

ЛЕЧЕБНЫЙ ФАКУЛЬТЕТ

ELF



NO. 20

NOVEMBER 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	03
COGITO ERGO SUM...	04
ПОЛЬЗА В АТМОСФЕРЕ РОЖДЕСТВА	06
Рубрика «Folio»	08
ПОДАРКИ БЕЗ ПАНИКИ: КАК НЕ КУПИТЬ ЛИШНЕГО К НОВОМУ ГОДУ	11
КАК ПРАЗДНУЮТ НОВЫЙ ГОД В РАЗНЫХ СТРАНАХ	14
УКРАДЕННОЕ СОЛНЦЕ: как сбой биологических часов приводит к зимней депрессии	17
ПСЕВДОНАУКА В БЕЛЫХ ХАЛАТАХ	19
ПЕРЕД РОЖДЕСТВОМ	22
ИСТОРИЯ ИГРЫ «ТАЙНЫЙ САНТА»	24
РУБРИКА «МЕДХАКИНГ»	26
РУБРИКА «(НЕ)ОБЫЧНЫЕ ЛЮДИ»	28

Дорогие читатели!

Мы с радостью приветствуем вас на страницах нового зимнего выпуска нашего журнала! В этот раз мы подготовили для вас материалы, которые согреют в холода, помогут настроиться на праздничный лад и заставят задуматься о важном — о себе, своём времени и здоровье.

В этом номере вы узнаете, как отличить полезный самоанализ от изматывающей «мысленной жвачки», и найдёте практичные советы, чтобы вернуть внутренний покой. Мы разберёмся, почему живая ёлка — это не только красиво, но и полезно для иммунитета и настроения, а также отправимся в литературное путешествие по страницам монументального романа Джона Стейнбека «К востоку от Эдема».

Готовитесь к праздникам? Мы расскажем, как не поддаваться импульсивным покупкам и выбрать подарки с умом, а также совершим виртуальное путешествие по разным странам, чтобы узнать, как встречают Новый год в Италии, Греции, Таиланде, Японии и других уголках мира.

Кроме того, в этом выпуске мы затронем важные медицинские темы: поговорим о зимней депрессии и её биологических причинах и разоблачим псевдонаучные мифы.

Приятного чтения!

Введение

COGITO ERGO SUM ...

...мыслью, следовательно, существую

- Декарт был гением, он одной ёмкой фразой определил самосознание человека. Однако, как справиться с чрезмерным мышлением, он нам инструкций не оставил.

Есть такое понятие, как “руминация” или “мысленная жвачка”. Даже если вы не слышали о нем, скорее всего, вы являлись его жертвой. Так называют повторяющееся, продолжительное, раз за разом накачивающее размышление о своих проблемах, негативных переживаниях или неудачах. Кто из нас может похвастаться тем, что никогда в своей жизни надолго не заикливался на своих переживаниях, был не способен переключить свое внимание на что-то другое и мысленно постоянно возвращался к болезненным воспоминаниям, которые привели нас к такому состоянию. Знакомо, да?

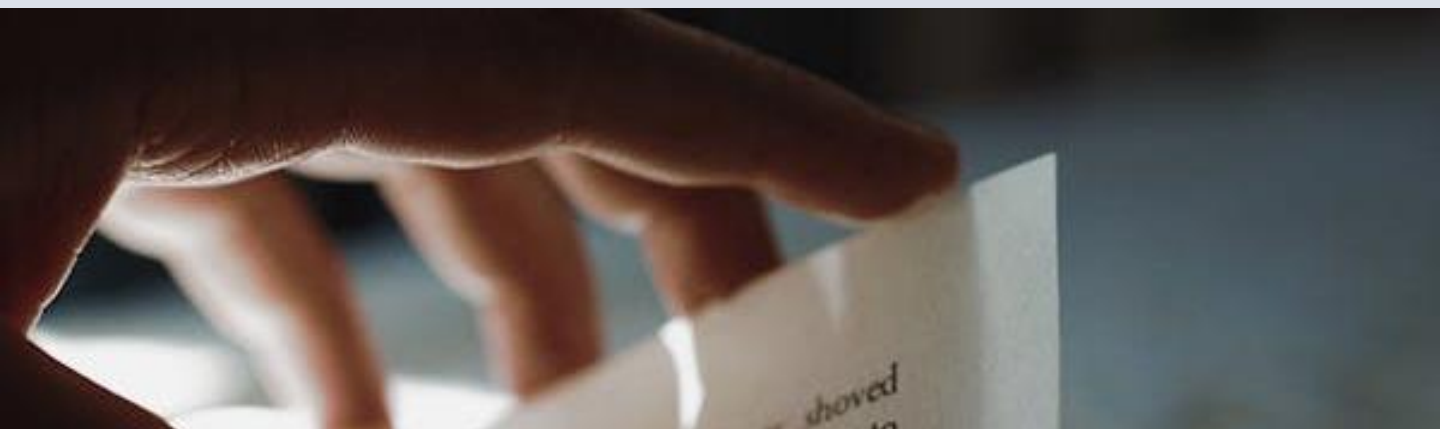
Почему такое состояние возникает? Существует ряд наиболее распространенных причин:

- **Перфекционизм** – бич современного общества, которое пребывает в постоянной самокритике.
- **Низкая самооценка** – не важно, является она причиной или следствием предыдущего пункта. Как правило, люди с низкой самооценкой склонны к руминативным мыслям из-за преувеличения значимости неудач и упорному игнорированию всего положительного, что с ними происходит.
- **Тревожность, стресс.**
- **Травматический опыт** – пережитые травмы и стрессовые события могут вызвать непрерывное размышление о случившемся.
- **Особенности функционирования мозга** – часть исследований говорит о взаимосвязи чрезмерной активности миндалевидного тела с руминациями. Чем более активна эта зона мозга, тем больше риск начать размышлять о произошедшем.



От самоанализа руминация отличается тем, что возникает без четкой цели, вызывает трудности с концентрацией, невозможностью остановиться, заняться решением других задач. Руминации вызывают большое количество негативных эмоций, которые ещё сильнее дестабилизируют человека, и, кроме того, могут вызвать нарушения сна.

Поэтому очень важно вовремя отличить руминации от самоанализа, чтобы не стать заложником собственного мозга. Ведь вы тонете в вопросах, не находя ответы. Следует понимать – когда ум берет верх, он перестает быть инструментом, он становится шумом. Поэтому, если вы обнаружили у себя привычку к «пережевыванию» мыслей, не стоит это игнорировать.



Как можно поступить?

Прежде всего, нужно осознать, что навязчивые мысли – не стратегия, а проблема. Самокопание – это попытка анализировать свое прошлое, чтобы отпустить его. Мы верим, что если разложим по полочкам то или иное событие, то решим свою проблему, однако этого момента просветления не наступает. Для нас естественно стремиться к определенности, но сложность в том, что ее невозможно добиться. Погружаясь в самокопание, мы часто теряем из вида реальное положение вещей.

Нужно остановиться, замедлиться, сосредоточиться на настоящем моменте. Этому хорошо способствуют медитация, особенно техники дыхания и релаксации.

Кстати, регулярные физические упражнения способствуют выработке эндорфинов, улучшающих настроение и снижающих стресс.

Стоит сместить фокус на то, что прямо сейчас реально контролировать. Если пугает неизвестность, хорошо подумать о том, с чем вы можете справиться, а что вообще от вас не зависит. Полезно записывать мысли и эмоции, чтобы структурировать их и увидеть ситуацию со стороны.

А самое главное, понять – вы не обязаны анализировать каждый шаг. Ваш ум – не враг, однако он должен быть на поводке. Он не должен шуметь, он должен быть тихим, как зеркало. Только тогда ум отражает истину.

ПОЛЬЗА В АТМОСФЕРЕ РОЖДЕСТВА

Каждый год рождественская ель – неотъемлемая часть праздничного настроения и атмосферы домашнего уюта. Но как выбрать между искусственной ёлкой и живым деревом? Разница кажется очевидной, однако существуют научно обоснованные аргументы в пользу живой рождественской ели.

Согласно проведённым исследованиям, натуральная ель в канун Рождества – не только прекрасное украшение, но и полезный элемент, влияющий на самочувствие.

Живые хвойные деревья в доме создают сложный комплекс сенсорных, психологических и физиологических эффектов. С научной точки зрения, это воздействие обусловлено в основном летучими органическими соединениями – фитонцидами.

Такие хвойные породы, как пихта, ель и сосна, выделяют смесь летучих органических соединений, преимущественно монотерпенов. Именно они создают характерный аромат «леса» и «рождественской ёлки».

Экспериментальные исследования показали, что вдыхание этих соединений (часто объединяемых под названием «фитонциды») может оказывать антиоксидантное и противовоспалительное действие на дыхательные пути, а также модулировать иммунную активность, в частности, повышать активность естественных киллеров (NK-клеток).

Однако, согласно более узким исследованиям, живые рождественские ели выделяют значительное количество монотерпенов, сопоставимое с ароматизаторами для помещений, лишь в первые дни после установки. Их концентрация заметно снижается примерно через 72 часа. Именно эти соединения и создают ощущение свежести и приятный аромат в доме.



Как же фитонциды влияют на наше самочувствие?

Исследования японской практики «купания в лесу» (синрин-йоку), основанной на контролируемом воздействии древесных фитонцидов, показали: после кратковременного вдыхания аромата хвойных деревьев снижается уровень кортизола (гормона стресса) в слюне, уменьшается симпатическая нервная активность и тревожность, а также улучшаются параметры сна.

Кроме того, вечнозелёные хвойные растения способствуют очищению воздуха в помещении от мелких частиц, пыли и некоторых аллергенов. Таким образом, живая ель может стать помощником для людей, страдающих аллергией.

В целом, хвойные деревья благоприятно воздействуют на иммунную систему, качество сна и обмен веществ.

Ни одна искусственная ель, конечно, не заменит настоящую.

Они принципиально отличаются как по характеру выделяемых веществ, так и по воздействию на здоровье.

Искусственные ёлки обычно изготавливаются из поливинилхлорида (ПВХ) и металлов, могут выделять синтетические летучие соединения (особенно когда новые), а при хранении — накапливать пыль и аллергены.

В отличие от них, живое дерево выделяет натуральные растительные терпены с доказанными антистрессовыми и иммуномодулирующими свойствами и не содержит пластика. Выбор в пользу натуральной ели положительно влияет на экологию нашей планеты.

Таким образом, научные данные подтверждают: для большинства людей живая рождественская ёлка — это научно обоснованный способ снизить стресс, поднять настроение и освежить воздух в доме.

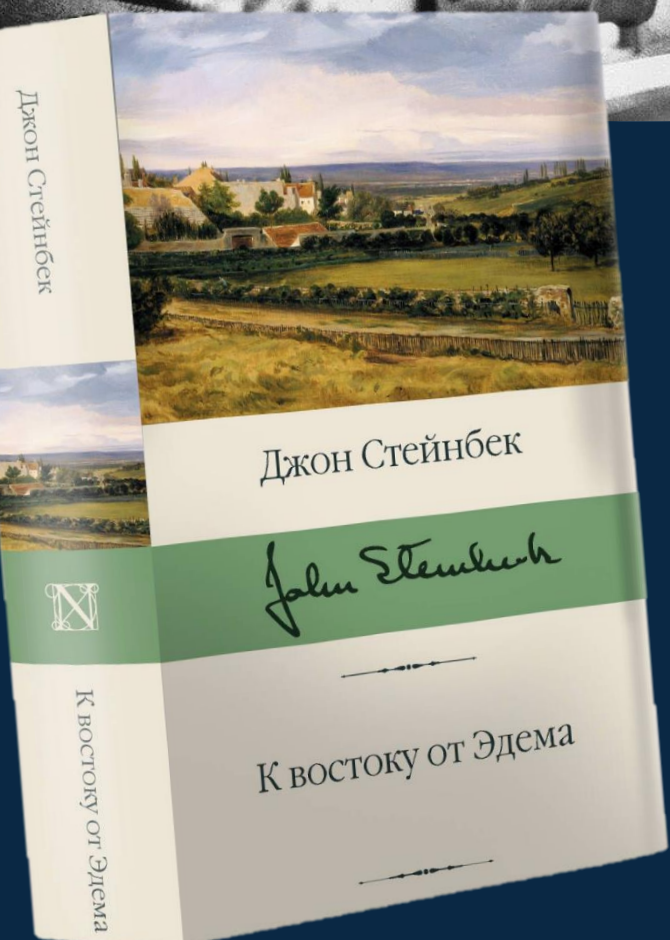


«К ВОСТОКУ ОТ ЭДЕМА»: БИТВА ЗА ДУШУ ЧЕЛОВЕКА ПОД ЖАРКИМ КАЛИФОРНИЙСКИМ СОЛНЦЕМ



Folio

— это пространство для тех, кто любит книги и интересуется их авторами. Здесь мы рассказываем о жизни писателей, раскрываем смысл их произведений, делимся яркими цитатами и неожиданными фактами. Каждая статья — маленькое путешествие в мир литературы, где прошлое встречается с настоящим, а слово обретает силу и свет.



Представьте себе писателя, который садится за книгу, называя её «работой всей жизни».

Так было с Джоном Стейнбеком, нобелевским лауреатом, автором «Гроздьев гнева» и «О мышах и людях». В 1952 году он создал не просто роман, а монументальную сагу, в которую вложил историю своей собственной семьи и самые мучительные вопросы человеческого существования.

«К востоку от Эдема» — это книга-исповедь, книга-вызов, где на фоне эпичных пейзажей долины Салинас разворачивается вечная драма выбора между добром и злом.

Сад, из которого нас изгнали, и долина, где мы живем

Название – ключ к пониманию. Оно отсылает нас к библейской истории о Каине и Авеле. После убийства брата Каин был обречен скитаться к востоку от Эдема, в земле Нод. Это метафора жизни после утраты невинности, в мире, где каждый вынужден выбирать свой путь, неся его бремя.

Стейнбек переносит эту древнюю притчу в Америку, охватывая период от Гражданской войны до Первой мировой. Семья Трасков – Адам и Чарльз, а затем дети Адама, Арон и Кэл – становится живым воплощением этого конфликта. Их история – это не пересказ Библии, а её страстное переосмысление. Здесь нет готовых ответов, есть только мучительная и прекрасная борьба.



Кэти Эймс: не воплощение зла, а его загадка

Говорить об этом романе и не сказать о Кэти (или Кэтрин Эймс) – невозможно. Она одна из самых завораживающих и сложных антигероинь в мировой литературе. Стейнбек не пишет её как картонного злодея. Он впускает нас в её ледяной, рациональный внутренний мир, лишённый эмпатии, и заставляет задаться вопросом: а что, если зло – это не огонь и ярость, а холодная, расчётливая пустота? Её образ вызовет у вас не только отвращение, но и странное, тревожное понимание.

Слово, которое дарует свободу: «Timshel»

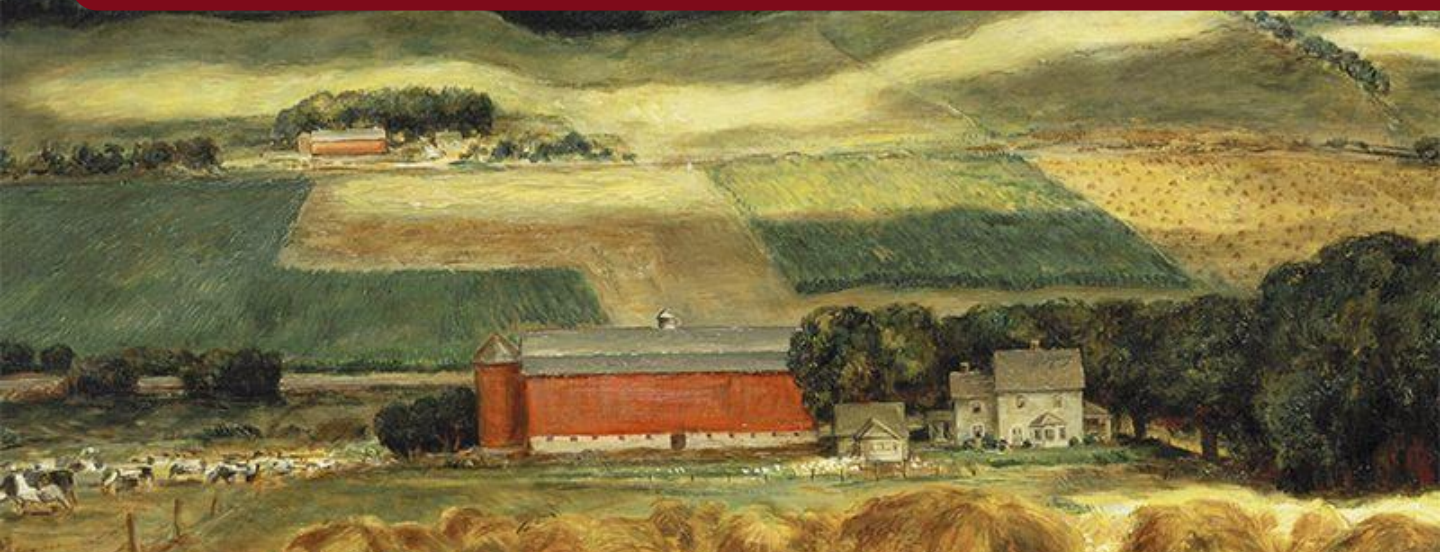
В сердце романа бьётся одно еврейское слово – «Timshel» (לְשֵׁמֶל). В библейской истории, когда Бог говорит Каину, что тот может «господствовать над грехом», в оригинале используется именно этот термин. Старый китаец Ли, мудрейший персонаж книги, посвящает целую главу исследованию этого слова. И приходит к гениальному выводу: это не приказ («ты должен»), не пророчество («ты будешь»). Это «ты вольён» или «ты можешь».

В этом – вся суть. Стейнбек предлагает нам оптимистичную, albeit суровую, философию: судьба человека не предопределена кровью, грехами родителей или проклятиями. У нас всегда есть выбор. Да, мы можем поддаться тёмной стороне, как Каин, но у нас есть сила и право победить её. Эта идея делает роман невероятно жизнеутверждающим, несмотря на все трагедии, которые в нём происходят.

Почему эту книгу стоит прочитать?

«К востоку от Эдему» – это зеркало, в котором отражается каждый из нас. Это книга о том, как мы справляемся с отверженностью (как Чарльз), ищем любовь отца (как Кэл и Арон), пытаемся построить свой рай (как Адам) и боимся тени, которую отбрасываем.

Это нелёгкое чтение. Это долгое, вдумчивое путешествие, которое требует от читателя участия. Но в наше время, когда так легко списать свои поступки на гены, обстоятельства или «карму», послание Стейнбека звучит громче и актуальнее, чем когда-либо: наша душа – это поле битвы, и исход сражения зависит только от нас. Мы не привязаны навечно к своему «востоку от Эдема». У нас есть шанс сделать шаг назад.



Три цитаты, которые останутся с тобой навсегда:

- 1. О выборе:** *«И вот теперь я уверен, что правильный перевод этого слова – «ты вольён». Ты вольён превозмочь грех. Это великая вещь. Значит, у человека есть выбор. Это значит, что он не скован своими страстями, не скован своим прошлым, не скован наследственностью, не скован даже самой природой своей. Почему, это самое важное слово на свете. Это говорит, что путь открыт»* (Сэмюэл Гамильтон и Ли).
- 2. О человеческой природе:** *«Мне кажется, что человеку нужно всё то зло, на которое он способен, чтобы иногда делать что-то хорошее»* (Ли).
- 3. О любви и одиночестве:** *«Любовь – это самое ужасное слово, придуманное людьми. Им обозначают всё, что угодно, и в итоге оно не означает ничего»* (Кэти Эймс).

ПОДАРКИ БЕЗ ПАНИКИ: КАК НЕ КУПИТЬ ЛИШНЕГО К НОВОМУ ГОДУ

Новый год уже на пороге, а вместе с ним – привычная праздничная лихорадка: мы листаем ленты соцсетей, составляем списки желаний и вдруг обнаруживаем в корзине очередную безделушку. Плюшевые аксессуары для сумок, наборы ненужной косметики, предметы для создания «новогоднего настроения» – всё это кажется безобидной праздничной мелочью. Но почему именно в декабре мы так легко поддаёмся желанию совершить ненужные покупки? В этой статье попробуем разобраться, откуда берутся тренды и как не превратить праздник в череду импульсивных трат.

Вспомните такие феномены, как плюшевые игрушки Лабубу и термокружки Стэнли – они возникли в медиапространстве из ниоткуда и вскоре растворились в потоке новых трендов. Такова природа моды. Но в чём отличие тренда от тенденции? Тенденции развиваются медленнее и отражают более широкие изменения в обществе. Они в какой-то степени предсказуемы, часто выявляются исследованиями и мониторингом привычек разных целевых групп.

Тренды же непредсказуемы: они возникают ни с того ни с сего и распространяются, как лесной пожар, – быстро и всепоглощающе, чтобы угаснуть через недели, месяцы, а иногда и годы.





Легко во всём винить социальные сети – мол, именно они породили наши модные прихоти. Но массовые увлечения существовали и до интернета: вспомните тамагочи, кукол Барби, коллекционные карточки и фигурки – их собирали и дети, и взрослые, что со стороны выглядело не менее безрассудно. В 70-х, 80-х и 90-х механизм был схожим: медиа и знаменитости подхватывали идею, и она распространялась. Главное отличие нашего времени – скорость. Сегодня один вирусный пост может охватить миллионы пользователей за считанные часы.

Культура влияния (influencer marketing) и алгоритмы соцсетей лишь усиливают этот эффект. Бренд, желающий сделать товар «хайповым», отправляет его определённым инфлюенсерам, а алгоритм заботливо показывает их посты наиболее восприимчивой аудитории. Так создаются точечные тренды для конкретных сообществ.

Например, коллекционерам книг предлагают лимитированное издание, даже если обычная версия давно пылится на полке. Интересуетесь одеждой? Для вас есть новый модный предмет гардероба, который носят все, но доступен только в десяти магазинах – нужно спешить.

Именно это ощущение дефицита и подпитывает одержимость: мы покупаем не столько вещь, сколько страх упустить возможность, часто не успев спросить себя, нужна ли она нам на самом деле.

Погоня за трендом часто заставляет нас тратить деньги, минуя простой вопрос: «А действительно ли мне это нужно?» Мода провоцирует чрезмерное потребление, но в основе лежит не только жадность или слабоволие. Прежде всего, это человеческое желание принадлежать: нам важно быть частью группы, разделять общий опыт, даже если он сводится к обладанию одинаковыми вещами. Если кто-то, кого мы уважаем, ценит какую-то вещь, нам кажется, что и нам следует её ценить – так работает механизм социального доказательства.



Кроме того, включается страх упущенной выгоды (FOMO). Ограниченные тиражи и восторженные посты создают искусственную срочность, а мозг реагирует на новизну выбросом дофамина – мы хотим повторить это приятное ощущение. Но, как и любое сиюминутное удовольствие, ажиотаж вокруг тренда проходит, оставляя после себя вещи, которые перестают радовать, как только мир переключается на что-то новое.

Не все одинаково подвержены этому влиянию. Многие зависят от воспитания и личного опыта. Те, кого в детстве поощряли вещами или чьи родители гнались за трендами, чаще видят в покупках способ самоутверждения. Люди, которым приходилось ждать подарков, обычно легче сопротивляются импульсам. Тип личности тоже важен – низкая самооценка делает человека более склонным искать подтверждение своей значимости через обладание вещами.

Это не значит, что следовать трендам – всегда плохо. Если покупка укладывается в бюджет и искренне радует – почему бы иногда не побаловать себя? Но если желание становится навязчивым или начинает бить по бюджету, стоит остановиться.




Как отказаться от бездумных покупок?

Покупаете в спешке, едва увидев в ленте очередной «must have»?

Вместо того, чтобы сразу нажимать «Добавить в корзину», дайте себе время – час, день или хотя бы пару часов.

За это время первоначальный импульс от вирусного ролика угаснет, и решение станет более взвешенным.

Задайте себе честный вопрос: «Зачем мне это на самом деле?» Вам нужна сама вещь или то чувство принадлежности к группе, которое она, как вам кажется, даст? Мы часто покупаем не предмет, а эмоцию или символ статуса – иллюзию, что мы «в теме». Осознанность – главный инструмент, чтобы отличить истинную потребность от навязанной.



КАК ПРАЗДУЮТ НОВЫЙ ГОД В РАЗНЫХ СТРАНАХ

Когда стрелки часов приближаются к полуночи, весь мир замирает в ожидании чуда. Новый год – это не просто смена календаря, а калейдоскоп культур, обычаев и символов надежды.

В этой статье мы отправимся в увлекательное путешествие по континентам, чтобы узнать, как встречают Новый год в Италии, Испании, Греции, Тайланде, Вьетнаме, Китае и Японии.

Италия

В Италии в Новый год главную роль играет не Баббо Натале – местный аналог Деда Мороза, – а волшебная Фея Бефана. Послушным малышам она приносит подарки, а тем, кто шалил или ленился в учёбе, – уголь или щепотку золы.

В канун Нового года, 31 декабря, итальянцы с энтузиазмом избавляются от старых вещей, выбрасывая их прямо из окон. Причём в ход идут даже крупные предметы мебели! Поэтому гулять по улицам в это время стоит с осторожностью – можно попасть под настоящий «дождь» из стульев и шкафов.

Считается, что утро 1 января нужно начать с доброго ритуала: принести в дом свежей воды из источника. Такая вода, по поверьям, приносит удачу и благополучие.

А на праздничном столе обязательно найдутся орехи, чечевица и виноград – символы здоровья, долголетия и достатка.



Испания

Испанцы славятся своей жизнерадостностью и темпераментом! В новогоднюю ночь у них есть особый обычай: с каждым ударом курантов съесть по виноградине – всего двенадцать, чтобы привлечь удачу в наступающем году. А еще существует поверье, что красное нижнее белье, надетое в эту ночь, приносит любовь и счастье, причём как мужчинам и женщинам.

Греция

В Греции роль Деда Мороза исполняет Святой Василий – покровитель бедных и нуждающихся. Именно он, а не Санта-Клаус, приносит подарки в новогоднюю ночь. В его честь готовят главное праздничное угощение – василопиту, ароматный пирог с орехами и ягодами, в который запекают монетку. Считается, что тот, кому достанется кусочек с монеткой, будет особенно счастлив в наступающем году.

А если вдруг соседи забросили вам во двор камень – не спешите огорчаться. В Греции это считается добрым знаком: чем больше камень, тем щедрее пожелание богатства!



Таиланд

В Таиланде Новый год, известный как Сонгкран, празднуется в середине апреля – с приходом сезона дождей, согласно древнеиндийскому календарю. Веселье может длиться целую неделю.

В эти дни тайцы угощают буддийских монахов изысканными блюдами, а статуи Будды омывают ароматной водой с лепестками роз и жасмина. Но главное – это уличные водные баталии: прохожих и автомобили обливают из ведер, шлангов и водяных пистолетов, а также посыпают белой глиной и тальком. Всё это – символ очищения, обновления и прощания с накопленным за год негативом. Праздник превращается в яркое, шумное и невероятно радостное действо!



Китай

Китайский Новый год, как и вьетнамский Тэт, – это Праздник Весны, который отмечается по лунному календарю в период с 20 января по 20 февраля. В этот период всё вокруг преобразается: улицы и дома украшаются ярко-красными декорациями, люди надевают красную одежду, а повсюду раздаются громкие звуки – хлопушки, фейерверки, треск петард. Считается, что шум и красный цвет отпугивают злых духов и привлекают удачу.

Вьетнам

Хотя Вьетнам и находится рядом с Таиландом, Новый год здесь празднуют по лунному календарю – обычно между 20 января и 20 февраля. Этот праздник называют Праздником Весны. Вместо привычного Деда Мороза вьетнамцы чествуют Тао Куэна – духа домашнего очага. В канун праздника он поднимается на небо верхом на карпе, который превращается в дракона. Чтобы загадать желание, нужно прошептать его живому карпу и отпустить его в воду в новогоднюю ночь.

Неотъемлемый символ вьетнамского Нового года – цветущие ветви персикового дерева, украшающие каждый дом. А вот главным праздничным атрибутом здесь считаются вовсе не ёлки, а ярко декорированные грабли. Считается, что чем они шире и наряднее, тем больше счастья и благополучия удастся «загрести» в наступающем году.



Япония

Хотя Япония находится на самом востоке, Новый год здесь встречают 1 января – так же, как и в западных странах. В этот день принято надевать новую одежду, а улицы украшают ледяными скульптурами. Вместо традиционной ёлки японцы используют миниатюрную сосну или новогоднее деревце мотибана, украшенное рисовыми шариками моти, сделанными из клейкого риса. Дома и входные двери украшают ветвями сосны, сливы, персика и бамбука. Как и во Вьетнаме, здесь популярны бамбуковые грабли – символическое средство, чтобы «загрести» удачу и богатство. В полночь куранты отбивают не 12, а 108 ударов – по числу человеческих пороков, от которых, по верованиям японцев, следует очиститься. Основные шесть грехов – жадность, гнев, невежество, легкомыслие, нерешительность и зависть – имеют по 18 оттенков каждый.

Новый год – это не просто смена календаря, а волшебный момент, когда весь мир замирает в ожидании чуда. Несмотря на то, что дата праздника может отличаться, а традиции варьироваться от страны к стране, всех объединяет одно – стремление начать с чистого листа жизнь, окружённую радостью, надеждой и близкими людьми.

УКРАДЕННОЕ СОЛНЦЕ: как сбой биологических часов приводит к зимней депрессии

Сезонное аффективное расстройство (САР) – это частный случай рекуррентного депрессивного расстройства, для которого характерна чёткая сезонная закономерность: депрессивные эпизоды возникают в одно и то же, чаще зимнее, время года. Это не просто «временная хандра», а полноценное заболевание, включённое в международную классификацию болезней (МКБ).

К сожалению, несмотря на растущее внимание к вопросам психического здоровья, проблема «зимней депрессии» часто остаётся недооценённой или вовсе игнорируется. Именно поэтому в зимний период врачам важно проявлять особую настороженность – за внешне незначительными жалобами пациента может скрываться серьёзное депрессивное расстройство.



Как распознать сезонное аффективное расстройство?

Симптомы часто маскируются под обычную усталость. Заподозрить САР можно по ряду признаков, которые часто игнорируют, списывая на «осенне-зимнюю хандру».

К наиболее типичным ранним симптомам относятся повышенная сонливость, постоянная усталость, упадок сил и навязчивая тяга к углеводам. Эти признаки часто объясняют «подготовкой организма к зиме», но на самом деле они служат первым тревожным сигналом.

Если на них не обратить внимания, состояние усугубляется. К физическим симптомам начинают присоединяться когнитивные и эмоциональные нарушения: возникает стойкое подавленное настроение, повышенная раздражительность, потеря интереса к работе и учёбе, трудности с концентрацией.

Со временем это приводит к потере мотивации и ощущению безнадежности. Важным признаком является также склонность к социальной изоляции: человек начинает избегать общения, отменяет планы, чувствует себя отчуждённым.

Проявление такого симптомокомплекса, повторяющегося из года в год, – веский повод обратиться к специалисту.

Каковы же причины сезонного аффективного расстройства?

Согласно основной гипотезе, САР возникает из-за того, что сокращение светового дня нарушает тонкие биологические, или циркадные, ритмы у восприимчивых людей.

Циркадные ритмы – это циклы физиологических процессов с периодом около 24 часов. Их регулятором является супрахиазматическое ядро (СХЯ) гипоталамуса. Механизм работает так: светочувствительные ганглиозные клетки сетчатки, содержащие пигмент меланопсин, через ретиногипоталамический тракт посылают в СХЯ сигнал о времени суток. С наступлением темноты СХЯ даёт команду на выработку мелатонина – «гормона сна».

Зимой, при позднем рассвете и ранних сумерках, может произойти сбой циркадных ритмов и их фазовый сдвиг: внутренние часы начинают отставать от внешнего социального времени. В результате пробуждение происходит в то время, когда организм ещё «спит». Это несоответствие во времени приводит к нарушению синтеза ключевых гормонов и нейромедиаторов. Например, повышенная выработка мелатонина вызывает сонливость, вялость и заторможенность, так как организм продолжает получать сигнал ко сну.



Для коррекции таких нарушений эффективна светотерапия – воздействие ярким светом по утрам, которое помогает «перезагрузить» биологические часы и синхронизировать их с реальным временем суток.

Важно понимать, что сезонное аффективное расстройство – это не «слабость характера», а серьёзный сбой в работе биологических часов и нейрохимии мозга. Осознание биологической природы САР критически важно – оно помогает вовремя распознать тревожные симптомы (как у себя, так и у близких) и начать лечение, чтобы предотвратить развитие и повторение тяжёлых депрессивных эпизодов.



ПСЕВДОНАУКА В БЕЛЫХ ХАЛАТАХ

В эпоху информационных технологий мы наблюдаем парадокс: врачи зачастую проигрывают в борьбе за доверие пациента «диванным экспертам» по ту сторону экрана. Почему диплом, десятилетия научных исследований порой кажутся менее убедительными, чем уверенная речь человека без медицинского образования?

Давайте разберёмся в причинах этого явления и в том, почему для врачей так важно быть грамотными, доступными и убедительными проводниками доказательной медицины.



Простота и ясность

Сравните две фразы. Врач говорит: «У вас признаки жирового гепатоза на фоне метаболических изменений, нужно корректировать диету и увеличивать физическую активность». Псевдоэксперт заявляет: «У вас печень забита шлаками, её нужно почистить специальной капельницей».

Второй предлагает простое, почти магическое решение. Первый — сложный путь, требующий усилий и изменения образа жизни. Именно поэтому некоторые пациенты предпочитают «лёгкий» вариант.

Время и эмпатия

Каждый человек, а пациент — особенно, хочет быть услышанным. Разумеется, часовой разговор, где вас внимательно выслушивают, кивают и сочувствуют, где вы чувствуете себя главным героем своей истории, кажется привлекательнее, чем приём на 15–20 минут у врача в поликлинике, где нужно успеть собрать



собрать жалобы, осмотреть, выписать лечение и заполнить документы. Часто нет времени на простое человеческое «Как вы себя чувствуете?». А эта потребность в эмпатии – сильная эмоция, которая нередко перевешивает рациональные доводы.

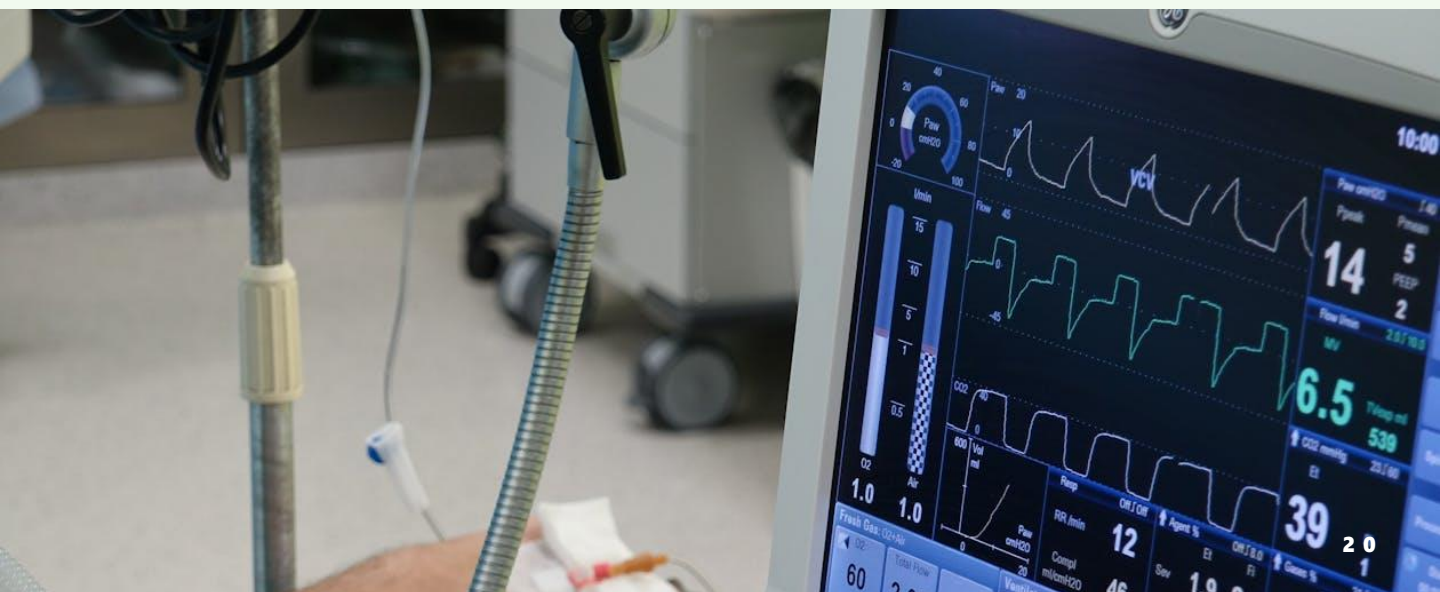
«Секретное знание»

Люди верят «альтернативным» советчикам, потому что те говорят просто и дают ложную, но крепкую надежду. Они создают противопоставление: «официальная медицина – это бездушная система, которая вас не понимает, а я знаю простой секрет». Это заставляет человека чувствовать себя избранным, будто он нашёл короткий путь к здоровью, известный только посвящённым.

В итоге выбор происходит не между научным и ненаучным подходом, а между «скучным» клиническим протоколом и личной, вдохновляющей историей.

Но наше преимущество не в халате, а в фундаменте, на котором мы стоим. Объяснить это пациенту – наша задача.

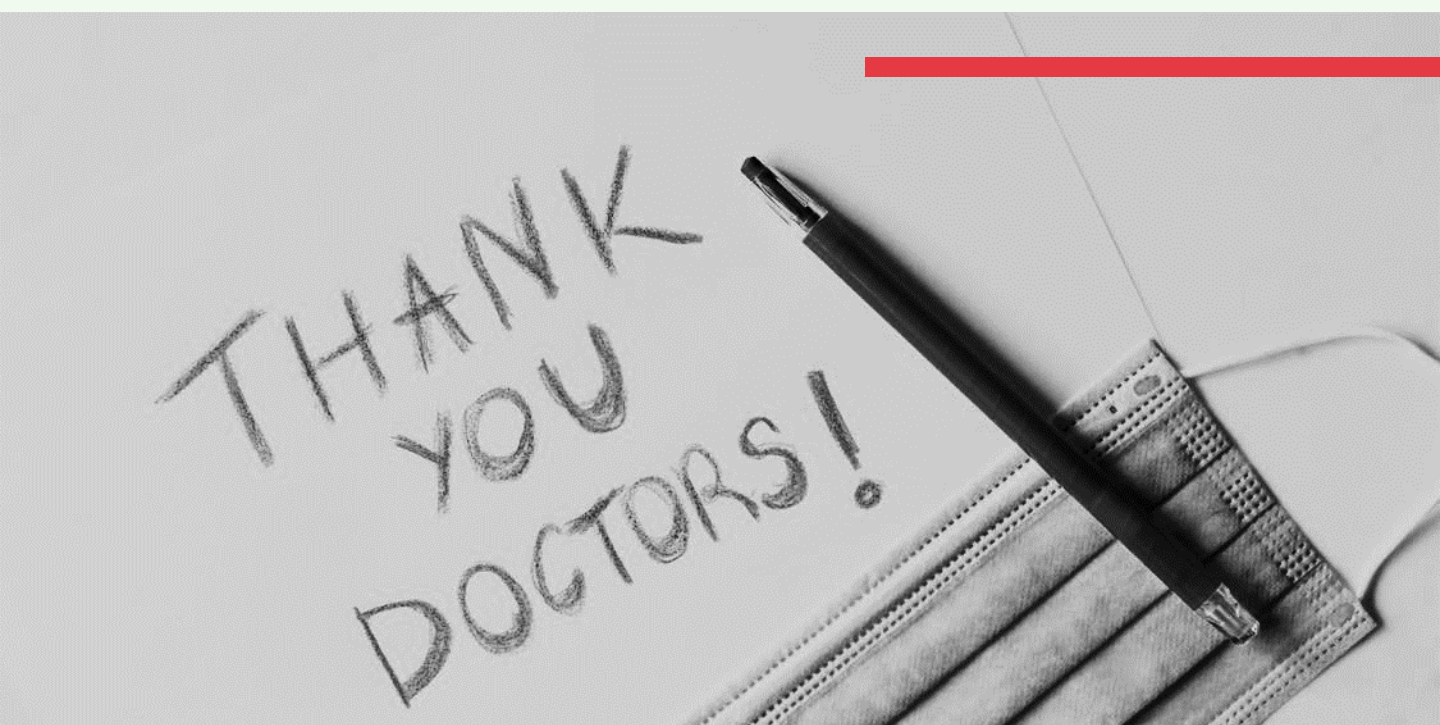
Врач работает по принципу «Сначала не навреди». Наша ответственность – настоящая. Любое наше назначение проходит проверку: польза должна быть доказана, а риски – просчитаны и минимизированы.



Мы используем доказательную медицину – это наш навигатор. И это не просто красивые слова. Это четкие правила, ведь лучшее доказательство – это не личный опыт одного «целителя», а масштабные исследования на тысячах пациентов.

Мы видим организм как единое целое, а не как набор деталей. «Диванный специалист» видит «плохую кожу» и советует крем с коллагеном, даже не подозревая, что в организме он расщепляется на аминокислоты, тем самым не имея никакого желаемого эффекта.

Не стоит забывать и об эффекте «красивой картинки» в соцсетях, где действует правило: чем эмоциональнее история, тем шире она расходуется. Многие пытаются «замазать» симптомы, забывая, что нужно искать первопричину и понимать сложные механизмы развития болезни. Так рождается мода на лечение, единственным доказательством эффективности которого является его популярность в ленте.



Настоящая сила медицины – не в количестве просмотров ролика о «чудесном исцелении», а в строгих данных, проверенных исследованиями и годами практики. Наш профессиональный долг – не только владеть этим знанием, но и научиться видеть за яркой упаковкой псевдонауки её пустоту.

Для будущего врача критическое мышление и умение работать с информацией не менее важны, чем знание анатомии.

В конечном счёте, доверие заслуживает не тот, кто говорит громче, а тот, кто говорит, опираясь на доказательства.



ПЕРЕД РОЖДЕСТВОМ

Зонт отнюдь не подходит к её сахарному наряду, но, будто услышав моё недовольство, она раскрывает его, защищаясь от снежинок, что так и норовят прилипнуть к лицу. Сахарная фея перепрыгивает с подоконника на подоконник, лавируя между тесно стоящими домами. Этот танец снежинок и феи был высшим пределом моих детских фантазий.

Яркий свет из окна напротив — от гирлянды, небрежно накинутой на ёлку, — заставляет образ рассыпаться у меня перед глазами. Видно, кто-то проснулся и включил ёлку, чтобы подарить себе ощущение чуда в это мрачное утро. Я вынужденно отрываюсь от окна и, окончательно пробуждаясь, начинаю делать то, что делаю каждый раз в канун Рождества.

Небосвод укрыт непроницаемым полотном ночи, и только лишь поток ветра из приоткрытого окна доносит все запахи и звуки вновь наступившего утра. Первое, что я слышу, выплыв из объятий Морфея, — это хруст мелкого гравия под шинами. Я действую быстрее, чем мысль успевает достичь двери разума, и в следующий миг уже осознаю себя стоящей у окна. Сквозь толщу стекла виден плавный танец снежинок; они гипнотизируют, заставляя замереть и смотреть.

Воспоминание об одной картине из детской книги разрезает реальность. Передо мной возникает яркий образ: девушка в причудливом розовом цилиндре, украшенном яркими фантиками, а в маленьких ладонях она держит чёрный зонт с длинной тростью из морёного дуба.



Вспоминая каждый раз о пред рождественском утре, я снова чувствую запах старой коробки с ёлочными игрушками; чувствую вкус киселя, против воли оказавшегося у меня во рту.

Ощущения, связанные с этим праздником, можно описывать до умопомрачения: ведь я помню каждый невыносимо тёплый ужин в кругу семьи, и каждый вспоминаю с тихой тоской о времени, ускользнувшем так быстро.



Короткие отрезки воспоминаний прорывались, словно поток сквозь тонкий лёд, на протяжении всего этого дня – такого похожего на сотни других и такого от них отличного своей особой лёгкостью и непосредственностью. Я снова иду по протоптанному пути, встречаю тех же людей, и всё же что-то неуловимо меняется в их лицах: глаза светлеют, полные предвкушения, а улыбки – много улыбок – озаряют лица прохожих.

День тянется невыносимо долго, словно тягучая нуга из подарочного набора, принесённого родителями с работы. Но всё же он завершается, и я переступаю порог своего дома. Среди сиротливо расставленных украшений мой взгляд ловит лишь плавно колеблющееся пламя свечи.



ИСТОРИЯ ИГРЫ «ТАЙНЫЙ САНТА»

История игры «Тайный Санта» (Secret Santa) — это сплав древних традиций анонимного дарения и их современной интерпретации. Точное происхождение игры установить сложно, однако её истоки обычно возводят к двум основным традициям.

Согласно первой, её корни уходят в европейские обычаи анонимной благотворительности, связанные со Святым Николаем — прообразом Санта-Клауса, который, согласно преданию, тайно помогал бедным.



Конкретным предшественником игры можно считать скандинавскую традицию «Юльклапп» (Julklapp, буквально «рождественский стук»). Участники стучали в дверь, оставляли подарок и скрывались, оставаясь неузнанными.

В некоторых европейских странах (например, Германии) существовала традиция обмениваться анонимными подарками от имени младенца Христа (Christkindl).

Вторая теория относит оформление современного формата игры – особенно того, что практикуется в офисах и университетах, – к Соединённым Штатам.

Часто её популяризацию связывают с историей филантропа Ларри Стюарта из Канзас-Сити.

С конца 1970-х и до 2006 года он анонимно раздавал деньги нуждающимся, действуя как «Секретный Санта-миллионер».

Он раскрыл свою личность лишь тогда, когда узнал о смертельной болезни. Этот поступок вдохновил многих на продолжение традиции тайной благотворительности.

Независимо от этого, в конце XX века игра стремительно завоевала популярность в рабочих и учебных коллективах. Она оказалась удобным и демократичным способом поздравить всех коллег или одногруппников, не обязывая каждого делать многочисленные и дорогие подарки.



Сохраняя главный принцип – анонимность дарителя, – игра приобрела различные названия по всему миру:

- Amigo Secreto («Тайный друг») – в Бразилии;
- Amigo Invisible («Невидимый друг») – в Испании и Латинской Америке;
- Christkindl или Kris Kringle («Младенец Христос») – в Германии;
- Secret Santa или Pollyanna («Тайный Санта») – в США и Канаде.

Так «Тайный Санта» превратился в по-настоящему глобальный феномен, в котором дух рождественской тайной щедрости соединился с современной практикой обмена подарками в больших коллективах.

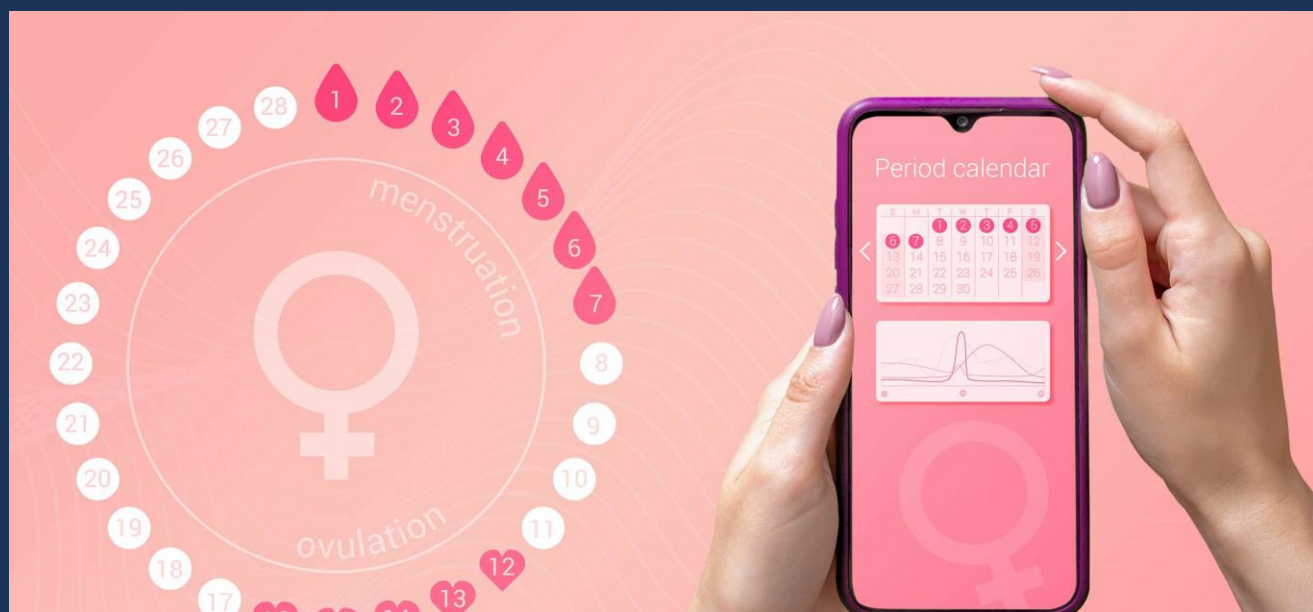
ПЕРВАЯ В МИРЕ УМНАЯ МЕНСТРУАЛЬНАЯ ЧАША

Основательница Emm, Дженни Баттон ещё во время локдауна использовала фитнес-гаджеты, которые давали массу данных о теле и здоровье, сне, но ничего – о цикле, репродуктивном здоровье и менструации.

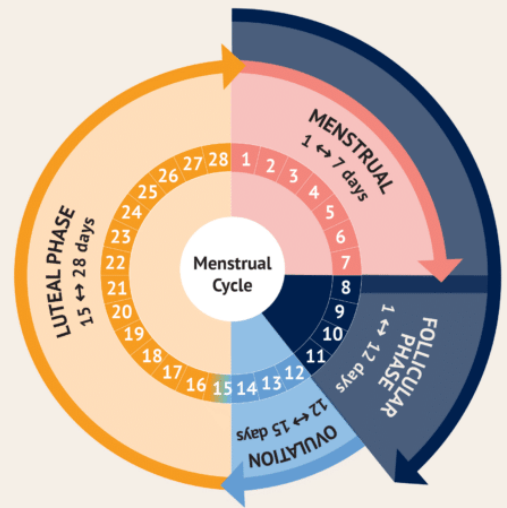
«Мне это показалось безумием, ведь каждая женщина хотела бы отслеживать и лучше понимать эти вещи», – рассказала Дженни TechCrunch.

Девушка написала одному из инженеров Dyson, связалась с ним, и, объяснив идею, начала тестировать.

«Пять лет спустя, после тысяч разработок и итераций, а также длительного тестирования пользователями, мы представили первую в мире умную менструальную чашу», – сказала Баттон.



Изделие работает как обычная менструальная чаша, предназначенная для хранения менструальной крови. Она создана из медицинского силикона Emm, который оснащён ультратонкой передовой сенсорной технологией. Этот датчик собирает данные, которые помогут женщинам понять закономерности своего цикла: объём, качество, наличие сгустков. Баттон надеется, что это может «перевернуть исследования, диагностику и лечение заболеваний менструальной и репродуктивной систем».



И она не единственная, кто так думает. Несколько месяцев назад другие основоположники женского здоровья рассказали The Guardian, что менструальная кровь – это «упускаемая из виду возможность в области женского здоровья», которая может дать информацию, недоступную при анализе крови.

Например, это может помочь в диагностике болезненных и часто неверно диагностируемых заболеваний, таких, как эндометриоз.

«Сегодня эндометриозом страдает каждая десятая женщина», – говорит Баттон. – «Это заболевание, как и многие другие проблемы репродуктивного здоровья, диагностируется в среднем от семи до десяти лет. Каждая третья женщина на протяжении жизни сталкивается с серьезными проблемами репродуктивного здоровья. Во многом отсрочка в постановке верного диагноза обусловлена отсутствием значимых данных и неудовлетворительным описанием состояния менструального цикла в клинических условиях. До сих пор не существовало надёжных инструментов для точного и объективного отслеживания этого аспекта здоровья».

Данные, собранные в приложении Emm, шифруются и безопасно хранятся с двухфакторной аутентификацией. «Они также всегда анонимизированы или псевдонимизированы», то есть личные идентификаторы удаляются или заменяются кодами, «и доступ к ним получают только те сотрудники Emm, которым они действительно нужны», – поясняет Дженни.



Продукт планируют запускать на британском рынке в следующем году, а на рынке США в 2027. Основательница Emm добавила, что список ожидания уже превысил 30 000 человек, и вскоре начнутся предварительные заказы.

«Женское здоровье – это лишь отправная точка для Emm», – считает Баттон. – «В конечном счёте, я верю, мы окажем глубокое влияние на здоровье в более широком смысле», – продолжает она, добавив, что надеется в будущем расширить возможности продукта, возможно, включив в него диагностику, другие цифровые инструменты для ухода и даже терапию».

Надежда Пласконная: чудо в каждом дне

«Если бы я мог выразить это словами, не было бы причин рисовать».

Эдвард Хонпер

Представьте человека, который годами оттачивал мастерство, чтобы говорить на языке брендов, продуктов и аудиторий. Надежда Пласконная не «сломала» систему – она переросла её.

Её путь – это история о том, как профессиональная дисциплина, рождённая в мире дизайна, стала фундаментом для абсолютной художественной свободы.

- Расскажите немного о себе: кто вы, откуда? С чего началась ваша творческая деятельность?
- Меня зовут Надежда Пласконная. Я родилась и выросла в Витебске. Живопись и творчество – моя любовь с самого детства. Шесть лет училась в художественной школе в Витебске, а затем поступила в университет на отделение дизайна, где продолжала активно заниматься живописью.

После университета я начала строить карьеру в дизайне. Мне это тоже было очень интересно. Двадцать шесть лет я проработала главным дизайнером в компании «Милавица», но живопись всегда оставалась моим главным увлечением, которому я посвящала всё свободное время.



- Расскажите немного о своей первой работе. Всегда ли вы хотели быть именно художником? Когда пришло осознание, что это – ваше призвание?

- Я люблю путешествовать и черпать вдохновение в природных красотах. Путешествия вдохновляют меня особенно сильно. Однажды, когда я гостила у сына, у меня было целое лето свободного времени. И я решила посвятить его живописи. Я начала писать и продавать картины, получая отклик. Теперь я полностью посвящаю своё рабочее время живописи. Карьеру в дизайне завершила, и мне невероятно приятно идти по этому новому творческому пути.



Очень интересно узнать, как проходит творческий процесс? Как к вам приходят идеи? Всегда ли удаётся реализовать задуманное?

- Мне нравится создавать картины в единстве с рамой. Мы с мужем придумали делать их сами. Я очень вдохновляюсь винтажным стилем, поэтому на ярмарках по миру мы ищем уникальные прототипы, после чего делаем силиконовые молды и отливаем рамки из акрилового гипса. Каждая рамочка индивидуально окрашивается так, чтобы красиво сочетаться с картиной, и это тоже уникальный творческий процесс.

А ещё я обожаю индивидуальные заказы. Писать домашних любимцев или «тёплые воспоминания» заказчиков – это особая работа, которая приносит огромное удовольствие и душевное тепло.



Какая ваша самая любимая работа?

– Особенно ценны для меня первые серии картин, вдохновленные походами в горы с семьёй. Тогда я так вдохновилась природой, что начала писать серию, используя как реальные фотографии, так и воображение. Эта серия для меня особенно дорога, хотя, конечно, я люблю все свои картины.



- Поделитесь с читателями, что вас вдохновляет, какой у вас девиз по жизни?
- – Мой девиз: «Находить прекрасное в каждом дне».

В копилку нашего журнала добавился ещё один НЕобычный человек. Надежда показала, как важно не бояться новых этапов, стремиться к прекрасному и видеть красоту в каждом дне.

Не забывайте, что в каждом из нас есть своя «необычность». Каждый может разжечь в себе эту искру и поделиться её светом с миром – так же, как это делает Надежда Пласконная.

Углубиться в творческий процесс Надежды можно на аккаунте @nadezhda_oil_painting, не пропустите ее новые творческие работы!

РЕДАКТОРЫ И АВТОРЫ ВЫПУСКА

COGITO ERGO SUM...

Сакович Полина

**Полезьа в атмосфере
Рождества**

Лемачко Ольга

Рубрика «Folio»

Гурина Рената

**Подарки без паники: как не
купить лишнего к новому
году**

Стурейко Алина

**Как празднуют Новый год в
разных странах**

Сверток Елена

Украденное солнце

Лозовицкая Валерия

**Псевдонаука в белых
халатах**

Малевич Ангелина

Перед Рождеством

Станевич Юлия

История игры «Тайный санта»

Сурмач Дарья

Рубрика «Медхакинг»

Савич Анастасия

**Рубрика «(Не)обычные
люди»**

Шпаковская Илария

**Главный редактор,
дизайн, верстка**

Дарья Трубко

Редактор-корректор

Инна Александровна Моисеева, отдел по
связям с общественностью ГрГМУ



КОНТАКТЫ ДЛЯ СВЯЗИ



dasha.trubko.03@mail.ru



+375291172576



<https://vk.com/dashtrbk>

