



## ДУШЕВНЫЙ РАЗГОВОР

# Как работать после длинных каникул?

Наверняка в новогодние каникулы вы хорошо провели время, но теперь чувствуете, что вам нужен "отдых от отдыха". Это нормально! Некоторые функции нервной системы работают по-разному и с разной скоростью у большинства людей. Если же вы недавно перенесли инфекцию, другое острое заболевание, имеете долго текущую хроническую болезнь или несколько болезней, то перестроиться с длительного отдыха на обычный режим работы особенно непросто.

Как поступают успешные люди, чтобы этот переход был наиболее комфортным и не нанес вреда здоровью? Есть несколько советов, которые поддерживают как врачи-неврологи, так и психологи, которыми я хочу поделиться сегодня.

Нужно так рассчитать свой отпуск или длительные выходные, чтобы после поездки, например, была возможность побыть дома хотя бы два дня. Не стоит перед выходом на работу затевать генеральную уборку, много готовить. Сделайте паузу, пусть это будет даже недолго. Немного расслабьтесь, послушайте музыку, вспомните приятные моменты прошедших дней. Это не только приятно, но и полезно для перехода из состояния "отпуск" в состояние "обычная жизнь".

Не планируйте много совещаний и встреч на первый день после выходных. Просто делайте свою работу.

Когда вернулись в коллектив, не стесняйтесь рассказать коллегам о том, как отдыхали, спросите, как они провели праздники, пообщайтесь, даже если нет огромного желания это делать. Дайте себе немного времени, чтобы "войти" в обычный ритм. Не надо ощу-



щать вину за то, что вас долго не было на работе. Ваши сотрудники тоже отдыхали! И далеко не все, что "недовыполнено" за эти дни, надо сделать сегодня. Начните не с новых проектов (их впереди еще много!), а с завершения того, чем занимались перед праздниками. Начните с дел, которые хорошо знаете и выполняете с легкостью. Это придаст больше сил и уверенности, добавит хорошего настроения.

Если вы долго отдыхали, то в первые рабочие дни постарайтесь запланировать несколько небольших перерывов: например, каждые 3 часа сделайте 5-10-минутную паузу, чтобы расслабиться, встать, если работа сидячая, походить, сделать несколько физических или дыхательных упражнений.

Вы наверняка привезли с собой что-то из поездки. Возьмите частичку отдыха с собой в

обычную жизнь прямо сегодня: аромат или сувенир, привезенный домой из дальнего края или из соседней деревни. Это очень полезно для нервной системы, для активации дополнительных связей между ее клетками - нейронами. Мы ведь все знаем, что человек живет дольше, лучше и эффективнее, если этих связей много.

Однако не стоит долго пребывать в состоянии отдыха, когда уже вернулись к труду. Настройтесь, сфокусируйте внимание, не показывайте часами фотографии из путешествий, запланируйте эффективную работу на сегодня и на последующие дни. Не обязательно наполнять "до краев" и стараться вместить очень много с первого рабочего дня: делайте это постепенно, расставьте приоритеты.

Если вам кажется, что до следующего отдыха еще целая веч-

ность, то осознайте, что это не так. Ставьте цели не только долгосрочные, но и на короткие промежутки времени. Их наши зарубежные коллеги иногда называют "подзадачи". Разделите год на отдельные периоды, возьмите несколько отпусков вместо одного очень длинного, просто запланируйте себе что-то уже на ближайшие выходные. Но большие цели и задачи должны быть обязательно! Постарайтесь их сформулировать в мыслях или записать. Это очень помогает оставаться мотивированным руководителем или работником, чувствовать себя нужным и в хорошей форме.

Одним из полезных советов в предыдущие годы для комфортного и здорового "возвращения на работу" был такой: организовать неформальную встречу с коллегами - вместе поужинать, сходить с детьми в ледяные городки или в театр, пока-

таться на горках. Сейчас период непростой, поэтому вместо обычных сборов компанией с коллегами можно придумать что-то новое: от прочтения одной книги с последующим совместным обсуждением с единомышленниками (своего рода "книжный клуб на расстоянии") до прогулки в лесу или большом парке, где можно понаблюдать за птицами. Настройтесь позитивно, съешьте мороженое, прогуляйтесь пешком в обеденный перерыв.

В зарубежных странах принято обращаться к врачу не только за тем, чтобы получить назначения по курсу приема таблеток или инъекций, а для того, чтобы он выслушал рассказ о ваших проблемах и сомнениях, поддержал словом, дал рекомендации по режиму сна, двигательной активности, питанию. Ведь это добавляет здоровья вашей нервной системе. Помните, как в детской книжке писали про "капельки здоровья", которые есть в солнечном луче, утренней зарядке, свежих фруктах и контрастном душе. Кстати, "контрастный" - это такой, когда можно комфортно менять температуру воды, ощущая струи то очень теплые, то похолодавшие (но не ледяные, перемежающиеся с кипятком!). Лучше прямо с головой! Это отличная тренировка тонуса кровеносных сосудов, снабжающих мозг, мышцы, кожу. Есть специальный отдел нервной системы, для которого это особенно важно - вегетативная (или ее еще называют "автономная") нервная система. Медицина знает очень мало лекарственных средств, которые регулировали и улучшали бы ее функции лучше, чем эти "капельки здоровья".

**Лейла АХМАДЕЕВА,**  
профессор кафедры  
неврологии БГМУ,  
клинический психолог.

## ВОПРОС-ОТВЕТ

## Вся правда о прививках...

В минувший вторник в Минздраве РБ прошел очередной брифинг по ситуации с коронавирусной инфекцией. Специалисты ответили на самые волнующие граждан вопросы.

**Как будет организована прививочная кампания против коронавирусной инфекции в первом квартале 2021 года? Кого будут вакцинировать следующей партией препарата "Спутник V"?**

Буквально на днях пришла очередная партия - более шести тысяч доз вакцины "Спутник V". Она будет распределена по медицинским организациям республики. Вакцинация будет проводиться по мере поступления вакцины, постепенно расширяя категории для иммунизации, в соответствии с принятым календарем прививок, по эпидемиологическим показаниям.

**Через какой промежуток времени нужно делать второй компонент вакцины? Как об этом оповещают жителей?**

Введение второго компонента происходит через 3 недели (21 день) после первой вакцинации. На введение второго компонента будут записывать медработники при введении первого и дополнительно проинформируют пациента звонком или смс-сообщением.

**Как подготовиться к вакцинации от COVID-19? Какие правила необходимо соблюдать в первые сутки после вакцинации?**

Вакцинация происходит в специализированных медицинских учреждениях, которые имеют на это определенное разрешение и лицензирование. Медицинские

работники прошли дополнительное обучение и инструктаж.

Перед вакцинацией проводится осмотр и опрос пациента: измерение температуры, сбор эпиданамнеза, измерение сатурации и артериального давления, аускультация органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, осмотр зева.

Затем определяют отсутствие или наличие противопоказаний к вакцинации. В числе противопоказаний - гиперчувствительность к какому-либо компоненту вакцины или вакцины, содержащей аналогичные компоненты; тяжелые аллергические реакции в анамнезе; острые инфекционные и неинфекционные заболевания, обострение хронических заболеваний. Вакцинацию проводят через 2-4 недели после выздоровления или ремиссии. Также вакцину не делают беременным и в период грудного вскармливания. Пациента детально информируют о возможных поствакцинальных осложнениях. После вакцинации в первые-вторые сутки могут развиваться и проходят в течение трех последующих дней кратковременные общие реакции: непродолжительный гриппоподобный синдром, характеризующийся ознобом, повышением температуры тела, артралгией, миалгией, астенией, общим недомоганием, головной болью, и местные - болезненность в месте инъекции, гиперемия, отечность.

После вакцинации пациент 30 минут должен находиться под наблюдением медицинского персонала.

Рекомендации: в течение трех дней после вакцинации не мочить место инъекции, не посещать баню, бассейн и сауну, не принимать алкоголь, избегать переохлаждения, физических нагрузок, в том числе тренировок, инсоляции. При покраснении, отечности, болезненности в месте вакцинации принять антигистаминные средства. При повышении температуры рекомендованы нестероидные противовоспалительные средства.

Вакцина против COVID-19 не отменяет для привитого пациента необходимость носить маску и перчатки, а также соблюдать социальную дистанцию.

**На какое время выработывается иммунитет после прививки от Covid-19?**

Иммунитет может сохраняться до двух лет. **После осмотра врач выписал рецепт на бесплатные лекарства для амбулаторного лечения. Принесли коробку, но по составу там были не все препараты, указанные в методических рекомендациях Минздрава РФ. Скажите, что именно должно входить в перечень лекарственных средств?**

Перечень препаратов, указанных в методических рекомендациях Минздрава РФ, может использоваться для различных схем лечения. Лечащий врач делает назначение в зависимости от возраста и сопутствующих болезней, течения заболевания. Если человек накануне прошел курс лечения противовирусными препаратами, принимал самостоятельно антибактериальные средства, то лечение будет скорректировано. Поэтому некоторые наборы могут отличаться: где-то будут уменьшены либо наоборот - расширены и добавлены лекарства.

Подготовила Татьяна БАРАБАШ.

## ИДУТ ИСПЫТАНИЯ

Минздрав разрешил испытание вакцины "Спутник Лайт". Чем отличается новый препарат от вакцины "Спутник V", рассказал в интервью радио Sputnik врач-иммунолог Владислав Жемчугов.

## Терпеливо ждём лайт-версию

В отличие от двухкомпонентной вакцины "Спутник V", для прививки "Спутник Лайт" будет достаточно одного укола, отметил в интервью радио Sputnik врач-иммунолог, специалист по особо опасным инфекциям Владислав Жемчугов.

"Это однократная доза. Если в полной вакцине "Спутник V" две дозы и разные носители (в вакцине "Спутник V" используются векторы на основе двух серотипов аденовируса, - ред.), то здесь однократная доза. Считается, что этого должно быть достаточно для какого-то уровня иммунитета", - сказал врач.

Для того чтобы оценить защитные свойства "Спутник Лайт", необходимо провести клинические исследования, добавил Владислав Жемчугов. Однозначно, этот препарат не будет эффективнее "Спутника V", подчеркнул специалист.

"Достаточно ли вакцины, чтобы предотвратить заболевание или тяжелые формы его течения, покажут клинические исследования. Если отчеты об исследованиях докажут, что от однократной иммунизации "Спутником Лайт" люди болеют меньше, чем без нее, или болеют легче, тогда люди смогут сами оценить полезность этой вакцины", - уточнил врач.

Алёна ЮРЬЕВА.