

23 ФЕВРАЛЯ

Приближается 23 февраля – самый мужской праздник в году. Нет ничего более естественного, чтобы отпраздновать его по-мужски. Значит ли это, что упиться «в зюю» – это и есть по-мужски? Вот несколько идей для праздника, дающих незабываемый заряд бодрости и хорошего настроения.

Джакузи на морозе

Геотермальные озёра (как на Камчатке), в которых можно принимать горячую ванну прямо на природе посреди зимы, манят многих. Оно и правда: сочетание ледяного воздуха и горячей воды просто незабываемо.

Ехать за тридевять земель не надо, достаточно отыскать в

оврага. Поблизости такого не наблюдается? Тогда вот рецепт для настоящих сорви-голов – прицепиться к машине и проехать по улице сразу после снегопада, когда снег ещё свежий и мягкий.

Ледяной боулинг

В каждом мужчине живёт мальчишка, которому хочется



сарая старую ванну, большую бочку или иную ёмкость. Затем почистить, поставить на кирпичи и... развести под ней огонь. Звучит несколько непривычно и даже дико, но метод проверенный и вполне доступный. А сколько впечатлений от такого купания!

Джиппинг

Катание на джипе по зимнему бездорожью – удовольствие для экстремалов, но, тем не менее, удовольствие. Все эти скачки по холмам-буеракам, восторженные междометия и, чего уж скрывать, срывающиеся весёлые ругательства!

Устраивать такие покатушки можно не только на джипе, но и на снегоходах, мотоциклах или даже велосипедах – было бы желание. Единственный совет: не увлекайтесь и выбирайте буераки умеренных размеров.

Сноуборд

Сноуборд – интереснейшее развлечение и что самое приятное, освоить азы можно буквально за пару часов. Чтобы покататься на доске, необязательно ехать на край света – достаточно склона подходящего

времени от времени что-то сломать. Ледяной боулинг станет идеальным вариантом для демонстрации сокрушительной мощи и меткости – кегли из льда раскалываются при удачном попадании и, поверьте, игра очень азартная.

Сделать же кегли проще простого: залейте воду в пластиковые бутылки и оставьте на ночь на улице или в морозилке. Затем срежьте донышко, и всё! Примерно так же делается шар:



найдите условно круглую ёмкость (дырявый мячик, к примеру) и залейте её водой. Ну и, конечно же, не забудьте про дорожки.

игрокам хорошо за..., это не значит, что им нельзя дурачиться. Солидные Иван Ивановичи и Сан Санычи быстро превращаются в Вань и Сань и с большим удо-

в таком случае можно заняться ледяным ваянием. Что конкретно взбредёт вам в голову, мы не знаем. Но диапазон фантазий крайне широк – от ледяной скульптуры лебедя до развеселой парочки снеговиков из снега.

Костёр

Тягу к огню учёные единодушно считают атавизмом, доставшимся нам от диких предков. Этот факт не мешает нам наслаждаться как зрелищем огня, так и процессом его разведения.

Костёр посреди зимы пробудит самые глубинные инстинкты и не исключено, что дело не обойдётся банальным шашлыком и поджаренными на костре корочками хлеба. Можно станцевать что-нибудь первобытное или спеть дошедшую до нас из «глубины веков» от племени любителей походов песню «Солнышко лесное». Всё зависит от ваших фантазий! Главное перед тем, как пойти в лес не забывать про правила безопасности в походах.

Мы вас убедили, что День защитника Отечества можно встретить очень неординарно? Достаточно просто решиться и сделать шаг.



Пейнтбол

Знакомая всем игра, идеально подходящая к 23 февраля. Играть в неё можно не только в специальных клубах – выберите вариант «игра на выезде», когда место и время устанавливаете вы сами.

Снежки

Вспомнить детство и поиграть в снежки – почему бы и нет? Даже если некоторым

вольствием возвращаются в детство. Дельный совет: приготовьте запасные рукавицы и лучше несколько пар.

Снежные и ледяные скульптуры

Творческие порывы случаются у каждого, и даже взрослым дяденькам кроме шашлыка и «мужских» коктейлей порой хочется что-нибудь сделать своими руками.



ПИТЬ УМЕРЕННО ИЛИ НЕ ПИТЬ СОВСЕМ?

Ученые все еще не могут определиться насчет влияния небольших доз алкоголя на здоровье человека. Неудивительно, ведь параметров очень много: работа пищеварительной и кровеносной систем, состояние мозга, последствия для социума... Да и состав алкогольных напитков весьма разнообразен, поэтому не всегда ясно, что именно нужно исследовать.

В Античности и Средневековье вино было одним из основных напитков, поскольку горожане редко имели возможность пить чистую воду, а по рекам и озерам гуляли разные инфекции, причем лихорадка и брюшной тиф были не самыми страшными. Перед рыцарями вопрос о вреде алкоголя не стоял – они просто хотели выжить в антисанитарных условиях. На лишенном виноградников севере Европы предпочитали пиво, в котором, как известно, тоже есть немного спирта.

Сегодня для большей части человечества доступ к чистой воде и напитков на ее основе не представляет проблемы. Однако и от алкоголя люди не отказываются.

Спирт – это яд

В организме человека спирт, а это главный компонент любого алкогольного напитка, распадается с выделением токсичных веществ. Поэтому в больших количествах он вреден, это сомнению не подлежит. Ученые отмечают, что у тех, кто злоупотребляет спиртными

кратно подчеркивает, что не бывает умеренно пьющих людей. По мнению врача, даже крохотная доза алкоголя – это «кладбище нервных клеток».

Умеренно полезно?

«Да, малые дозы, безусловно, полезны. Они снижают общую смертность, риск сердеч-

воспаления и тромбообразования, положительно влияя на сердечно-сосудистую систему. Интересно, что умеренное и регулярное употребление алкоголя до инфаркта миокарда снижает риск смерти от него. Но надо помнить – превышение разрешенных доз приведет лишь к ухудшению состояния», – утверждает Алексей Буеверов, профессор Первого Московского государственного медицинского университета имени И. М. Сеченова.

Сейчас врачи считают, что умеренная доза для взрослого мужчины – 30-40 граммов чистого спирта в сутки. Для женщин – примерно в два раза меньше. Именно столько алкоголя может быть переработано печенью без существенных последствий. Но даже незначительное превышение дозы оказывает токсическое, повреждающее действие на клетки прежде всего печени и далее – на все ткани организма. А одно из худших свойств этилового спирта – формирование зависимости от него.

«Однозначно, если человек проявляет зависимость от алкоголя, желание увеличить дозу, не справляется с ежедневными обязанностями или имеет некую болезнь, для которой этанол может стать ка-

тализатором, ему следует прекратить общение со спиртным. Непьющему человеку никто не посоветует принимать алкоголь специально, но и убеждать умеренно употребляющих спиртное переходить на абсолютную трезвость, не стоит», – заключает Буеверов.

Британские и чешские ученые доказали

Сообщений о пользе умеренного потребления алкоголя более чем достаточно, но насколько они объективны и достоверны – большой вопрос. К примеру, исследователи из Лондона и Праги доказали, что регулярное употребление пива нормализует уровень холестерина в крови. Ученые из Института клинической и экспериментальной медицины в Праге установили: для тех, кто еженедельно выпивает от 4 до 9 литров пива, риск сердечно-сосудистых заболеваний снижается более чем на 50 процентов. Хуже всего результаты у абсолютных трезвенников и тех, кто пьет менее пол-литра пива в неделю, – на две трети относительно выпивающих от 4 до 9 литров.

«Есть публикации, доказывающие однозначно отрицательное действие спирта даже в крохотных дозах, – говорит

Зайнудин Зайнудинов, доктор медицинских наук, главный врач клиники лечебного питания ФИЦ питания и биотехнологии. – С другой стороны, хватает работ, где приводятся достоверные данные о снижении распространенности определенных видов заболеваний среди умеренно пьющих людей. Чаще всего подобные исследования проводились в Средиземноморье. Ученые пока даже не пришли к единому выводу, восстанавливаются ли полностью нервные клетки, погибшие после употребления алкоголя.

Особенно много исследований посвящено сухому вину. Частью полезных свойств оно обязано винограду. В его косточках есть разные биофлавоноиды, например, ресвератрол и кверцетин, обладающие антиоксидантными свойствами, то есть нейтрализующими свободные радикалы. Впрочем, как источник этих веществ вино рассматривать вряд ли стоит, по эффективности усвоения чай или репчатый лук намного впереди.

«В науке важно, чтобы единичные случаи не служили основанием для окончательных выводов о чем-либо, в том числе о пользе алкоголя. Может случиться банальное совпадение, когда положительный эффект связали с употреблением того или иного содержащего этанол напитка, а на самом деле человек излечился благодаря совсем другому фактору, компоненту в еде, растению, лекарству, генетическим особенностям, наконец. Известно, что многие люди регулярно употребляют небольшие дозы алкоголя до глубокой старости. Но тут все очень индивидуально. Так бывает лишь с одним из нескольких тысяч, значит, у остальных от регулярного употребления алкоголя возможны совершенно другие последствия для здоровья», – подчеркивает Зайнудин.

Ольга КОЛЕНЦОВА
РИА Новости.
Наука



напитками, некоторые участки мозга отмирают. Изменения в цитоплазме и ядрах нервных клеток схожи с теми, что происходят при отравлении сильными ядами. Мозг сморщивается, уменьшается в объеме. Кровяные тельца – эритроциты – склеиваются, и, как следствие, небольшие сосуды закупориваются, что приводит к их разрыву или как минимум кислородному голоданию. Повреждения мозга из-за отравления алкоголем необратимы. Если человек много пил на протяжении нескольких лет, а потом бросил, к прежнему состоянию мозга уже не вернуться.

Известный советский хирург Федор Углов активно боролся с употреблением любых доз алкоголя, обвиняя в негативном действии на организм даже кефир. Он считал, что СССР удалось быстро окрепнуть после революции 1917 года благодаря сухому закону, действовавшему до 1923-го. В своих лекциях Углов неодно-

но-сосудистых заболеваний и неалкогольной жировой болезни печени, остеопороза, сахарного диабета, нейродегенеративных заболеваний. Механизмов воздействия спирта на организм очень много. Например, спирт ослабляет факторы



СЕРДЦЕ, СЕРДЦЕ, ЧТО СЛУЧИЛОСЬ?

Кажется, мы сами не так давно были подростками и с невероятным волнением испытывали первые чувства. А сейчас уже смотрим на своих детей и с трудом представляем, что с ними происходит, и задаемся вопросом, как себя вести, чтобы, с одной стороны, не навредить, но, с другой, уберечь их от необдуманных действий?

Первая любовь... Это чувство, которое пережил каждый из нас. То чувство, когда очень важно, что человек нашей страсти просто ЕСТЬ! Мы любим его, и это нельзя сравнить ни с чем. Чувство, которое оставляет свой след в сердце и памяти человека навсегда. Ничто не сравнится с первой привязанностью, сколько бы любви не пришлось испытать после первых отношений.

Трудно вообразить что-то чище, чем любовь между двумя подростками, которые до этого не чувствовали ничего подобного. Ведь в юношеском возрасте человек любит искренне, он опирается только на свои чувства. Кроме незабываемых эмоций и чувств первые отношения дают подросткам возможность получить очень большой жизненный опыт. Они открывают для себя совершенно новый мир, и им кажется, что ничего не может быть лучше. Эти отношения учат человека проявлять свои чувства, учат заботиться о второй половинке и осознавать ответственность за нее. Дети могут забросить учебу и стремиться избавиться от контроля родителей, ведь они чувствуют себя такими взрослыми и самостоятельными и забывают обо всем. Так же первый любовный опыт довольно сильно влияет на отношения с противоположным полом в будущем.

Итак, первая любовь может давать силы и вдохновлять, а может усложнять жизнь – «мешая» учиться, выбирать профессию, поддерживать отношения с родителями и друзьями... Подростки «на волне» сильных чувств нередко становятся чувствительными к творчеству: они сами пишут стихи и музыку, задумываются о смысле жизни и даже стремятся к самосовершенствованию – одним словом, эмоционально растут.

Однако чаще всего первая любовь проходит. Но пока она есть – разделенная или неразделенная – человек испытывает, кроме самой любви, еще множество сильных чувств, которые могут сделать его то счастливым, то несчастным. Это восторг, нежность, обида, одиночество, ревность, благодарность... Любовь между подростками не так часто перерастает во что-то большее, но если чувства взаимны, отношения развиваются своим чередом и не встречаются на своем пути серьезных препятствий, то они сыграют важную роль в становлении личности. Однако, такие счастливые истории – редкость, гораздо чаще подросткам приходится пережить любовь безответную и испытать первое разочарование.

Да, неразделенной любви, «несчастной любви» нужно отдать должное. Ведь это тоже неоценимый опыт, который дает нам это прекрасное чувство. А препятствия могут быть самыми разными. Чувства могут быть и взаимными, но непонимание со стороны родителей может оттолкнуть чувство, озлобить, или, напротив, повлечь за собой противоречия и противостояние со стороны подростков.

Как правило, хороших девочек часто тянет к плохим мальчикам, да и положительные слова психолога ребятам далеко не всегда интересуются приличными девушками. У родителей это часто вызывает шок и осуждение, но тут важно понимать, что препятствуя отношениям, вы, скорее всего, наткнетесь на серьезную реакцию протеста и наверняка потеряете доверие ребенка. Подросток закроется в себе и перестанет делиться переживаниями, а значит, шансы на то, что вы упустите что-то действительно важное, значительно возрастут.



Теперь давайте представим, что чувствует ребенок, если его чувства безответны. Это взрослые люди со своим жизненным опытом понимают, что любовь без взаимности – не конец света, и все еще впереди, но подросткам все представляется совершенно иначе.

Переходный возраст часто сопровождается непринятием собственной внешности, поскольку изменения в ней, по представлениям подростка, его только портят. Он еще не знает, что в будущем его ждет значительное преображение. Неудачи на любовном фронте наносят сокрушительный удар по самооценке, оправдаться после которого очень сложно. Подросток ищет проблемы в себе, экспериментирует с внешностью и готов на отчаянные поступки, лишь бы обратить на себя внимание объекта любви.

Подростки в этот период становятся особенно ранимы. Мальчики могут замыкаться в себе, у девочек часты смены настроения. Лучше всего, если родители будут относиться к подросткам в этот период с сочувствием и пониманием. Часто подросток хочет быть похожим на предмет своей любви и порой начинает

копировать его поведение. Если речь идет, например, о музыкальных пристрастиях или одежде – это не повод для серьезной тревоги. Но, в тоже время, можно поговорить с подростком о том, как важно сохранять свою индивидуальность, а не растворяться в другом человеке. И обязательно рассказать подростку, что вы в нем цените, что делает его неповторимым, в чем вы видите его уникальность, которую надо сохранить.

Если же подросток подражает предмету своей любви в опасных вещах – например, начинает употреблять алкоголь или наркотики, разговор должен быть более серьезным. Возможно, подросток не получает в семье что-то важное (любовь, внимание и уважение) – раз он готов рискнуть своим здоровьем ради того, чтобы быть рядом с человеком, который ведет такой образ жизни. Бывает так, что подросток слишком активно ищет приключений, неразборчив в своих отношениях с противоположным полом. Это тоже может свидетельствовать о нарушениях семейных взаимоотношений. Ведь порой у девочек частая смена партнеров означает поиск любви и тепла,

а также стремление к самоутверждению, которое почему-то невозможно иным способом. В таких случаях нужно не клеймить подростка позором, а постараться понять причины такого поведения и по возможности их устранить.

Очень важно увидеть проблемы своего ребенка в этот период, не осудить, не запретить, а стать другом! Многие родители, услышав от своего ребенка о влюбленности, отказываются в это верить и принимать как данность. И тогда они начинают доказывать ребенку, что он еще очень мал для серьезного чувства. И это вовсе не любовь, и при этом не слушают, что он говорит в ответ. И это, пожалуй, самое худшее, что они могут сделать. Еще хуже высмеивать чувства подростка. Последствия могут быть самыми печальными, испортятся отношения дома, может быть и худшее. Иногда отверженные дети пытаются совершить попытку суицида, особенно если первая любовь осталась без ответа. Ни в коем случае нельзя оставлять без внимания тревожные признаки и при необходимости следует обратиться за помощью специалиста-психолога.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Родителям, чьи подростки впервые влюбились, очень сложно не потерять доверия. Поэтому Мир Советов советует придерживаться неких общих правил:

– Познакомьтесь с избранником вашего ребенка. Посоветуйте подростку пригласить свой объект симпатии домой. Не нужно устраивать семейные обеды, дети еще юны для таких смотрин, просто поговорите, и вы увидите, что собой представляет человек.

– Познакомьтесь с друзьями подростка. Нормальным родителям необходимо всегда знать, с кем общается их ребенок. Организуйте какой-то праздник для детей, вечеринку, и вам удастся увидеть всю компанию вместе и посмотреть, как они себя ведут. Но помните, что под вашим контролем дети не будут чувствовать себя комфортно, оставьте подрост-

ков на какое-то время одних. Ничего с ними не случится, а ребенок ваше доверие оценит.

– Не критикуйте. Возможно, встретившись со второй половинкой вашего ребенка, вы поймете, что она действительно далека от идеала. Но вот подростку об этом не стоит сообщать, лучше открыто и ненавязчиво спросить у него, что именно привлекает его в избраннике. И постарайтесь эти доводы понять и принять.

– Не читайте нотаций. Очень распространенная ошибка всех родителей – это превращение доверительного разговора в чтение нотаций. Обязательно выслушайте ребенка, постарайтесь дать ему правильный совет. Помните, что влюбленность быстро проходит, а доверие вернуть сложно.

– Разрешите ребенку набить свои «шишки». Как бы родители не хотели

уберечь своих детей от всех напастей, сделать это нереально. Дайте ребенку возможность сделать выбор. Пусть даже и неправильный. Но вы всегда должны быть начеку и при первой необходимости подставить надежное родительское плечо.

– В отношения влюбленных не вмешивайтесь. Ни в коем случае ничего не делайте для того, чтобы посорить влюбленных. К сожалению, это очень частая практика среди родителей. Только не стоит забывать о последствиях, если отношения и чувства детей достаточно крепкие, то вы можете стать для них врагом номер один.

– Расскажите о своей первой любви ребенку. И не стоит скупиться на слова, рассказывайте подробнее и искренне. Этими рассказами вы заставите его задуматься о том, что эта любовь не вечная.

– Повышайте самооценку у ребенка. Не ругайте избранника подростка, а хвалите самого ребенка. Пусть он растет уверенным в себе, вполне возможно, что он пересмотрит свои взгляды и насчет избранницы.

– Будьте другом для ребенка. Он должен знать, что в любой момент может попросить у вас помощи и получить ее. Как бы то ни было, а любой родитель когда-нибудь столкнется с такой проблемой, как влюбленность у их чада. И надо смириться, что вчерашний ребенок – уже взрослый человек. И он так же, как и вы, имеет право на ошибку и собственный выбор. Поддержите его.

Гелена АБСАЛЯМОВА,
медицинский психолог
Московского научно-практического
центра наркологии

ОЦЕНИТЕ СВОЙ РИСК СТАТЬ АЛКОГОЛИКОМ:

АУДИТ (AUDIT – Alcohol Use Disorders Identification Test)

Инструкция: «Обведите ту цифру, которая больше всего отражает Вашу ситуацию»

1. Как часто Вы употребляете напитки, содержащие алкоголь?				
(0) Никогда	(1) 1 раз в месяц или реже	(2) 2-4 раза в месяц	(3) 2-3 раза в неделю	(4) 4 или более раз в неделю
2. Сколько рюмок* алкогольного напитка Вы выпиваете в тот день, когда употребляете алкоголь?				
(0) 1 или 2	(1) 3 или 4	(2) 5 или 6	(3) От 7 до 9	(4) 10 или более
3. Как часто Вы выпиваете 6 или более рюмок?				
(0) Никогда	(1) реже, чем 1 раз в месяц	(2) 1 раз в месяц	(3) 1 раз в неделю	(4) Каждый день или почти каждый день
4. Как часто за последний год Вы замечали, что, начав пить алкогольные напитки, не можете остановиться?				
(0) Никогда	(1) реже, чем 1 раз в месяц	(2) 1 раз в месяц	(3) 1 раз в неделю	(4) Каждый день или почти каждый день
5. Как часто за последний год из-за чрезмерного употребления алкоголя Вы не смогли сделать то, что делаете обычно?				
(0) Никогда	(1) реже, чем 1 раз в месяц	(2) 1 раз в месяц	(3) 1 раз в неделю	(4) Каждый день или почти каждый день
6. Как часто за последний год Вам необходимо было опохмелиться утром, чтобы прийти в себя после того, как Вы много выпили накануне?				
(0) Никогда	(1) реже, чем 1 раз в месяц	(2) 1 раз в месяц	(3) 1 раз в неделю	(4) Каждый день или почти каждый день
7. Как часто за последний год Вы испытывали чувство вины или угрызения совести после выпивки?				
(0) Никогда	(1) реже, чем 1 раз в месяц	(2) 1 раз в месяц	(3) 1 раз в неделю	(4) Каждый день или почти каждый день
8. Как часто за последний год Вы не могли вспомнить, что было накануне вечером, потому что вы были пьяны?				
(0) Никогда	(1) реже, чем 1 раз в месяц	(2) 1 раз в месяц	(3) 1 раз в неделю	(4) Каждый день или почти каждый день
9. Получали ли Вы или кто-то другой травму по причине чрезмерного употребления вами алкогольных напитков?				
(0) Нет	(2) Да, но не в прошлом году	(4) Да, в прошлом году		
10. Кто-нибудь из родственников, друг, врач или другой медицинский работник выражали озабоченность по поводу употребления Вами алкоголя или предлагали Вам уменьшить количество употребляемого алкоголя?				
(0) Нет	(2) Да, но не в прошлом году	(4) Да, в прошлом году		

Рекомендуемый пороговый балл – 8. Люди с баллом больше 15, скорее всего, отвечают критериям имеющейся в настоящее время алкогольной зависимости.

* для уточнения категории ответа принято считать, что одна порция алкогольного напитка равна 10 граммам чистого спирта. В странах где содержания алкоголя в стандартном напитке отличается от 10 грамм более чем на 25%, категории ответов следует соответствующим образом модифицировать».

** В самом общем виде – это кружка пива, рюмка крепких спиртных напитков или бокал сухого вина.

КОГНИТИВНЫЕ РАССТРОЙСТВА ПРИ АЛКОГОЛИЗМЕ

Одно из вредных последствий неумеренного потребления алкоголя – нарушения когнитивных функций: снижение способностей к вербальному и невербальному абстрагированию, обучению, снижению концентрации внимания, нарушения памяти, трудности в принятии решений, снижение и утрата трудоспособности.

Простой тест поможет Вам определить, имеются ли у близкого человека когнитивные расстройства, и, при их наличии, насколько они выражены.

Тест проводится следующим образом. Обследуемому дают чистый лист нелинованной бумаги и карандаш. Дается инструкция: «Нарисуйте, пожалуйста, круглые часы с цифрами на циферблате, чтобы стрелки часов показывали без пятнадцати два». Обследуемый должен самостоятельно нарисовать круг, поставить в правильные места все 12 чисел и нарисовать стрелки, указывающие на правильные позиции. В норме это задание никогда не вызывает затруднений. Если возникают ошибки, они оцениваются количественно по 10-балльной шкале:

10 баллов – норма, нарисован круг, цифры в правильных местах, стрелки показывают заданное время.

9 баллов – незначительные неточности в расположении стрелок.

8 баллов – более заметные ошибки в расположении стрелок.

7 баллов – стрелки показывают неправильное время.

6 баллов – стрелки не выполняют свою функцию (например, нужное время обведено кружком).

5 баллов – неправильное расположение чисел на циферблате: они следуют в обратном порядке (против часовой стрелки) или расстояние между числами неодинаковое.

4 балла – утрачена целостность часов, часть чисел отсутствует или расположена вне круга.

3 балла – числа и циферблат не связаны друг с другом.

2 балла – больной пытается выполнить инструкцию, но безуспешно.

1 балл – больной не делает никаких попыток выполнить инструкцию.

ТЕСТ ФАГЕРСТРЕМА

Оценка степени никотиновой зависимости (тест Фагерстрема) необходима и врачу, и самому курильщику для правильного выбора тактики и метода отказа от курения.

1. Как скоро вы тянетесь за сигаретой, после того как проснетесь?

1. в течении первых 5 минут – 3 балла
2. через 6 – 30 минут – 2 балла
3. через 31 – 60 минут – 1 балл
4. более, чем через 60 минут – 0 баллов

2. Тяжело ли вам воздержаться от курения в тех местах, где оно запрещено?

1. Да – 1 балл
2. Нет – 0 баллов

3. От какой сигареты вам было бы тяжелее всего воздержаться?

1. От утренней – 1 балл
2. От последующей – 0 баллов

4. Сколько сигарет в день вы выкуриваете?

1. До 10 – 0 баллов
2. От 11 до 20 – 1 балл
3. От 21 до 30 – 2 балла
4. Более 30 – 3 балла

5. Когда вы больше курите – утром или на протяжении дня?

1. Утром – 1 балл
2. На протяжении дня – 0 баллов

6. Курите ли вы во время болезни, когда должны придерживаться постельного режима?

1. Да – 1 балл
2. Нет – 0 баллов

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

Максимальная сумма баллов – 10.

Степень никотиновой зависимости определяется по сумме баллов:

0-2 – очень слабая зависимость,

3-4 – слабая зависимость,

5 – средняя зависимость,

6-7 – высокая зависимость,

8-10 – очень высокая зависимость

Для оценки курения, как фактора риска развития заболеваний, определяется индекс курения (ИК), который рассчитывается по следующей формуле:

$ИК = (\text{число сигарет, выкуриваемых в день}) \times 12$

$ИК > 140$ свидетельствует о том, что риск развития хронических обструктивных болезней лёгких крайне высок.

КАК ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ПАМЯТЬ?

Сомневаетесь по поводу работы вашей памяти и не можете решить, стоит ли обращаться к специалисту за консультацией? Попробуйте выполнить небольшой тест. Он поможет сделать вывод о том, стоит ли вам переживать о состоянии вашей памяти.

В приведённой таблице перечислены наиболее типичные симптомы, характерные для возрастной забывчивости. Отметьте, как часто Вы замечаете их у себя и посмотрите полученную оценку в баллах (никогда – 0 баллов, редко – 1 балл, время от времени – 2 балла, часто – 3 балла, очень часто – 4 балла).

1. Я забываю номера телефонов.
2. Я забываю, что куда положил.
3. Оторвавшись от книги, не могу найти место, которое читал.
4. Мне нужно составить список дел, чтобы ничего не забыть.
5. Я забываю о назначенных встречах.
6. Я забываю, что планировал сделать по дороге домой.
7. Я забываю имена старых знакомых.
8. Мне трудно сосредоточиться.
9. Мне трудно пересказать содержание телепередачи.
10. Я не узнаю знакомых людей.
11. Мне трудно вникнуть в смысл того, что говорят окружающие.
12. Я быстро забываю имена людей, с которыми знакомлюсь.
13. Я забываю, какой сегодня день недели.
14. Когда кто-то говорит, я не могу сосредоточиться.
15. Я перепроверяю, закрыл ли дверь и выключил ли плиту.
16. Я пишу с ошибками.
17. Я легко отвлекаюсь.
18. Перед новым делом, меня нужно проинструктировать несколько раз.
19. Мне трудно сосредоточиться, когда я читаю.
20. Я тут же забываю, что мне сказали.
21. Мне трудно принять решение.
22. Я всё делаю очень медленно.
23. Моя голова кажется пустой.
24. Я забываю, какое сегодня число.

Если Вы набрали более 42 баллов, стоит обратиться к врачу.

Наши координаты: 398006 г.Липецк, ул.Ленинградская, д. 18.

Телефоны: 73-06-45, 43-00-98, 34-85-86, 73-06-47, 73-05-50.

Сайт Государственного учреждения здравоохранения

«Липецкий областной наркологический диспансер»: NARKOLOG48.RU

Адрес электронной почты: narkolog48@mail.ru.

16+

Ответственный за выпуск информационного

наркологического бюллетеня Н.В. Пашкевич –

зав. отделением медицинской профилактики ГУЗ «ЛОНД»,

врач психиатр-нарколог.

Отпечатано

в ООО «Веда социум»,

398055 г. Липецк,

ул. Московская, 83.

Тираж 900 экз. Заказ № 1052.