

mz



МІНІ журнал молодого медика

МОЗОК

ТОЙ, ЩО УСІМ КЕРУЄ стор. 4

ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ІНСУЛЬТІ стор. 18

6



10

13

При підозрі на струс мозку залиште пацієнта лежати на спині і підкладіть йому щось під голову. Але не забудьте за ним спостерігати.

19



Чи ви знаєте, що коли ми відчуваємо страх, то забуваємо правильно дихати?

29



26



31



Видавник: Чеський Червоний Хрест, Rozdělůvská 2467/63, 169 00 Praha 6, www.cervenkykriz.eu **Автори тексту:** Ева Бернатова, Яна Боутінська, Анна Шіперова **Фотографії:** архів ЧЧХ, Shutterstock **Ілюстрації:** Мартін Зах, Shutterstock **Автор фотосесії:** Томаш Мартінек **Редакція:** Мирослава Їртовка. Майнові права на твір належать Чеському Червоному Хресту. **ISBN:** 978-80-87729-51-9 **Виробництво:** Boomerang Communication s. r. o., Nad Kazankou 37/708, 171 00 Praha 7, www.boomerang.agency **Видано:** листопад 2022

BO
O
MER
ANG



ЧОМУ НА ОБКЛАДИНЦІ ВОЛОСЬКИЙ ГОРІХ?

Зовнішньо він нагадує мозок і має таку ж тверду оболонку. Окрім того, волоські горіхи містять корисні поживні жири, які наявні у нашому мозку і нервовій системі та необхідні для їх роботи — вони покращують концентрацію, процес мислення та пам'ять.

- 4 Комп'ютер у твоїй голові**
Дізнайтесь про керівний центр людського організму
- 10 Сон**
Мозку також необхідно добре виспатися
- 12 Приголомшлива пригода**
Як надати першу допомогу при струсі мозку
- 18 FAST**
А ви умієте розпізнавати інсульт?
- 24 Коли мозок відчуває страх**
Похід до психіатра — це цілком нормально
- 30 Головоломки**
Розімніть свої звинини, щоб вони не заіржавіли

Шановні читачі!

Чеський Червоний Хрест видає «Журнал молодого медика» (Magazín mladého zdravotníka – mz) уже майже дванадцять років. За цей час ми підготували багато цікавих і корисних тем для наших чеських читачів. І оскільки деякими з них ми особливо пишаємось і задоволені тим, як вони вийшли, ми вирішили видати найкраще з нашого журналу окремо, серією міні-журналів і перекласти їх для вас українською.

Зараз ви тримаєте в руках третій з них, у якому ми підготували для вас одну велику тему. Чи знаєте ви, як працює мозок? Як захистити його і, можливо, навіть натренувати так, щоб в результаті отримувати тільки «відмінно» в табелі? Про все це ви дізнаєтеся на наступних сторінках. Наприклад, ви дізнаєтеся, скільки годин потрібно спати, щоб ваш мозок добре відпочив, і що робити, коли ви не можете заснути. Ви також дізнаєтесь про струс мозку або зручну методику виявлення симптомів інсульту. А завершимо розмовою з лікарем, який має великий досвід роботи із різноманітними психологічними ускладненнями, які можуть вражати наш мозок і які не оминають навіть дітей. І зовсім під кінець ви можете розважити свій мозок, вирішуючи всілякі квизи та розгадуючи заплутані головоломки.

Бажаємо вам приємного, цікавого та натхненного читання.

Ваша редакція
«Журналу молодого медика»

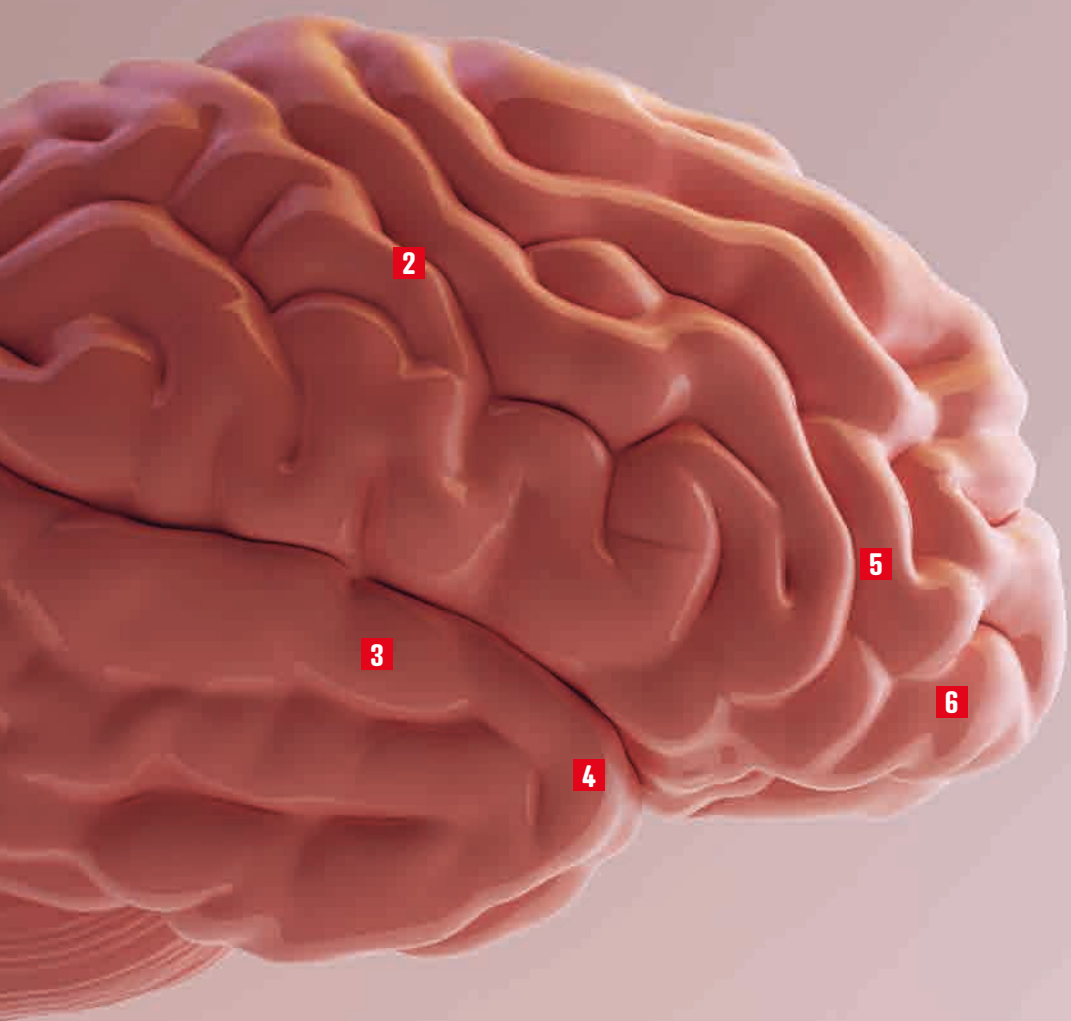
Комп'ютер у твоїй голові

«Включи мозок!», «У тебе в голові зовсім порожньо?» —

Ви коли-небудь чули щось подібне? Це не надто приємно, і автор цих висловлювань напевно й сам знав, що без мозку в нашому тілі ніщо взагалі б не працювало. Ми спробуємо показати, як виглядає мозок людини і які завдання він виконує у нашому тілі.

Цікаві факти про мозок людини

- 1** Мозок дорослої людини важить приблизно 1 300 г, його об'єм становить близько 1 200 см³ і з віком зменшується.
- 2** У мозку є 50–100 мільярдів нейронів. Нейрон — це основна нервова клітина.
- 3** Ви можете інколи прочитати, що ми використовуємо лише 10 % потужності мозку. Це неправда. Ми використовуємо його повністю.
- 4** Мозок складає лише 2 % ваги тіла, але використовує 20 % усієї енергії та кисню.
- 5** Кожну секунду він обробляє стільки інформації, що з цим не впорався б ані найпотужніший комп'ютер у світі.
- 6** Цілих 78 % мозку складає вода, тому він виглядає як намоклий гриб.



Шолом на голові або у голові



Мозок м'який і тендітний. Для того, щоб ми могли ним користуватися і усюди брати із собою, потрібно його добре захищати. Головну захисну функцію виконує череп, який слугує шоломом, що захищає тканини головного мозку. Тільки одного черепа недостатньо. Якщо б мозок просто так був розміщений у черепі, від руху він би бився об його стінки, простіше кажучи, «калатав» би у черепі. Захист головного мозку забезпечують мозкові оболони (інколи їх також називають мозковими мембранами, оболонками), а простір між ними заповнює рідина, яка називається спинномозковою. Завдяки такому ретельному захисту ми можемо танцювати, робити сальто або стрибати на батуті, і це не зашкодить нашому мозку. Не зважаючи на це, під час небезпечних видів діяльності (наприклад, їзда на велосипеді або на лижах) краще захищати мозок за допомогою шолома. Адже якщо при падінні трісне шолом, то це краще, аніж коли б тріснув череп.

**Велосипедний шолом захистить мозок, якщо ви впадете з велосипеда.
У Чехії до 18 років його носіння обов'язкове.**

Мозок складається з декількох частин:

КІНЦЕВИЙ МОЗОК

Це найбільша частина мозку. Він покритий борознами і щілинами, котрі утворюють мозкові звивини. Кінцевий мозок є місцем зберігання усієї інформації, яку ми отримуємо, але в ньому також є центри сприйняття (зору, нюху, смаку) і руху. Кінцевий мозок поділений на декілька часток. У лобовій частці знаходяться центри руху і мови, у тім'яній частці знаходиться центр чутливості шкіри, у потиличній частці розташований зоровий центр.

СЕРЕДНІЙ І ПРОМІЖНИЙ МОЗОК

Допомагають працювати кінцевому мозку. Тут також знаходиться нижній придаток мозку (гіпофіз) — орган, який керує продукуванням гормонів в усьому нашому тілі. А їх там налічується багато, і вони мають найрізноманітніші функції: від росту, управління поживними речовинами в організмі, готовності до втечі або бою і, звичайно, до розмноження.

МОЗОЧОК

Його завданням є утримання рівноваги і координація рухів. Він дуже чутливий до алкоголю. Тому коли людина п'яна, вона не здатна піти прямо і не може потрапити ключем у замок.

ЛІВА І ПРАВА ПІВКУЛІ ГОЛОВНОГО МОЗКУ

Кінцевий мозок поділений на дві півкулі, які контролюють протилежні частини тіла. При травмі або хворобі лівої частини мозку ми можемо спостерігати проблеми із рухом правої руки чи ноги або погіршення зору на правому оці. Права півкуля відповідає за творчість, фантазію, мистецтво. Ліва, у свою чергу, відповідає за логічне мислення, висловлювання і математику. Однак він не розділений точно, для більшості завдань нам необхідні обидві півкулі. Для визначення домінантної півкулі використовують декілька простих тестів. Наприклад, коли ви плескаєте у долоні, то рука, яка знаходиться знизу, відноситься до домінантної півкулі. Або якщо вас попросять подивитися одним оком, тоді око, яке ви закрите, є на домінантній стороні.



Форма волоського горіха підказує, що якщо ми будемо регулярно споживати ці ядра, ми будемо добре думати.

ДОВГАСТИЙ МОЗОК

З'єднує мозок зі спинним мозком. У ньому розташовані найважливіші центри, котрі керують диханням і кровообігом, кров'яним тиском і травленням. Окрім цього, тут знаходяться центри рефлексів жування, ковтання, блювання, кашлю та інші. Пошкодження довгастого мозку є небезпечним для життя.

ВАРОЛІВ МІСТ

Разом із середнім мозком і довгастим мозком вони утворюють стовбур головного мозку. Через нього проходять усі нервові шляхи від головного мозку до спинного мозку.



**ЛІВА ПІВКУЛЯ —
КЕРУЄ ПРАВОЮ
ПОЛОВИНОЮ ТІЛА**

**ПРАВА ПІВКУЛЯ —
КЕРУЄ ЛІВОЮ
ПОЛОВИНОЮ ТІЛА**

аналітичне мислення

логіка

мова

наука

факти

числа

воля

математика

холістичне, цілісне мислення

творчість

інтуїція

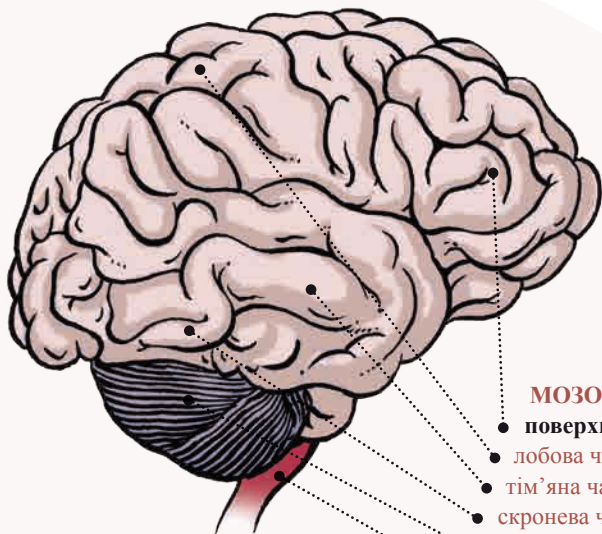
мистецтво

музика

емоції

гумор

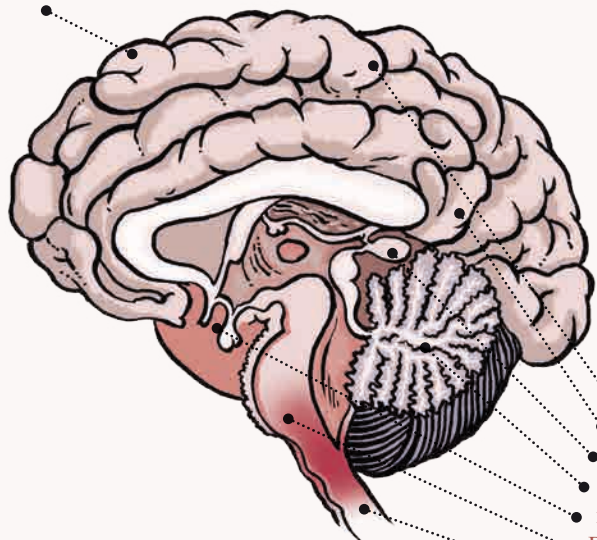
фантазія



МОЗОК зовнішня

- **поверхня**
- лобова частка
- тім'яна частка
- скроньова частка
- потилична частка
- мозочок
- довгастий мозок

лобова частка

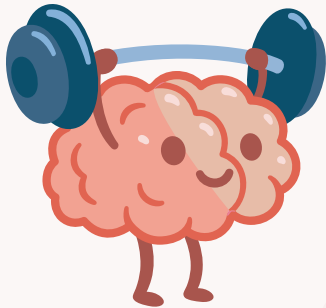


МОЗОК в розрізі

- тім'яна частка
- потилична частка
- шишкоподібне тіло (епіфіз)
- мозочок
- нижній придаток мозку
- Варолів міст
- довгастий мозок

5 порад,

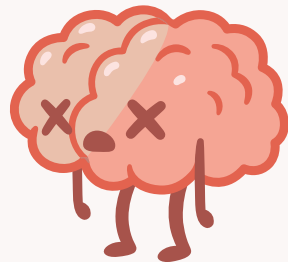
як тренувати мозок кожен день і покращувати його результативність



- Дайте мозковим звичинам попотіти над хитрими головоломками, загадками або логічними квізами. А якщо у вас уже жодних не залишилося, розв'яжіть хоча б sudoku.
- Чергуйте праву і ліву руки. Спробуйте, наприклад, іншою рукою, не тією, якою завжди, з'їсти суп, зачесатися, застібнути гудзики або написати мамі повідомлення. Ви потренуєте мозок і дрібну моторику, а також трохи розважитесь.
- Порахуйте речі навколо себе, наприклад, по дорозі до школи. Скільки червоних машин проїхало повз? Скільки птахів сидить на гілці? Яка сума цифр на автобусі, скільки сходинок веде до твого класу, і за скільки хвилин дзвінок?
- Дайте волю своїй уяві, мрійте, придумуйте і розвивайте про себе різні історії, розплутуйте сюжети, або, наприклад, уявіть речі навколо себе в інших кольорах. . .
- Співайте вголос. Так ви порадуєте мозок одразу два рази: текстами пісень ви потренуєте пам'ять, а завдяки голосному співу ви дихатимете більше і надішлете мозку порядну порцію кисню.

Що мозок не любить?

- Погані харчові звички, особливо, відхилення та крайнощі, такі як пропуск сніданку або переїдання.
- Нестачу сну та загального розслаблення і відпочинку, тому що тоді він не встигає достатньо регенеруватися.
- Пасивність і бездіяльність. Мозку необхідно постійно тренуватися, інакше він атрофується.
- Куріння. Взагалі не починайте, навіть не пробуйте. Отруйні речовини можуть буквально з'їсти речовину вашого мозку.
- Алкоголь, а також інші шкідливі речовини і продукти, такі як білий цукор, нездорові жири або напівфабрикати.



Залиште його, НЕХАЙ ВІДПОЧИНЕ

Сон для мозку принциповий і дуже важливий. Ми проводимо у сні приблизно третину свого життя! Під час сну у мозку зберігаються спогади і сортується інформація, яку ми назбирали протягом дня.

Але сон не однаковий протягом всього часу спання. Він поділяється на декілька фаз. Найвиразніші дві: REM (rapid-eye-movement) і NREM (non-REM). REM-фаза — це досить глибокий сон, у цей час людину важко розбудити. Мозок споживає велику кількість кисню, у цій фазі сниться більшість снів. Під час NREM-сну сповільнюються життєві функції, і тіло насправді відпочиває.





НАСКІЛЬКИ ДОВГО ПОТРІБНО СПАТИ?

Потреба у сні в кожній людині своя. Найчастіше наводять наступні тривалості сну відповідно до вікових категорій:

Молодший шкільний вік (6–12 років)

= 9–11 годин

Старший шкільний вік (12–18 років)

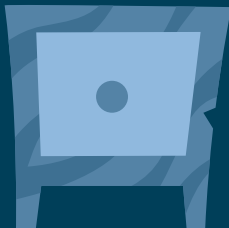
= 8–10 годин

Дорослі (18–64 років)

= 7–9 годин

Старші люди (більше 65 років)

= 7–8 годин



ЯКЩО НЕ ВДАЄТЬСЯ ЗАСНУТИ...

Якщо у вас не виходить заснути приблизно за півгодини, тоді краще з ліжка встати і пройтися по кімнаті. Поширеною причиною поганого засинання є різні проблеми, стрес і життєві ситуації, про які ви не можете забути. Добре було б, щоб ви спробували подивитися на ситуацію під іншим кутом і зрозуміли, чи це справді так важливо і терміново. Іншим прийомом засинання є коктейль з молока, меду і банану. А також якщо ви знаєте, то може допомогти і якась медитативна або релаксаційна техніка.



ВИ ЖАЙВОРОНОК ЧИ СОВА?

Жайворонками називають людей, котрим не важко вставати рано вранці. Вони найактивніші у першій половині дня, у цей період вони також найкраще зосереджуються. Сови, навпаки, допізна не сплять і найефективніші у другій половині дня і ввечері. Це не міф, існування двох типів людей було доказане науково.



? ЗАВДАННЯ

Сон важливий, а лень не минає просто так. Так було і так буде. Тому ці два поняття з'являються у багатьох чеських прислів'ях. А ви можете завершити?

1. Ранок вечора . . .
2. Як молодий байдкує, то старий . . .
3. Хто як постелить, так і . . .
4. Під лежачий камінь . . .
5. Довго спати — . . .
6. Хто рано встає, тому . . .
7. Праця чоловіка годує, а лень . . .

Кращі відповіді:
1. муляричний, 2. жєбрєкє, 3. виспитєсь, 4. вода не тєчє, 5. з бортом
вєдєти, 6. бор подєс, 7. марнєс.

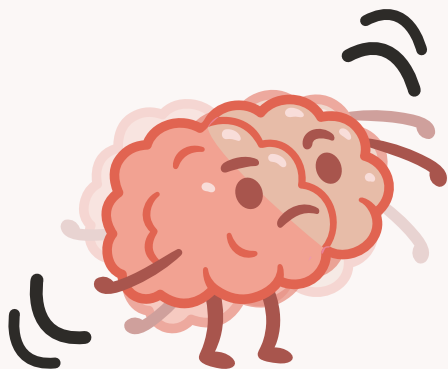
Мозочку, СТРУСНИСЯ!

Декілька сторінок тому ми писали про те, що природа попідкувалася про те, щоб людський мозок був дуже добре захищений, загорнутий в мозкові оболонки і залитий спинномозковою рідиною. Та все ж і найкращого захисту інколи не достатньо. У таких ситуаціях відбуваються травми голови. Однією з найчастіших є струс мозку.



При підозрі на струс мозку залиште пацієнта лежати на спині та підкладіть йому щось під голову. Але не забудьте за ним спостерігати.





ЯК ЦЕ БУВАЄ?

Струс мозку відбувається при сильних ударах головою, але також і при падінні на інші частини тіла. В цей момент стається так, що захисним оболонкам мозку не вдається перешкодити удару мозку об внутрішню сторону черепа. Мозок при ударі не пошкоджений, але від одразу дає нам знати, що ми повели себе з ним жакливо.

ЯКІ ОЗНАКИ ІСНУЮТЬ?

Першою ознакою струсу мозку є короточасна втрата свідомості. Інколи вона справді триває декілька секунд. Після пробудження пацієнт розгублений, дезорієнтований, він не пам'ятає обставин, за яких сталася травма. Його часто нудить, він може блювати, в нього болить голова, і він втомлений.

ЩО РОБИТИ?

Перша допомога у випадку струсу мозку не є складною. Ми залишаємо потерпілого у положенні, яке його влаштує. Важливо, щоб положення було безпечним для пацієнта (аби він нікуди не впав), тому найчастіше залишаємо його у лежачому стані на спині з припіднятою головою. Важливим кроком є викликати швидку медичну допомогу. Оскільки лікувати струс мозку необхідно у лікарні, щоб з'ясувати, чи він не ускладнений жодним переломом кістки черепа, і чи не відбулося внутрішнього крововиливу до мозку. До приїзду швидкої допомоги ми слідкуємо за пацієнтом, не даємо йому заснути і забезпечуємо його загальний комфорт — тепло, спокій, жодного напруження. Ускладненням у випадку травми голови є втрата свідомості. В такому випадку необхідно діяти, як під час будь-якої іншої непритомності.

? ЗАВДАННЯ**Спитай!**

Під час обстеження пацієнта з підозрою на струс мозку найкраще задавати так звані відкриті запитання. Це такі, для відповіді на які треба сказати декілька слів. Не підходять для цієї мети закриті запитання, тобто такі, на які відповідь «так»/«ні». Також нас цікавить конкретна ситуація на місці і нам необхідно дізнатися щонайбільше інформації. Оберіть із наступних питань ті, які найбільше підходять для розмови з людиною, в якої ми підозрюємо струс мозку.

1. Як ти почуваєшся?
2. Що сталося?
3. Який твій улюблений колір?
4. В тебе болить голова?
5. Ти впав з велосипеда?
6. Що в тебе болить?
7. Що ти робив до того, як опинився на землі?

? ЗНАЙДИ 6 ВІДМІННОСТЕЙ

◀ Міхал лежить на сходах і не рухається. На щастя, поруч проходить Тереза.

Струс НА СХОДАХ

Усі ми увесь час кудись спішимо. І Міхал. По дорозі зі школи він упав зі сходів, він просто послизнувся. Нічого страшного не сталося. Напевне.



▲ Тереза хвилинку вагається, але потім говорить собі, що вона повинна щось зробити. Міхал лежить на сходах, і взагалі не ворухиться. Тереза повільно наближається і з усмішкою звертається до нього: «Добрий день, добрий день.» Нічого не відбувається, отож вона підходить до Міхала і трясє його за плече: «Агов, ти чуєш мене?» — Останню фразу Тереза вже насправді викрикує. На щастя, Міхал відкриває очі. Це уже велике полегшення.



▲ «Допоможи мені, будь ласка, сісти», — просить Міхал Терезу. Вона допомагає йому підвестися. «Дякую, тепер я сам справлюся», — говорить Міхал. «Я не можу тебе тут так залишити. Що з тобою сталося? Ти лежав тут і зовсім не рухався», — допитується Тереза. Міхал хвилинку розмірковує: «Власне, я не знаю, але все буде добре, серйозно, дякую, можеш іти, я за хвилику підведуся і піду додому».

▼ «Ти не виглядаєш добре. Слухай-но, в мене ідея»,
— відповідає йому Тереза і дістає з рюкзака
маленьке пластикове яєчко.



▼ У яєчку в неї сховані рукавички. Їх їй про всяк випадок дала мама.
Тереза надає їм рукавички.



▲ «Подивимся, що в тебе тут», —
говорить Тереза і обома руками в
рукавичках проводить Міхалові по
волосся ззаду на голові. На рукавичках
одразу з'являється кров. «Подивись»,
— вона показує Міхалу рукавички. Він
здивований, такого він не очікував.

▼ «Я викличу тобі екстрену допомогу», — вирішує Тереза і одразу
дістає телефон. Вона чекає з Міхалем на приїзд швидкої допомоги.
З'ясується, що це дійсно був струс мозку, і Міхал сьогодні
переночує в лікарні.



Телефонуй 155 з мобільного або
через застосунок «Záchranka».

В тебе ще його нема?

Тоді встанови просто зараз!

Не бути смерті ПІСЛЯ ІНСУЛЬТУ

Інсульт. Вже саме це слово створює відчуття чогось дуже неприємного, що важко пережити. Зрозуміло, чому наші предки саме так почали називати цей стан. Це виглядало так, наче до людини доторкнулася смерть.

Що таке інсульт?

Правильно інсульт – це гостре порушення мозкового кровообігу, і сьогодні ми вже знаємо, як він трапляється. Кров людини може містити шматки крові, що згорнулася (ми називаємо їх тромбами), які подорожують по нашій кровоносній системі. Якщо якась така частка допливе до занадто вузької судини, вона закупорить і заблокує цю судину, і кров не зможе текти далі. Коли такий стан виникає у мозку, ми називаємо це гострим порушенням мозкового кровообігу, у народі відомого, як інсульт.

Існує й інший варіант, коли якась судина у мозку розривається. Під час надання першої допомоги неможливо розрізнити, про який із цих випадків йдеться — та й нам це не потрібно знати. В результаті якась частина мозку не отримує кров і припиняє працювати. Симптоми будуть дуже відрізнятися в залежності від того, яка частина мозку була уражена. Так само їх серйозність буде відрізнятися в залежності від того, чи закупорена велика судина, чи тільки якась маленька.

Як це виглядає?

Для визначення того, чи йдеться про інсульт, використовується методика FAST. Слово FAST походить з англійської і означає «швидко». Нам це має нагадати, що якщо ми маємо підозру на інсульт, то необхідно працювати швидко.

FAST = FACE ARMS SPEECH TIME



FACE — ОБЛИЧЧЯ

При інсульті часто стається параліч деяких частин обличчя. Наприклад, опущений кутик рота, не рухається повіка тощо. Ми просимо пацієнта, щоб він усміхнувся, якщо в нього інсульт, може бути таке, що він посміхається несиметрично, кожною половиною обличчя по-різному.

ARMS — РУКИ

Ознакою є параліч однієї верхньої кінцівки. Ми просимо пацієнта, аби він витягнув перед собою обидві руки. При інсульті він не підніме одну з рук або не втримає її перед собою, вона в нього падатиме, і він муситиме її «вирівнювати».

SPEECH — МОВА

При інсульті відбувається порушення мовлення. Пацієнт не може говорити, в нього проблеми з вимовою, або він відповідає, але зовсім на інші запитання. Ми просимо його, щоб він повторив за нами просте речення.

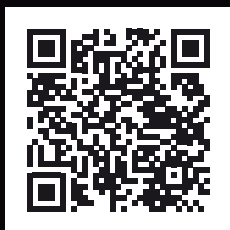
TIME — ЧАС

Це означає, що зміна відбулася раптово. Напевне, кожен з нас знає когось, у кого завжди були проблеми з вимовою, або когось, хто не може підняти руку, тому що вона не загоїлася правильно після перелому. При інсульті ознака з'являється раптово, у будь-який час дня або ночі.

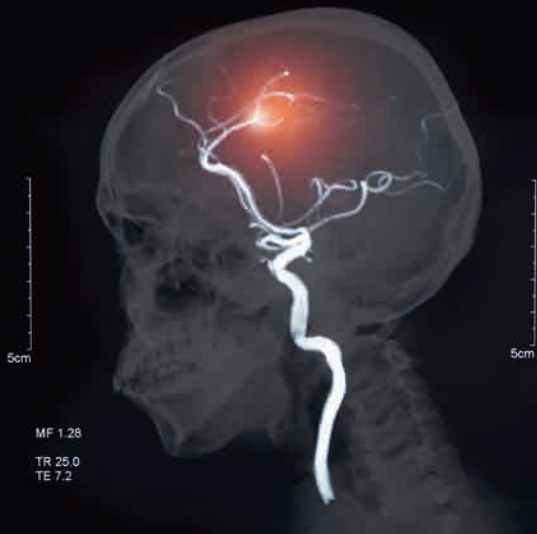
Таким чином, під час обстеження за методом FAST ми просимо пацієнта, щоб він усміхнувся, протягнув руки і повторив речення. Якщо йому не вдається виконати хоча б одне із завдань, тоді виникає підозра на інсульт.

Що робити?

Якщо є підозра на інсульт, необхідно діяти швидко (FAST). Вдома ми цю проблему не вирішимо, тому слід викликати екстрену допомогу і до її приїзду подбати про пацієнта. Він має залишатися у спокої, у безпечному положенні і не напружуватися. Ми спостерігаємо за його станом і реагуємо на будь-які зміни. Існує реальна небезпека, що пацієнт втратить свідомість і навіть припинить дихати. В такому випадку необхідно діяти, як під час будь-якої іншої непритомності.



▲ Подивіться відео, в якому зрозуміло і цікаво показано метод FAST (швидку допомогу у Чеській Республіці викликайте лише за номером 155).

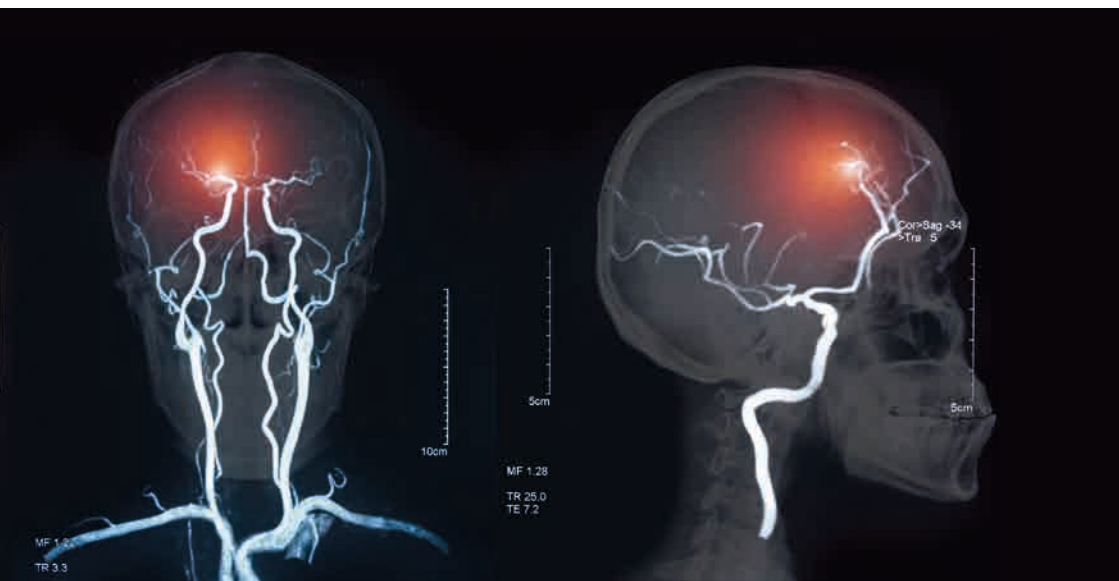


? СПРОБА

ПЕРЕВІР, ЧИ В ТЕБЕ НЕМА ІНСУЛЬТУ

При підозрі на струс головного мозку або інсульт у лікарні нас оглядає спеціаліст — невролог. Декілька частин з огляду ми можемо спробувати самі.

- 1** Стати прямо і простягнути вперед обидві руки. Закрити очі і доторкнутися кінчика свого носа вказівним пальцем однієї, а потім іншої руки.
- 2** Сісти на стілець і одну ногу перекинути на іншу. Лікар вдаряє спеціальним молоточком по верхній частині гомілки трохи нижче колінної чашечки. Якщо усе виконати правильно, то нижня кінцівка «виштовхнеться» вперед.
- 3** Лягти на спину із закритими очима. П'яткою однієї ноги доторкнутися свого коліна і провести по гомілці до плесна.
- 4** Висунути язик (як не дивно, під час різних захворювань або станів мозку пацієнти не здатні рівно без перекосів висунути язик).
- 5** Лікар рухає перед тобою якимось предметом горизонтально, а потім вертикально (навхрест). Тобі заборонено рухати головою (ти притримуєш підборіддя вказівним пальцем). Лікар оцінює, як ти слідуєш за рухомим предметом, чи достатньо швидко і вільно.



? ЗАВДАННЯ

ПРАВИЛЬНО АБО НЕПРАВИЛЬНО?

При інсульті може бути втрата свідомості й навіть зупинка дихання. Наступні вказівки стосуються надання допомоги непритомній (дорослій) людині, яка не дихає, тобто, реанімації. Виділи серед них правильні й неправильні.

- A** Якщо пацієнт непритомний і не дихає, необхідно починати реанімацію.
- B** Перед початком реанімації слід з'ясувати, чи є у пацієнта пульс на сонній артерії.
- C** Спочатку викликати швидку медичну допомогу, а потім почати реанімацію.
- D** Компресію грудної клітки слід виконувати посередині грудної клітки приблизно між сосками.
- E** Компресію грудної клітки слід намагатися проводити із максимальною можливою швидкістю.
- F** Якщо стан пацієнта за 10 хвилин не змінився, реанімацію слід завершити.
- G** Якщо у наявності є АЗД (Автоматичний зовнішній дефібрилятор), слід когось за ним послати.
- H** Реанімація не є достатньою, якщо ми не зламали принаймні одне ребро.
- I** Якщо на місці є декілька рятувальників, добре, якщо вони можуть підняти один одного.

ПРАВИЛЬНО:
НЕПРАВИЛЬНО:

▼ На кухні Шарка знаходить пані Білу, котра спирається на стіл і трохи завалюється.



Ти можеш розпізнати

ІНСУЛЬТ?

Шарка приходить до своєї сусідки пані Білої досить часто. У Білих вона вчиться грати на піаніно або просто грається з їхньою донькою Амалією. Тільки сьогодні Амалія на шкільній екскурсії. Принаймні, буде час на піаніно, тішитися Шарка.



▲ «Що з вами сталося?» — Пані Біла встала, і Шарка бачить, що вона виглядає досить дивно. В неї викривлений рот, і вона не виглядає в цілковитому порядку.



▲ «Присядьте, пані Біла. Як ви почуваетесь?» — розпитує Шарка. «Я сьогодні страшенно втомлена, напевне, приходь на заняття іншим разом», — відповідає пані Біла. Тільки в неї усе ще викривлений рот, і Шарці це зовсім не подобається.



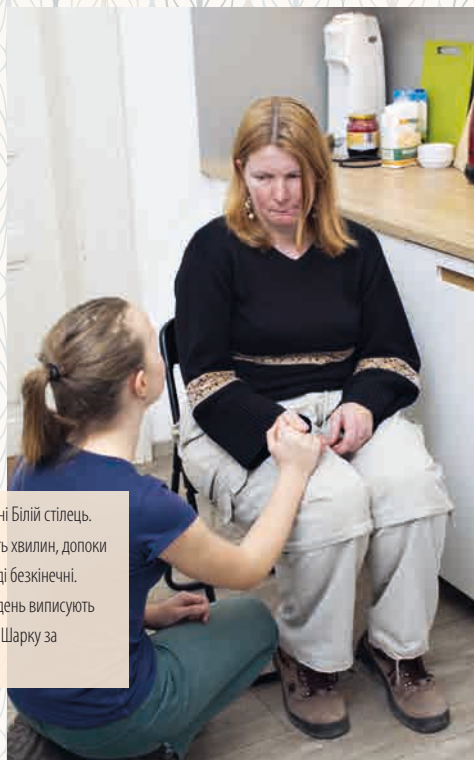
◀ Тоді Шарці приходить в голову ідея: «Усміхніться, простягніть вперед обидві руки, спробуйте щось сказати». Пані Біла усміхається дуже криво, ліву руку їй зовсім не вдається підняти, але говорить вона нормально. Це воно, думає Шарка.

Ви пам'ятаєте усі чотири ознаки інсульту за методом FAST? Пригадай їх на сторінці 19.

▼ «Я викличу вам швидку допомогу, пані Біла», — вирішує Шарка. Сусідка навіть не протестує, вона виглядає дуже втомленою.



▶ Поки вони чекають на швидку, Шарка подає пані Білій стілець. Вона постійно слідує за нею і спостерігає. Ці десять хвилин, доки не приїхала екстрена медична допомога, насправді безкінечні. Нарешті, усе добре закінчується, і пані Білу за тиждень випишують з лікарні. Працівники медичної допомоги хвалять Шарку за правильне розпізнавання інсульту.



МОЗОК

ІНКОЛИ РОБИТЬ, ЩО ХОЧЕ...

Доктор Петра Углікова працює у Психіатричній клініці 1-го медичного факультету Карлового Університету і Загальної факультативної лікарні, і її спеціалізацією є дитяча підліткова психіатрія. Зараз вона займається, передусім, дітьми підліткового віку і допомагає їм вирішувати психічні труднощі, розібратися у собі, у відносинах і у житті. Що сьогодні найбільше турбує дітей, і як вони можуть з цим собі допомогти?

ЧИМ ЗАЙМАЮТЬСЯ ДИТЯЧІ ПСИХІАТРИ?

Психіатр — це освічений лікар, який спеціалізується на діагностиці й лікуванні психічних хвороб. Щоб працювати з дітьми після шести років навчання медицини, він ще повинен пройти атестацію з дитячої психіатрії, що передбачає ще п'ять років навчання і практики. На жаль, дитячих психіатрів у нас мало, при цьому це гарна і різноманітна спеціальність, про що необхідно знати тим читачам «Журналу молодого медика», які б заохотили її вивчати.

ЩО ХВИЛЮЄ СЬОГОДНІ ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ, З ЧИМ ВОНИ ДО НАС ПРИХОДЯТЬ?

Раніше я працювала з маленькими дітьми, зараз працюю з підлітками. Тому, передусім до мене звертаються діти з проблемами дорослішання, набуття самостійності й формування власної особистості, діти, котрі експериментують з відносинами (оскільки неможливо порозумітися з кожним, залишаючись самим собою), з різними філософськими питаннями та поглядами і з власною індивідуальністю, а також ті, що мають непорозуміння з батьками. Теми не змінюються, не зважаючи на коронавірус або політичну ситуацію,



але, звісно, останнім часом зростає вплив стресу. Коли діти через коронавірус не могли ходити до школи, вони втрачали спілкування зі своїми однолітками, але була й досить велика група дітей, котрих це влаштовувало. Тепер навпаки є діти, котрим важко повертатися до школи, ситуація усе ще невизначена, постійно є якісь обмеження, хтось хворіє, учителів заміняють. Поки що ковід повністю не закінчився, і його наслідки ще якийсь час будуть нас переслідувати.

ЯК ВІДРІЗНИТИ ПСИХІЧНІ СТАНИ, ЯКІ ДЛЯ ПЕВНОГО ВІКУ Є ЗВИЧНИМИ, ВІД ТИХ, КОЛИ ВЖЕ ВАРТО ЗВЕРНУТИСЯ ДО СПЕЦІАЛІСТА?

У підлітковому віці для людини є цілком нормально сумніватися у собі, думати про те, що очікує на неї у майбутньому, як вона впорається з усіма вимогами. В неї ще немає розвинутої впевненості у собі, тому, наприклад, вона сама собі може не подобатися, мати через це поганий чи мінливий настрій. Підліток, як правило, відчувається добре, коли він з друзями. Але вдома, коли він залишається сам на сам зі своїми думками й невпевненістю, це все на нього звалюється. Тоді доцільно проконсультуватися із спеціалістом, якщо те, що підліток відчуває, заважає його повсякденному життю, якщо він через це не здатний піти до школи, не хоче гуляти на вулиці з друзями.

ДОКТОР МЕДИЦИНИ ПЕТРА УГЛІКОВА ДАЄ ПОРАДИ БАТЬКАМ:

- > Не бійтеся розпитувати про речі, що стосуються виховання, найгіршою стратегією є просто чекати, що станеться далі.
- > Для профілактики психічних складнощів будуйте з дітьми систему цінностей, яка залишатиметься з ними усе життя і яка не буде поверхневою.
- > У дітей мають бути хобі, якісь інтереси й наповнення вільного часу. Однак вони мають уникати всього, з чим пов'язаний ризик залежності — речовин, що викликають залежність, комп'ютерних ігор, перегляду відео на мобільних телефонах.
- > У дітей сьогодні повно можливостей, вони пересичені стимулами, вони не можуть встигнути усе. Навчті їх робити вибір серед того, що їм пропонується, і будьте в цьому для них прикладом.
- > Діти потребують обмежень, щоб пережити неприємні емоції, які є частиною нашого життя, щоб хтось їм не дозволяв щось, щоб вони не отримували все й одразу, щоб вони навчилися справлятися з такими ситуаціями. Таким чином вони будують психічну витривалість, окрім того, вони можуть потім пережити також і справжню радість, коли їм щось вдасться.
- > Давайте дітям зобов'язання і нагороді відповідно до їх обов'язків.
- > Дітей, що дорослішають, найбільше цікавлять відносини. Дискутуйте з ними на теми, пов'язані з сексуальністю, щоб вони зверталися не тільки до інтернету.

Більше інформації ви отримаєте, наприклад, на сайті Асоціації дитячої і юнацької психіатрії www.addp.cz.



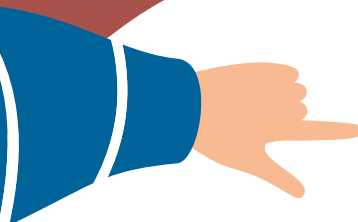
Якщо діти не радіють навіть від свого хобі, втрачають інтерес до всього і більше за все хочуть сховатися наодинці вдома, їм варто про це з кимось порадитися. А також тоді, коли раптом стають надміру веселими, в них немає потреби у сні, в них стільки ідей, що вони не встигають їх реалізувати. Це також може бути розладом настрою, яке називають манією. У підлітковому віці це рідко буває, але саме тому на це слід звернути увагу.

ТАКОЖ МОЖЕ БУТИ СИТУАЦІЯ, КОЛИ Я БАЧУ, ЩО В МОГО ДРУГА Є ПРОБЛЕМИ. ЩО Ж ТОДІ РОБИТИ?

Найкраще йому допомогти, порадити, щоб він звернувся до спеціаліста, розповісти про це комусь дорослому. Краще здійняти зайву тривогу, аніж потім дорікати собі, що я не допоміг. Шукати допомоги треба і в тому випадку, коли той, кому погано, відмовляється від допомоги, тому що коли людина психічно хвора, вона взагалі нічого не хоче. Вона хоче, щоб усі її залишили у спокої. Окрім того, у нас все ще панує страх, що потрапити до психіатра — це соромно.

ПРИ ЦЬОМУ ПІКЛУВАТИСЯ ПРО СВОЄ ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТАК САМО ВАЖЛИВО, ЯК І ЗАЙМАТИСЯ ЗДОРОВ'ЯМ ФІЗИЧНИМ. МИ Ж ІДЕМО ДО ЛІКАРЯ ЗІ ЗЛАМАНОЮ НОГОЮ АБО БОЛЮЧИМ ЗУБОМ...

У світі зараз навіть модно мати свого лікаря чи психотерапевта, але ми ще до цього не дійшли. Однак діти справді не мають боятися звертатися за допомогою. Як я вже говорила, дитячих психіатрів у нас недостатньо, і потрібен якийсь час, щоб діти до них потрапили. Тому краще вирішувати свої проблеми вчасно і не чекати, доки вони стануть справді жахливими. Кожен день, коли людині психічно погано, вона страждає. Краще почати вирішувати свої складнощі одразу в ту ж хвилину, коли щось станеться. Тоді також простіше знайти рішення і повернутися до нормального життя.



Ви знали, що коли ми відчуваємо страх, ми забуваємо правильно дихати?

Тоді мозку не вистачає кисню, і ми боїмося іще більше. Достатньо відкрити вікно, впустити всередину свіже повітря і зосередитися на своєму диханні — і відчуття страху швидко послабиться.

ДІТЯМ НЕ ЗАВЖДИ ЛЕГКО ГОВОРТИ ПРО ТАКІ РЕЧІ З БАТЬКАМИ. ЩО РОБИТИ?

Я раджу дітям бути відкритими й перед батьками. Попросити батьків про допомогу. Як приклад я наводжу схему лікування розладів харчової поведінки, що є одним з напрямків психіатрії. Це захворювання, під час лікування якого використовуються режимні заходи — лікування дітей відбувається шляхом звикання до здорового харчування, зміни цінностей тощо. Таке лікування не вийде провести без сім'ї.

ЧАСТО МИ УВЛЯЄМО, ЩО ВІЗИТ ДО ПСИХІАТРА — ЦЕ ОТРИМАТИ ЛІКИ Й ПІТИ, АЛЕ ЦЕ НЕ ТАК. ЯКІ ЩЕ Є МЕТОДИ ЛІКУВАННЯ, ДО ЯКИХ НАЛЕЖАТЬ І ЗАХОДИ З ДОТРИМАННЯ РЕЖИМУ, ВИ МОЖЕТЕ НАВЕСТИ ЯК ПРИКЛАД?

Звісно, метою не є одразу дати дітям ліки. Метою є, у першу чергу, обстежити дитину, з'ясувати, що відбувається, і шукати найкраще рішення. Інколи достатньо дати батькам настанови або поради терапію. Ліки необхідні тільки у випадку важких депресій та інших серйозних психічних захворювань, для лікування котрих недостатньо психотерапії. Але основним інструментом психіатра є саме психотерапія, починаючи від звичайної підтримуючої розмови — до тренування різних корисних навичок, які потрібні, наприклад, під час пригніченості.

ЩО ВЗАГАЛІ ЗАПУСКАЄ ПСИХІЧНІ ПРОБЛЕМИ, ЯКІ ЇХНІ ПРИЧИНИ?

Більшість психічних захворювань мають біо-психо-соціальну причину. Це означає, що на них впливають схильність (особистісна, генетична), середовище і поточний психічний стан або етап розвитку, на якому перебуває дитина. Однакова ситуація, таким чином, викликає різну реакцію у дітей різного віку. Якщо пояснити знову на прикладі розладу харчової поведінки, зауваження про зовнішній вигляд і вагу, самі по собі не провокують хворобу. Зниження ваги й дієтами захоплюється більшість людей, але тільки у небагатьох розвивається хвороба, коли недоречні зауваження поєднуються з іншими факторами. Складність полягає у тому, що ми не знаємо, коли, у кого і що саме насправді запустить душевну хворобу.

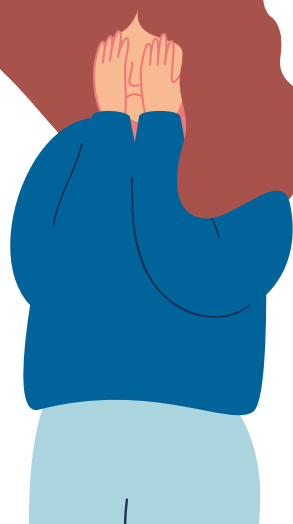
АЛЕ ПЕВНІ ОЗНАКИ І ВИДИМІ ФАКТОРИ, ЗВІСНО, МОЖНА ПРОСЛІДКУВАТИ.

Для появи душевної хвороби факторами ризику є стрес, перенавантаження дітей, непомірні вимоги у школі. У цьому зв'язку великою проблемою у нас є булінг, якому варто було б приділяти більше уваги. Діти мали б ставитися одне до одного уважніше, тому що ніхто не знає, якого внутрішнього стану іншого він торкнеться, здавалося б, невинним на перший погляд жартом. Вони мали б кожного разу уявляти, як би вони самі почувалися, якби помінялися ролями. З навчання ми також знаємо, що булінг є травматичним і для тих, кого він прямо не стосується, котрі «тільки» спостерігають.

ЧИ ІСНУЄ ЩЕ ЯКАСЬ ТЕМА, ЯКА Є ГОСТРОЮ НА ВАШ ПОГЛЯД, ПРО ЯКУ МИ ЩЕ НЕ ГОВОРИЛИ?

Проблеми зі сном. Ця тема знаходиться на межі психіатрії і неврології і є галуззю медицини, яка займається нервовою системою. Діти мало сплять. Вони засиджуються допізна, а вранці мають вставати

до школи, часто вже біля шостої. При цьому вони мають спати вісім-дев'ять годин. Підлітки також мали б іти до ліжка о дев'ятій, що вони вважають нестерпним, вони часто проводять вечір у соціальних мережах або ж навчаються. Абсолютна більшість дітей і підлітків сплять у робочі дні мало і потім досипають на вихідних до обіду, що є найгіршим варіантом. Таким чином вони збивають внутрішній біологічний годинник, який нам говорить, коли ми маємо спати, а коли — ні. Лікування збитого біологічного годинника дуже строге, тому необхідно дотримуватися постійного режиму. Повноцінний сон і сніданок також необхідні для гарної уваги у школі.



Як діяти, коли ти не відчуваєш себе добре психично або якщо у твого друга складнощі?

- > Звернися по допомогу до когось із дорослих, відкрито поговори про це з батьками.
- > Якщо це неможливо, то можна анонімно зателефонувати на Лінію довіри 116 11.
- > У школі тобі може допомогти шкільний психолог педагогічний консультант.
- > Дати тобі направлення може і дитячий лікар. З 15 років або за згодою батьків ти можеш піти до нього сам чи сама.
- > Якщо у кризовій ситуації ти звернешся до будь-якого лікаря, він мав би тебе оглянути і без присутності батьків.
- > Тобі також можуть допомогти соціальні працівники, котрі є, наприклад, у муніципальних і районних установах.



СПРОБУЙТЕ ЗАСТОСУНОК ДЛЯ ЩАСЛИВОГО ЖИТТЯ

НЕ ПАНІКУЙ

У застотунку є сім основних модулів: депресія, пригніченість/паніка, нанесення собі тілесних ушкоджень, думки про самогубство, відслідковування настрою, розлади харчової поведінки і контакти професійної допомоги. Тут є безліч функцій і чудових помічників, наприклад, дихальні вправи, керована релаксація, розрахунки або різні плани порятунку.



VOS HEALTH

Чеський застосунок першої психічної допомоги, який допомагає піклуватися про психічне здоров'я. Наприклад, він пропонує відстеження настрою, особистісні тести або розумний щоденник і цілий ряд інших корисних функцій.



неділя

ТАК, ВЛАСНЕ, КОЛИ?

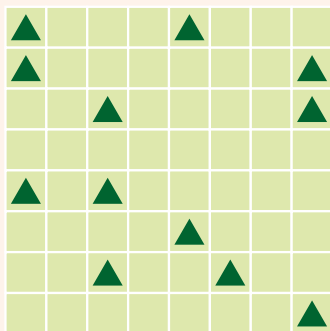
1

Якщо сьогодні неділя, який день буде через два дні після дня перед днем після завтрашнього дня?



Головоломки

Оскільки мозку необхідне регулярне тренування, включіть свої мозкові звивини на повну потужність і розв'яжіть пару загадок і ребусів. При розв'язуванні ви також заспокоїтеся і знайдете душевну рівновагу.



2 1 3 0 3 0 1 2

ТАБІР У ЛІСІ

2

Біля кожного дерева стоїть один намет — горизонтально або вертикально. Але: два намети не мають знаходитися один біля одного, навіть по діагоналі. З числами по сторонах ви знатимете, скільки знаходиться наметів в окремих рядках і стовпчиках. Ви зможете усі їх розмістити?



ГОЛОВОНОГІ

3 В зоопарку ви бачите 78 ніг і 35 голів. Скільки там фламінго і скільки леопардів?



98

— це IQ середньостатистичного чеха згідно актуальних вимірів. У вас більше? Цього ми не знаємо, але тренуванням ви точно нічого не зіпсуєте. Тому що коефіцієнт інтелекту відображає цілий ряд аспектів — нарівні з генетичними передумовами й якістю освіти також, наприклад, ефективність пам'яті, швидкість міркування, здатність бачити логічні закономірності або наявність просторової уяви.

РІЗНОКОЛЬОРОВА КРИПТОГРАМА

4 Замініть літери цифрами так, щоб рівняння було правильним.

$$\text{BLACK} + \text{GREEN} = \text{ORANGE}$$

ЯК ВИЙТИ З ЛІСУ?

5 Грибник блукає по густому лісі, допоки не виходить на роздоріжжя. Він знає, що один шлях веде з лісу, а інший — в болото. На роздоріжжі сидять два брати: один завжди говорить правду, а другий завжди бреше, тільки невідомо, хто є хто. Грибник може задати тільки одне питання одному з них. Про що і кого він запитає?



РІВНИ IQ

130–142:

дуже високий IQ (2% населення)

110–129:

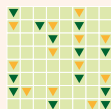
високий IQ (23% населення)

90–109:

нормальний, середній IQ (50% населення)

менше за 90:

нижче середнього, низький IQ (25% населення)



Правильні відповіді: 1. Якщо сьогодні неділя, то дзень через два дні нісиль днів перелізем після завершення дня дня буде СЕРЕДА. 2. Дівч. мангмн 3. 3. У зоопарку 4 леопарди (16 ніг) і 31 фламінго (62 ноги). 4. Рішень є декілька, наприклад: 35 148 + 26 779 = 61 927 або 79 208 + 53 446 = 132 654. 5. Якщо якийсь брат бреше, то до болота? Чи запитав він брехуна, чи того, що каже правду, обидва показують шлях до болота.



СЛОВНИЧОК

Вас цікавить, як вимовляти чеською мовою різні технічні терміни, пов'язані з мозком, які ви зустріли в цьому журналі? Найважливіші з них ви знайдете в цьому словнику.

bezvědomí	непритомність
bolest hlavy	головний біль
cévní mozková příhoda	інсульт
deprese	депресія
duševní onemocnění	психічна хвороба; психічний розлад
köncový mozek	кінцевий мозок
lebka	череп
levá a pravá hemisféra	ліва і права півкулі
mozeček	мозочок
mozkomíšní mok	спинномозкова рідина
mozková mrtvice	інсульт
mozkové pleny	оболонки мозку
mozkový lalok	мозкова частка
nervová soustava	нервова система
neurologie	неврологія
neuron	нейрон
ochrnutí	параліч
otřes mozku	струс мозку
pohmoždění mozku	забій головного мозку
prodloužená mícha	довгастий спинний мозок
psychiatrie	психіатрія
psychoterapie	психотерапія
spánek	сон
stres	стрес
střední mozek a mezimozek	середній і проміжний мозок
únava	втома
úraz hlavy	травма голови
Varolův most	Вароліїв міст
vnitřní krvácení do mozku	внутрішня кровотеча в мозок
zvracení	блювота



Подивіться на:
www.mladyzdravotnik.cz