

НОВОВЕДЕНИЕ

## Лекарство от COVID-19 бесплатно

Пациенты с коронавирусной инфекцией будут бесплатно получать препараты для лечения на дому. Первая партия лекарств для лечения COVID-19 в амбулаторных условиях уже поступила в Ярославскую область.

Речь идет о восьми наименованиях препаратов, это противовирусные, антибиотики, антикоагулянты, жаропонижающие – все то, что требуется пациенту. Их выдача началась с 23 ноября.

– Министерство здравоохранения четко определило, что терапию необходимо начинать в первый день обращения больного с подтвержденным диагнозом «коронавирусная инфекция», а также всех тех, у кого есть подозрение и клиника COVID-19, – сказал директор регионального департамента здравоохранения и фармации Руслан Саитгареев. – Речь идет о таких симптомах, как температура тела больше 37,5 градуса, сухой кашель или со скудной мокротой, одышка, ощущение заложенности в грудной клетке, содержание кислорода в крови ниже 95 процентов, боль в горле, заложенность носа, нарушение или потеря обоняния, вкуса, конъюнктивит и так далее. При этих симптомах пациентам, не дожидаясь результатов лабораторных исследований, подтверждающих диагноз «новая коронавирусная инфекция», и внесения в Федеральный регистр лиц, больных COVID-19, должны выдаваться соответствующие препараты.

Кроме того, людям из особой группы риска (старше 65 лет и с сопутствующими заболеваниями и состояниями – артериальной гипертензией, сахарным диабетом, хронической сердечной недостаточностью, ХОБЛ, онкологическими заболеваниями и т.д.) лечение назначается при появлении даже минимальных симптомов заболевания.

– Лекарства пациенты должны получать только дома. Необходимо исключить походы заболевших в аптеки и медицинские организации для назначения и получения препаратов, – подчеркнул Руслан Саитгареев.

Препараты будут доставлять выездные бригады, осуществляющие лечение и мониторинг людей с COVID-19 и внебольничными пневмониями, а также бригады неотложной медицинской помощи. Кроме того, к работе планируется привлекать волонтеров при соблюдении всех мер инфекционной безопасности.

Выданные лекарственные средства и их количество указывают в документе, подтверждающем добровольное согласие пациента на лечение в амбулаторных условиях. ■

## Анна Журавлева: ООО «ПК «Стоматолог» – клиника, где тебе всегда помогут!

Протезирование зубов – ответственная стоматологическая процедура, успешный результат которой возможен при тщательном проведении всех ее этапов, профессионализме врача и желании пациента. О посещении стоматологической клиники ООО «ПК «Стоматолог» нашей редакции решила рассказать Журавлева Анна Вячеславовна, сотрудник Ярославской областной универсальной научной библиотеки имени Н. А. Некрасова



– Анна Вячеславовна, как Вы пришли в ООО «ПК «Стоматолог»?

– Долгое время мне не удавалось решить проблему восстановления эстетики зубов. Обращалась в различные клиники города, но многие специалисты отказывались браться за работу, говорили, что у меня очень сложный случай. И тут родители посоветовали сходить в стоматологию на Богдановича, 22.

– Какое у Вас было первое впечатление о клинике?

– С первых шагов порадовал доверительный настрой.

В регистратуре оформили все необходимые для приема документы. На консультации доктор внимательно меня выслушал, подробно объяснил все этапы протезирования, заверил в качестве предоставления стоматологических услуг.

– Что Вы можете сказать о клинике ООО «ПК «Стоматолог» после ее посещения?

– Это единственное место в городе, где взялись за решение моей проблемы и успешно с ней справились. Хочу от всего сердца поблагодарить сотрудников клиники за мастерство и высокий профессионализм.

**ООО «ПК «СТОМАТОЛОГ»**

**150054, г. Ярославль, ул. Богдановича, д. 22**

**Телефон (4852) 32-15-25**

**www.pk-стоматолог.рф**

Лиц. № ЛО-76-01-001087 выдана 27.12.2013 г. Департаментом здравоохранения и фармации Ярославской области, срок действия лицензии – бессрочно

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

## Справляемся со стрессом

Стрессы периодически испытывает каждый человек. Справиться с этим состоянием и достаточно быстро привести себя в норму помогут дыхательные техники и цветотерапия.



■ Анна СВЕТЛОВА

Начните именно с применений техник дыхания. Правильное дыхание в психотравмирующей ситуации способно уменьшить выраженность стресса. Дыхание должно быть диафрагмальным (животом). Вы делаете глубокий вдох и, положив руку на живот, ощущаете, как она поднимается (живот надувается). Затем следует продолжительный выдох, живот в это время стремится «прилипнуть» к позвоночнику. Не спешите, следите за ритмом и частотой дыхания, не давайте себе дышать часто, но и не доводите состояние до панического, когда кажется, что не хватает воздуха. Старайтесь не делать пауз между вдохом и выдохом. Когда по-

чувствуете себя легче, займитесь каким-то делом, требующим концентрации.

Еще один способ помочь себе – цветотерапия. Здесь цвета подбираются в зависимости от ситуации. Допустим, если нужно успокоиться, особенно если от стресса поднялось давление, необходим голубой цвет. Это может быть домашний халат, тапочки, посуда из которой вы будете есть и пить, постельное белье... Если же пропала уверенность в себе, а мир видится в черных тонах, нужен желтый цвет. Когда ощущается усталость и нежелание работать, человеку необходим зеленый, когда нужно повысить аппетит – оранжевый. Если имеется склонность к весенне-осенним депрессиям, в цветовой гамме не должно быть фиолетового цвета.

Красный считается цветом огня, жизни и страсти. Этот цвет необходим, чтобы поддерживать жизненную энергию и силу. Красный избавляет от тоски и отрицательных эмоций, оздоравливает психику и тело. Он согревает и оживляет чувства человека. В цветотерапии красный рекомендуют использовать, когда ослабленный организм необходимо наполнить живительными силами: при сильной хронической усталости, после эмоционального потрясения, депрессии или сильного стресса. ■

ПСИХОЛОГИЯ

## Как избавиться от мыслительной жвачки?

Мыслительная жвачка, или руминация, пережевывание прошлой информации, – это один из самых распространенных видов душевных терзаний. С ними знаком каждый человек. Как это происходит?

■ Ольга РУДКИНА

Человек узнал какую-то информацию или с ним что-то произошло. Он обдумывает эту информацию внутри себя, причем делает это вяло и механически: мысли и чувства прокручиваются по многу раз. «Пережевывание» напоминает некий круг, когда мысль, заряженная эмоцией, вращается вокруг какой-то фразы или образа. Особенно люди беззащитны перед такой «жвачкой» по ночам. Мысли приходят как бы помимо нашей воли, и мы никак не можем с ними справиться.

Эти вопросы могут быть обращены в прошлое: «Почему со мной так обошлись?», «За что мне это?» Или в будущее: «А что если случится плохое?», «А вдруг я потерплю неудачу?» Но в любом случае они болезненны и никогда не приносят успокоения.

Когда жевательная резинка теряет вкус, мы ее выгльываем. То же необходимо проделывать с руминациями.

Для этого нужно:

– осознать тот факт, что вы сейчас руминируете и это никуда не ведет. Мыслительная жвачка – бесполезна!

– стараться замечать у себя наличие потока мыслей. В английском языке есть отличное выражение «train of thought» – «поезд мысли», если дословно. Представьте себе это образно: идя «от первого вагона к последнему», можно отследить, как же вы пришли к тому, о чем думаете прямо сейчас. Осознав факт, что вы сейчас думаете о чем-то, примите позицию стороннего наблюдателя за собственными мыслями: «Я думаю о том, что я думаю, а не о том, какой я неудачник». Это уже хорошо.

– отвлекаться. Подумайте над целями, которые стоят перед вами, и о том, что вы должны сделать для их достижения. Сосредоточьтесь на дыхании или переключитесь на предметы вокруг. Ваша задача – просто переместить свое внимание на что-то другое, на «здесь и сейчас», на то, что вы можете контролировать. Прошлое вы контролировать точно не можете, поэтому просто лишите его своего внимания. Это полезный навык.

В конце концов, вся человеческая жизнь – это череда моментов, и если принять каждый из них таким, какой он есть или каким он был, можно перестать бегать от самого себя и наконец-то ощутить счастье. ■