

В последнее время врачи говорят о том, что столкнулись с новой болезнью, проявления которой — резкие скачки артериального давления, мучительные приступы головной боли, упадок сил, нервные срывы. Как выяснила «КП», причины резкого ухудшения здоровья людей связаны с одним и тем же неблагоприятным фактором — экономическим кризисом. Изменившиеся условия жизни незамедлительно сказались на здоровье и самочувствии граждан.

Как избежать ненужных проблем со здоровьем рассказывают врачи ГУЗ «Городская больница № 13 г. Тулы».



Гостеева Наталья Сергеевна, клинический психолог.

Федулов Александр Николаевич — врач-анестезиолог-реаниматолог, кардиолог.



Кризисы в нашей жизни начинаются по разным причинам. Поэтому их можно разделить на управляемые и неуправляемые.

Управляемый кризис — тот, который мы сами себе организовали (переезд, развод, смена работы). С ним справиться проще, потому что новая ситуация, в которой мы оказались, — результат нашего выбора и продуманных шагов.

Мы можем заранее подготовиться и планировать — «стелить соломку». Но все продумать невозможно, в любом случае процесс перехода к новому будет непростым (если он простой, значит, цель была не слишком высока).

Неуправляемый кризис — это тот, который мы не планировали, которого не ожидали и поэтому никак к нему не готовились (сокращение, измена партнера, эпидемия). Например, пандемию можно отнести к неуправляемому кризису. Ведь мы не предполагали, что она случится, и происходящее повлияло на всех нас.

Мы столкнулись с тяжелыми эмоциями: тревогой, гневом, раздражением, страхом, беспомощностью, одиночеством. Мы преувеличиваем катастрофичность ситуации, теряем ориентиры и перспективу, не можем строить планы на будущее. Так проявляется любой кризис, в том числе и управляемый.

Помогите себе успокоиться. Вернитесь к тому, чего кризис не изменил: общаетесь с теми же людьми, живете с тем же мужем, работаете на той же работе. Возможно, вы начнете думать о будущем: «Сейчас-то все хорошо, а вот что будет завтра...» Вам помогают такие мысли? Скорее нет, чем да. Потому что они подпитывают вашу тревогу.

Поэтому останавливайтесь. Сделайте глубокий вдох на четыре счета, потом задержите дыхание, посчитайте до четырех и выдыхайте также на «один-два-три-четыре», затем снова



# Кризис как диагноз

задержите дыхание. И так продолжайте несколько минут. Потом возвращайтесь в настоящее — оглядите комнату, верните ощущение тела, легонько касаясь себя пальцами. Дышите. И вспоминайте, что многое осталось прежним. Это вернет вам опору.

Кроме того, чтобы сохранять спокойствие, вы можете:

## 1 НЕ ДРАМАТИЗИРОВАТЬ БУДУЩЕЕ

Старайтесь останавливать себя, когда ваш мозг пытается предвидеть возможные исходы ситуации, заглянуть в будущее.

Неизвестность будоражит воображение: нам хочется «докопаться до сути», понять и спрогнозировать то, что будет — придать ситуации определенности. Нам нужно, чтобы ситуация как-то завершилась, чтобы мы могли двигаться дальше. Но если на самом деле определенности нет, мы не создадим ее силой мысли.

Ожидание «конца света» мешает реально воспринимать действительность. В этом случае важно оставаться ответственными и делать то, что в наших силах: следовать советам экспертов и органов здравоохранения. Осторожность в рамках разумного — полезна. Но чрезмерная осторожность не только вредит вам, но может

прямо или косвенно причинить вред другим.

## 2 ОПИРАТЬСЯ НА РЕАЛЬНОСТЬ

В экстренных ситуациях мы беспокоимся за безопасность и здоровье близких, что вполне естественно. Но часто забота превращается в одержимость: мы начинаем снова и снова прокручивать в голове негативные сценарии: «А что если я или кто-то из моей семьи...»

Держите подобные мысли под контролем. Опирайтесь на реальность и избегайте пугающих фантазий, которые только питают вашу тревогу и далеки от правды.

## 3 СОБЛЮДАТЬ ИНФОРМАЦИОННУЮ ГИГИЕНУ

Важно быть в курсе происходящего в стране и в мире, но не надо перегружать мозг информацией. Она не защищает вас. Напротив, делает более уязвимыми. Поэтому избегайте разговоров с негативно настроенными людьми. Ответственно используйте социальные сети: не делитесь непроверенной или пугающей информацией.

Даже если тема актуальная, не говорите о ней постоянно. Мы все достаточно смотрим телевизор, регулярно проверяем соцсети, читаем новости в интернете. Не стоит обсуждать до бесконечности каждую статью или пост.

## 4 СОХРАНЯТЬ ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ

Это не значит, что вы должны отрицать происходящее или уверять всех и себя, что невосприимчивы к болезни. Отсутствие страха так же опасно, как и слишком сильный страх. Принимайте ситуацию такой, какая она есть, и ищите позитивное в каждом дне. Ваш настрой поможет и вам, и окружающим противостоять панике.

Шутите. Чувство юмора всегда помогает снизить тревогу. Оставаясь дома, занимайтесь приятными делами, читайте что-нибудь легкое, смотрите развлекательные передачи или интересные фильмы.

## 5 СЛЕДИТЬ ЗА ЭМОЦИЯМИ

Обратите внимание на свои эмоции и попытайтесь назвать их: страх, досада, гнев, грусть или несколько сразу. Дайте себе разрешение чувствовать, ощущать, где эмоции отображаются в теле, не отрицайте их.

Записывайте то, что переживаете, говорите о своих чувствах с другими людьми. Или обратитесь за помощью к профессионалам. Иногда это лучшее, чем вы можете себе помочь.

ПОДАРИ СЕРДЦУ ЗДОРОВЬЕ!

Медицинская кардиологическая помощь при:

сердечно-сосудистых заболеваниях, ишемической болезни сердца, инфарктах, гипертонии, нарушениях сердечного ритма и др.

- ✓ Кабинет по проверке работы электрокардиостимуляторов
- ✓ Отделение кардиологии (комфортабельные двухместные палаты)
- ✓ Отделение функциональной диагностики (мониторинг артериального давления, ЭКГ, велоэргометрия, УЗИ сосудов)

- ✓ Отделение рентгенохирургии
- ✓ Отделение ультразвуковой диагностики

Кардиоцентр: Веневское ш., 21, т. (4872) 40-47-37

телефон «горячей линии» 8 (910) 701-95-62

Поликлиника: г. Тула, Веневское шоссе, 1.

т. (4872) 77-04-08 www.tulagb13.ru

О ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

О ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА