

**Відділ здоров'я
Української Уніонної Конференції**

ХВИЛИНКА ЗДОРОВ'Я

Читання зі здорового способу життя для
суботнього богослужіння

*(Матеріал підготовлений за книгою О.
Хацинського «Секреты здоровья и долголетия»)*

Перший квартал 2024 р.

6 січня

Укус без болю

*«Ти витягнеш з пастки мене, що на мене таємно поставили...»
(Псал. 31:5).*

Хвороба Лайма – інфекційне захворювання, яке спричиняють мікроорганізми борелії, котрі передаються людині через укуси іксодового кліща. Свою назву хвороба отримала завдяки першому опису хворих у місті Лайм (штат Коннектикут, США). Резервуаром кліщів і джерелом інфекції є гризуни й копитні тварини (понад 200 видів), а також птахи. Зараження кліщем часто відбувається в лісі, на березі озера чи річки. Останнім часом кліщі нападають у великих містах і на садово-городніх ділянках. Мешкають вони у траві, купах гілок і листя. Кліщі живуть там, де зберігається достатня вологість. Найбільше укусів фіксується в травні-червні, коли ґрунт прогрівається і кліщі стають активними.

Момент укусу та присмоктування кліща до шкіри залишається непоміченим, адже в його слині містяться речовини, що мають знеболювальний ефект. Якщо кліщ інфікований бореліями, то зі слиною вони проникають у шкіру. Упродовж кількох днів мікроорганізми розмножуються. Потім на місці укусу кліща або на іншій частині тіла на шкірі з'являється червона пляма (кільцеподібна еритема), яка поступово збільшується. Пляма може бути просто реакцією на укус, тоді вона швидко зникає. Проте еритема при бореліозі поступово збільшується. Почервоніння може бути зі світлою ділянкою у центрі або рівномірно забарвленим. Іноді пляма трохи свербить, але здебільшого людина нічого не відчуває. У цей період хвороби приблизно половина заражених людей не має жодних скарг, тому тривалий час бореліоз залишається непоміченим. Так мікроорганізми поступово розповсюджуються по всьому тілу, вражаючи серце, суглоби й нервову систему. Згодом виникають головний біль, стомлюваність, біль у суглобах, підвищення температури тіла. За відсутності лікування захворювання стає хронічним.

Хвороба Лайма зазвичай передається через інфікованого кліща. Проте також можлива передача збудників від хворої тварини при вживанні сирого молока, особливо козячого, та інших молочних продуктів без попередньої термічної обробки. Можливе внутрішньоутробне зараження плода від хворої матері. Випадків передачі хвороби від людини до людини не реєстрували. Якщо хворий одужав, стійкий імунітет не формується, при повторному укусі кліща захворювання може виникнути знову.

Профілактика. Перебуваючи в місцях із підвищеним ризиком зараження, максимально прикривайте тіло одягом. Носіть сорочки з довгим рукавом і високим коміром, довгі штани, рукавички, високе взуття. За потреби використовуйте спеціальні хімічні препарати для обробки одягу. Після прогулянки лісом уважно огляньте всі ділянки тіла на наявність кліщів, іноді вони дуже маленьких розмірів і ледь помітні. Вони можуть прикріплюватися до свійських тварин, тому під час сезону кліщів їх рекомендують регулярно оглядати.

Виявивши кліща, що присмоктався, не змашуйте його олією, краще акуратно видалить пінцетом або хірургічним затискачем. Захопіть кліща якнайближче до хоботка, потім трохи потягніть на себе й обертайте по осі в будь-який бік. Через кілька обертів кліщ витягнеться разом із хоботком. У продажу є спеціальні гачки для видалення кліщів. Якщо немає можливості скористатися інструментом, тоді зробіть петлю з грубої нитки, потім затягніть її на кліщі якомога ближче до шкіри. Акуратно похитайте його з боку на бік і потім викручуйте. Після видалення обробіть ранку спиртовим розчином. Руки й інструмент треба ретельно вимити. Видаленого кліща можна знищити або залишити для аналізу на наявність борелій (якщо його роблять у вашій лікарні). Якщо з'являться перші ознаки хвороби, одразу звертайтеся по медичну допомогу.

Укус інфекційного кліща, на відміну від бджоли, відбувається непомітно, без болю, але він завдає набагато більше проблем. Так і в житті велику небезпеку становлять не очевидні, а тасмні небезпеки. Нехай добрий Господь захистить нас від видимих і прихованих небезпек. «Ти витягнеш з пастки мене, що на мене тасмно поставили, бо Ти сила моя!» (Псал. 31:5).

13 січня

Допомога при епілетичному нападі

«А ото дух хапає його, він раптово кричить, кидається з піною. І, вимучивши його, насилу відходить від нього» (Луки 9:39).

Те, що сталося, було дуже несподіваним для всіх людей, хто того дня стояв на трамвайній зупинці навпроти медичного університету. Довгоочікуваний трамвай з дзвінком гудком під'їжджав до зупинки. Раптом чоловік середнього віку, який переходив трамвайну колію, скрикнув і впав прямо на рейки. Водій трамвая, побачивши лежачого чоловіка, зупинився за 20 м від нього. Люди, які стояли на зупинці зі страхом і здивуванням на обличчях, не розуміли, що сталося і як допомогти. Через кілька секунд чоловік, який нерухомо лежав, почав сильно здригатися. І тут до нього підбіг перехожий. Він зняв свій піджак і поклав його під голову. Потім повернув на бік чоловіка, який здригався, і притиснув його до землі.

Найчастішою причиною судом у повсякденному житті є епілепсія. При цьому захворюванні в головному мозку виникає сильне вогнище збудження. Причиною хвороби може бути спадковість, різні ушкодження мозку чи порушення обміну речовин у мозкових нейронах. Хвороба може проявлятися судомами, що періодично виникають, вражаючи все тіло. Перед початком нападу людина іноді відчуває запаморочення, страх, завмирання серця. Потім непритомніє, усе тіло раптово напружується, голова закидається, і хворий кричить через різкий спазм голосової щілини. Цієї миті дихання зупиняється, зіниці розширюються, не реагуючи на світло. Близько 30 секунд тіло перебуває у стані сильної м'язової напруги. Потім

починається посмикування рук і ніг, голова періодично повертається з боку на бік, людина часто прикушує язика, з рота виділяється піна, забарвлена кров'ю. Через 1-2 хвилини судомо припиняються, дихання постраждалого стає тихим, настає глибокий сон. Після того як опритомніє, постраждалий не пам'ятає про напад. При цьому він відчуває млявість, розбитість, головний біль і біль у м'язах. Під час нападу хворий може дістати забій тіла, а іноді й серйознішу травму.

Невідкладна допомога. У момент судомного нападу хворого необхідно захистити від можливих ушкоджень. Якщо напад стався на вулиці, тіло людини потрібно притиснути до землі, під голову підкласти одяг і повернути її на бік. У такому положенні при появі блювання вміст шлунка виходитиме назовні й не потрапить у дихальні шляхи. При цьому не слід докладати грубих зусиль, намагаючись втримати хворого. Між зубами необхідно втиснути згорнуту хустинку або грубу тканину. Це допоможе уникнути прикушування язика. Не можна використовувати суху гілку, олівець або залізний предмет, оскільки людина може перекусити їх, поранивши ротову порожнину або пошкодивши зуби. Після закінчення нападу, коли хворий засинає, його не слід будити, адже ослаблений мозок має відновитися. Якщо випадок стався на проїжджій частині, постраждалого у стані сну можна перенести в інше місце.

Іноді напади епілепсії змінюють один одного з дуже короткими паузами. При цьому людина не приходить до тями. Такий стан називається епілептичним статусом. У такому разі долікарська допомога така сама, але обов'язково потрібна екстрена госпіталізація. Епілептичний статус загрожуює життю хворого й вимагає термінового медикаментозного втручання. Якщо вам доведеться потрапити в подібні обставини, будьте рішучими і дійте, щоб допомогти постраждалому. І пам'ятайте, що поряд з нами Ісус, Який має силу допомогти.

20 січня

Випадок у Криму

«І змінив він свій розум на їхніх очах, і шалів при них, і бив по дверях брами, і пускав слину свою на свою бороду» (1 Сам. 21:13).

Тепле південне сонце осяяло на прощання морський обрій і зникло за схилами гір. Група відпочивальників розташувалася в невеликому селищі на південному узбережжі Криму. На вулиці грала музика, мешканці одного із сусідніх будинків весело проводили час. Раптом музика перервалася, потім почулися пронизливі крики. Декілька людей побігли до місця події і побачили таку картину: за огорожею будинку на землі лежала молода жінка, її тіло судомно звивалося з боку на бік, при цьому голова різко вдарялася об глинистий ґрунт. Її дихання було частим і шумним, руками жінка періодично хапалася за шию, і складалося враження, що вона задихається. Навколо неї збиралося все більше людей, але ніхто не міг зрозуміти, у чому річ і як допомогти. Поруч із жінкою на колінах стояв молодий міцний чоловік, намагаючись взяти на руки її тіло, яке билосся в судомах. Хтось сказав, що хвора страждає на астму і, можливо, у неї почався сильний напад задухи. Невідомо звідки з'явився балончик для інгаляцій з ліками. Жінка, схопивши його, швидко вдихнула ліки і знову продовжила нестримно битися головою об землю, стукати ногами, хапатися руками за шию, намагаючись вдихнути повітря. Через деякий час постраждалу привезли до лікарні. Лікар, провівши огляд, дійшов висновку: «Це істеричний напад, їй необхідно ввести заспокійливі ліки».

Істеричний напад може виникати у людей, які страждають на невроз, розвивається він унаслідок сильного емоційного хвилювання. Найчастіше нападу передують сварка, образа чи інша конфліктна ситуація, що зачіпає інтереси хворого. Напад є чудово зіграною «театралізованою виставою», розрахованою на глядача. Його мета – викликати співчуття, підвищену

увагу, жалість, задовольнити якусь забаганку тощо. Під час нападу істерії людина падає, але не раниється. Її обличчя червоніє, покривається потом і виражає сильне збудження. Очі щільно заплющені, при спробі підняти повіки хворий чинить опір. Людина завжди перебуває хоча б у частковій свідомості, її зіниці добре реагують на світло. У стані істеричного нападу хворий може імітувати напад ядухи, як при бронхіальній астмі, або судомний напад. При цьому судоми мають характер складних рухів тіла, що супроводжуються стогоном і риданнями. Можлива поява «істеричної дуги», коли хворий спирається на поверхню лише п'ятами та потилицею, а тулуб вигнутий дугою. Міміка людини різко змінюється, іноді вона рве на собі одяг, волосся, кусає губи, дряпає обличчя, приймає всілякі дивні пози. Як правило, вона не прикушує язика. Можна сказати, що в стані істеричного нападу хворий настільки добре входить у роль, що в людей навколо складається враження, що йому справді дуже погано. Та й сама людина починає вірити в це і вже не може зупинитися.

Надання допомоги. Перше, що потрібно зробити, – попросити всіх цікавих і тих, хто співчуває, піти. Поки є глядачі, «вистава» триватиме. Ті, хто залишається поруч із хворим, повинні поводитися так, ніби нічого страшного з ним не сталося. Обличчя хворого можна збризнути холодною водою, потім дати йому вдихнути нашатирний спирт, прикривши рот рушником, щоб пари аміаку не потрапили на слизову оболонку рота. При цьому важливо спробувати встановити з людиною словесний контакт, постаравшись переконати, що її стан безпечний. Після закінчення нападу хворому слід дати міцний заспокійливий чай із собачої кропиви, валеріани, шишок хмелю: 1 ст. л. суміші трав на 150 мл води. У разі тривалого нападу потрібна лікарська допомога.

Напад істерії – це добре зіграна роль. Проте люди можуть грати ролі й у повсякденному житті, виявляючи нещирість у стосунках. Біблія навчає нас бути щирими, не грати і жити лише по правді. «Кожна несправедливість є гріхом...» (1 Івана 5:17).

27 січня

Небезпека рани

«Чому біль мій став вічний, а рана моя невилгойна, що не хоче загоїтись?» (Єрем. 15:18).

Правець – одне з найважчих інфекційних захворювань. За даними офіційної статистики, щороку у світі від правця помирає близько 250 тис. осіб, більшість із них – новонароджені. Однак трапляються й незареєстровані випадки. Тому загальні втрати від правця на планеті можна оцінити в 350-400 тис. осіб щороку. Здебільшого захворювання зустрічається в малорозвинених країнах, де зберігається низький рівень гігієни й імунізації населення. І хоч людство знає про хворобу вже понад 2000 років, інфекція досі до кінця не переможена.

Причина захворювання – паличка правця. Її джерелом є домашні й дикі тварини (переважно травоядні), у кишечнику яких розмножуються мікроорганізми. Фекалії тварин забруднюють землю, тому правцеві бактерії є всюди. Їх часто знаходять у ґрунті, пилу, на одязі й особливо багато у гною. Потрапляючи в рану, правцева паличка починає розмножуватися. Особливо небезпечні колоті чи глибокі рани, де створюються анаеробні (без кисню) умови. Частою причиною зараження бувають мікротравми нижніх кінцівок – скалки, поранення, уколи гострими предметами, колючками, тому правець називають хворобою босих ніг. Унаслідок життєдіяльності мікроорганізмів виділяється дуже токсична отрута, яка за своєю силою поступається тільки токсину ботулізму.

Декілька днів хвороба може не проявлятися, її прихований період становить 1-2 тижні. Найбільш ранньою ознакою захворювання є поява тупого болю в ділянці проникнення інфекції, де до цього часу може спостерігатися повне загоєння

рани. Іноді в ділянці рани виникають слабкі судоми. У міру розмноження інфекції та проникнення отрути відбувається ураження нервової системи. Спочатку змінюється обличчя, воно стає напруженим, щелепи стискаються, хворий із зусиллям відкриває рота. Хвора людина важко говорить крізь зуби, рот розтягується в постійній усмішці, яка не залежить від її волі, кутики рота опущені, щілини очей звужені, обличчя виглядає плаксивим (сардонічна посмішка). Намагаючись проковтнути їжу, хворий захлинається. Згодом виникає постійна напруга м'язів ший, живота та спини. У важких випадках тіло хворого вигинається в дугу, голова закидається назад, уражаються інші органи й системи. Правець може протікати і в легкій формі, що відбувається здебільшого у щеплених людей.

Основне лікування хворого правцем полягає у введенні спеціальної сироватки, але справа ця дуже важка. Попередити хворобу значно простіше. Саме тому проводиться імунізація населення ще в дитячому віці. Однак за наявності рани варто звернутися до медустанови для проведення профілактики захворювання. Спосіб профілактики залежить від того, коли людина звернулася після отримання рани і чи була вона щеплена в минулому.

Якщо в рану потрапляє інфекція правця, то поступово вражається нервова система, що призводить до загибелі хворого. Якщо ж ми отримали від когось душевну рану, то образа, що виникла, може зробити щось подібне. Краще не допускати розвитку образи, а отримати від неї «щеплення» прощення у головного Лікаря Ісуса Христа. «Будьте ж добрими один до одного, милосердними, прощаючи одне одному, як і Бог через Христа вам простив!» (Ефес. 4:32)

Чорна жовч

«Бо існує майбутнє, і надія твоя не загине» (Прим. 23:18).

Депресія – захворювання не нове й існує від початку існування людства. Сам термін «депресія» (від лат. *depressio* – «придушення») з'явився порівняно нещодавно – у XIX столітті. Протягом більш як двох тисяч років депресію називали меланхолією. Відомий лікар давнини Гіппократ (460-356 рр. до н. е.) уперше запровадив це поняття. «Меланхолія» у перекладі з грецької мови (*melaina chole*) означає «чорна жовч». Гіппократ вважав, що меланхолія розвивається в людей, в організмі яких утворюється надлишок чорної жовчі. Цей стан, як він описував, проявляється смутком, огидою до їжі, зневірою, безсонням, дратівливістю й занепокоєнням. Гіппократ дійшов висновку, що меланхолія виникає у нашому мозку, а винна у всьому чорна жовч, яка просочує його. Однак у своїх працях він зазначає, що меланхолія виникає через сильне потрясіння чи перевтому, інколи ж вона проявляється без видимої причини. Також він припускав, що деякі люди народжуються зі схильністю до меланхолії і що цей стан може виникнути внаслідок сильної травми. Гіппократ пов'язував накопичення чорної жовчі з осінньо-зимовим періодом і говорив, що саме тоді посилюються смуток, безсоння та схильність до самогубства. Він лікував меланхолію спеціальною дієтою, давав хворим засоби із проносним та блювотним ефектами, що, як стверджувалося, сприяло звільненню організму від чорної жовчі.

За часів Середньовіччя Римсько-Католицька церква називала меланхолію словом *asedia*, яке означало «млявість, ледарство, лінь». Стверджувалося, що в такому стані перебуває людина, чия душа розділена з Богом та опинилася

під впливом сатани. Церква Середньовіччя вважала: якщо людина, схильна до меланхолії, відпала від Божої благодаті, вона може спокусити інших, і тому її слід усунути зі спільноти віруючих. Спочатку це було відлучення від церкви, пізніше – штраф, тюремне ув'язнення, а якщо це не допомагало, то її просто спалювали на багатті. Тільки Богові відомо, скільки людей, які відчували апатію і пригніченість, загинули в той похмурий час.

У період Відродження ставлення до депресії змінилося. Італійський філософ Марсіліо Фічіно (1433-1499) писав, що меланхолія – це туга за великим і вічним. Смуток віддаляє душу від світу і наближає її до Бога. Фічіно сам страждав від важких нападів меланхолії, під час яких впадав у сильний розпач, тому його друзям доводилося допомагати йому, наводячи його ж докази. Філософ намагався боротися із хворобою за допомогою спеціальної дієти, фізичних вправ і музики. На початку XIX століття депресію знову почали вважати хворобою, а згодом вона перетворилася на витончену ліричну емоцію, що стала джерелом натхнення для авторів більшості творів сучасної літератури.

Що ж таке депресія – надлишок чорної жовчі, лінощі чи туга за великим і вічним? Які її причини? Далі ми намагатимемося дати відповіді на ці запитання. Але головне – ми побачимо, що є вихід із похмурої меланхолії. Адже і Писання говорить: «Бо існує майбутнє, і надія твоя не загине» (Прип. 23:18).

10 лютого

Депресія – загроза для людства!

*«...Бо не від надміру багатства залежить життя людини!»
(Луки 12:15).*

Цю жінку не можна було не запам'ятати. Побачивши її засмучене обличчя, коли вона увійшла до кабінету лікаря, я зрозумів, що це особливий випадок. Її голос був тихим, слова вимовлялися з великими труднощами, зневіра й безнадійність легко читалися в усьому її образі.

Депресія визначається в медицині як психічне порушення, що проявляється зневірою, втратою інтересу до життя, апатією, нездатністю радіти й отримувати задоволення. Найчастіше воно супроводжується глибоким почуттям провини чи низькою самооцінкою. Як правило, спостерігається безсоння, відсутність апетиту, відчуття втоми й погана концентрація. Такі зміни в настрої мають тривати щонайменше два тижні, лише тоді лікар може поставити цей діагноз.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, протягом 2011 року на депресивні розлади страждали 350 млн осіб, а це 5 % населення планети. За найближчими прогнозами до 2020 року депресія посяде друге місце у світі серед усіх хвороб, поступаючись лише серцево-судинним захворюванням. На превеликий жаль, щороку близько мільйона людей чинить самогубство, причому здебільшого причиною цього є злосчасна депресія.

За результатами дослідження, яке проводилося серед 60 тисяч працездатних людей, з'ясувалося, що найчастіше від депресії страждають люди, які доглядають за літніми та хворими, а також няні, які наглядають за маленькими дітьми, – 11,3%. Далі йдуть працівники громадського харчування –

10,3%, третє місце посідають лікарі – 9,6%. Найменше до цього захворювання схильні вчені, архітектори й інженери – 4,3%. Цікаво, що серед безробітних цей показник становить 12,7 %.

До депресії схильні більше жінки, ніж чоловіки, хоч деякі фахівці вважають: це пов'язано з тим, що чоловіки рідше звертаються до лікарів. Це захворювання найчастіше розвивається серед членів сім'ї депресивних пацієнтів. Приблизно 20 % родичів хворих схильні до депресії, тимчасом як родичі здорових хворіють у 7% випадків. Незважаючи на спадкову схильність до цього стану, багато психіатрів вважає, що здебільшого депресія виникає як наслідок незадоволеності людини подіями в її житті або як реакція на стрес. Менш ніж у 5-10 % випадків це захворювання спричинене порушенням внутрішніх механізмів регуляції роботи нервової системи. Таку депресію називають ендогенною.

У країнах третього світу депресія трапляється значно рідше, ніж в економічно розвинених державах, хоч там люди відчують нестачу в багатьох життєво необхідних речах, таких як їжа, одяг чи житло. Незважаючи на досить комфортні умови життя в країнах Європи й на Заході, депресія вражає там значну частину населення. Нині у США депресія – друга «за популярністю» причина, через яку дають лікарняний, а у Швеції – перша, хоч тут люди повинні бути найбільш задоволені своїм життям і відчувати менше стресів. Проте наше душевне благополуччя й задоволення життям залежать не тільки від матеріального добробуту, а й від інших факторів.

Христос одного разу сказав: «...Бо не від надміру багатства залежить життя людини!» (Луки 12:15). Це стосується як нашого спасіння, так і радості в цьому житті. Якщо ви думаєте, що, поїхавши туди, куди веде ваша мрія чи уява, ви знайдете щастя, це велика помилка. Щастя, здобуте із земних джерел, тимчасове і непостійне, лише мир від Бога дарує нам справжню радість і задоволення. Усе, що нам потрібне для істинного щастя, – це Христос у серці.

17 лютого

Самотність – ризик розвитку депресії

«І склав Йонатан із Давидом умову, бо полюбив його, як душу свою» (1 Сам. 18:3).

У самотніх людей частіше виникає відчуття безнадійності. Деякі дослідження показують, що ризик розвитку депресії серед самотніх і розлучених людей у 2-4 рази вищий, ніж серед сімейних. При цьому розлучені й самотні чоловіки хворіють частіше, ніж розлучені й самотні жінки. Людина – істота соціальна, вона потребує не тільки їжі, одягу й тепла. Наше емоційне здоров'я залежить від того, чи комфортно ми почуваємося у повсякденному спілкуванні з людьми, чи є у нас справжні друзі, з якими ми перебуваємо в душевній гармонії, чи знаходимо ми спільну мову з людьми на роботі, у сім'ї та інших повсякденних обставинах життя. Цікаво зазначити, що щира бесіда й увага, виявлена до людини, яка страждає на депресію, стимулює вироблення гормону серотоніну нервовими клітинами, що позитивно позначається на її настрої.

Самотніми почуваються не лише люди, які залишилися без сім'ї чи улюбленої роботи. Сьогодні багато хто почувається самотнім, маючи сім'ю, роботу чи безліч знайомих. Проте в їхньому спілкуванні з довколишніми немає тієї духовної єдності, яка приносить справжнє задоволення душі. Двоє людей можуть жити під одним дахом, їсти за одним столом, виховувати спільних дітей, але при цьому бути духовно далекими одне від одного, маючи різні цілі, інтереси й погляди на життя. Ситуація ще більше ускладнюється, якщо один із членів сім'ї має серйозну залежність, наприклад, алкогольну чи наркотичну. Іноді наша соціальна єдність зникає, якщо нам властива критика або недбале ставлення до людей, які нас оточують.

Якщо в наших стосунках втрачаються простота і щирість, тоді з нами буде складно спілкуватися, ми будемо самотніми, не маючи поряд справжніх друзів. У майбутньому це може стати однією з причин депресії.

Відчуваючи безнадійність, люди часто уникають спілкування, намагаючись соціально ізолюватися. Однак людині, яка страждає на депресію, не слід замикатися в собі, уникаючи спілкування із сім'єю або друзями. При цьому не варто перебувати в компанії людей, які люблять бурхливо проводити час, або намагатися заповнити душевну порожнечу, віддаючи перевагу збудливим розвагам. Фізіологи, які вивчають нервову систему, з'ясували, що для її стабільної та правильної роботи краще стан тихої спокійної радості, ніж бурхливий сплеск емоцій. Після сильних і надмірно яскравих переживань настає різкий емоційний спад, що проявляється поганим настроєм і незадоволеністю. Така людина знову шукає сплеску емоцій, причому щоразу сила відчуттів має бути дедалі більшою. Це призводить до емоційної залежності. Тимчасові неприродні «задоволення» подібні до води, пролітої на сухий пісок: вона швидко просочується вглиб, і він знову висихає. Для здоров'я душі важливо шукати спілкування з людьми, які мають глибоку духовність, сердечність і доброзичливість. Це те, що принесе нам справжнє духовне й емоційне задоволення.

Святе Письмо пише про дружбу Давида та Йонатана. Вони полюбили один одного і виявили вірність у своїх стосунках. Коли Давид потрапив у важкі життєві обставини, коли в нього все руйнувалося і він був близьким до відчаю, Йонатан не залишив його, а підтримав. У той тяжкий життєвий період для нього це було дуже важливо. Прочитайте цю зворушливу історію, записану в Біблії, у розділах 18-20 Першої книги Самуїла. Якщо ви відчуваєте безнадійність, не замикайтеся в собі, просіть у Господа любові до людей і справжніх друзів. Якщо ж ви бачите людину з депресією, підтримайте її, як Йонатан підтримав Давида. «Є товариші на розбиття, та є й приятель, більше від брата прив'язаний» (Прип. 18:24).

Депресія може передаватися

«Думку, оперту на Тебе, збережеш Ти у повнім спокої, бо на Тебе надію вона покладає» (Ісаї 26:3).

Учені з Університету Нотр-Дам, штат Іллінойс, США, вважають, що люди з певним типом мислення найбільш схильні до розвитку депресії. Згідно з отриманими результатами, люди, які негативно реагують на стресові життєві ситуації і вважають себе невдахами або неспроможними змінити певні обставини свого життя, більш схильні до розвитку депресії. У ході дослідження було також показано, що ті, хто має позитивний життєвий настрій, перебуваючи у тривалому спілкуванні зі зневіреними людьми, поступово стають уразливими до депресії, симптоми якої виникають у них вже через шість місяців. У своєму повсякденному спілкуванні вони несвідомо потрапляють під вплив людей з негативним мисленням, що робить їх сприйнятливішими до розвитку хвороби.

Такого висновку вчені дійшли на підставі спостереження за студентами, проведеного у студентському гуртожитку. 103 студенти проживали парами у своїх кімнатах. Протягом першого місяця для студентів, які прибули, проводилося тестування на наявність ознак депресії та особливостей їхнього мислення. Потім тест повторили на третій і шостий місяці. Виявилось, що ті студенти, які мали позитивний життєвий настрій, але проживали в кімнаті з однокурсниками, які мають симптоми депресії, через деякий час починали виявляти ознаки цієї хвороби. Студенти ж, які мали песимістичний погляд на життя і проживали з тими, хто мав прояви депресії, виявили ще більшу частоту і вираженість депресивних розладів, які виникали вже на ранніх стадіях – третьому місяці навчання.

На підставі отриманих результатів учені дійшли висновку, що можливий і зворотний вплив. Якщо людину з депресивним розладом помістити в середовище оптимістичних та емоційно стабільних людей, то через деякий час її мислення змінюватиметься на краще, а симптоми депресії зникатимуть.

Це цікаве дослідження свідчить про силу впливу, яку люди справляють одне на одного. Наші слова, інтонація голосу, учинки впливають на тих, хто поряд із нами. Намагайтеся не промовляти слів сумніву чи невдоволення. Будьте життєрадісні й оптимістичні. Якщо на вашому шляху зустрінеться людина з депресивним настроєм і негативним поглядом на життя, не піддавайтеся її впливу, але нехай ваш вплив буде сильніший. Якщо у вашій сім'ї чи колективі є людина, яка страждає від депресії, огорніть її турботою, любов'ю і добрими словами. Не треба жаліти таку людину, оскільки це лише погіршить її стан. Нехай ваші слова будуть заряджені здоровим оптимізмом і бадьорістю. Спонукайте такого страждальця відчувати себе потрібним і прагнути досягнення життєвих цілей. Однак пам'ятайте, що мир, щастя й радісний дух виникають завдяки спілкуванню з Богом. Щоб справляти добрий вплив на когось, потрібно наповнитися добротою і любов'ю, що виходять від Творця. Господь оживляє наші серця і сповнює їх духовною силою. Щодня спілкуючись із Ним, ми знайдемо силу, щоб допомогти тому, хто занепав духом.

2 березня

Здорове тіло – здоровий дух

«Надламаної тростини Він не доламає і тліючого гнота не загасить...» (Матв. 12:20).

У здоровому тілі здоровий дух. Ця стара народна приказка певною мірою справедлива і щодо депресії. Існують захворювання, які можуть бути основною причиною депресивного розладу. Хоч не всі люди, які страждають на тілесні недуги, схильні до депресії, проте ризик у них все-таки зростає.

Серед серцево-судинних захворювань слід особливо виділити інфаркт міокарда. Близько 35 % людей, які перенесли серцевий напад, згодом страждають на депресію. Відразу після перенесеного мозкового інсульту цей стан розвивається у 50 % хворих. При хронічному порушенні мозкового кровообігу, що розвивається на тлі атеросклерозу, ризик депресії також зростає. Слід звернути увагу на інфекційні захворювання, такі як бруцельоз, ВІЛ-інфекція, епідемічний енцефаліт, гепатит, хвороба Лайма, туберкульоз. Людина може і не підозрювати про наявність у себе деяких інфекцій, тому при затяжній депресії, що важко піддається лікуванню, слід провести обстеження, щоб виключити перелічені захворювання. Нерідко психічний розлад виникає при ендокринних порушеннях в організмі, про які людина може не знати. До них належать: гіпотиреоз – зниження функції щитовидної залози (ризик становить 40 %), гіпертиреоз – підвищення функції щитовидної залози (ризик 31 %), цукровий діабет (ризик 24 %). Деякі неврологічні розлади є ще однією групою ризику: епілепсія, мігрень, розсіяний склероз та інші.

Імовірною причиною депресії може бути дефіцит вітамінів групи В (В₁, В₆, В₉ – фолієва кислота, В₁₂), РР, а також

тривалий прийом деяких лікарських препаратів: анальгетиків (знеболювальних), антибіотиків, що впливають на роботу ШКТ («Церукал», «Ранітидин», «Циметидин»), снодійних, протигрибкових та інших. До групи ризику слід віднести людей, які довго вживають алкоголь і наркотичні речовини, працюють із токсичними речовинами без належних засобів захисту, наприклад, важкими металами (ртуттю, свинцем) та інсектицидами. Мозок цих людей постійно піддається токсичному впливу, що призводить до порушення вироблення речовин, необхідних для нормальної передачі нервових імпульсів.

Турбота про свій організм і послідовність у дотриманні принципів здоров'я слугуватимуть гарним методом профілактики в розвитку депресивного розладу. Якщо ж у вашій родині хтось страждає на депресію через тілесну недугу, докладіть усіх зусиль, щоб його фізичний стан покращився. Надихайте страждальця дивитися не на власну слабкість і безсилля, не на обставини, що склалися, а на всесильного Бога. Якщо ж ви залишилися на самоті та страждаєте від відчуття безнадійності, пам'ятайте, що у вас є співчутливий Спаситель, Котрий любить вас. Христос ніколи не залишить страдника, адже, як говорить Писання, Він «надламаній тростини Він не доламає і тліючого гнота не загасить» (Матв. 12:20).

9 березня

Післяпологова депресія

«Діти – спадщина Господня, плід утроби – нагорода!» (Псал. 127:3).

За даними міжнародної класифікації хвороб, післяпологовою вважають депресію, якщо вона розвинулася протягом шести тижнів після народження дитини. Вона виникає у 10 %-15% породіль. Після пологів організм жінки зазнає значних змін, різко знижується рівень жіночих гормонів, що може суттєво вплинути на роботу нервової системи. До того ж бути матір'ю – це величезне фізичне й емоційне навантаження. З'являються нові обов'язки, постійно порушується режим дня через нічне годування й догляд за малюком. Жінці доводиться більшу частину часу проводити у своєму домі, займаючись одноманітною роботою. Нерідко і зовнішність матері зазнає змін, що справляє на неї гнітючий вплив. Якщо в сім'ї є інші діти, то вони можуть стати більш вимогливими до себе, і це збільшує емоційне навантаження матері. Фінансові проблеми, відсутність підтримки з боку чоловіка або інших близьких людей можуть призвести до розвитку післяпологової депресії.

Післяпологова депресія може стати причиною розлучення. Група дослідників з Медичної школи при Університеті медицини та стоматології Нью-Джерсі провела опитування п'яти тисяч матерів протягом трьох років їхнього життя після пологів. Вони також проаналізували дані «Дослідження про неблагополучні сім'ї та дитячий добробут» FFCWB, яке охопило батьків і новонароджених у 75 лікарнях 20 великих міст США в період між 1998 і 2000 роками. Зіставивши отримані результати, дослідники дійшли висновку, що в перші три роки після народження дитини третина молодих пар розлучається через післяпологову депресію. Відсутність

батьків у сім'ях, як правило, негативно позначається на рівні життя матері та розвитку дитини. Присутність батьків у сім'ї позитивно впливає на соціально-емоційну адаптацію дітей у школі та на їхній психологічний стан.

Наведені поради допоможуть жінці та членам її сім'ї у профілактиці й відновленні в разі післяпологової депресії: допомагайте матері по господарству та в догляді за дитиною, але не покладайте всі обов'язки на себе. Зробіть один вихідний день на тиждень, коли ви змогли б мінімум часу приділяти дитині, а більшу частину провести на природі. Якомога частіше гуляйте зі своїм малюком, збільште фізичну активність, здійснюючи піші прогулянки та роблячи зарядку. Стежте за своєю зовнішністю, будьте завжди охайними і не одягайтеся недбало. Щодня приймайте теплий душ, ретельно дотримуйтеся правил особистої гігієни. Харчуйте повноцінно, уникайте вживання продуктів і напоїв, що містять кофеїн.

Господь знає працю, терпіння й неспокій матері. Він підтримає та зміцнить її дух. Пам'ятайте, що діти – це благословення від Господа. У вас є безцінний дар, хоч і крихтливий, примхливий і який потребує постійного догляду. Ваша дитина – це частина вас, вона потребує вашої любові. І її перша усмішка, руки, простягнуті до вас, будуть для вас найбільшою нагородою.

16 березня

Як змінити мислення?

«Мойсей не знав, що лице його стало променіти, бо Бог говорив з ним» (Вих. 34:29).

Можливо, вам доводилося бувати в кімнаті сміху, де на стінах висять криві дзеркала. Дивлячись на своє відображення в такому дзеркалі, ми бачимо себе в дуже спотвореному вигляді. В одному дзеркалі ми виглядаємо неприродно високими й худими, в іншому ж, навпаки, – маленькими та круглими, подібно до гарбуза. Це викликає усмішку та сміх у відвідувачів такого місця. Щось подібне відбувається з розумом людини, яка страждає від почуття безнадійності. Розум такого страждальця сприймає реальність ніби через криве дзеркало: він бачить своє життя похмурим, а майбутнє – безперспективним. Проте це, на відміну від кімнати сміху, викликає не піднесений настрій, а глибокий смуток. Найчастіше в житті людини, яка страждає на депресію, не все так погано, як про це говорять її думки. Мені згадується випадок із практики, коли один юнак, який мав гарне фізичне здоров'я, фінансове благополуччя і не мав серйозних проблем у житті, перебував у глибокій тузі й говорив про безнадійність свого існування.

У деяких людей депресія може виникати або значно посилюватися під впливом власної уяви. Багато людей могли б бути здоровими, якби вважали себе здоровими і не давали волі своїй уяві. Таким людям необхідно докладати зусиль, щоб керувати своєю уявою. Це буде добрим засобом, щоб підвищити опір організму до недуг і подолати хвороби тіла й душі. Тренуючи волю й формуючи правильне ставлення до життя, хворі можуть багато зробити для одужання, поєднавши свої зусилля із зусиллями лікаря. Господь не бажає, щоб вони хворіли, але для цього їм необхідно змінити свій спосіб мислення. Наші думки й почуття розвиваються та посилюються, якщо ми їх висловлюємо й виражаємо. Слова є наслідком думок, проте думки зміцнюються завдяки словам.

Якщо ми частіше говоритимемо про надію, мужність і радісні сторони життя, тоді й наше мислення змінюватиметься на краще. Навпаки, промовляючи слова зневіри, смутку й розчарування, ми ставатимемо ще більш пригніченими.

Ще однією перешкодою на шляху до одужання може бути надмірна зосередженість на собі. Найчастіше нам здається, що кожен має надавати нам допомогу й висловлювати співчуття, проте корисніше не загострювати увагу на собі, а дбати про інших. Ми потребуємо підтримки й розуміння, але, думаючи тільки про себе, не зможемо мати душевне здоров'я. Людині, яка страждає на депресію, необхідна корисна праця, і краще на природі. Це допоможе їй відволікти свою увагу від себе, а її воля поступово зміцнюватиметься. Незважаючи на апатію і небажання щось робити, той, хто відчуває безнадійність, повинен докладати зусиль, займаючись корисною діяльністю. Тут головною має бути сила принципу. Задоволення від праці обов'язково буде, якщо її завершити. Не варто відмовлятися від повсякденних обов'язків, замикаючись у собі, інакше стан погіршиться.

Отже, зробимо три невеликих висновки:

- 1. Найчастіше в стані депресії ми бачимо світ довкола спотворено, а насправді не все так погано.**
- 2. Слід керувати своєю уявою і не промовляти слів зневіри – вимовлені слова впливають на наші думки.**
- 3. Займайтеся корисною діяльністю, навіть коли немає бажання щось робити.**

А найголовніше – дивіться на Христа в Біблії, читайте про Його життя, шукайте спілкування з Богом, не дозволяйте вашому розуму затримуватися на кривих дзеркалах. Докладайте зусиль у пошуках Господа. Коли Мойсей, вождь ізраїльського народу, піднявся на гору Сінай і провів сорок днів у спілкуванні з Всевишнім, його обличчя засяяло особливим світлом. «І бачили Ізраїлеві сини лице Мойсееве, що променіло лице Мойсееве...» (Вих. 34:35). Так буде й у нашому житті. Коли світло Божественної любові осяє темні куточки нашого серця, тоді зникне душевний тягар і наше обличчя запроменіє, як у Мойсея.

30 березня

Найкраще надбання

*«Адже благочестя із задоволенням – велике надбання»
(1 Тим. 6:6).*

Розповідають історію про двох людей, які йшли ввечері до одного дому. Вони пройшли чималий шлях, подолавши велику відстань, і тому намокли, сильно замерзли та втомилися. Нарешті вони дісталися до місця і, сидячи в теплій кімнаті, чекали, коли господарі будинку наллють їм чаю. Незабаром перед ними на столі стояли дві склянки, наповнені однаковою кількістю гарячого ароматного напою. Одна людина, побачивши чай, зраділа. «Як добре, – сказала вона, – зараз поп'ємо чаю та зігріємося». Її ж попутник, з похмурим виглядом подивившись на стіл, заперечив: «Так, але склянки все-таки неповні».

Коли ми дивимося на довколишній світ, що ми бачимо? Наш розум переймається і наповнюється тим, на чому ми найбільше зосереджені. Це справляє значний вплив на наші почуття. Зосереджуючи свою увагу на позитивних і світлих сторонах життя, ми матимемо внутрішню радість і позитивний настрій. Навпаки, дивлячись на негативні аспекти життя, ми будемо часто впадати у відчай і депресію. Людині, яка страждає на депресію, дуже важливо концентрувати свою увагу на позитивному, помічаючи тільки добре в її оточенні й людях. Це позитивно вплине на процес одужання.

Звичайно, це не означає, що ми не бачимо негативних сторін життя. Знаєте, чим відрізняється реаліст від песиміста й оптиміста? Песиміст, коли йде підземним тунелем, не бачить нічого, крім темряви. Оптиміст, навпаки, бачить яскраве світло, а реаліст бачить поїзд, який їде йому назустріч. Не слід повністю ігнорувати негативні аспекти

життя. Проте важливо те, на чому ми сконцентровані більшість часу, про що ми частіше думаємо. Чи спроможні ми помічати і бути вдячними за те добре, що оточує нас? Одного разу я попросив уже немолоду жінку, яка страждала на депресію, розповісти про кілька приємних моментів з її життя. На мій великий подив, вона згадала лише один випадок: як ще дитиною вона гуляла на галявині, де було багато квітів і гарних метеликів. Решту життя, за її твердженням, вона була нещасною, і в ньому не було жодних радісних подій.

Група психологів провела простий експеримент. Людям, які страждали на тривожно-депресивний синдром, давали читати певну інформацію, у якій були позитивні епізоди. Розділивши учасників експерименту на дві групи, вони попросили людей однієї групи під час читання сконцентрувати свою увагу на позитивних частинах описаного. Інші просто читали текст без особливої мети. Наприкінці експерименту було проведено тест, під час якого відзначили зменшення тривожно-депресивних симптомів у групі, яка читала, щоб виділити позитивну інформацію. В іншій же групі змін з боку мислення та психіки не виявили. Цей нескладний дослід підтверджує, наскільки важливо вчитися думати, говорити й пам'ятати про позитивні сторони життя. Згадайте сьогодні три випадки з вашого життя, за що ви можете подякувати Богові. Напишіть три моменти із прожитого дня, що були особливо приємними для вас. Постарайтеся побачити й записати три риси характеру, які подобаються вам у вашій дружині, чоловікові чи просто знайомій людині. Подякуйте Богові за Ісуса Христа і спасіння, яке Він дарує через Нього. Якщо ми будемо так робити щодня, тоді матимемо велике надбання, про яке пише апостол Павло: «Адже благочестя із задоволенням – велике надбання» (1 Тим. 6:6).

Для нотаток:

Для нотаток:

Для нотаток: