

# Обнимашки с деревьями

## О ЛЕТЕ НА ПОДОКОННИКЕ, ГОРМОНАХ И ОСЕННЕЙ ДЕПРЕССИИ

Ещё одной приметой осени можно назвать упадок сил и настроения. У многих в это промозглое время только одно желание — укутаться в плед и уткнуться в любимую книгу. Ну или на худой конец в телевизор. И никого не видеть... В нашу редакцию часто поступают письма, в которых читатели спрашивают, как бороться с депрессией. Их мы адресовали психологу Татьяне Гераниной. Слово специалисту.

**?** «Нынешняя осень замучила дождями. Такое ощущение, что небеса прохудились. Всё серое — небо, дома, дороги, люди... Плюс неприятности на работе. Чувствую, что впадаю в депрессию. Что делать?»

Оксана Склярова, Сердобск.



— Осенняя депрессия — явление, знакомое многим. Усталость, быстрая утомляемость, плохое настроение, сонливость днём и ночная бессонница, частые нервные срывы и даже повышенный аппетит — всё это может быть симптомами начала осенней депрессии, — констатирует психолог. — Осенью убывает световой день, остро чувствуется недостаток тепла и комфорта, организм получает меньше витамина D, что неблагоприятно сказывается на здоровье. Именно этот витамин стимулирует выработку важнейших нейромедиаторов мозга, так называемых гормонов счастья — эндорфина, серотонина и дофамина. Серотонин играет важную роль в процессах стрессоустойчивости и регулирует наше настроение.

А дофамин — один из основных стимуляторов нейромедиаторов, улучшает когнитивные функции мозга, влияет на наш эмоциональный фон.

Поэтому, для того чтобы не стать жертвой осенней депрессии, нужно принимать витамин D. Он содержится в таких продуктах как лосось, сардины или любая другая жирная рыба, сельдь, консервированный тунец, печень трески, яичные желтки, грибы, коровье или соевое молоко, апельсиновый сок.

**?** «Почти все психологи рекомендуют осенью чаще думать о чём-нибудь хорошем и позитивном. Но мне это не помогает. Существуют ли более практичные методы, позволяющие справиться с гнетущим настроением?»

Марина Моргунова, Пенза.

— Конечно. Вот лишь некоторые из них: включайте в помещении дополнительное освещение — светильники, свечи, гирлянды, всё это будет способствовать выработке серотонина. Устройте себе лето на подоконнике — несколько цветущих растений будут радовать глаз. Употребляйте в пищу продукты, содержащие вещества, повышающие выработку серотонина, дофамина, окситоцина, эндорфинов. Это цитрусовые, сыр, творог, бананы,

овсянка, горький шоколад (содержащий не менее 70% какао), жирная рыба, орехи. И конечно, следите за водным балансом. Выпивайте каждый час по стакану воды, и вы заметите эффект.

Бороться с надвигающейся депрессией помогает и физическая активность. Пробежка, утренняя зарядка, прогулки на свежем воздухе, спортзал, танцы не только заряжают энергией, но и повышают настроение.

**?** «С началом осени мой сосед стал ходить в парк и обниматься с деревьями. Я беспокоюсь, может, это обострение какого-нибудь психического заболевания? И относится ли к таким болезням депрессия?»

Владимир Воронин, Заречный.

— Патология, которую в народе именуют осенней депрессией, имеет научное название — сезонное аффективное расстройство. Оно наступает в результате недостатка солнечного света и нарушения мозгового метаболизма при дефиците серотонина и дофамина.

А вот практика единения с природой может стать хорошей терапией, помогающей избавиться от хандры.

Согласно исследованию, проведённому учёными-экологами, люди, которые по-



### НАСТРАИВАЕМСЯ НА ПОЗИТИВ

Отдыхайте каждый час по 10 минут. Если вы сидели за компьютером — встаньте и подвигайтесь. Если вы работали физически — присядьте и насладитесь чашечкой чая.

Наладьте здоровый сон. Ложитесь спать желательно до 23.00 и в полной темноте. Именно в это время вырабатывается максимальное количество мелатонина, который восстанавливает организм и помогает сохранить красоту и молодость.

Следите за продолжительностью сна. Она должна быть не менее 7 часов. И тогда вы будете ощущать себя спокойно и уверенно.

И конечно, больше шутите и улыбайтесь. Улыбнитесь себе в зеркало, даже если не хочется, и уже через пару минут появится хорошее настроение. Ещё минута на закрепление этого состояния — и вы готовы к решению поставленных перед вами задач.

сещают парки или находятся на природе минимум 30 минут в неделю, реже страдают от психических нарушений и высокого давления. А объятия с деревьями — отличный способ повысить уровень гормона окситоцина, отвечающего за чув-

ство спокойствия и эмоциональную связь. Кроме того, когда вы обнимаете дерево, вырабатываются серотонин и дофамин — гормоны, которые делают вас счастливее.

Игорь ПОЛЬСКИХ.  
Фото А. Патанина.

# Ранняя диагностика спасает жизнь!

**Рак молочной железы (РМЖ) лидирует по заболеваемости и входит в пятёрку самых смертельных злокачественных опухолей в мире, в том числе в России. Согласно мировой статистике, ежегодно этот вид рака диагностируют у 2,3 млн женщин. Именно поэтому октябрь был объявлен ВОЗ месяцем борьбы с раком молочной железы.**

Часто опухоли молочных желёз развиваются незаметно и не вызывают болевых ощущений, поэтому для того, чтобы не запустить заболевание, необходимо регулярно проводить самообследования и осуществлять врачебный контроль.

### ПРАВИЛА САМООБСЛЕДОВАНИЯ

1. Самообследование следует проводить при дневном освещении, перед зеркалом, раздетой до пояса.

2. Осмотреть бельё (лифчик, сорочку) — нет ли на нём выделений из соска.

3. Обследовать соски — нет ли покраснения, сыпи, шелушения, язвочек. При сдавливании соска пальцами из него не должны появляться

выделения.

4. Осмотреть кожу молочных желёз — нет ли на ней участков покраснения, шелушения, сыпи, изъязвлений.

5. Молочные железы должны иметь одинаковые размер и форму, быть симметричными, соски и нижние границы желёз должны быть на одном уровне, без выпячивания, возвышения над уровнем кожи, без смещения и вытянутости сосков.

6. Ощупать молочные железы и подмышечные впадины в положении стоя и лёжа на спине. Кончиками пальцев последовательно круговыми движениями ощупать от соска к наружному краю железы по часовой стрелке, не пропуская ни одного участка. Таким образом проверяют, нет ли в толще же-



лезы каких-либо затвердений или «шариков».

В случае выявления каких-либо изменений в молочной железе нужно незамедлительно обратиться к врачу для уточнения диагноза и определения тактики лечения.

Справочно! За 9 месяцев 2022 года на территории Пензенской области зафиксирова-

но более 18 тыс. случаев лечения рака молочной железы на сумму более 262 млн рублей. Всего с начала года за медицинской помощью с данным заболеванием обратилось более 4 тыс. человек.

Чтобы не допустить начала развития болезни, нужно регулярно проходить профилактические осмотры и дис-

### ВАШ ИНТЕРЕС — ОМС



пансеризацию. Проверить своё здоровье можно абсолютно бесплатно по полису ОМС.

В рамках диспансеризации взрослого населения проводится скрининг на выявление злокачественных новообразований молочных желёз: женщинам в возрасте от 40 до 75 лет включительно проводят маммографию обеих молочных желёз в двух проекциях 1 раз в 2 года.

При возникновении проблем с оказанием онкологической медицинской помощи или прохождением диспансеризации, с целью получения практической и консультативной помощи необходимо обращаться к страховым представителям по телефону горячей линии Единого контакт-центра в сфере ОМС Пензенской области **8-800-100-80-44** (звонок бесплатный, понедельник — пятница с 9 до 18 часов в режиме ответа страховых представителей, в остальное время — в режиме электронного секретаря).

Фото omspenza.ru.