

ДОКТОР Виталин

16+

№14 май 2026 г.

ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



Просто, реально,
без героизма

<< СТР. 1



На работу
с удовольствием

<< СТР. 5



Любимая
газета-
в онлайн-
формате.
Переходите
в группу
по QR - коду.

Неделя популяризации лучших практик укрепления здоровья
на рабочих местах

Просто, реально, без героизма

О системном подходе к созданию благоприятной производственной среды и об алгоритмах взаимодействия работодателя и персонала на предприятиях Курганской области рассказала заведующий отделом, врач-методист отдела разработки, реализации и мониторинга корпоративных программ укрепления здоровья ГБУ «Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины» Гаврилова Анна Сергеевна.

Всемирный день охраны труда (28 апреля) обычно вспоминают касками и инструктажами. Но давайте честно: безопасность — это база. А здоровье — это ресурс, который на работе можно не только сохранить, но и приумножить.

Сегодня я расскажу, что такое корпоративные программы на самом деле. Это не про «все бегом сдавать нормативы». Это про маленькие, но важные изменения, которые делают ра-

бочий день легче, а здоровье выводят на передний план.

Корпоративные программы — это звучит страшно и дорого. Наверное, только крупные компании могут себе позволить?

Корпоративная программа укрепления здоровья — это не тренажёрный зал и не фитнес-тренер за счёт фирмы. Это система маленьких шагов, которые работода-



тель и сотрудники делают навстречу друг другу. Это когда работодатель говорит: «Мне не всё равно», а сотрудник отвечает: «Тогда я попробую».

Пример из нашей Курганской практики. Одно небольшое предприятие (всего 40 человек) ввело всего два правила:

- Вода в кулере — бесплатно и в зоне доступа.
- Блюда здорового питания в ближайшей столовой мар-



Изображение от Freepik

кировали зелёным значком и сделали скидку 20% — без запретов, но с понятным выбором.

· Раз в месяц — пятнадцатиминутная прогулка коллективом в обед.

Всё. Никаких миллионных затрат. Через три месяца сотрудники отметили, что стали меньше болеть «простудами». А директор сказал фразу, которую мы запомнили: «Сотрудники перестали засыпать на планерках в 14:00».

Вот она, программа. Просто, реально, без героизма.

Работодателю выгодно — меньше больничных. А мне, простому сотруднику, какая личная выгода, кроме здоровья?

Первое — меньше стресса. Когда на работе есть культура здоровья (например, не задерживаться допоздна, делать перерывы, нормально питаться), вы перестаете жить в режиме «вы-

жил сегодня — молодец». Появляется ресурс на семью, хобби да просто на то, чтобы по приходе домой не падать на диван без сил. Второе — человеческое отношение. Принятая программа — это сигнал: «Мой руководитель видит во мне человека, а не часть механизма». Когда ты не винтик, пропадает желание работать „на износ“, чтобы доказать свою нужность, — а появляется спокойная уверенность, которая как раз и спасает от выгорания. Третье — удобство. Вам не нужно придумывать велосипед. Купили кулер — пьёте воду. Организовали стоячие созвоны — стоите-созваниваетесь. Всё уже придумано, просто поддерживайте.

Наш начальник согласен попробовать, но боится, что сотрудники не поймут. Как сделать, чтобы было не "для галочки"?"

Да, действительно, нельзя спустить программу приказом и надеяться, что всё «за работает само». Вот три шага, которые работают безотказно:

Шаг 1. Спросите сотрудников.

Раздайте простой листочек (или опрос в мессенджере): «Что для вас самое слож-

ное на работе? Спина болит? Глаза устают? Некогда поесть?». Честные ответы — это и есть программа. Не надо придумывать то, что никому не нужно.

Шаг 2. Начните с одного действия.

Не нужно 10 пунктов одновременно. Выберите самое простое и дешёвое. Например: «Каждый час у нас общая минутная разминка для шеи». И делайте это три недели подряд, за это время привычка сформируется.

Шаг 3. Хвалите, а не наказывайте.

Кто потянулся на разминке — молодец. Кто не встал — ну не захотел, его дело. Здоровье не может быть пунктом, обязательным к исполнению. Как только появляется приказ «всем бежать», интерес умирает. А как только — «ребят, а давайте попробуем?» — люди идут сами.



Изображение от Freepik

Друзья, Всемирный день охраны труда (28 апреля) — отличный повод перестать думать, что здоровье на работе зависит только от вас. Это общая история. Работодатель создаёт условия, сотрудники их поддерживают, а мы — Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины — помогаем это внедрить и не бросить на полпути.

Если вы хотите, чтобы на вашем предприятии появилась своя «Забота в работе» — звоните по тел. 8-3522-238257 или пишите uoz45@mail.ru. Мы бесплатно консультируем, помогаем разработать программу и рассказываем, как её отслеживать.

А на этой неделе (27 апреля – 3 мая) сделайте одно простое дело:

· Поговорите с коллегой

или руководителем о том, что можно изменить к лучшему.

· Начните с одного шага: вода, разминка, прогулка.

Помните: корпоративная программа — это не про то, чтобы всех заставить. Это про то, чтобы никто не остался без внимания.

**Будьте здоровы
на работе и дома.**

Жизнь без тревоги и страхов

Многие вещи в жизни могут идти не по плану, вызывая у нас страхи и дискомфорт.

Если вы слишком долго находитесь в состоянии непрекращающегося стресса, он может стать хроническим, и это скажется на вашем благополучии. В нашей жизни невозможно полностью избавиться от стресса, но мы можем попытаться устоять перед ним, адаптироваться к нему, тем самым становясь лучшей версией себя.

Чаще всего тревожность обусловлена реакцией человека на произошедшую ситуацию и зависит от того, как человек трактует ее в своем сознании и какой смысл ей придает. Что покажется незначительной мелочью для одного, может быть непомерным грузом

для другого. Восприятие стресса и его причины глубоко субъективны для каждого из нас, но есть объективные способы с ним справиться!



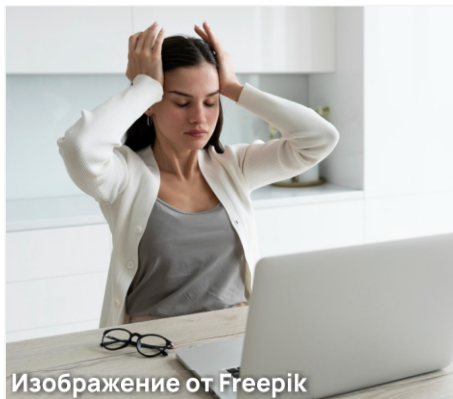
Изображение от Freepik

В начале стоит разделить тревожность на два типа:

· ситуативную (зависящую от контекста и являющуюся временной)
· личностную (проявляется как черта характера человека).

Ситуативная тревожность — это норма. Адаптивная способность человека, которая сформировалась эволюционным путем. Представляет собой реакцию организма, психики на стрессовую ситуацию. Когда проходит время или провоцирующий фактор исчезает, состояние вновь становится стабильным и спокойным.

Личностная тревожность является постоянным состоянием, при котором человек долгое время находится в напряжении. Личностная тревога происходит из-за повторяющегося состояния ситуативной тревоги. Длительное пребывание в стрессовом состоянии оставляет глубокий след в психическом здоровье человека, превращая



Изображение от Freepik

его жизнь в вечное переживание, тем самым ухудшая его социальные навыки и продуктивность.

Отследить стрессовое состояние у человека можно, наблюдая за ним. Чаще всего у людей, испытывающих тревогу, наблюдаются раздраженное или потерянное выражение лица, низкая физическая активность, замедленные реакции и процессы в организме. Нередкими являются тремор верхних конечностей (дрожь в руках), неровное дыхание и бледность кожи.

Человек в состоянии тревоги испытывает сильный дискомфорт. Большинству людей крайне сложно справиться с подобными состояниями и проживать их в одиночестве. По этой причине стресс может находить свое проявление в сильных эмоциональных реакциях, при которых человек зачастую может наговорить много неприятных слов своим близким или коллегам. Долгосрочное пребывание в состоянии стрес-

са может привести к развитию тревожного расстройства, которое следует корректировать только с помощью психотерапевта. Ни в коем случае не принимайте препараты самостоятельно, без назначения врача, это может крайне негативно сказаться на вашем здоровье.

Ощущение тревоги можно купировать с помощью нескольких методов:

Переключение внимания с объекта тревоги

Попробуйте абстрагироваться от того, что вызывает в вас тревогу. Если вас пугает то, что вы видите на экране телефона, выключите его или отложите от себя. Вместо этого посвятите свое время чтению интересной книги, любимому хобби, прослушиванию приятной музыки, расслабляющим телесным практикам и другим занятиям, которые доставляют вам удовольствие.

Легкая кардионагрузка



Изображение от Freepik

Короткая пробежка, прогулка на велосипеде или простая разминка рядом со своим столом в офисе оказывают благотворное влияние на состояние вашего организма.

Потребление пищи, богатой триптофаном и Омега-3

Аминокислота триптофан, а также Омега-3 жирные кислоты положительно влияют на выработку серотонина и дофамина. Попробуйте съесть немного лосося или тунца. Они богаты как триптофаном, так и Омега-3. Эти три простых совета смогут помочь взять свои эмоции под контроль.

Никогда не забывайте следить за вашим психическим здоровьем и при первых симптомах тревожного расстройства сразу же обращайтесь к специалистам.

Источник:
портал Министерства
здравоохранения РФ
takzdorovo.ru

На работу с удовольствием

Большую часть дня многие люди находятся в офисе, выполняя свою работу, поэтому очень важно обеспечить для них комфортную среду. Одно из главных условий – соблюдение норм гигиены, чтобы предотвратить распространение инфекционных заболеваний, уменьшить риск профессиональных заболеваний и обеспечить общее благополучие.

Комфортные условия в офисе это:

- Регулярная уборка помещений и оборудования с использованием безопасных моющих средств, удаление отходов и мусора в специально отведённые для этого места;
- Доступ к чистой питьевой воде и организация питания;
- Эффективная вентиляция

и достаточное освещение;

Удобная, регулируемая по размерам сотрудников мебель.

Гигиена на рабочем месте – обязанности офисного работника:

- Переобуваться в сменную обувь независимо от времени года;
- Перед началом работы протирать дезинфицирующими салфетками стол, монитор, мышку, телефон;
- Не копить на столе мусор, а также кипы бумаг. Мусор нужно выбрасывать сразу, а документы разбирать и складывать по местам. Иначе в них скапливается пыль, которой вы дышите и ваши сотрудники;
- Регулярно мыть руки и не касаться лица и особенно глаз



Изображение от Freepik

во время работы;

- Не есть на рабочем месте. Не бросать пищевые отходы в корзину для бумаг;
- Выходить из офиса на воздух, если позволяет перерыв;
- Делать производственную зарядку;
- Регулярно проветривать помещение;
- Соблюдать респираторный этикет. Чихать и кашлять в одноразовую салфетку, которую необходимо сразу выбросить;
- Избегать контакта с сотрудниками, у которых есть признаки респираторных заболеваний. Оставаться дома при недомогании.

Варианты полезных перекусов

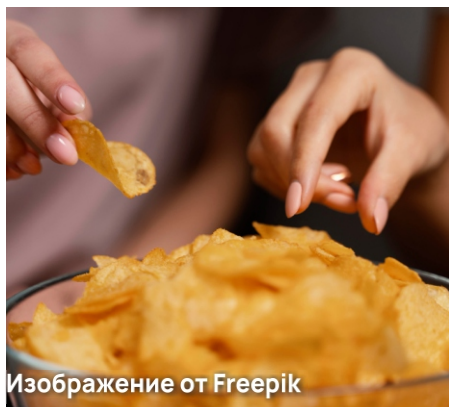
Как поддержать организм между основными приемами пищи с пользой для здоровья?

Перекусы нужны организму, чтобы соблюдать энергетический баланс между приемами пищи, поддерживать уровень глюкозы в кро-

ви. Но с другой стороны, в этот момент в организм поступают дополнительные питательные вещества, и общий объем дневных калорий может незаметно возрасти – поэтому калорийность перекусов должна быть невысокой (100-200 ккал).

Какие перекусы лучше выбрать:

Фрукты, овощи, ягоды, соки (яблочный, морковный), цельнозерновые хлебцы или каши, обезжиренный йогурт или кефир, тунец в собственном соку, фасоль, сухофрукты, орехи (не более 30 г в день).



Какие перекусы вредны:

Чипсы, конфеты, жирное печенье, кондитерские изделия – эти продукты высококалорийны, при этом содержат мало полезных веществ.

Полезный совет: покупая готовые продукты для перекуса, внимательно изучите их состав, указанный на этикетке. Большое количество калорий, сахар и трансжиры могут содержаться в самых неожиданных товарах, например, в батончике мюсли.

Вот несколько вариантов здоровых перекусов:

1. Мясо и продукты, содержащие белки
30 г нежирного мяса, рыбы или птицы;
1 вареное яйцо;

30 г лесных или грецких орехов;
60 г тунца в собственном соку.

2. Зерновые продукты

1 кусок цельнозернового хлеба (40 г);
несколько цельнозерновых крекеров;
1 стакан мюсли или овсяной каши (200 г).

3. Фрукты

1 стакан винограда, ягод (200 г);
1 банан, яблоко, апельсин (200 г).

4. Овощи

1 тарелка (200 г) приготовленных или свежих овощей (морковь, перец, капуста, сельдерей, листовая салат);
2 тарелки (400 г) салата или другой листовой зелени.

5. Молочные продукты

1 стакан (200 г) молока, кефира или йогурта (обезжиренного или с низким (0-2%) содержанием жира).

6. Напитки

вода питьевая, минеральная;

1 стакан (200 г) натурального фруктового сока с мякотью (без добавления сахара).

Планируйте перекусы заблаговременно: купите продукты, приготовьте, нарежьте и упакуйте фрукты или овощи, соберите все в один лоток. Если не подготовиться, велика вероятность съесть что-нибудь не слишком полезное, но доступное.

Источник:
портал Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия
человека здоровое-питание.рф



Движения для здоровья

Если большую часть времени вы проводите в офисе или на работе в сидячем положении, возникает много проблем, связанных со здоровьем. Что можно предпринять, чтобы внести боль-

ше движения в свою жизнь?

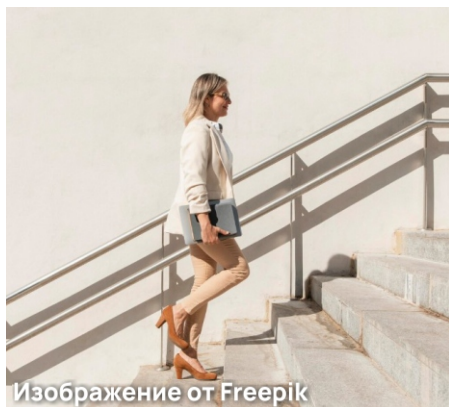
Дома:

- Делайте утреннюю зарядку.
- Танцуйте под любимую музыку.

- Играйте с детьми в подвижные игры.

- Чаще прогуливайте собаку или продлите обычную прогулку на 10-15 минут.

- Работайте на даче или во дворе.



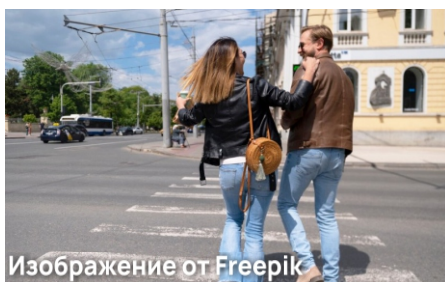
На работе:

- Поднимайтесь по лестнице вместо лифта или эскалатора.
- Используйте часть обеденного перерыва для небольшой прогулки.
- Каждый час вставайте из-за стола и пройдите несколько минут в кабинете или коридоре.
- Регулярно делайте небольшие разминки за рабочим столом.
- По возможности старайтесь увеличить время движения: возьмите кофе на другом этаже (используйте лестницу!) или воспользуйтесь туалетом, который на-

ходится дальше от вашего кабинета.

На дороге:

- Если вы ездите на машине, иногда используйте общественный транспорт. Припаркуйте машину на некотором расстоянии от работы, а оставшуюся дорогу пройдите пешком.



- Сойдите на одну остановку раньше, если вы едете на общественном транспорте, и пройдите пешком.

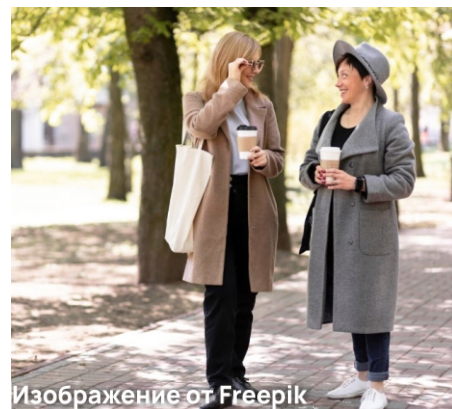
На заметку для повышения мотивации:

- Меняйте вид активности. Если стало скучно ходить или бегать, займитесь пла-

ванием или аэробикой.

- Меняйте место. Попробуйте новый маршрут для ходьбы или езды на велосипеде, другую комнату для упражнений. Выбирайте вариант, который подходит вашему настроению и расписанию.
- Меняйте время. Если вам наскучила дневная прогулка, попробуйте заняться спортом рано утром или вечером после работы или учёбы. Вместо одного 45 минутного занятия проведите три 15-ти минутных.

Больше двигайтесь и будьте здоровее!



Гимнастика для глаз

Гимнастика для глаз помогает расслабить цилиар-



ную мышцу, которая постоянно напряжена при длительных зрительных нагрузках на близком расстоянии, а также помогает восстановить слезную пленку, которая быстро высыхает и плохо восстанавливается при работе с мониторами и любыми электронными устройствами.

Рекомендуется заниматься гимнастикой каждый час

зрительных нагрузок по 3-5 минут.

Вот несколько упражнений:

Движение глазами яблоками с открытыми и закрытыми веками: вправо-влево, вверх-вниз, рисовать треугольник, квадрат, круг в разные стороны. Выполнять 4-5 раз.

Руки на пояс, повернуть голову влево, посмотреть на левый локоть, затем вправо - на правый локоть. Повторять 5-6 раз.

Руки поднять вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх,

смотреть на кончики пальцев, не поднимая головы. Повторить 4-5 раз.

Закрыть веки, в течение 30 секунд массировать их кончиками указательных пальцев.

Берегите зрение!



Изображение от Freepik

Лечение и профилактика синдрома хронической усталости

Синдром хронической усталости можно и нужно лечить, однако не стоит заниматься самолечением. Правильно определить диагноз способны только врачи, которые могут назначить амбулаторное лечение или направить в оздоровительный центр. Лечение может включать когнитивно-поведенческую терапию, назначение антидепрессантов и симптоматических препаратов, физиотерапию. Чем раньше будет начато лечение, тем больше вероятность, что человек вернется к полноценной жизни.

Существуют методы профилактики СХУ, помогающие снизить риск развития данного состояния.

1. Отдых

Обязательно отдыхайте в

течение пары недель хотя бы два раза в год. По вечерам уделяйте себе пару часов, а в выходные проведите время в кругу родных или друзей.

2. Физическая активность

Правильные и регулярные физические нагрузки помогают укрепить организм, улучшить настроение и справиться с переутомлением. Подойдет плавание, фитнес, йога, аэробика, бег, танцы, велоспорт и даже обычная зарядка по утрам.

3. Здоровый сон

Старайтесь спать не меньше 7 – 9 часов. При этом очень важно спать именно в темное время суток: ночью во сне вырабатывается мелатонин. Его недостаток может стать причиной стресса.

4. Оздоровительные процедуры и нормализация психоэмоционального фона

Для улучшения общего состояния организма при переутомлении и синдроме хронической усталости стоит сделать курс массажа и других оздоровительных и расслабляющих процедур.

5. Здоровое и сбалансированное питание

Здоровое питание также способствует улучшению настроения и повышению энергии. Сбалансированное питание может помочь улучшить сон, снизить уровень стресса и благоприятно повлиять на когнитивные функции.

Источник:
портал Министерства
здравоохранения РФ
takzdorovo.ru

