

КАК НОВОСИБИРЦЫ ПОПРАВЛЯЮТ ЗДОРОВЬЕ И НАСТРОЕНИЕ ПОСЛЕ ДОЛГИХ КАНИКУЛ



Как лучше восстановиться после выходных и праздничных дней, рассказала психолог ГКУЗ НСО «РЦМП» Татьяна Владимировна Нестеренко в передаче «Новосибирские новости» от 09.01.2014 на каналах «Домашний», «Регион ТВ», «ТВ 3»

Новосибирцев настигла постновогодняя депрессия. В аптеках выросли продажи антипохмельных и желудочных препаратов. С трудом возвращаются к работе даже те, кто в выходные не злоупотреблял. В этом убедился корреспондент «Новосибирских новостей», заодно выяснив, как поскорее вернуться к будничному ритму.

Почти у всех пациентов в Центре здоровья проблемы схожие – сказываются праздничные застолья. Встаем на весы: лишних килограммов, как ни странно, нет. А вот экспресс-анализ крови показывает:

«Холестеринчик высоковат, 5,44 миллимоль, норма до пяти. Это грозит вам тромбообразованием. Сахар 4,9 – это норма», – говорит врач Центра здоровья одной из пациенток.

По словам заведующей Центра здоровья Анны Евсеенко, необходимо ограничить прием жирной, жареной пищи, включить в рацион фрукты, овощи большое количество клетчатки.

Показатели работы легких после праздников около нормы, но и здесь есть над чем задуматься. Специалисты рекомендуют зарядку, бассейн и прогулки на свежем воздухе.

«В домашних условиях вы можете купить обычные шарики застойных времен социализма, которые тяжело дуются, и разрабатывать легкое, помогать себе», – советует врач.

Людам, которые хотят поскорее оправиться после каникул, специалисты рекомендуют привести в движение позвоночник: «Руки сделали в замок, немножко назад прогнули позвоночник и вперед прям потянулись. Опять назад и вперед. Хрустит! – Да-да-да, это здорово!».

«Зимняя гимнастика на улице лучше, чем дома, потому что тут идет еще закаливание организма. И мне кажется, что в зимний период кислородная масса лучше влияет, она более свежая», – уверен специалист по парковой оздоровительной гимнастике Владимир Ефремов.

После каникул горожане потянулись в аптеки. Высокий спрос на вполне определенные группы препаратов.

«В ход у нас идут мезимы, панкреатины, очень много отравлений, очень много алкогольной интоксикации. Цитрусовыми много отравлений, идут противоаллергические препараты», – говорит фармацевт Алёна Балахнина.

Психологи напоминают: особое внимание сейчас надо уделить здоровью не только тела, но и духа. Чтобы выходные не сменились депрессией, в первый же рабочий день следует обсудить с коллегами минувшие каникулы.

«Хочется, конечно, рассказать, кто как провел праздник, но желательно говорить о положительных эмоциях и не переходить в сравнения – как было здорово на отдыхе и как плохо здесь», – рекомендует психолог Татьяна Нестеренко.

А если возвращение к работе совсем в тягость – психологи советуют взять отпуск и отправиться в жаркую страну. Правда, тогда велика вероятность, что апатию после праздников только усугубит акклиматизация.

Источник - сайт «Новосибирские новости»