA 0446054899
AAA 0444420806	AAA 0446053789	AAA 0446054805	AAA 0446054846	AAA 0446054873	AAA 0403552167
AAA 0444420807	AAA 0446053790	AAA 0446054806	AAA 0446054847	AAA 0446054874	AAA 0403552605
AAA 0444420808	AAA 0446054215	AAA 0446054808	AAA 0446054848	AAA 0446054875	AAA 0420529834
AAA 0420529849	AAA 0432015589	AAA 0432015591	AAA 0432015593	AAA 0432015601	AAA 0435585995
AAA 0427188519	AAA 0432015590	AAA 0432015592	AAA 0432015599	AAA 0435585113	AAA

— полисы добровольного автострахования

ДСТ	0202661
ДСТ	0202695
ДСТ	0202697

— квитанции ф. А-7, самокопирующаяся

НГ 003134	НГ 142833	НГ 143270	НГ 143689	НГ 143740	НГ 307220	НГ 307264	НГ 307719
НГ 003140	НГ 142845	НГ 143271	НГ 143690	НГ 143741	НГ 307221	НГ 307265	НГ 307720
НГ 003144	НГ 142847	НГ 143272	НГ 143691	НГ 143742	НГ 307222	НГ 307266	НГ 307721
НГ 003145	НГ 142848	НГ 143273	НГ 143692	НГ 143743	НГ 307223	НГ 307267	НГ 307722
НГ 003146	НГ 142867	НГ 143274	НГ 143693	НГ 143744	НГ 307224	НГ 307268	НГ 307723
НГ 003147	НГ 142890	НГ 143275	НГ 143694	НГ 143745	НГ 307225	НГ 307269	НГ 307724
НГ 003148	НГ 142891	НГ 143276	НГ 143695	НГ 143746	НГ 307226	НГ 307270	НГ 307725
НГ 003149	НГ 142892	НГ 143293	НГ 143696	НГ 143747	НГ 307227	НГ 307271	НГ 307726
НГ 003150	НГ 142893	НГ 143629	НГ 143697	НГ 143748	НГ 307228	НГ 307272	НГ 307727
НГ 003151	НГ 142894	НГ 143630	НГ 143698	НГ 143749	НГ 307229	НГ 307273	НГ 307728
НГ 003152	НГ 142895	НГ 143663	НГ 143699	НГ 143750	НГ 307230	НГ 307274	НГ 307729
НГ 003153	НГ 142896	НГ 143666	НГ 143700	НГ 143751	НГ 307231	НГ 307275	НГ 307730
НГ 003154	НГ 143144	НГ 143667	НГ 143701	НГ 143752	НГ 307232	НГ 307276	НГ 307731
НГ 003155	НГ 143145	НГ 143668	НГ 143702	НГ 143753	НГ 307233	НГ 307277	НГ 307732
НГ 003457	НГ 143146	НГ 143669	НГ 143703	НГ 143754	НГ 307234	НГ 307278	НГ 307733
НГ 003458	НГ 143199	НГ 143670	НГ 143704	НГ 143755	НГ 307235	НГ 307700	НГ 307734
НГ 003466	НГ 143201	НГ 143671	НГ 143705	НГ 143756	НГ 307236	НГ 307701	НГ 307735
НГ 142037	НГ 143209	НГ 143672	НГ 143706	НГ 143757	НГ 307237	НГ 307702	НГ 307736
НГ 142183	НГ 143210	НГ 143673	НГ 143716	НГ 143758	НГ 307238	НГ 307703	НГ 307737
НГ 142190	НГ 143212	НГ 143674	НГ 143717	НГ 143759	НГ 307239	НГ 307704	НГ 307738
НГ 142512	НГ 143227	НГ 143675	НГ 143721	НГ 143763	НГ 307240	НГ 307705	НГ 307739
НГ 142515	НГ 143244	НГ 143676	НГ 143727	НД 199475	НГ 307248	НГ 307706	НГ 307740
НГ 142530	НГ 143258	НГ 143677	НГ 143728	НД 199476	НГ 307249	НГ 307707	НГ 307741
НГ 142537	НГ 143259	НГ 143678	НГ 143729	НГ 307192	НГ 307250	НГ 307708	НГ 307742
НГ 142539	НГ 143260	НГ 143679	НГ 143730	НГ 307196	НГ 307251	НГ 307709	НГ 307743
НГ 142594	НГ 143261	НГ 143680	НГ 143731	НГ 307197	НГ 307253	НГ 307710	НГ 307744
НГ 142597	НГ 143262	НГ 143681	НГ 143732	НГ 307198	НГ 307256	НГ 307711	НГ 307745
НГ 142599	НГ 143263	НГ 143682	НГ 143733	НГ 307199	НГ 307257	НГ 307712	НГ 307746
НГ 142767	НГ 143264	НГ 143683	НГ 143734	НГ 307200	НГ 307258	НГ 307713	НГ 307747
НГ 142768	НГ 143265	НГ 143684	НГ 143735	НГ 307215	НГ 307259	НГ 307714	НГ 307748
НГ 142774	НГ 143266	НГ 143685	НГ 143736	НГ 307216	НГ 307260	НГ 307715	НГ 307749
НГ 142795	НГ 143267	НГ 143686	НГ 143737	НГ 307217	НГ 307261	НГ 307716	НВ 414913
НГ 142825	НГ 143268	НГ 143687	НГ 143738	НГ 307218	НГ 307262	НГ 307717	
НГ 142827	НГ 143269	НГ 143688	НГ 143739	НГ 307219	НГ 307263	НГ 307718	

ЛЕКАРСТВО ОТ ПРИРОДЫ

Лечебные свойства жимолости

Благодаря своему уникальному составу жимолость синеплодная съедобная с давних пор использовалась в народной медицине. Особенно часто эту ягоду рекомендовали людям, ослабленным после долгой болезни, а также тем, кто страдает от расстройства пищеварения.

Ягоды жимолости обладают жаропонижающим эффектом, нормализуют артериальное давление у гипертоников. Благодаря наличию веществ под названием «фитонциды», которые являются своего рода натуральными антибиотиками, жимолость можно использовать и в качестве противовоспалительного средства. Эта

ягода станет хорошим подспорьем в лечении ангины и некоторых воспалительных заболеваний кожи. Впрочем, лечебным свойством обладают не только плоды, но и цветки, листья жимолости синеплодной.

Если вы хотите сохранить в течение всего дня высокую работоспособность, бодрость и хорошее настроение, начинайте свой день с горстки размятых ягод жимолости синеплодной, слегка присыпанных сахаром. А вот тем, кто страдает гастритом с повышенной кислотностью, а также язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, жимолостью увлекаться не стоит. Кисловатые ягоды могут вызвать обострение заболевания.

Полосу подготовила Елена ДЫШЛЕНКО.