

ПРИВЕТСТВУЕМ УЧАСТНИКОВ И ГОСТЕЙ 86-Й ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ СТУДЕНТОВ И МОЛОДЫХ УЧЁНЫХ "ВОПРОСЫ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ"!

газета Башкирского государственного медицинского университета

основана в 1968 г.



Медик

№99 (135) ноябрь 2021 г.

Победитель XII и XIV Всероссийских фестивалей искусств студентов-медиков и медицинских работников в направлении «Журналистика» «Регулярное печатное издание»

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ! УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ПРИВЕТСТВУЮ УЧАСТНИКОВ И ГОСТЕЙ 86-Й ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ СТУДЕНТОВ И МОЛОДЫХ УЧЁНЫХ "ВОПРОСЫ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ"!

День науки в БГМУ проводится практически с момента открытия вуза. Уже 86-й раз мы собираемся для подведения итогов научной жизни студентов и молодых ученых. Научно-исследовательская деятельность – это неотъемлемая часть учебного процесса, в которой студенты постигают искусство врачевания и делают свои первые шаги в мир медицинской науки. Наша конференция последовательно прошла ряд этапов своего развития, от внутривузовской до всероссийской с международным участием. Она дает стимул к дальнейшему развитию медицинского образования, позволяет разрабатывать инновационные подходы теоретической и практической медицины, обмениваться мнениями по самым актуальным вопросам медицинской отрасли. В последние годы в здравоохранении идет интенсивная модернизация и внедрение новых технологий, развитие биомедицины. Уровень образования должен максимально соответствовать запросам современности. Перед нами поставлена сложная, но выполнимая задача: преумножить накопленный научный



опыт и активно внедрять его в практическую деятельность врача. Только совмест-

ными усилиями мы сможем совершить научный прорыв, который позволит вывести медицину на новый виток развития. Мировое взаимодействие в области здравоохранения – это первоочередная задача, здоровая нация – главное богатство каждого государства на нашей планете. Создавая сегодня условия для развития медицинского молодежного научного творчества и пропаганды медицинской науки среди студентов-медиков и молодых ученых, мы можем быть уверены в завтрашнем успехе. Конференция – это не только обмен научным опытом, это крупная коммуникативная площадка, на которой зарождается дружба между вузами, учеными, студентами. Желаю всем участникам конференции плодотворной работы, перспективных идей и результатов в научно-исследовательских изысканиях, мира, счастья и благополучия!

**Ректор БГМУ,
член-корр. РАН,
профессор
В. Н. Павлов**

В номере

В сентябре состоялось традиционное заседание учёного совета	2
Вступительное слово от председателя Молодёжного научного общества БГМУ	3
Лучшие научные кружки БГМУ	4-5
Культурная жизнь университета	6
Было напечатано в газете "Медик" БГМИ	7
Здоровый образ жизни	8

Учёный совет

В сентябре состоялось традиционное заседание учёного совета

28 сентября 2021 года в 14:00 состоялось традиционное заседание ученого совета БГМУ. Данный совет проходил в двух режимах: офлайн и онлайн.

Ученый совет начался с торжественного момента - вручения медали "Патриаршая благодарность" нашему ректору, Валентину Николаевичу Павлову, из рук Главы Башкортостанской митрополии РПЦ (МП), митрополита Уфимского и Стерлитамакского Никола. Данной награды Валентин Николаевич был удостоен по поручению Патриарха Московского и всея Руси Кирилла за вклад в борьбу с коронавирусной инфекцией.

В рамках ученого совета состоялась вручение дипломов об окончании аспирантуры. Отчет о предоставлении программы развития Башкирского государственного медицинского университета в Федеральном конкурсе «Приоритет-2030» представил ректор, член-корреспондент РАН, профессор В. Павлов. Об утверждении плана мероприятий по обеспечению внутренней независимой оценки качества образования и плана работы



вуза на 2021/2022 учебный год участникам ученого совета рассказал проректор по учебной работе А. Цыглин. Начальник отдела нормативного обеспечения образовательной деятельности, лицензирования и аккредитации, профессор К. Пупыкина доложила о готовности к государственной аккредитации образовательных программ по направлениям подготовки Биология (магистратура), Социальная работа (бакалавриат).

Участники ученого совета приняли участие в выборах на должность заведующего кафедрой скорой помощи и медицины катастроф с курсами термической травмы и трансфузиологии ИДПО (М. Кунафин). Состоялось избрание на должности следующих сотрудников: Б. Азнабаев, В. Ишметов, Р. Латыпов, Р. Низамутдинова, Л. Овсянникова, Р. Фатихов, В. Хачатрян, В. Шамратова

(докладчик - ученый секретарь, профессор С. Мещерякова). К ученому званию были представлены: В. Пантелеев, А. Имаева, И. Насибуллин, А. Нафикова (докладчик - ученый секретарь, профессор С. Мещерякова).

Свой доклад «О созыве Конференции работников и обучающихся ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России» представила начальник управления кадров, доцент Л. Назмиева. Проректор по научной работе и цифровой трансформации, д.м.н. А. Самородов доложил об утверждении учебных планов по аспирантуре на 2021/2022 учебный год. Его второй доклад был посвящен поддержке кандидатуры заведующего кафедрой микробиологии, вирусологии, иммунологии стоматологического факультета ФГБОУ ВО МГМСУ им. А.И. Евдокимова Минздрава России, д.м.н., профессора В.Н. Царева, выдвинутой к присвоению почетного звания «Заслуженный деятель науки Российской Федерации». Также были заслушаны другие доклады.

Слушатель ОЖ ОКМР Р. Быков
Фото Р. Гизатуллина

Конкурс "Студент года 2021"

«Волонтеры-медики Башкортостана в период пандемии КОВИД-19. В фокусе внимания сохранение человеческих жизней» - была представлена работа от имени нашего ВУЗа на Международный учебно-исследовательском конкурсе «Студент года 2021», которая была удостоена диплома 1 степени в номинации «Медицинские науки». Конкурс направлен на выявление, поддержку и продвижение талантливой студенческой молодежи Российской Федерации.

Исследовательскую работу представила Романенко Ульяна Владимировна, студентка 6 курса медико-профилактического факультета с отделением биологии. Работа выполнялась на кафедре терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО. Научный руководитель: Терегулова Закия Сагадатовна д.м.н., профессор.

В этом году в связи с распространением коронавирусной инфекции конкурс проводился в онлайн-формате.

В сборнике научных статей рассматривался круг актуальных вопросов, которые должны были осветить молодые исследователи. Целью прове-



дения мероприятия являлась обсуждение практических вопросов современной молодежной науки, развитие методов и средств получения информации, раскрытие интеллектуального потенциала студентов и обмен опытом.

Ежегодно в мероприятиях проекта принимают участие свыше 10 000 обучающихся различных образовательных организаций среднего и высшего звена. В 2021 году конкурс проводится в рамках плана основных мероприятий по проведению в Российской Федерации Года науки и технологий.

Участие в таком конкурсе обязывает многому, особенно тех, у кого есть желание двигаться по научно-исследовательскому направлению.

Образовательные олимпиады и конкурсы объединяют студентов и преподавателей, побуждают их к сотрудничеству, предоставляя широкие возможности для личностно-ориентированного обучения, проектной деятельности. Конкурсы и олимпиады – не просто проверка уровня знаний обучающихся, но это и выражение компетентности и ориентирования в современной ситуации.

Романенко У.В. продемонстрировала глубокое понимание сложившейся ситуации с Ковид-19. Причем она в своей работе провела детальный анализ истории волонтерства не только студентов нашего университета, но и описала историю российского милосердия. Исторические вехи волонтерства поучительны. В России еще при императрице Екатерине II . были созданы добровольческие движение которые помогали больным и сиротам.

Профессор З. Терегулова
Фото автора

Молодёжное научное общество

Вступительное слово от председателя Молодёжного научного общества БГМУ



7-9 ноября
2021 года

**86-я Всероссийская
научная конференция
студентов и молодых ученых
с международным участием
«Вопросы теоретической и
практической медицины»**

Наш университет с момента своего основания является центром притяжения активной и целеустремленной молодежи как Республики Башкортостан, так и близлежащих регионов. Все научные мероприятия, проводимые в наших стенах, отличаются высоким уровнем подготовки, теоретической и практической значимостью для развития системы здравоохранения в стране. Не исключением является и Всероссийская научная конференция студентов и молодых учёных «Вопросы теоретической и практической медицины», которая в текущем году будет проходить 86-й раз.

Условия современного мира в который раз бросают вызов медицинской науке. Не вызывает сомнений тот факт, что ее будущее связано с молодыми исследователями и учеными, среди

которых за последние несколько лет значительно возросли интерес к научным исследованиям и стремление разрабатывать инновационные и нестандартные концепции. Именно молодое поколение будет реализовывать все перспективные планы развития науки, поэтому сейчас оно должно стать одним из определяющих звеньев этого процесса. Проводимая нами конференция – это отличный трамплин для начинающего исследователя и площадка для апробации своих теорий для молодого ученого, уже имеющего за спиной определенный багаж достижений. Открытость и дискуссионность наших секционных заседаний создают деловую и доброжелательную атмосферу, в которой могут наиболее полно раскрыться те грани реализуемых докладчи-

ками проектов, которые, возможно, ускользали от них первоначально.

Дистанционный формат конференции обусловлен сложившейся эпидемиологической ситуацией, однако в определенном смысле он раздвигает границы для ее участников. В этом году для нас расширились возможности общения с большим количеством студентов и молодых ученых не только из разных, даже самых отдаленных, уголков нашей страны, но и с представителями других стран.

Мы надеемся, что многие замыслы молодых исследователей, которые они представят на нашей конференции, воплотятся в жизнь и внесут значительный вклад в развитие национальной и международной медицины и в дело сохранения здоровья людей, так как именно за счет инноваций, реализуемых талантливой молодежью, можно гарантировать дальнейший рост и развитие России.

Профессор К. Храмова
Фото автора



Молодёжное научное общество

Лучшие научные кружки БГМУ

Кружок кафедры общественного здоровья и организации здравоохранения с курсом ИДПО

Курацию двух направлений кафедры осуществляют: доцент кафедры А.Б. Латыпов и А.У. Киньябулатов. Староста научного кружка – Д. Даутбаев.

Ежегодно кружок занимает 1 место среди научных кружков университета, участвует в республиканских, всероссийских и международных конференциях, занимая призовые места, активно участвует в жизни Молодежного научного общества, проводит экскурсии в Музей для учащихся школ, ежемесячно проводит дистанционные заседания кружка, в том числе и с другими ВУ-Зами.



Достижения последних лет: Д. Рахматуллина стала финалистом Всероссийского конкурса «Студент года 2019», в 2020 году кружковцы приняли участие в первой Внутрисекторальной конференции «Гуманитарные науки» и заняли призовые места, У. Ефремова получила Диплом 1 степени на VIII Международном молодежном медицинском конгрессе, Р. Абсалямова стала участницей VII Всероссийской Олимпиады по истории медицины, в 2021 году активистки научного кружка А. Гимазиева и Д.Громенко стали стипендиатами Главы Республики Башкортостан.

Кружок кафедры акушерства и гинекологии с курсом ИДПО



НК кафедры был основан в 2009 году в целях повышения интереса у обучающихся к преподаваемым дисциплинам силами сотрудников и активных студентов. За 12 лет работы кружка на нём были проведены десятки исследований и сотни научных работ, подготовлены будущие ценные кадры БГМУ.

Руководители – аспиранты кафедры Э. Берг и Г. Газизова. Староста НК – Э. Бердигулова.

Достижения кружковцев: стали победителями на III Внутривузовской олимпиаде по акушерству и гинекологии, выиграли грант для развития своего проекта на форуме iВолга, получили диплом II степени на I Всероссийской олимпиаде с международным участием «Оперативная хирургия органов малого таза, на ежегодном мероприятии "Выставка кружков" получили номинацию "Лучшее представление научного кружка".

Кружок кафедры дерматовенерологии



Куратор кружка – ассистент кафедры О. Зайнуллина, староста – Р. Хузина.

Достижения: участие в выставке научных кружков, 84-й и 85-ой Всероссийской научной конференции студентов и молодых ученых «Вопросы теоретиче-

ской и практической медицины», в ежегодной Научно-практической конференции студентов и молодых ученых "Актуальные вопросы хронических дерматозов". Научный кружок регулярно проводит заседания, разбирая самые актуальные проблемы.

Подготовила Е. Воскресенская
Фото из архива МНО

Молодёжное научное общество

Лучшие научные кружки БГМУ

Кружок кафедры офтальмологии с курсом ИДПО



Руководитель кружка – доцент кафедры Т. Мухаммадеев, староста – У. Хамидов

Научный кружок принимает активное участие в ежегодных студенческих мероприятиях: Выставке научных кружков БГМУ, всероссийской научно-практической конференции студентов и молодых ученых с международным участием «Вопросы теорети-

ческой и практической медицины», студенты публикуют статьи в журналах из списка ВАК, проводятся совместные онлайн заседания с кружками БГМУ и другими университетами.

На Выставке научных кружков БГМУ в 2019 году кружок офтальмологии был удостоен звания «Лучший кружок» и занял почетное 2 место.

Кружок кафедры неврологии



Научный руководитель – профессор кафедры Л. Ахмадеева, староста – Д. Исламгареева.

За 2020-2021 год активисты кружка приняли участие в: Межвузовской монотематической конференции студентов и молодых ученых «Современные лечебно-реабилитационные подходы к оценке и коррекции нарушений равновесия человека», седьмом конгрессе Европейской

Академии Неврологии, международном круглом столе по неврологии, международной студенческой научно-практической конференции, межрегиональной студенческой олимпиаде по интегративным функциям мозга, проведенной в рамках Самарской международной недели нейронаук. Научный кружок ежемесячно проводит совместные онлайн заседания с другими университетами.

Кружок кафедры управления и экономики фармации



Руководитель кружка – доцент кафедры А. Гайсаров, староста – Э. Рахматуллина.

Работы членов научного кружка кафедры публикуются в ведущих рецензируемых научных журналах. Студенты и аспиранты традиционно занимают призовые места на различных научных конференциях и конгрессах международного, всероссийского и республиканского уровней. Научный кружок кафедры регулярно принимает участие в выставке научных кружков, конференции

«Проба пера» и всероссийской научно-практической конференции «Вопросы теоретической и практической медицины».

Достижения: диплом 2 степени и дипломы за лучший устный доклад на 84-й Всероссийской научной конференции студентов и молодых ученых с международным участием «Вопросы теоретической и практической медицины», диплом за 1 место на XXIII Российском национальном конгрессе «Человек и лекарство».

Кружок кафедры онкологии



Научный руководитель – Е. Фазылова, староста – Т. Садртдинов.

Студенческий научный кружок на кафедре онкологии БГМУ был основан в сентябре 2018 года. На кафедре регулярно проводятся заседания научного кружка, охватывающие различные направления онкологии. Студенты-кружковцы принимают ак-

тивное участие во всех важнейших мероприятиях университета. Долгая и усердная подготовка кружковцев, а также помощь сотрудников кафедры онкологии помогли достойно выступить в рамках выставки научных кружков в 2019 году и стать победителями в номинации «Лучшее представление научного кружка».

Культурная жизнь университета

Проект информационного шоу "Агент 03" от Медиацентра БГМУ



М²-Медиацентр БГМУ реализовал новый проект, который несет в себе идею доступно всем без исключения рассказать и показать о первой медицинской помощи при неотложных состояниях. Это информационное шоу «Агент 03». Проект осуществляется при поддержке Росмолодежи, Минздрава РБ, БГМУ и Министерства молодежной политики и спорта РБ. Руководитель проекта – Исламгареева Дария, студентка 6 курса лечебного факультета.

Основная цель проекта – способствование сохранению здоровья населения с помощью видеороликов в СМИ и сети-интернет. В связи с коммерческим подходом к социальным сетям, зачастую информация о сохранении здоровья несет в себе ложный замысел. Именно поэтому команда М²-Медиацентра БГМУ взяла на себя ответственность и создала серию роликов из 30 выпусков о

сохранении здоровья населения. Информация для видеороликов тщательно выбиралась по новым актуальным данным Минздрава РБ и клиническим рекомендациям, а также тщательно проверялась специалистами.

«Агент 03» – это серия из 30 роликов, которые расскажут чем опасны те или иные состояния, как оказать первую медицинскую помощь и почему так важно сохранить свое здоровье. Данные видеоматериалы содержат в себе информацию о первой медицинской помощи при следующих состояниях: обморожении, обмороке, инфаркте миокарда, ОРВИ, носовом кровотечении, переломах, инсульте, отравлении, анафилактическом шоке, сахарном диабете, гипергликемической и гипогликемической коме, укусе клеща, ожогах, бронхиальной астме, утоплении, кровотечениях, гипертонических кризах, эпилепсии, тепловом и

солнечном ударе, ветряной оспе, ДТП, асфиксии, электротравме, отравлении угарным газом. А также расскажут об основных аспектах ЗОЖ, сердечно – легочной реанимации, диспансеризации, о важности донорства и вакцинации и коротко о главном – COVID –19. Вся информация собиралась только из проверенных источников, проверялась ведущими специалистами и перерабатывалась, чтобы доступно, кратко и лаконично дойти до каждого зрителя.

Таким образом, данные видеоролики будут способствовать большему доверию информации от студентов медицинского университета, которые не имеют отношения к коммерческой деятельности, при этом преследуют цель сохранения здоровья населения.

Подготовила Л. Хабирова



Было напечатано в газете "Медик" БГМИ

Науке все возрасты покорны...



Слово
о круж-
ковцах

На Всероссийской научной студенческой конференции по проблеме «Поиски новых синтетических и природных лекарств», проходившей в апреле 1968 года, за работу «К фармакологии зубчатки поздней» Ленинский стипендиат студент Эдуард Давлетов был удостоен первой премии Министерства здравоохранения РСФСР.

Своими успешными поисками он во многом обязан руководителю кружка профессору Д. Н. Лазареву, а также ассистенту Х. М. Насырову.

Со второго курса увлеченно занимается в научном студенческом кружке при кафедре фармакологии Владимир Плечев. Тема его работы — «Влияние пиримидинов на поглотительную способность ретикуло-эндотелиальной системы и резистентность организма к инфекции».

Молодой исследователь уже выступал на научных студенческих конференциях в г.г. Спбферополе и Смоленске.

РЕДКОЛЛЕГИЯ



МЕДИК

ОРГАН ПАРТКОМА, РЕКТОРАТА, МЕСТКОМА, КОМИТЕТА ВЛКСМ И ПРОФКОМА БАШКИРСКОГО МЕДИЦИНСКОГО ИНСТИТУТА.

Год издания 3-й № 15 (106) СРЕДА, 21 апреля 1971 года Выходит раз в неделю. Цена 1 коп.

Известный русский хирург Николай Иванович Пирогов (1810-1881) стал доктором наук в 22 года, а в 26 лет - профессором медицины. Вы можете сказать, что это невероятно, невозможно... А почему бы и нет? Настоящие ученые приходят в науку очень рано и никогда больше из нее не уходят. Наука - это всегда "романтика", поиск чего-то нового, необычного, того, что в конечном счете принесет пользу не только первооткрывателю, но и обществу в целом. Настоящий ученый - это тот, кто знает абсолютно все на свете, это тот, кто безумно хорошо может знать одну единственную, но очень важную молекулу.

Наука в нашем университете (тогда институте) начала развиваться, можно сказать, с момента его непосредственного открытия (15 ноября 1932 года). Начали появляться первые научные школы, из крупных научных центров (Москвы, Санкт-Петербурга, Казани и т.д.) к нам стали приезжать доценты и профессора. Молодое поколение шло вслед за прибывшими светилами науки. Первыми аспирантами нашего университета в свое время стали Н.А. Борисова и Д.Н. Лазарева. В это же время активно развивались студенческие научные кружки. Именно эти кружки воспитали не одно поколение талантливых, признанных ученых. Великие научные открытия всегда начинаются с малого, а именно, с первых шагов в науку в составе научных кружков. Предлагаем нашим читателям прочитать про успехи наших кружковцев в 1971 году (газета "Медик" № 15 (106) от 21 апреля 1971 года). Именно эти кружковцы впоследствии стали видными деятелями медицинской науки: Эдуард Давлетов (впоследствии биохимик, д.м.н. (1989), профессор (1990), член-корреспондент АН РБ (1995), Владимир Плечев (впоследствии сердечно-сосудистый хирург, д.м.н. (1990), профессор (1992), академик АН РБ, основатель нескольких научных школ).

Традиционная апрельская научная конференция в 1970 году

Привет участникам 35 научной студенческой конференции!



Эту энергичную скромную девушку знают все члены НСО в нашем институте. Светлана Рейзер — староста кружка травматологии и ортопедии.

27 апреля в нашем институте начала свою работу 35 студенческая научная конференция, посвященная 100-летию со дня рождения В. И. Ленина.

Конференция будет проходить два дня. Вчера состоялось пленарное заседание, а сегодня заседание хирургической и терапевтической секций. Всего будет заслушано около 70 докладов.

Хочется отметить одну из характерных черт работы НСО 1969—70 года — в кружки клинических кафедр шире стали привлекаться студенты младших курсов, например, на кафедры педиатрического факультета, кафедры инфекционных болезней, травматологии и ортопедии и другие.

Большую работу в подготовке конференции провели члены совета НСО: студент 6 курса Логовинский В., студентка 3-го курса Булавина Е., студентка 5 курса Кутуева Р., Крутилина Д., студент 3 курса Пфейль С.

Особенно хочется отметить работу студентов V курса Бараковой Закии — председателя терапевтической секции, Трутнива Николая — председателя хирургической секции.

В канун праздника 1 мая хочется еще раз поздравить всех членов научного студенческого общества и пожелать успешной работы конференции, упорства и удачи в своих исследованиях.

С. ЕНИКЕЕВА,
председатель Совета НСО.



Виль Ахметов — староста кружка инфекционных болезней. Вдумчивый, любящий свою специальность. По рекомендации Совета НСО был оставлен в институте и сейчас работает клиническим ординатором в городской инфекционной больнице № 4.

Фото В. Ушатов

Уже совсем скоро, 7-9 ноября 2021 года состоится 86-я Всероссийская научная конференция студентов и молодых ученых с международным участием "Вопросы теоретической и практической медицины". Эта конференция - добрая традиция нашего медицинского университета (причем подобные конференции есть у многих медицинских вузов). Предлагаем нашим читателям прочитать о том, как в БГМИ проходила 35-я научная конференция в апреле 1970 года (газета "Медик" № 15 (64) от 28 апреля 1970 года). Возможно, многие из вас откроют для себя ранее неизвестные факты.

Ведущий рубрики
А. Райдус

Здоровый образ жизни

Осенняя хандра и депрессия: КАК ОТЛИЧИТЬ ОДНО ОТ ДРУГОГО

Короткий световой день, холод и дожди — часто именно осенью хочется больше спать и больше есть (углеводов, конечно). Но важно понимать, что сезонная меланхолия и депрессивное расстройство — совсем не одно и то же. Сейчас расскажем, чем они отличаются.

Что такое осенняя хандра

Осенняя хандра — это следствие естественного смещения биоритмов. Мы уже рассказывали, что такое циркадные ритмы и каковы последствия их нарушения. В двух словах: циркадные ритмы — это биологические часы, «встроенные» в организм. Когда человек видит, что на улице темнеет, эпифиз (эндокринная железа, которая находится в центре мозга) увеличивает выработку мелатонина, и человек сразу начинает хотеть спать. Утром же всё наоборот: яркий свет блокирует выработку мелатонина и стимулирует выработку серотонина — гормона, который отвечает за хорошее настроение.

Осенью и зимой эта слаженная система даёт сбой. К примеру, в Москве световой день в конце декабря длится всего семь часов. Это значит, что большинство москвичей встают задолго до рассвета, возвращаются домой уже затемно и в течение дня почти не видят солнца. Конечно, организм пытается исправить ситуацию, но получается не сразу. Баланс гормонов сна и бодрствования нарушается: мелатонин вырабатывается едва ли не в самый разгар рабочего дня. Отсюда лень, сонливость и апатия.

Что делать

Несмотря на то что осенняя грусть — нормальное явление, такая реакция на смену времён года говорит о том, нужно внести кое-какие изменения в образ жизни. Вот несколько советов, которые помогут отрегулировать режим и привести настроение в норму.

Гуляйте в светлое время суток

Некоторые исследования доказывают, что солнечный свет способствует выработке серотонина. Прогулка вас взбодрит, а ваш организм поймёт, что пришло время просыпаться.

Не пропускайте тренировки

Тренировки — это один из способов предотвратить депрессию. Конечно, вы можете сказать, что после работы идти в зал или выходить на улицу слишком темно и холодно. А можете взять себя в руки, потренироваться дома или найти



зимний спорт по душе.

Ведите активную социальную жизнь

Сделайте небольшое усилие над собой и продолжайте встречаться с друзьями, ходить на свидания и вечеринки. Так, в Швеции, где зимой продолжительность дня тоже не больше 6,5 часов, есть *fredagsmys* — традиция «уютных пятниц». В это время вы можете собраться с друзьями, набрать закусок, налить себе какао или глёт (если неделя выдалась особенно тяжёлой).

Что такое сезонное аффективное расстройство

В лёгкой меланхолии нет ничего криминального, пока она не начинает влиять на способность наслаждаться жизнью в целом. Если грусть и тоска не покидают ни на минуту, возможно, у вас сезонное аффективное расстройство (SAD — Seasonal Affective Disorder). В Международной классификации болезней десятого пересмотра это расстройство — один из типов рекуррентного депрессивного расстройства (характеризующееся повторным возникновением клинических проявлений). Но несмотря на диагноз, «сезонное аффективное расстройство» часто используют для того, чтобы объяснить естественное смещение биоритмов. И это неправильно.

Симптомы сезонного аффективного расстройства, на которые нужно обратить внимание: слишком долгий сон; отсутствие позитивных реакций в определённое время года; тревожность; быстрая утомляемость и снижение двигательной активности; переедание; расстроенность; чувство безнадежности.

Кроме того, для постановки диагноза терапевт или психиатр должен учитывать следующие критерии: периодичность депрессивных эпизодов (депрессивное состояние появляется

в одно и то же время года, начинается и заканчивается примерно в одни и те же месяцы); эти циклы наблюдаются в течение двух и более лет.

Как лечить

Хотя учёные до сих пор не пришли к выводу, что же вызывает сезонное аффективное расстройство, есть несколько теорий на этот счёт: нарушение циркадных ритмов; нарушение выработки некоторых нейромедиаторов — серотонина, норадреналина и дофамина; неблагоприятные внешние факторы, например высокий уровень стресса.

Вот несколько рекомендаций, которые помогут устранить эти нарушения и снизить уровень депрессии.

Световая терапия

Как и в случае с осенней хандрой, яркий свет — это быстрая и эффективная терапия для лечения сезонных депрессий. Кроме того, можно купить специальное устройство — лайтбокс. Это лампа, которая имитирует солнечные лучи и естественный свет. Ежедневное использование такой лампы поможет восстановить баланс химических веществ в мозгу.

Обратитесь за помощью

При появлении сезонной депрессии лучше обратиться к специалисту по когнитивно-поведенческой терапии. Этот вид терапии поможет сосредоточиться на собственных реакциях и облегчить субъективное переживание симптомов.

Медикаментозное лечение

После постановки диагноза врач может назначить антидепрессанты, обычно это селективные ингибиторы обратного захвата серотонина. Такой вид антидепрессантов помогает увеличить уровень серотонина в организме. Тут нужно понимать, что антидепрессанты не начнут работать моментально: для того чтобы вещество накопилось в организме, нужно пить таблетки от десяти дней до одного месяца. Поэтому приём таблеток лучше начинать до появления симптомов.

Важную роль в лечении сезонного аффективного расстройства играют умеренные физические нагрузки, сбалансированная диета и активный образ жизни.

Подготовила Ю. Серкова
the-challenger.ru

Учредитель газеты: БГМУ
Издатель газеты: БГМУ
Шеф-редактор: А. С. Рахимкулов
Верстка: О. Р. Султанов
Корректор: Л. С. Корнейчук
Фотограф: Э.Р. Камалиева
e-mail: medik.rb@bashgmu.ru

Рукописи и иллюстрации не рецензируются и не возвращаются. Обязательной переписки редакция не ведёт. Редакция может не разделять мнение авторов и оставляет за собой право литературной обработки материалов. Перепечатка допускается по согласованию с редакцией. При перепечатке ссылка на газету обязательна.

Адрес издателя, редакции: 450008, г. Уфа, ул. Ленина, 3
Тираж 50 экземпляров. Заказ № 48
Распространяется бесплатно. Выходит ежемесячно.
Отпечатано в БГМУ с готового оригинал-макета, представленного редакцией на цифровом оборудовании.
Адрес: 450008, г. Уфа, ул. Ленина, 3. Подписано в печать 05.11.21, сдача по графику в 15.00, фактически в 15.00.