



## «Скорый» Новый год

**400 раз в день врачи скорой медицинской помощи выезжают в новогодние праздники на вызовы. Чаще всего к тем, кто переел или перепил**

В праздники отдыхают не только обычные граждане, но и большинство медицинских работников. Так, поликлиники города Твери с 1 по 8 января будут работать всего два дня, а поликлиники №№1,2,3, закрепленные за городской больницей №7, откроют свои двери для посетителей 3 и 6 января. С 9 до 12 часов прием будут вести дежурные врачи. Остальные терапевты отдыхают. И только с 9 января все поликлиническое звено начнет работать по своему обычному графику. Получается, что во время новогодних каникул вся нагрузка ложится на службу скорой помощи. Мы выяснили, как станция «скорой» Твери готовится к пиковым нагрузкам.

Напомним, что в 2013 году служба скорой помощи перешла на финансирование из Фонда обязательного медицинского страхования, а недавно произошел очередной виток реформы здравоохранения: скорую помощь разделили на «экстренную» и «неотложную». Согласно нормативам, на прибытие «экстренной помощи» дается 20 минут, а на приезд неотложки — до двух часов. Поводом для вызова скорой медицинской помощи в экстренной форме являются нарушения сознания, дыхания, системы кровообращения, внезапный болевой синдром, внезапные нарушения функции какого-либо органа или системы органов и другие случаи, представляющие угрозу жизни человека. Поводом для вызова скорой медицинской помощи в неотложной форме являются заболевания и состояния, которые не несут явных признаков угрозы жизни пациента. Например, повышенная температура, обострение хронических заболеваний и другие. Кому какая помощь будет оказана, решает диспетчер, который задает позвонившему массу уточняющих вопросов.

Согласно новому положению, экстренную медицинскую помощь в круглосуточном режиме должны оказывать станции скорой помощи. В этом смысле в их работе ничего не изменилось. В каждой поликлинике уже много лет работают кабинеты неотложной помощи. Именно на их базе должны открыться службы неотложной помощи. Сотрудники поликлиники в часы работы медучреждения будут выезжать на неотложные вызовы к пациентам кварталов, за которые отвечают. То есть они обслуживают свой район в будни примерно с 8.00 до 16.00 и в субботу — с 9.00 до 14.00. Все остальное время, в том числе в новогодние праздники, неотложные вызовы, как и прежде, обслуживает станция скорой помощи.

Наверное, многие читатели справедливо зададутся вопросом: а справятся ли медики с повышенной нагрузкой? Паниковать рано. Дело в том, что в Твери реформа скорой помощи только-только началась. Лишь больницы №4 и №7 города Твери открыли по одному кабинету неотложной помощи.

— С сентября 2015 года мы, изыскав внутренние резервы, открыли на базе поликлиники №1 службу неотложной медицинской помощи. В день мы принимаем от трех до восьми вызовов. Мы взяли на работу четырех врачей, купили автомобиль и дорогостоящее оборудование. И сделали это на собственные средства, потому что финансирование на неотложку из Фонда обязательного медицинского страхования Тверской области осталось на прежнем уровне, — рассказала нашему изданию заместитель главного врача по поликлинике больницы №7 города Твери Мария Харькова. — Именно отсутствие средств мешает нам и другим больницам открыть службы неотложной скорой помощи на базе всех поликлиник. Как мне известно, сейчас Фонд ОМС области и правительство региона ищут возможности решить этот вопрос.

Для наших читателей еще раз поясним, что на базе каждой поликлиники уже существует кабинет неотложной медицинской помощи, который финансируется за счет средств Фонда ОМС. Для того чтобы переоборудовать его в службу скорой неотложной помощи, нужно совсем другое финансирование.

Получается, что пока в Твери нет полноценной неотложки. Значит, новогодние праздники в этом смысле почти никак не отразятся на работе станции скорой помощи города Твери. Главный внештатный специалист по скорой медицинской помощи министерства здравоохранения Тверской области Александр Аронов рассказал нашему еженедельнику, что в новогодние праздники город будет обслуживать 30-31 бригада.

— Согласно нормативу, в Твери должна быть 41 бригада, но, к сожалению, у нас есть проблемы с укомплектованием штата. К счастью, сейчас на работу пришли несколько сотрудников, поэтому количество бригад к праздникам вырастет, — сообщил Александр Аронов. — В будние дни мы в сутки обслуживаем порядка 300 вызовов и ожидаем, что в праздники их количество возрастет до 400. Уверен, что мы справимся с этой нагрузкой.

Александр Аронов отмечает, что в праздники растет количество пациентов с травмами, с повышенным артериальным давлением и, конечно, количество людей в состоянии алкогольного опьянения. Как правило, в новогоднюю ночь процент вызовов не превышает норму, зато с 1-го по 8-е число начинаются пиковые для «скорой» нагрузки.

**Василий СТЕКЛОВ**

## Сотворите чудо сами

В российском обществе повышается уровень тревожности: теракты, катастрофы, финансовые кризисы — кажется, этому не будет конца. Можно ли человеку полностью избавиться от страхов? Об этом мы поговорили с кандидатом медицинских наук, психиатром и психотерапевтом Борисом КУЗЬМИЧЕВЫМ

**— По данным Всемирной организации здравоохранения, около 15% жителей планеты (почти 500 млн человек) нуждаются в скорой психиатрической помощи и лечении психических заболеваний. За последние 20 лет в России количество людей, нуждающихся в психологической помощи, возросло в два раза. Сейчас от различных расстройств, в первую очередь от страха и тревоги, страдает каждый четвертый россиянин. И это только официальная статистика. Борис Николаевич, как вы прокомментируете эти данные?**

— Для начала отмечу, что понятие тревоги и страха часто путают, но врачи их очень четко разделяют клинически. Тревога — это ожидание человеком наступления каких-либо негативных событий в будущем. Причем очень часто эта тревога не имеет под собой никаких логических оснований. Страх же всегда предметен и конкретен. Например, страх перед собаками, страх замкнутого пространства и т.д. Но и тревога, и страх — симптомы, следствие какого-то состояния или расстройства.

Например, головная боль может возникать при разных заболеваниях. Совершенно неправильно лечить ее, бездумно принимая анальгетики. Нужно провести обследование, понять причину боли. В свою очередь, страх и беспокойство могут возникать при разных психических заболеваниях, в том числе тяжелых. Но при шизофрении это один вид лечения, а при неврозе — совсем другой. У здоровых людей чувство тревоги и страха может проявляться ситуативно. В этих случаях помогает включение механизмов саморегуляции: правильное расслабление, питание, оптимизация режима работы и отдыха и т.д., в общем, совершенно обычные житейские вещи.

**— Получается, что с тревогой и страхами человек может справиться во многих случаях самостоятельно. А когда нужно обращаться к специалисту?**

— Если человек чувствует, что его тревога или страх мало контролируется, снижается уровень его существова-

ния, негативно отражается на основных сферах его жизни (семья, работа, здоровье, социальные коммуникации и др.) и он не может сам с этим справиться, то нужно обратиться к специалисту. Доктор составит план лечения. Порой люди запускают свое лечение и по несколько лет безрезультатно борются со своей тревогой.

Знаете, почему у человека часто не получается самостоятельно справиться с этими расстройствами? Потому что, например, наши люди не умеют отдыхать даже находясь в отпуске. Во время отдыха человек должен видеть другую обстановку, слышать другие звуки, в общем, переживать качественно иные ощущения и опыт. А что делают многие россияне? Например, занимаются ремонтом в квартире, лишая себя новых впечатлений и, как следствие, психического здоровья. Конечно, ситуации в жизни бывают разные, но о себе нужно заботиться в первую очередь.

**— Как влияет на уровень тревожности непроспая экономическая ситуация в стране? Увеличилось ли число людей, нуждающихся в помощи?**

— Конечно, уровень тревожности возрастает во времена любых общественно-политических преобразований, кризисов и других непростых периодов для жизни страны. Показательно, что в это время растет уровень внушаемости людей. Они подсознательно ищут что-то или кого-то, кто им поможет, обережет и защитит. Хорошо, если человек выбирает врача или церковь, то есть конструктивный путь. Но всегда, когда происходят социально-экономические и политические изменения, пыльным цветом начинают расцветать различные колдуны, маги, экстрасенсы, одним словом, шарлатаны, которые пользуются ситуацией. Наверное, многие помнят, что в сложные девятые годы все мистическое имело огромный спрос у населения.

И сейчас все телевизионные передачи о тайном и непознанном имеют огромные рейтинги. Хорошо, если люди будут ограничиваться только просмотром шоу. Я уверен: когда у человека все в жизни хорошо, то он не станет смотреть подобные вещи. Он будет интересоваться реальностью, искать интересные события и явления в своей и других странах. А если нет равновесия в жизни, то человек будет искать какую-то иррациональную поддержку в мистике, различных религиозных сектах, алкоголе или наркотиках.

**— Как вы считаете, россияне умеют бороться со стрессом?**

— С одной стороны, да, а с другой — нет. Жителям нашей страны присуща хаотичная стрессоустойчивость, которую я бы назвал выживаемостью. За последние 20-25 лет нашей отечественной истории россиянам пришлось преодолеть множество трудностей. Но, увы, население не наблюдает более-менее длительного периода стабильности ни в политике, ни в экономике, ни хотя бы в сфере общественно-политической жизни страны, все находится в подвешенном состоянии и меняется очень быстро. Трудно проследить логику меняющихся событий. В обществе царит ощущение хаоса, взаимного недоверия и, как следствие, тревоги. Люди озабочены тем, как им выжить и заботиться о себе и своих близких.

Теперь разберем этот вопрос с другой стороны. Стрессоустойчивость — это научная категория. Ее более корректно применять к изменяющимся условиям и ситуациям, когда что-то прогнозируемо и понятно. В этом ключе умение россиян справляться со стрессом невелико, потому что им не хватает элементарных знаний, как нормативно справляться со сложными ситуациями. Это вопрос общей культуры и уровня нашего образования.

Многие специалисты считают, что созрела необходимость пересмотреть образовательные программы детских садов, школ и высших учебных заведений, но сделать это очень трудно, и вот почему. Так, в Советском Союзе была устойчивая, понятная система образования. В нее можно было легко внедрять знания и навыки по формированию здорового образа жизни, стрессоустойчивости. Сейчас образовательная парадигма изменилась, произошел переход на другие стандарты обучения и контроль знаний. Как встроить в эту систему знания о психологии, если нет четкого понимания о судьбе нынешних образовательных стандартов, как изменятся образовательные программы нового типа в ближайшие 15-20 лет, какие результаты они дадут в недалеком и отдаленном будущем, оправдают ли вложенные средства и возлагаемые на них надежды? В общем, пока у общества и Министерства образования нет ответов на эти вопросы. Не исключено, что через 15-20 лет данные стандарты снова будут пересмотрены. Отсутствие стабильности негативно сказывается на обществе. Тем более что сегодня все больше говорится о том, что многие европейские стандарты, к которым наша страна стремилась и в экономике, и в образовании, и в здравоохранении, оказываются тупиковыми.



выми, чуждыми нашему населению и неэффективными.

— Если навыки по сохранению психического здоровья, формированию стрессоустойчивости трудно встроить в образовательные стандарты, то кто должен заниматься этим сейчас?

— Нельзя снимать ответственности ни с клинической медицины, ни с психологов. Все они должны заниматься просветительской работой. Сейчас психологи есть как в детских садах, так и в школах. Однако уровень и качество подготовки этих, как правило, молодых специалистов, которые, кстати говоря, обучались в вузах по новым образовательным стандартам, увы, в целом не высок. Им самим нужно расти в своем профессионализме. Я очень часто сталкиваюсь в своей работе с ситуациями, когда родители приводят ко мне на прием школьника, которым явно не занимался школьный психолог. То, что в школе очень много детей, это лишь отговорка. Проблемного ученика сразу видно, он легко выявляется. Дети в отличие от взрослых не скрывают свои реакции и проблемы. Любые сложности тут же отражаются на поведении и успеваемости школьника. Классный руководитель сразу поймет, что у ребенка возникли какие-то проблемы, и ответит его к школьному психологу. Конечно, психолог не может поставить точный диагноз и назначить лечение, но выявить проблемного ученика и направить его к психотерапевту он обязан.

— Как вы посоветуете россиянам отметить новогодние праздники? Любопытно, но длительный отдых часто приводит к психическим расстройствам.

— Всегда, когда возникают позитивные события, нужно на них максимально концентрироваться. Есть люди, которые не любят от-

мечать праздники, даже свой день рождения. А я считаю, что нужно пользоваться этим моментом, чтобы отметить торжество творчески, интересно, чтобы оно запомнилось надолго. И тогда этот день у человека будет ассоциироваться с другим эмоциональным настроением, с людьми, которые тебя искренне поздравили, сказали массу добрых слов. Праздники даются не для того, чтобы уйти в алкогольную нирвану, а так весело и счастливо провести это время, чтобы оно запомнилось надолго! Кстати, именно в кризисные моменты люди начинают увлекаться алкоголем. Рост употребления спиртного населением — это самый верный признак дестабилизации в обществе.

— В России в целом и в Тверской области в частности вводятся запретительные меры по борьбе с алкоголизацией населения. Например, Законодательное Собрание Тверской области приняло так называемый антирюмочный закон, который вступит в силу как раз в новогодние праздники. Многие питейные заведения прекратят свою работу. Как вы оцениваете эти меры?

— Исключительно положительно! Увы, но уровень алкоголизации в стране растет уже много лет. Только по официальным данным, в среднем на каждого гражданина России приходится около 16 литров чистого спирта в год. По данным МВД, 55% краж, 70% разбойных нападений, 80% убийств, изнасилований и самоубийств совершается в состоянии алкогольного опьянения.

Но медицинское сообщество, увы, не может кардинальным образом изменить сложившуюся ситуацию. Есть такое понятие — «качество жизни человека», так вот от медицины оно зависит всего на 12-15%. В остальные 85% входят социально-экономическое положение в стране, качество ее законов, соци-

альная инфраструктура, уровень благосостояния человека и другие параметры. Медицинское сообщество может только предпринимать методы профилактики и лечения алкоголизма. Глобально решать проблему должно государство.

Хорошо, что власти ограничивают продажу спиртного, в том числе в рюмочных, куда ходят в основном люди, страдающие алкогольной зависимостью в той или иной стадии, но этих мер явно недостаточно. Нужна четкая и понятная (что в нашей стране редкость) стратегия действий. В первую очередь нужно понять и принять на уровне общественного сознания, что алкоголь не вредная привычка, а зависимость. Любой врач-нарколог вам скажет, что спиртное — это наркотик. Алкоголь должен отсутствовать в жизни нормального, здорового человека. Люди, у которых нет проблем с алкоголем, не смогут вам ответить, сколько стоит бутылка водки, потому что им это совершенно не интересно.

— Но большинство россиян просто не мыслят встречу Нового года без алкоголя...

— Приведу пример из своей клинической практики. Один из моих пациентов, взрослый мужчина, страдал алкоголизмом. Он ходил на консультации, прошел курс лечения, в результате чего полностью отказался от алкоголя. Прошло несколько месяцев. Перед Новым годом он позвонил мне и с тревогой в голосе попросил о встрече. Мужчина объяснил, что ему очень плохо, потому что он не знает, как отметить Новый год без алкоголя, не чувствует своей причастности к празднику. Я попросил его вспомнить его самый лучший, волшебный, радостный Новый год. Немного задумавшись, он начал рассказывать о своем детстве, когда ему было семь лет. Он в подробностях рассказал о том, как были украшены елка и новогодний стол, как он с радостью и замиранием сердца засыпал для того, чтобы утром найти под елкой подарок. Я увидел перед собой совершенно другого человека. Он сказал, что все понял и ушел. Потом позвонил мне после Нового года, поздравил с праздником и сказал, что за последние 30 лет это был один из самых приятных и веселых праздников в его жизни. Потому что он был трезвым!

Дело в том, что любое торжество должно приносить новые ощущения, а состояние алкогольного опьянения делает все эмоции и ощущения человека одинаковыми и, как следствие, после отрезвления неинтересными. Попробуйте встретить Новый год без спиртного, сотворите свое чудо сами, и, возможно, это будет самый яркий праздник в вашей жизни!

Андрей САБЫНИН

## Учение – свет

ТверьАтомЭнергоСбыт и Сбербанк провели Неделю финансовой грамотности для потребителей электроэнергии Тверской области

В Тверской области прошла Неделя финансовой грамотности, организованная при содействии ПАО «Сбербанк» и ОП «ТверьАтомЭнергоСбыт». Основной целью данного мероприятия была демонстрация современных способов оплаты



электроэнергии при помощи удаленных сервисов Сбербанка в районах Тверской области.

В ноябре этого года азы финансовой грамотности приобрели потребители электроэнергии в Ржеве, Вышнем Волочке и Кимрах на территории центров обслуживания клиентов ОП «ТверьАтом-

ЭнергоСбыт», в которых обслуживается более 77 тыс. плательщиков. Итогом проведенного комплекса мероприятий стало значительное увеличение количества операций по оплате через удаленные сервисы: за четыре дня в точках обучения было оплачено более тысячи квитанций. Удаленные сервисы оплаты услуг позволяют жителям региона, не посещая отделений ТверьАтомЭнергоСбыт и других точек оплаты, производить платежи за потребленную электроэнергию в любом удобном месте, где есть необходимый сервис.

По итогам Недели финансовой грамотности населения ОП «ТверьАтомЭнергоСбыт» благодарит сотрудников Сбербанка, проводивших обучение, плательщиков за новые знания и возможность быстрой оплаты коммунальных услуг в офисах ОП «ТверьАтомЭнергоСбыт» с помощью поставленных терминалов самообслуживания Сбербанка и за разгрузку операционных окон в центрах обслуживания клиентов.

В дальнейшем запланировано проведение аналогичных мероприятий и в других городах Тверской области.

В 2015 году количество активных пользователей при оплате коммунальных услуг через «Сбербанк Онлайн» увеличилось на 80%, в три раза выросло число пользователей мобильных приложений банка. Порядка 45 тыс. транзакций происходит в тверском отделении в рамках услуги «Автоплатеж ЖКХ» ежемесячно.

## Сбербанк открыл новый офис в Твери

21 декабря в Твери открылся новый офис Сбербанка по адресу: Октябрьский пр-т, 99. Филиал предоставляет полный спектр банковских услуг для физических лиц. Здесь клиенты могут открыть вклад, получить потребительский или ипотечный кредит, провести все виды платежей. Филиал оснащен удобной системой электронной очереди, позволяющей минимизировать время ожидания обслуживания.

Для удобства клиентов работают восемь операционных окон. Офис оснащен интернет-киоском, что позволяет проводить операции в системе «Сбербанк Онлайн» самостоятельно или с помощью консультанта банка. В филиале предусмотрена круглосуточная зона самообслуживания, доступная в режиме 24/7, ос-

нащенная четырьмя банкоматами с функциями приема и выдачи денежной наличности.

Также до конца 2015 года вновь откроются обновленные офисы в городе Бологое по адресу: пл. Ленина, 6.



## НОВАЯ ГАЗЕТНАЯ ТИПОГРАФИЯ ПРИГЛАШАЕТ К СОТРУДНИЧЕСТВУ

# НГТ

В наше непростое время мы решили открыть новое производство.

Наши преимущества и возможности:

Новое современное допечатное и печатное оборудование  
Возможность печатания изданий самых популярных форматов от А2 до А4

Все полосы газет в цвете  
Гибкая ценовая политика

Печать в любое время, семь дней в неделю

Экспедиционное издание  
Доставка газет в любой город

Г. ЯРОСЛАВЛЬ,  
УЛ. МЕХАНИЗАТОРОВ, Д. 11  
ТЕЛ. (4852) 69 51 95,  
8-910-973-93-05  
E-MAIL: NGTD@LIST.RU  
http://ngt76.ru/