Дорогие коллеги!

Если вы хотите узнать больше о комиках Открытого микрофона и героях, которые не боятся им ответить, или у вас есть другие вопросы — мы всегда рады вашему звонку или сообщению.

Ваш медицинский представитель:

T-ZINE | ОНЛАЙН ВЕРСИЯ

Kenvue, юридическое лицо
ООО «ДжейТНЛ», 121614,
г. Москва, вн. тер.
г. муниципальный округ
Крылатское,
ул. Крылатская, д. 17, к. 3

Дата выпуска материала:
ФЕВРАЛЬ 2026 Г.

Номер согласования:
RU-DRM-2026-290979

ИНФОРМАЦИЯ ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ СФЕРЫ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ.

НЕ ДЛЯ ПЕРЕДАЧИ ТРЕТЬИМ ЛИЦАМ.

T-ZINE

Vol. 4

Привет! Добрый день, добрый вечер, всем здравствуйте! Добро пожаловать на стендап симптомов ОРВИ. С вами Простуда — ведущий сегодняшнего вечера! И первыми выступят скандально известные модельеры и комики Отек и Воспаление. Они немного волнуются — давайте поддержим их бурными аплодисментами!

Провал коллекции Otёk & Vospalenie Couture

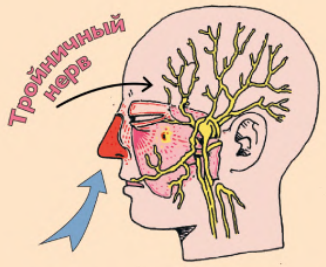
В носоглотке был ну просто аншлаг, — начало Воспаление. — Все жаждали увидеть лучшие модели. Партер заняли вирусы — спонсоры показа. Дальше сидели наши друзья: Зуд, Сухость и Ринорея. Чихание, ка-а-ак обы-ы-ычно, устроило скандал и заявило, что посмотрит коллекцию из фойе *(закатывает глаза)*.

— Забудьте все, что вы знали о моде, — сказал я вначале.

— Я покажу фейерверк стиля: помада со вкусом жгучего перца и натуральная шерсть на голое тело — тренд сезона. Если вы считаете, что краснеют только от стыда, нам не о чем говорить: тотал-рэд * и горячая пульсация бита на показе — наше все! Знаете тот самый «тактичный» вопрос «Неважно выглядишь: ты нормально спал?» Я первый задал.

— Объемные формы идеальны, — тягуче добавил Отек.

— Оверсайз не выходит из моды: он скрывает лишнее, а костюм занимает все пространство. Мой фетиш — заставлять людей выбирать между едой и дыханием. Что могу сказать: потом подышите.



Почему при насморке кажется, что нечем дышать

В норме воздух в носу движется ровным ламинарным потоком вдоль стенок носовых ходов [1]. Он охлаждает слизистую, рецепторы тройничного нерва фиксируют ощущение прохлады и передают в мозг сигнал: дыхательные пути свободны [2].

При воспалении и отеке объем ткани слизистой увеличивается. Движение воздушного потока становится турбулентным: неравномерным, с завихрениями. Контакт воздуха со слизистой нарушается, и рецепторы считывают это как нарушение проходимости [2]. Когда мы свободно дышим носом, дыхательная мускулатура почти не напрягается. Как только возникает ощущение, что воздуха недостаточно, мышцы начинают работать активнее. Мы обращаем внимание на дыхание — это усиливает чувство нехватки воздуха. При этом организм не испытывает гипоксии [1, 2].

Мало слизи ≠ свободное дыхание

Когда слизистая оболочка пересушена и повреждена, идущие от нее в мозг сигналы искажаются [3]. Кажется, что нос заложен, хотя отек небольшой, а слизи почти нет. Если слизистую не увлажнять, заложенность не проходит.

Чтобы уменьшить отек и восстановить слизистую, можно использовать комбинированные средства, например **Тизин®** ПАНТЕНОЛ [4]. Ксилометазолин в его составе облегчает отек и сокращает ринорею, а декспантенол заживляет и увлажняет слизистую, уменьшая сухость на **60%** активнее других средств ** [4–8].

Критики беспощадны: коллекция не переживет сезон

Увы,— подытожил Отек, — дроп провалился. Главный критик **Тизин®** ПАНТЕНОЛ в духе Миранды Пристли *** отметил избыточность форм и чрезмерную крикливость моделей. Специальные гости — бьюти-гуру **Визин®** Комфорт и медицинский эксперт **Метрогил** Дента® — разобрали коллекцию по косточкам, не оставив ей ни одного шанса.

* Тотал-рэд — от англ. «total red» — образ, полностью выдержанный в оттенках красного.
** Другие средства — препараты с одним активным компонентом (ксилометазолином). На основе информации из инструкций препаратов из базы данных grls (grls.minzdrav.gov.ru) по состоянию на 15.12.2025, а также информации, представленной на сайтах брендов.
*** Миранда Пристли — персонаж романа Л. Вайсберггер «Дьявол носит Prada» и одноименного фильма 2006 года. Главный редактор модного журнала и символ авторитарного руководителя в индустрии моды.

1. Perez P.L., Moi C., Lindsay R.W., Gadkaree S.K. Nasal airway evaluation // Facial Plastic Surgery. — 2024. — Vol. 40, № 3. — P. 287–293. — DOI: 10.1055/s-0043-1777839.
2. Baraniuk J.N. Subjective nasal fullness and objective congestion // Proceedings of the American Thoracic Society. — 2011. — Vol. 8, № 1. — P. 62–69. — DOI: 10.1513/pats.201006-042RN.
3. Hildenbrand T., Weber R.K., Brehmer D. Rhinitis sicca, dry nose and atrophic rhinitis: a review of the conditions associated with dry nose // European Archives of Oto-Rhino-Laryngology. — 2011.
4. Инструкция по медицинскому применению Тизин® ПАНТЕНОЛ, ЛП — №(011508)-(РГ– RU) от 02.09.2025.
5. Mösges R., Shah-Hosseini K., Hucko H.P., Jonsten M.J. Dexpanthenol: An Overview of Its Contribution to Symptom Relief in Acute Rhinitis Treated with Decongestant Nasal Sprays. Adv Ther. 2017; 34(8): 1850–1858. DOI: 10.1007/s12325-017-0581-0.
6. Korkmaz S., Hülya Zeytinoglu, Melih Zeytinoglu, Aydin S., Yusuf Öztürk, Baser H.C. Testing Wound-healing Activity in T15 Fibroblast Cultures: A Morphometric Analysis. Alternatives to Laboratory Animals. 2000; 28(1): 41–51. DOI: https://doi.org/10.1177/026119290002800107.
7. Ebner F., Heller A., Rippke F., Tausch I. Topical Use of Dexpanthenol in Skin Disorders. American Journal of Clinical Dermatology. 2002; 3(6): 427–433. DOI: https://doi.org/10.2165/00128071-200203060-00005.
8. Kehrl W. Advance in therapy of acute rhinitis — comparison of efficacy and safety of xylometazoline in combination xylometazoline-dexpanthenol in patients with acute rhinitis / W. Kehrl, et al. — DOI:10.1055/s-2003-38941 // Laryngorhinootologie. — 2003. — № 82(4). — P. 266–271.

Домашний СПА: минус вайб после ингаляций над картошкой

Почему после «ДОМАШНЕГО СПА» только кажется, что становится легче

Люди часто думают, что паровые ингаляции, горчичники и локальное прогревание помогают при ОРВИ, потому что симптомы простуды кажутся слабее на фоне интенсивных ощущений от самой процедуры. Это формирует ощущение активного лечения [1].

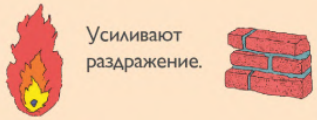
При простуде слизистая оболочка верхних дыхательных путей становится более чувствительной к сухости, холоду, механическому раздражению [2]. Когда человек вдыхает теплый и влажный воздух, физиологические параметры не меняются, но самочувствие временно улучшается.

Хотя тепло создает ощущение комфорта, методы домашней физиотерапии не сокращают длительность ОРВИ, не уменьшают выраженность воспаления и не ускоряют восстановление слизистой оболочки [3].

Тепло, жжение и локальная пульсация появляются от расширения сосудов и притока крови. Так работают горчичники, разогревающие мази и другая отвлекающая терапия [1]. Когда раздражающее воздействие заканчивается, признаки ОРВИ возвращаются и усиливаются из-за нарастания отека и воспаления.

Доказательные шаги вместо экстремальных процедур

Стоит рассказывать тем, кто обращается к вам за консультацией: домашние «оздоровительные» процедуры могут повреждать слизистую оболочку. Пересушивание, микротравмы, агрессивное термическое и химическое воздействие [3]:



Усиливают раздражение.

Нарушают барьерную функцию эпителия.

Поддерживают активность воспаления.

Замедляют восстановление слизистой.

Получается парадокс: есть ощущение активного лечения, а ситуация только усугубляется. Вплоть до того, что горячий пар может вызвать ожог дыхательных путей [3–5]. В Великобритании двести человек в год попадают в больницу с ожогами из-за ингаляций. В основном это дети [5].

Чтобы восстановить носовое дыхание, необходимо уменьшить отек и снизить активность воспаления. Для этого стоит воспользоваться доказательными методами. Например, **Тизин®** ПАНТЕНОЛ — комплексное средство с доказанным терапевтическим действием для лечения насморка. Благодаря декспантенолу в составе, он обладает противовоспалительным действием и в три раза лучше борется с заложенностью, чем другие средства категории [6–7]. Дополнительно декспантенол способствует ускорению регенерации клеток слизистой на **84%** по сравнению со средствами без этого компонента [6–8].

1. Wu Z., Chen C., Liu J., et al. Effects of inhaled air temperature on thermal sensation, comfort and physiological responses // Building and Environment. — 2022. — Vol. 218. — Article 109066. — DOI: 10.1016/j.buildenv.2022.109066.
2. Hildenbrand T., Weber R.K., Brehmer D. Rhinitis sicca, dry nose and atrophic rhinitis: a review of the conditions associated with dry nose — European Archives of Oto-Rhino-Laryngology. — 2011. — Vol. 268, № 1. — P. 17–26. — DOI: 10.1007/s00405-010-1391-x.
3. Singh M., Singh M., Jaiswal N., Chauhan A. Heated, humidified air for the common cold — Cochrane Database of Systematic Reviews. — 2017. — Issue 8. — Art. No.: CD001728. — DOI: 10.1002/14651858.CD001728.pub6.
4. Baartmans M., Kerkhof E., Vloemans J., Dokter J., Nijman S., Tibboel D., Nieuwenhuis M. Steam inhalation therapy: severe scalds as an adverse side effect — British Journal of General Practice. — 2012. — Vol. 62, № 600. — P. e473–e477. — DOI: 10.3399/bjgp12X652337. — PMID: 22781995; PMCID: PMC3381273.
5. Scarborough A., Scarborough O., Abdi H., Atkins J. Steam inhalation: More harm than good? Perspective from a UK burns centre — Burns. — 2021. — Vol. 47, № 3. — P. 721–727. — DOI: 10.1016/j.burns.2020.08.018. — PMID: 32943275; PMCID: PMC7456299.
6. Инструкция по медицинскому применению Тизин® ПАНТЕНОЛ, ЛП — №(011508)-(РГ – RU) от 02.09.2025.
7. Mösges R., Shah-Hosseini K., Hucke H.P., Joisten M.J. Dexpanthenol: An Overview of its Contribution to Symptom Relief in Acute Rhinitis Treated with Decongestant Nasal Sprays // Adv Ther. — 2017. — 34(8):1850–1858.
8. Kehrl W. Advance in therapy of acute rhinitis — comparison of efficacy and safety of xylometazoline in combination xylometazoline-dexpanthenol in patients with acute rhinitis / W. Kehrl, et al. — DOI:10.1055/s-2003-38941 // Laryngorhinootologie. — 2003. — № 82(4). — P. 266–271.

Вдохните глубже

Герой без плаща, но с насморком

Проведет игру на сплочение — соберет всех коллег в дальнем углу кабинета.

Заряжен на прибыль, ведь сейчас деньги для него не пахнут.

Сможет сЛОМИТЬ любое возражение.

Когда его позовет начальник, ответит: «Не сегодня. У меня голова болит».

Простуда — это не повод для подвига: алгоритм общения с посетителем

Более **60%** людей продолжают выходить на работу с симптомами ОРВИ. Среди медицинских работников этот показатель достигает **90%** [1].

Героизм, увы, весьма сомнительный, ведь на фоне заболевания снижается работоспособность, а риск распространения инфекции в коллективе возрастает [1].

От **9** до **33%** случаев заражения гриппом происходит на рабочем месте [2].

Вы можете помочь обратившемуся за консультацией облегчить симптомы ОРВИ и напомнить, как снизить риск распространения инфекции. Для этого предлагаем простой алгоритм [3, 4].

Шаг 1.

Напомнить о больничном листе

Чаще всего люди не берут больничный из-за страха потерять деньги, потому что их некому заменить или на работе *«так не принято»* [1]. Тем не менее можно мягко напомнить человеку о такой возможности и заодно понять, как он относится к ситуации:

«Может ли кто-то заменить вас на работе, пока вы болеете?»

Шаг 2.

Рассказать о рисках

Следующей фразой стоит объяснить человеку, почему лучше не работать, если есть симптомы ОРВИ:

«Если работать простуженным, есть риск проболеть дольше, а еще могут развиться осложнения».

Шаг 3.

Посоветовать средство

Объясните, что не стоит выходить на работу, пока температура не нормализуется, а выраженность симптомов не начнет уменьшаться.

Напомните, что в первые пять дней после возвращения на работу лучше носить медицинскую маску, чтобы избежать распространения инфекции [4].

Посоветуйте средство для облегчения симптомов, например **РинзаСИП®**. Расскажите, что ее специальная формула * становится активной в два раза быстрее составов обычных средств ** для облегчения выраженных симптомов простуды и гриппа и помогает выздороветь быстрее. Препарат обладает согревающим действием и содержит усиленную дозировку витамина С, за счет чего ускоряет выздоровление и сокращает период заболевания.

Забавные истории в аптеке, уникальные герои и находчивый фармацевт — в сериале **«Аптека»:** не пропустите!

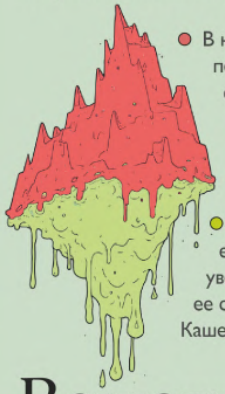
* Специальная формула — парацетамол (750 мг), кофеин (30 мг), фенилэфрина гидрохлорид (10 мг), фенирамина малеат (20 мг), аскорбиновая кислота (200 мг).
** Обычные средства — средства, содержащие парацетамол без кофеина.

1. Webster R.K., Liu R., Karimullina K., et al. A systematic review of infectious illness presenteeism: prevalence, reasons and risk factors // BMC Public Health. — 2019. — Vol. 19, № 1. — Art. 799.
2. Edwards C.H., Scalia Tomba G., Freiesleben de Blasio B. Influenza in workplaces: transmission, workers' adherence to sick leave advice and European sick leave recommendations // European Journal of Public Health. — 2016. — Vol. 26, № 3. — P. 478–485.
3. Faiman B. Navigating Complex Cases With Empathetic Communication // Journal of the Advanced Practitioner in Oncology. — 2025. — Vol. 16, № 1. — P. 9–10.
4. Preventing Spread of Respiratory Viruses When You're Sick. [Электронный ресурс] / Centers for Disease Control and Prevention (CDC). — 2025. — URL: https://www.cdc.gov/respiratory-viruses/prevention/precautions-when-sick.html (дата обращения: 18.12.2025

СУХОЙ VS ВЛАЖНЫЙ: батл кашлей

Рекламная логика VS клиническая реальность

В рекламе средств от кашля есть два антипода: изматывающий сухой кашель и продуктивный влажный. Такое разделение — искусственная конструкция. Характер кашля меняется по фазам одного заболевания [1].



- В начале ОРВИ воспаление повышает чувствительность слизистой оболочки и кашлевых рецепторов, а секрета мало, или он вязкий. Поэтому кашель непродуктивный.
- По мере течения болезни усиливается мукоцилиарный клиренс, увеличивается продукция мокроты, ее становится проще откашлять. Кашель меняется на влажный.

В одном исследовании родителей спросили, какой кашель у их ребенка, а потом предложили выбрать видеоролики, на которых записан кашель того же типа [2].

Выбрали видео с другим видом кашля

Выбрали видеоролики с кашлем обоих типов

Вешать ярлыки VS облегчать симптомы

Не все люди могут правильно оценить характер кашля, следовательно выбор препарата по этому признаку может быть неточным [2]. Удобно, что есть универсальное средство от сухого и влажного кашля, которое позволит не менять терапию при смене характера симптома, — комплексный растительный препарат **Доктор Мом®** [3]. Он обладает противовоспалительным, отхаркивающим, бронхолитическим и муколитическим свойствами и действеннее облегчает симптомы интоксикации, чем некоторые синтетические сиропы [3, 4].

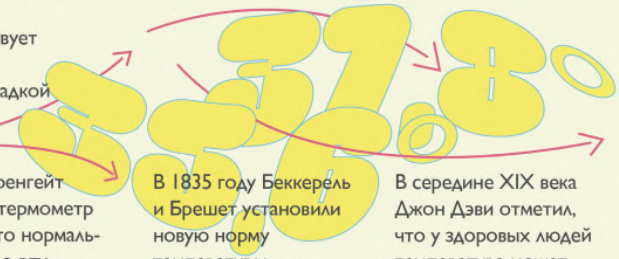
1. Parker S.M., Smith J.A., Birring S.S., et al. British Thoracic Society Clinical Statement on chronic cough in adults // Thorax. — 2023. — Vol. 78. — Suppl. 6. — P. 3–19.
2. Donnelly D., Everard M.L. Dry and wet cough: how reliable is parental reporting? // BMJ Open Respiratory Research. — 2019. — Vol. 6. — Art. e000375.
3. Инструкция по медицинскому применению препарата «Сироп Доктор Мом®», РУ: П N015983/01 от 30.11.2009.
4. Желенина Л.А., Незабудкина А.С. Рациональный подход к лечению кашля у детей. Фарматека. 2019;26(11). DOI: https://dx.doi.org/10.18565/pharmateca.2019.11.00-00.

Суб(об)ъективное восприятие об(суб)ъективного:

Жар, Ломота и Боль на конференции симптомов

Температура тела

При температуре **37,2 °C** человек часто чувствует себя хуже, чем при **38,5 °C** [1]. При этом самый «свежий» стандарт нормы — **36,9 °C**, а лихорадкой ученые предлагают считать показатель от **37,8 °C** [2, 3].



До XVIII века врачи измеряли температуру тела пациента руками. Жар был дважды субъективным симптомом, а «норма» — у каждого своя [4].

В XVIII веке Г. Фаренгейт изобрел ртутный термометр и предположил, что нормальная температура во рту здорового человека — **96 °F (35,6 °C)** [4].

В 1835 году Беккерель и Брешет установили новую норму температуры — **98,6 °F (36,6 °C)** [4].

В середине XIX века Джон Дэви отметил, что у здоровых людей температура может меняться [4].

Тяжесть болезни

От того, насколько тяжело человек переносит симптомы, зависит, возьмет ли он больничный. Еще на это решение влияют культурные традиции [5].

Модель 1.

Работа прежде всего

Великобритания, Норвегия, Швеция, Исландия, Россия

Люди приходят на работу с ОРВИ, потому что не хотят нагружать коллег или считают, что их некем заменить [6].

Модель 2.

Не заражать других

Япония, Южная Корея, Тайвань, Сингапур

Выходить из дома с симптомами простуды считается невежливым: если человек подвергает коллег риску заразиться инфекцией, значит, он их не уважает [7, 8].

Модель 3.

Сначала — забота о себе

Финляндия, Бельгия, страны Северной Европы

В этих странах оставаться дома и заботиться о себе до выздоровления — это норма [6].

Вкус лекарства

До XX века считалось, что если лекарство горькое, значит, оно помогает [9]. Позже исследователи поняли, что это не так. Они заметили, что люди более привержены лечению, если препарат приятно принимать. Тогда производители стали добавлять корригенты [10] — вещества, улучшающие вкус и запах.

Ощущение вкуса зависит от чувствительности рецепторов и ассоциации, которая возникает у человека в связи с этим вкусовым оттенком [11]. Во время ОРВИ отек слизистой носа нарушает ретроназальное обоняние, из-за воспаления меняется реактивность вкусовых рецепторов [12]. Поэтому одно и то же лекарство кому-то кажется приторным, а кому-то — пресным.

РинзаСИП® выпускается в трех любимых вкусах, созданных, чтобы сгладить объективную разницу вкусового восприятия во время простуды. А усиленная дозировка витамина С — как в шести лимонах, трех апельсинах или ста граммах черной смородины — может помочь не разболеться [13].

1. Damzer R., O'Connor J.C., Freund G.G., Johnson R.W., Kelley K.W. From inflammation to sickness and depression: when the immune system subjugates the brain // Nature Reviews Neuroscience. — 2008. — Vol. 9. — № 1. — P. 46–56.
2. Han H.-M., Choi S.J., Park E., Chang J., Jung H.H., Im G.J. A big data analysis of fever threshold and vital sign characteristics using tympanic temperature in hospitalized patients // Scientific Reports. — 2024. — Vol. 14. — Article number: 27470. — DOI: 10.1038/s41598-024-79080-0.
3. Kim Y.K., et al. Novel Wearable-Based Real-Time Temperature Monitoring in Hospitals for Febrile Adverse Events in Patients with Cancer: A Prospective Feasibility Study // Sensors (Basel). — 2025. — Vol. 25. — № 23. — Art. 7111. — DOI: 10.3390/s25237111. — PMID: 41374486. — PMCID: PMC12694504.
4. Gradzinsky E., Sund Levander M. History of the Thermometer // Understanding Fever and Body Temperature / eds. E. Grodzinsky, M. Sund Levander. — Cham: Springer, 2020. — (Chapter 3). — DOI: 10.1007/978-3-030-21886-7_3.
5. Blanchet Zumofen M.-H., Frimpter J., Hansen S.A. Impact of Influenza and Influenza-Like Illness on Work Productivity Outcomes: A Systematic Literature Review // Pharmacoeconomics. — 2023. — Vol. 41, № 3. — P. 253–273. — DOI: 10.1007/s40273-022-01224-9.
6. Sick pay and sickness benefit schemes in the European Union: Background report for the Social Protection Committee's In-Depth Review on sickness benefits. — Brussels, 17 October 2016. — European Commission, Social Protection Committee. — 63 p.
7. Scroope Ch. Japanese Culture — Etiquette. [Электронный ресурс] // Cultural Atlas. — 2021.
8. Johansen V., Aronsson G., Marklund S. Positive and negative reasons for sickness presenteeism in Norway and Sweden: a cross-sectional survey // BMJ Open. — 2014. — Vol. 4, № 2. — e004123. — DOI: 10.1136/bmjopen-2013-004123. — PMID: 24523425. — PMCID: PMC3927796.
9. Pieroni A., Sheikh Q.Z., Ali W., Torry B. Does the taste matter? Taste and medicinal perceptions associated with five selected herbal drugs among three ethnic groups in West Yorkshire, Northern England // Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine. — 2007. — Vol. 3. — Art. 21. — DOI: 10.1186/1746-4269-3-21.
10. Gee S.C., Hagemann T.M. Palatability of liquid anti-infectives: clinician and student perceptions and practice outcomes // Journal of Pediatric Pharmacology and Therapeutics. — 2007. — Vol. 12. — P. 216–222.
11. Bachmanov A.A., Bosak N.P., Floriano W.B., Inoue M., Li X., Lin C., Murovets V.O., Reed D.R., Zolotarev V.A., Beauchamp G.K. Genetics of sweet taste preferences // Flavour and Fragrance Journal. — 2011. — Vol. 26, № 4. — P. 286–294. — DOI: 10.1002/ffj.2074.
12. Does God Ordain Suffering? [Электронный ресурс] // Gospel Reformation. — URL: https://gospelreformation.net/god-ordain-suffering/ [дата обращения: 16.12.2025].
13. Инструкция по медицинскому применению препарата РинзаСИП® с витамином С, порошок для приготовления раствора для приема внутрь, [со вкусом черной смородины], [со вкусом лимона], [со вкусом апельсина]. РУ: ЛП-№(ПН)(ПН)-005485-[РЕ-RU] от 28.03.2025.

Любовь, боль и постназальный затек:

мелодрама в верхних дыхательных путях

Наш вечер завершает начинающий комик — Боль в горле. Она уже ждет за кулисами — давайте очень тепло ее встретим!

Недавно я со своим парнем ходила к семейному психологу. Сели мы, и он спрашивает: «Что вас беспокоит?» Я про себя подумала: «Цены на молоко». А вслух говорю:

«Насморк (так зовут моего парня), ты все свои проблемы сливаешь на меня. В итоге я захлебываюсь, кашляю. Надоело!»

Он мне отвечает, мол, его переполняют эмоции, а я душная и думаю только о себе. Психолог ему вторит: «Проблемы у вас вроде как общие, и решать их по отдельности вроде как нельзя».

Ну вы его слышали?! Я вот эти все «мы две половинки одного целого» не переношу: мы же не какой-то там мозг! И кто из нас еще душный: Насморк вечно все окна закроет, а мне дыши за него.

У меня своих дел в горле по горло — я не подписывалась быть аварийным выходом. В общем, разочаровалась я в семейной психотерапии...

А потом думать про это стало некогда, потому что нас из квартиры попросили. Мы съезжать не хотели, так хозяева привели **Тизин**® ПАНТЕНОЛ — он действенно уменьшает заложенность, обладает противовоспалительным действием, а за счет декспантенола в составе увлажняет и регенерирует слизистую [1–3]. Вдогонку еще **Гексорал**® Табс Экспресс подсунули, который может помочь уменьшить даже выраженную боль в горле [4, 5]. Теперь ищем новое жилье. Никто квартирку не сдает, кстати?

Почему работа «затекает» в дом

Перенос напряжения из одной сферы жизни в другую, обычно из рабочего в личное, называют **спилловер-эффектом**, от англ. spillover — «перелив». Этот феномен часто возникает у людей, чья профессия связана с эмоциональными нагрузками, в том числе у медицинских работников [6].

дом × работа ×

Медицинский специалист на работе почти никогда не может расслабиться [6, 7]:

Много социальных контактов: трудно найти время для восстановления.
Длительная саморегуляция: нужно постоянно контролировать эмоции.
Эмоциональная нагрузка: необходимо выдерживать чувства человека напротив и помогать ему с ними справляться.
Постоянные решения: в каждой консультации десятки раз приходится делать выбор, часто сложный.
Дефицит времени: нужно быстро думать, объяснять, убеждать, иногда — отказывать и выдерживать реакцию на отказ.

дом × работа ×

Человек уходит домой, а оставить работу на работе может не всегда. В итоге появляются [7]:

Резкость: выплескиваются подавленные эмоции.
Раздражение в ответ на просьбы: из-за ассоциации с продолжением консультирования.
Руминации: мысленное прокручивание ситуаций, попытка оценить правильность решений.
Отказ от общения: потребность в тишине после череды социальных контактов.

Что помогает остановить поток

В конце смены назвать дело, которое завершили, и задачу, с которой начнете следующий день.

По дороге домой включить музыку или пройтись пешком 5–10 минут [8].

Дома выполнить маленький ритуал «возвращения» — принять душ, переодеться, выпить чашку чая, почитать книгу.

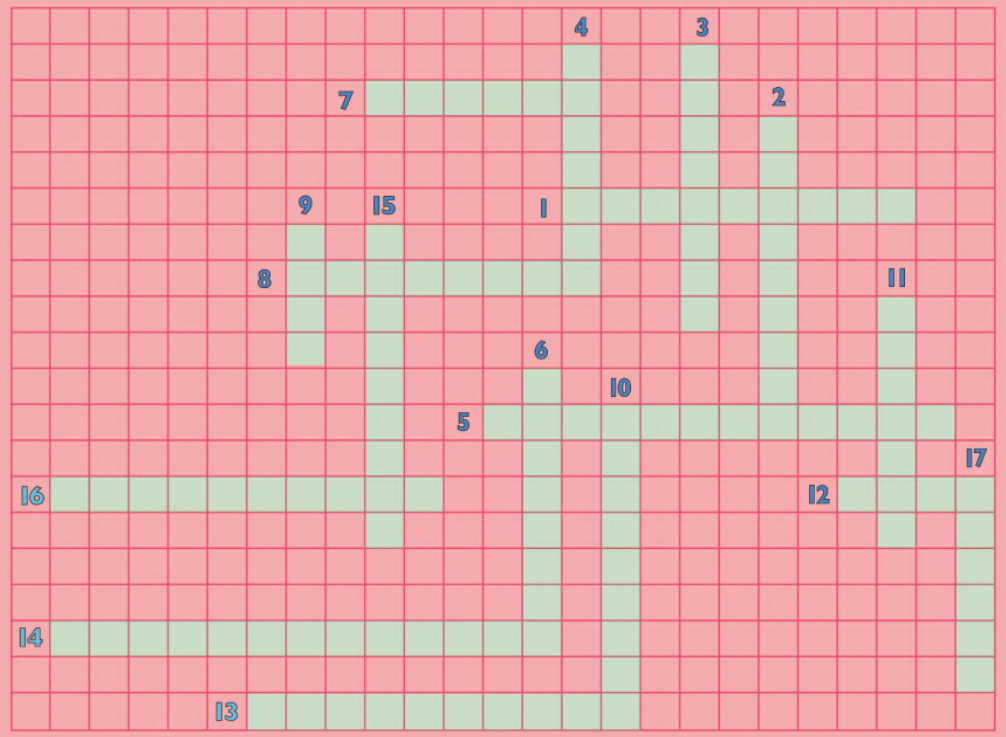
Если мысль о работе возвращается, записать одну задачу на завтра и прервать размышления [6, 7].

1. Инструкция по медицинскому применению Тизин® ПАНТЕНОЛ, ЛП — №(011508)-(РГ– RU) от 02.09.2025.
2. Mösges R., Shah-Hosseini K., Hucke H.P., Joisten M.J. Dexpanthenol: An Overview of its Contribution to Symptom Relief in Acute Rhinitis Treated with Decongestant Nasal Sprays // Adv Ther. — 2017. — 34(8):1850–1858.
3. Kehrl W. Advance in therapy of acute rhinitis — comparison of efficacy and safety of xylometazoline in combination xylometazoline-dexpanthenol in patients with acute rhinitis / W. Kehrl, et al. — DOI:10.1055/s-2003-38941 // Laryngorhinootologie. — 2003. — № 82(4). — P. 266–271.
4. Инструкция по медицинскому применению Гексорал® Табс Экспресс, таблетки для рассасывания, 1,5 + 5 мг. РУ: ЛП-№(006099)-(РГ-RU) от 02.07.2024.
5. Michel C., Salvatico S., Belkhelfa H., Haddioui L., Roques C. Activity of Drill® lozenges on the main microorganisms responsible for upper respiratory tract infections // European Annals of Otorhinolaryngology, Head and Neck Diseases. — 2013. — Vol. 130. № 4.
6. Amstad F.T., Semmer N.K. Spillover and crossover of work- and family-related negative emotions in couples // Psychology of Everyday Activity. — 2011. — Vol. 4. — № 1. — P. 43–55.
7. Sonnentag S., Fritz C. Recovery from job stress: The stressor–detachment model as an integrative framework // Journal of Organizational Behavior. — 2007. — Vol. 28. — № 3. — P. 319–344.
8. Piszczek M., McAlpine K. The Conversation US. The Psychological Benefits of Commuting // Scientific American. 06.02.2023.

Ответы

По горизонтали: 1 — Аэктор Пом; 5 — Аэкспантенол; 7 — Эффект; 8 — Ринэа СИЛ; 12 — Отек; 13 — Комбинация; 14 — Тизин ПАНТЕНОЛ; 16 — Восстановление.

По вертикали: 2 — Фармацевт; 3 — Симптомы; 4 — Стендап; 6 — Гексорал; 9 — Врач; 10 — Слизистая; 11 — Сухость; 15 — Ингаляция; 17 — Кашель.



По горизонтали:

1 Рефери батла Сухого кашля и Влажного кашля.

5 Компаньон ксилометазолина в облегчении симптомов насморка, отвечающий за увлажнение и регенерацию слизистой оболочки носа [1, 2].

7 Когда что-то сработало.

8 «Напишу завещание» → «Можно жить».

12 Любитель оверсайза.

13 Суть магии состава **Тизин®** ПАНТЕНОЛ [3].

14 Главный модный критик и герой — последователь ветра.

16 Специалист по горячим тенденциям, красным акцентам и пылающим трендам.

По вертикали:

2 Умеет расшифровывать запросы вроде **«Мне тот спрей на букву А»**, даже если это **Гексорал®**, а вместо спрея с 2022 года продается раствор.

3 То, что часто называют не теми словами, зато с очень понятной интонацией.

4 Формат, в котором симптомам дают микрофон.

6 Таблетка для рассасывания при боли в горле, но без добавленного сахара [4]. Уничтожает более 90% основных возбудителей инфекций верхних дыхательных путей, но не местный антибиотик [4, 5].

9 К нему идут, когда «само пройдет» внезапно не проходит.

10 Главная площадка всех событий в сезон простуд.

11 Превращает обычные вдохи в постоянное раздражение.

15 Домашний спа для Отека и Воспаления.

17 Тот, кто вынужден опровергать свое раздвоение личности.

1. Mösges R., Shah-Hosseini K., Hucke H.P., Joisten M.J. Dexpanthenol: An Overview of its Contribution to Symptom Relief in Acute Rhinitis Treated with Decongestant Nasal Sprays // Adv Ther. — 2017. — 34(8):1850–1858.
2. Kehrl W. Advance in therapy of acute rhinitis — comparison of efficacy and safety of xylometazoline in combination xylometazoline-dexpanthenol in patients with acute rhinitis / W. Kehrl, et al. — DOI:10.1055/s-2003-38941 // Laryngorhinootologie. — 2003. — № 82(4). — P. 266–271.
3. Инструкция по медицинскому применению Тизин® ПАНТЕНОЛ, ЛП — №(011508)-(РГ – RU) от 02.09.2025.
4. Инструкция по медицинскому применению Гексорал® Табс Экспресс, таблетки для рассасывания, 1,5 + 5 мг. РУ: ЛП-№(006099)-(РГ-RU) от 02.07.2024.
5. Michel C., Salvatico S., Belkheifa H., Haddioui L., Roques C. Activity of Drill® lozenges on the main microorganisms responsible for upper respiratory tract infections // European Annals of Otorhinolaryngology, Head and Neck Diseases. — 2013. — Vol. 130, № 4.

Над проектом работала команда Kenvue