

Душевное равновесие – залог здоровья

Вы замечали, что слово «эпидемия» сейчас часто употребляют в переносном значении? Так говорят о недугах цивилизации – артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца, ожирении и т.д. Доказано, что они зачастую имеют психосоматическую основу, т.е. становятся следствием хронического стресса.



Кому сейчас легко?

Каждый из нас чуть ли не ежедневно срывается: раздражается в общественном транспорте, кричит на своих детей, огрызается в трениях с коллегами или, наоборот, с усилием воли сдерживает проявление негативных эмоций в ответ на несправедливость руководства. Для многих такие вещи – норма, мол, а кому сейчас легко?

Мы привыкли к тому, что основная причина для беспокойства есть и в личной жизни, и на работе, и в более глобальном плане. Как говорится, подчеркните наиболее актуальное для себя. Для любого человека те или иные проблемы становятся причиной головной боли, усталости, апатии, подавленности, нарушений сна. После тяжелого дня всю ночь в голове крутятся мысли о том, что ты сделал неправильно или не успел, а с утра мучает ощущение разбитости – нет сил, чтобы сконцентрироваться и начать исправлять ситуацию. Вот так, постепенно нарастая, словно снежный ком, последствия стресса вызывают развитие невроза.

Болезни «от нервов»

Подсчитано, что на неврозы приходится почти 70% всех пограничных психических расстройств. Правда, страдающие ими редко нуждаются в лечении у психиатра. А вот помощь психолога или психотерапевта необ-

ходима, по большому счету, каждому пятому, если не третьему из нас.

Проявления невроза хорошо знакомы всем. Это уже упомянутые раздражительность, тревожность, нарушения концентрации, головокружение, быстрая утомляемость, головная боль, неприятные ощущения в области сердца, ослабление памяти, бессонница... Время от времени те или иные признаки невроза у человека то слабеют, то усиливаются, но не исчезают полностью и навсегда.

Отдаленные последствия такого состояния хорошо известны – это психосоматические заболевания. Доказано, что продолжительное нервное перенапряжение служит причиной нарушений в функциях сердечно-сосудистой, пищеварительной, эндокринной и других систем. Страдает и обмен веществ – многие «заедают» стрессы чем-то вкусным, поэтому набирают лишний вес, что опасно развитием ожирения и сахарного диабета второго типа.

Золотой фонд растений

Чтобы предотвратить опасные болезни, необходимо, прежде всего, пе-

рестать нервничать и избавиться от тревожности. Этому может способствовать, например, обретение человеком важной цели. В таком случае повседневные проблемы кажутся менее значимыми – они реже выбивают из колеи. Защищает от неврозов также умение четко планировать жизнь и строго следовать своим принципам, несмотря ни на какие трудности. Стрессоустойчивость повышается и у тех, кто легко и полностью переключается с работы на отдых, причем активный, на свежем воздухе.

Еще один путь нам предлагает фармация: это использование седативных средств. Перечень таких препаратов очень широк, но пальму первенства в нем удерживают созданные на основе лекарственных растений, поскольку действуют они мягко и переносятся хорошо. В свою очередь, среди целебных трав можно выделить «золотой фонд» – те, которые применяются очень давно, во все века и времена. Это, например, зверобой, Melissa и валериана. Еще греческий врач Диоскорид, живший в I в.н.э., рекомендовал валериану как средство, «способное управлять мыслью». В XVI веке в Германии аптекари предлагали своим пациентам отвары Melissa для улучшения сна. А известный знаток трав и автор нескольких книг о них Михаил Носаль считал, что зверобой – это «самое главное лекарственное растение из всех нам известных».

Действуя в комплексе, зверобой, Melissa и валериана успокаивают, снимают нервное напряжение, улучшают сон, аппетит и пищеварение, нормализуют сердечный ритм. Иными словами, они защищают от действия стресса, помогают сохранить душевное равновесие, а значит – и здоровье.

По статистике ВОЗ, число страдающих неврозом за последние 65 лет увеличилось в 24 раза, причем максимальный рост отмечается в последние десятилетия.

Анна ПЕТРЕНКО

Седаристон повертає спокій

Які епітети доречні у створенні словесного портрету сучасного українця? Він добрий, щирий та людяний. Однак водночас з цим – знервований, роздратований, не завжди здатний опанувати свою агресію. Отже, багатьом людям зараз потрібен ефективний та безпечний седативний засіб. Такий, наприклад, як Седаристон («Еспарма», Німеччина).

Припиніть читати новини!

Засоби масової інформації нині сприяють значному посиленню психологічного напруження у суспільстві. Ледь не кожен випуск новин – це перелік стихійних лих, соціальних заворушень, кримінальних злочинів... Усі добре пам'ятають пораду персонажа повісті «Собаче серце» професора Преображенського не читати до обіду радянських газет заради збереження нормального травлення. А от проведено не ним дослідження за участю 30 пацієнтів згадують рідше. Словами Михайла Булгакова, який був не лише письменником, а й дипломованим лікарем, шановний професор зауважив, що люди, не перевантажені негативною інформацією, почувалися чудово. І навпаки: ті, хто читав газети, худнули, марніли та страждали через пригнічення духу.

Відтоді обсяг інформації зріс у багато разів. Людська психіка виявляється просто не здатною упоратися з усім, що лине з екранів телевізорів, моніторів комп'ютерів, динаміків радіоприймачів і сторінок друкованих видань. На тлі особистих проблем, які має кожен з нас, це збільшує негативний вплив

на організм щоденних стресів. Як наслідок – ми відчуваємо неспокій, тривогу, запаморочення, головний біль, дратуємося через дрібниці, втрачаємо сон та апетит, тобто страждаємо через вегето-судинні розлади та неврози.

Синергія звіробою, валеріани та меліси

Для відновлення доброго емоційного стану та заспокоєння розбитих нервів призначені седативні препарати. Основна їхня дія – зменшення збудливості нервової системи та реакцій на негативні подразники. Вони не зумовлюють сонливості, але покращують сон саме завдяки головним властивостям.

Серед седативних препаратів особливо вирізняється Седаристон, що містить природні й традиційні, перевірені тривалою практикою компоненти – лікарські рослини. В Україні зареєстровано дві форми Седаристону, які дещо різняться за складом: капсули містять екстракти звіробою та валеріани, а

краплі – ще й мелісу.

Усі активні речовини Седаристону діють заспокійливо, нормалізують настрій, полегшують засинання, сприяють усуненню спазмів та в цілому покращують функціональний стан центральної нервової системи. Так, валеріана зменшує її збудливість, і хоча седативний ефект розвивається повільно, він є досить стабільним. Дозування звіробою

(відповідно 100 мг та 0,2 мл у капсулах та краплях) підібране так, щоб він м'яко стабілізував настрій. Завдяки цьому звіробій доповнює дію валеріани. У складі препарату Седаристон капсули обидві рослини посилюють ефективність одна одної за рахунок синергії. А у засобі Седаристон краплі їхні властивості додатково підкріплює меліса: теж сприяє заспокоєнню, нормалізації дихання, частоти серцевих скорочень та артеріального тиску, а також поліпшує травлення.

Седаристон стане у пригоді всім, хто страждає через нервову збудженість, дратівливість, зниження концентрації уваги тощо. Застосування препарату може стати суттєвою підтримкою для людей, які змушені долати стреси, пов'язані з розумовими та психологічними навантаженнями, що зменшують працездатність, призводять до порушень сну та функціонування органів травлення.

Приймати треба курсом

Седаристон діє м'яко, тому для досягнення вираженого ефекту та його закріплення застосовувати його потрібно курсом. Причому бажано приймати препарат регулярно і в один і той самий час. Якщо у людини є безсоння, труднощі із засинанням, то останній прийом засобу має бути за півгодини до сну. Седаристон можна приймати дорослим та дітям віком старше 12 років.

Слід зазначити, що ефект від застосування крапель Седаристон розвивається дещо швидше, ніж під час прийому препарату в капсулах. Щоправда, і вони діють досить швидко: людина стає спокійнішою та почувується краще вже за 10–14 днів.

Ганна ПЕТРЕНКО ■

