



МОЗГ

РЕЖИССЕР,
ДЕКОРАТОР
И ЗВУКОПЕРАТОР
РЕАЛЬНОСТИ

**МОЗГ СОЗДАЕТ РЕАЛЬНОСТЬ ВОКРУГ:
СОБИРАЕТ КАРТИНКУ ИЗ ОТДЕЛЬНЫХ ДЕТАЛЕЙ.
СИНХРОНИЗИРУЕТ ЧУВСТВА, ФИЛЬТРУЕТ ШУМ.
СТОИТ СБИТЬСЯ ОДНОМУ ЭТАПУ ОБРАБОТКИ
ИНФОРМАЦИИ — И ЗДРАВСТВУЙ, ФАНТОМНАЯ
КОШКА, ТЕНИ В УГЛУ ИЛИ ЗАПАХ ДЫМА БЕЗ ОГНЯ.**

В норме область коры на стыке височной, теменной и затылочной долей (темпо-париетальный узел, ТПУ) объединяет информацию от органов зрения, слуха, осязания, равновесия и внутренних органов. В итоге мы правильно воспринимаем себя и пространство: где мы и что перед нами. Инсулярная кора добавляет ощущения от органов («я дышу», «у меня бьется сердце»), а префронтальная проверяет, все ли в порядке.

Если ТПУ неверно объединяет сигналы, мы можем попасть в Зазеркалье. При **СИНДРОМЕ АЛИСЫ В СТРАНЕ ЧУДЕС** человек вдруг становится великаном в крошечной комнате, масштабы и формы тела и пространства искажаются. Такое бывает при мигрени, энцефалитах, на высоте лихорадки, при приеме некоторых препаратов ¹. Синдром встречается у **1%** взрослых людей, а при мигрени с аурой наблюдается у **16%** ².

СИНДРОМ АЛИСЫ В СТРАНЕ ЧУДЕС



СОННЫЙ ПАРАЛИЧ

Во сне ствол мозга блокирует двигательные сигналы от коры к мышцам. Если при пробуждении блок проходит не сразу, возникает **СОННЫЙ ПАРАЛИЧ** ³.



Человек может увидеть фигуру в полумраке, ощутить, будто кто-то находится поблизости. Этот феномен называется «инкубус» — разновидность галлюцинации присутствия ³. Такие видения наяву описаны в литературе: у Гоголя — «тело не двигалось... что-то тяжелое опустилось на грудь...»; у Рэя Брэдбери в рассказе «Каникулы» мальчик лежит в постели, слышит шорохи, не может пошевелиться и уверен, что кто-то стоит в углу комнаты.

СЛУХОВЫЕ ИЛЛЮЗИИ.

Здоровые люди иногда ведут внутренние диалоги и «слышат» в голове фразы знакомых, как будто те находятся рядом ⁴.

При усталости или тревоге внутренняя речь может усиливаться ⁵. Это связано с активацией зон мозга, которые отвечают за восприятие, генерацию и понимание речи ⁴.

ФЕНОМЕН МАНДЕЛЫ.

Коллективные «воспоминания» вроде слов песни Людмилы Гурченко «Пять минут... это много или мало?» — результат реконструкции мозгом прошлого по стереотипам, а не фактам ⁶.

При заложенности носа мозг может «додумывать» ощущения и мы чувствуем запах гнили или гари. Это **ФАНТОСМИЯ**, связанная с нарушением работы рецепторов во время воспаления и отека слизистой носа при насморке ⁵.



В короткометражке от Warner Bros «For Scent-imental Reasons» этот феномен обыграли в зеркальном отражении. Скунс Пепе ле Пью влюбляется в Кошку, но та не переносит его запаха. Убегая от ухаживаний, дама падает в бочку с водой и простужается. Из-за заложенности носа запах ле Пью начинает казаться Кошке приятным, и она отвечает на чувства скунса ⁷.

На самом деле при фантомсии запахи обычно меняются не в лучшую сторону: кофе начинает пахнуть пластиком, мясо — гнилью, шампунь — канализацией, и от этого ощущения хочется избавиться.

Вернуться в реальность может помочь ТИЗИН® ПАНТЕНОЛ — сосудосуживающий спрей с ксилометазолином и декспантенолом ⁸. Комбинация действующих веществ воздействует на причину и последствия насморка (воспаление и повреждение эпителия), способствует более выраженному уменьшению отека * и заживлению слизистой оболочки ⁹⁻¹².

Стресс, простуда, недосып влияют на работу мозга, и он может выдавать «спецэффекты». Не стоит паниковать, если есть критика к состоянию и «отклонения» случаются нечасто. Надо постараться восстановить режим сна, питания и хорошенько отдохнуть.



*В сравнении с препаратом ксилометазолина, препарат, содержащий декспантенол, способствовал более быстрому делению клеток. PUBLIC ASSESSMENT REPORT of the Medicines Evaluation Board in the Netherlands. Xylometazoline hydrochloride/dexpanthenol. 26 June 2013.

1. Мисстрин, Г. и др. Распространенность и характеристики синдрома Алисы в стране чудес у взрослых, страдающих мигренью: взгляд из специализированного отделения по головной боли. <https://doi.org/10.1186/s12992-019-0045-0>.
2. Филдинг, М. П. и др. Синдром Алисы в стране чудес (AHS): распространенность и характеристики у взрослых с мигренью. <https://doi.org/10.1186/s12992-019-0045-0>.
3. Хефави, М. Т. и др. Распространенность и клинические характеристики синдрома Алисы: систематический обзор и метаанализ. <https://doi.org/10.1186/s12992-019-0045-0>.
4. Мозли, П. и др. Неврологические и психические расстройства, связанные с клиническими и неклиническими аутистическими парадоксами галлюцинациями. <https://doi.org/10.1186/s12992-019-0045-0>.
5. Расстройства обоняния. <https://doi.org/10.1186/s12992-019-0045-0>.
6. Клиника Мандельштама. Эффект Мандельштама: Как ложные воспоминания заставляют вас верить в неправду. <https://doi.org/10.1186/s12992-019-0045-0>.

7. Такой знакомый запах. <https://doi.org/10.1186/s12992-019-0045-0>.
8. Инструкция по медицинскому применению Тизин® ПАНТЕНОЛ, спрей назальный дозированный, 0,1 мг + 5 мг/доза, РД, ЛП-004005.
9. Ван Ли-Иван и др. Противовоспалительное и антиоксидантное действие декспантенола на острое повреждение легких, вызванное липополисахаридами, у мышей. <https://doi.org/10.1186/s12992-019-0045-0>.
10. Карпиль, В. и др. Преимущество в терапии острого ринита — Сравнение эффективности и безопасности ксилометазолина и комбинации ксилометазолина / Декспантенола у пациентов с острым ринитом. <https://doi.org/10.1186/s12992-019-0045-0>.
11. Мисстрин, Р. и др. Декспантенол: обзор влияния на обоняние симптомов острого ринита, леченного назальным спреем-деконгестантом. <https://doi.org/10.1186/s12992-019-0045-0>.
12. Обобщенный отчет с оценкой лекарственных препаратов Медицинской оценочной комиссии Нидерландов. Гидрохлорид ксилометазолина / Декспантенол. 26 июня 2013 г.

ЗВУЧИТ КАК ШЕДЕВР

МИНИ-ГИД ПО
ПАРФЮМЕРИИ

ЧТО ТАКОЕ ОЛЬФАКТОРНАЯ ПИРАМИДА И ЧЕМ СЕРДЦЕ АРОМАТА ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ БАЗЫ? К ПОСЛЕДНЕМУ АБЗАЦУ ВЫ ЛЕГКО ОТВЕТИТЕ НА ЭТИ ВОПРОСЫ. РАССКАЖЕМ О МИРЕ ЗАПАХОВ БЕЗ ЛИШНИХ ТЕРМИНОВ И СНОБИЗМА.

КАПУЧИНО, ТОРТ ИЛИ МУЗЫКА?

Все перечисленное — отличный пример ольфакторной пирамиды, или пирамиды ароматов, то есть условной конструкции, которая демонстрирует процесс раскрытия запаха.

НОТЫ СЕРДЦА — СРЕДНИЕ, ЯДРО АРОМАТА

Как слой молока в капучино, крем в торте или сюжетная линия в музыке. Обычно это романтические фруктовые, цветочные, пряные ноты, которые держатся несколько часов и составляют около 30–40% композиции. Они нужны еще и для того, чтобы замаскировать только раскрывающуюся базу, не столь привлекательную, какой она становится со временем ^{1,2}.

БАЗОВЫЕ НОТЫ ПРОЯВЛЯЮТСЯ ПОСЛЕДНИМИ

Это шлейф, или послевкусие. Финал музыкального произведения, который остается надолго, слой ароматного эспрессо в чашке капучино или бисквит торта. Базовые ноты плотные, стойкие, держатся до нескольких дней, занимают до 55% всей композиции ^{1,2}. Обычно это мотивы мха, кожи, амбры, древесины, пудры.

ВЕРХНИЕ, ИЛИ НАЧАЛЬНЫЕ, НОТЫ

Как пенка в капучино, украшение на торте или вступление в музыкальном произведении. Они создают первое впечатление.

От него зависит много, поэтому оно яркое, вкусное, цепляющее. Правда, исчезает быстро. Верхние ноты — это легкость и свежесть citrusов, трав, зелени. Испаряются минут за 20, составляют 15–25% от тела духов ¹. И да, у парфюма есть тело — композиция.

Концепция условна и отражает не слоистость аромата, а его поведение, последовательность раскрытия. Знать об этом нужно, чтобы не отказать парфюму в первые несколько минут лишь потому, что вы не любите бергамот.

ЭТО НЕ ВСЕ...

... Все и не запомнить. Не пытайтесь выучить 5 200 ароматов — столько описывает последняя классификация. Каждый год на рынке появляются до 200 новых ³. А если консультант скажет, что у парфюма база восточная или кожаная, вспомните нашу подсказку по основным семействам запахов ⁴:

цитрусовые — свежесть бергамота, лайма, мандарина, вербены



древесные — теплые ноты сандала, ветивера, кедра



шиповые — смесь из нот бергамота и дубового мха



цветочные — роза, жасмин



восточные — амбра, мускус, пряности



фужерные — кумарин, бергамот, лаванда



кожаные — доминируют мотивы дыма, табака, кожи, мха



ЧТОБЫ «ЗВУЧАТЬ», АРОМАТУ НУЖНО НЕСКОЛЬКО НОТ, КАК И ХОРОШЕМУ СРЕДСТВУ ОТ НАСМОРКА. КОМПОНЕНТЫ ПРЕПАРАТА **ТИЗИН® ПАНТЕНОЛ** ОБРАЗУЮТ КОНСОНИРУЮЩЕЕ СОЗВУЧИЕ, ДОПОЛНЯЮТ ДРУГ ДРУГА И ДЕЙСТВУЮТ ЛУЧШЕ, ЧЕМ В МОНОСРЕДСТВАХ ⁵.



НАЧАЛЬНАЯ НОТА. Облегчение заложенности при помощи ксилометазолина может начаться уже через две минуты.

НОТА СЕРДЦА. В звучание вступает декспантенол. Он действует в самом сердце проблемы, снижает активность воспаления.

БАЗОВАЯ НОТА. Заживление и увлажнение слизистой завершают мелодию, как шлейф у аромата. Именно он, как база роскошных духов, «звучит» до 12 часов ⁵.

¹ В сравнении с препаратом ксилометазолин, препарат, содержащий декспантенол, способствовал более быстрому снижению отека. PUBLIC ASSESSMENT REPORT of the Medicines Evaluation Board in the Netherlands. Xylometazoline hydrochloride/dexpanthenol. 26 June 2013.

² Тейшира, М. А. и др. Распространение парфюмерных смесей и их ароматические свойства. <https://click.ru/3N48V6>.
³ Асма Ибнел. Революция в создании парфюмерии: инновационный подход РТД. <https://click.ru/3N48V6>.
⁴ Классификация парфюмерии и эфирных. <https://click.ru/3N48V6>.
⁵ Селл, Ч. С. Основы жизни ароматов. <https://click.ru/3N48V6>.
⁶ Инструкция по медицинскому применению Тизин® ПАНТЕНОЛ, спрей назальный дозированный, 0,1 мг + 5 мг/доза, РР: ЛП-006805.

Один вдох до вершины

НА ВЫСОТЕ 8 000 МЕТРОВ КАЖДЫЙ ВДОХ — ИСПЫТАНИЕ. В «ЗОНЕ СМЕРТИ» ЧЕЛОВЕК НЕ МОЖЕТ АДАПТИРОВАТЬСЯ К НЕДОСТАТКУ КИСЛОРОДА: СЕРДЦЕ И МОЗГ РАБОТАЮТ В АВАРИЙНОМ РЕЖИМЕ, СЛИЗИСТЫЕ СОХНУТ ОТ БЕЗЖАЛОСТНОГО ВЕТРА И ХОЛОДА ¹. НО ИМЕННО В ТАКИХ УСЛОВИЯХ РОЖДАЮТСЯ ИСТОРИИ, КОТОРЫЕ НЕВОЗМОЖНО ЗАБЫТЬ.

ЧЕТЫРНАДЦАТЬ ВОСЬМИ-ТЫСЯЧНИКОВ

АЛИНА ПЕКОВА и НИКОЛЬ КОВАЛЬЧУК — две россиянки, покорившие все 14 самых высоких гор мира ². Николь впервые взшла на восьмитысячник в 2023 году и в том же сезоне совершила серию восхождений в Каракоруме — взяла K2, Гашербрум I и II, Броуд-Пик. Алина завершила программу за полтора года, совершив уникальное восхождение на Эверест и Лхоцзе в один день. Девушки пришли в высотный альпинизм с разным бэкграундом:

одна — филолог по образованию и бывшая гимнастка, другая — специалист из мира медиа и диджитал-проектов. Но обе выбрали путь «14х8000» как личный вызов ^{2,3}. Обе альпинистки говорят, что шли в горы не за титулом, а чтобы проверить, выдержит ли характер там, где едва выдерживает человеческое тело. «Мне хотелось узнать, что находится по ту сторону страха», — делится Николь ³. В итоге горы помогли ощутить, что значит быть на краю человеческой выносливости и силы духа. Самыми трудными для девушек были несколько часов тишины в четвертом лагере. Казалось, что на продолжение маршрута не хватит моральных и физических сил ². Но за одним шагом следовал другой, а за ним — вершина мира.

ВЫСОТА ПРОТИВ ЧЕЛОВЕКА

ГОРЫ МОГУТ ДАТЬ МНОГОЕ, НО ЗАБИРАЮТ НЕ МЕНЬШЕ ^{4,5}.

ЛЮБАЯ ВЫСОТА



Осознание силы собственного духа. Ко многим оно приходит уже у подножия, когда восхождение заканчивается.

Из-за сухого, разреженного воздуха мукоцилиарный клиренс почти замирает, слизь густеет, в носу появляются корки, першение. Признаки воспаления и повреждения слизистых после экспедиции выявляют даже у тех альпинистов, кто использовал кислородные маски.

8 000

Опыт предела. Честный ответ на вопрос: на что ты способен, когда возможности заканчиваются?

Кислорода не хватает даже в покое, усиливается риск отеков легких и мозга. Находиться на такой высоте дольше 8–12 часов смертельно опасно.

5 000 — 7 000

Усиливается концентрация внимания. Уходит все лишнее — остается только самое важное.

Больно дышать, может пойти кровь из носа. Угасает аппетит, нарушается терморегуляция, становится почти невозможно спать.

5 000

Человек учится слушать тело. Понимает, что помогает сохранить силы.

Дыхание становится частым, но в воздухе мало кислорода. Ткани организма страдают от гипоксии.

АПТЕЧКА ПОКОРИТЕЛЕЙ ВЕРШИН

В ЛЮБУЮ АПТЕЧКУ, ОСОБЕННО В ГОРНУЮ, НЕОБХОДИМО ВКЛЮЧИТЬ СРЕДСТВО ДЛЯ БОРЬБЫ С ОТЕКОМ, ВОСПАЛЕНИЕМ И ПОВРЕЖДЕНИЕМ СЛИЗИСТОЙ НОСА. УДАЧНЫМ РЕШЕНИЕМ МОГУТ СТАТЬ КОМБИНИРОВАННЫЕ СРЕДСТВА, ТАКИЕ КАК **ТИЗИН® ПАНТЕНОЛ** ⁶⁻⁸. В ЕГО СОСТАВЕ — ДЕКСПАНТЕНОЛ, КОТОРЫЙ УМЕНЬШАЕТ ВОСПАЛЕНИЕ, А ТАКЖЕ УВЛАЖНЯЕТ И ВОССТАНАВЛИВАЕТ СЛИЗИСТУЮ ОБОЛОЧКУ НОСА ⁷. ЗА СЧЕТ ДОКАЗАННОГО КОМПЛЕКСНОГО ЭФФЕКТА **ТИЗИН® ПАНТЕНОЛ**: ЭФФЕКТИВНЕЕ ** УМЕНЬШАЕТ ОТЕК СЛИЗИСТОЙ И ТЕЧЕНИЕ ИЗ НОСА; ИМЕЕТ БОЛЕЕ КОРОТКИЙ ПЕРИОД * ТЕРАПИИ НАСМОРКА ** ⁶⁻⁸.

* Симптоматический.
** В сравнении с монопрепаратами.

1. Дух, С. Искупать в высокогорных районах. <https://gclink.com/1NbsCFJ1>.
2. «Путь к вершине — это путь к самознанию». Интервью с Алиной Пековой. <https://clck.ru/3N9BKH>.
3. Альпинистка Николь Ковальчук. О пересмыслении силы и целеустремленности. <https://gclink.com/3m2vPw0>.
4. Родули, Г. В. Мукоцилиарная функция дыхательных путей на большой высоте. <https://clck.ru/3N9B8p>.
5. Синга, С. Влияние высоты на ухо, нос и горло. <https://gclink.com/1qVTHu03>.

6. Инструкция по медицинскому применению Тизин® ПАНТЕНОЛ, спрей назальный дозированный, 0,1 мг + 5 мг/доза, РУ: ЛП-064805.
7. Мескес, Р. и др. Декспантенол: обзор вкладов в облегчение симптомов острого ринита, леченного назальным спреем-анальгетиком. <https://clck.ru/3Z6JNP>.
8. Король, В. и др. Препараты в терапии острого ринита — Сравнение эффективности и безопасности ксилометазолина в комбинации с декспантенолом у пациентов с острым ринитом. <https://clck.ru/3K4GJ1>.

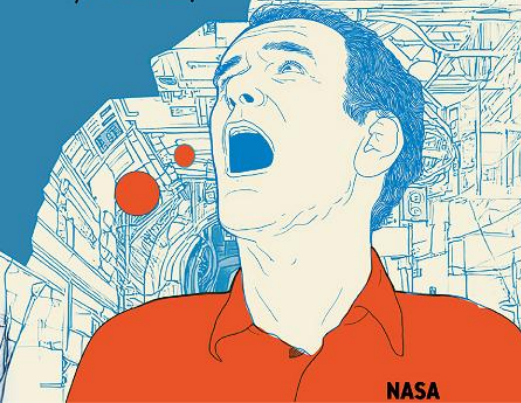
Цена глотка

ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ
В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ
ПРОФЕССИЯХ

Как пьют те, кому
нельзя ошибаться

ИНОГДА ГЛОТОК ВОДЫ
МОЖЕТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ
ОШИБКИ, ЦЕНА КОТОРОЙ —
ЗДОРОВЬЕ ИЛИ ЖИЗНЬ. ТЕ,
КТО РАБОТАЕТ НА ПРЕДЕЛЕ
ВОЗМОЖНОСТЕЙ (В КОСМОСЕ
И ГЛУБОКО ПОД ЗЕМЛЕЙ),
ПРАКТИКУЮТ СИПИНГ.
ЭТОТ ПОДХОД ПОМОГАЕТ
ПОДДЕРЖИВАТЬ ГИДРАТА-
ЦИЮ, ЧТОБЫ СОХРАНЯТЬ
КОНЦЕНТРАЦИЮ
ВНИМАНИЯ.

Слово произошло
от английского
sip — «пить
медленно, неболь-
шими
порциями».



NASA

Глоток в невесомости

В условиях микрогравитации вода не льется, а парит в воздухе. Пить из обычной кружки невозможно: если ее наклонить, емкость как бы повернется вокруг жидкости, и вода «рассыплется» на мелкие шарики ¹. Ловить их ртом небезопасно: один неловкий вдох — и можно захлебнуться.

Возможно, вы видели ролики,
в которых космонавты так
делали.
Но это был контролируемый
эксперимент, а не развлечение.

Поэтому космонавты порционно,
маленькими глотками высасывают
жидкость из герметичных
пакетов с трубкой ¹.



Когда на организм перестает влиять гравитация,
кровь притекает к верхней половине тела ².
Барорецепторы воспринимают это как избыток
жидкости и посылают сигнал: «Животен-
Гипоталамус, останови поступление воды!»
Чувство жажды притупляется ³.

Инженер NASA Дональд Петтит разработал
открытую капиллярную чашку особой формы.
Жидкость поднимается к губам космонавта по
изогнутому каналу, и ее не нужно высасывать.
Чашки используют, но сипинг они не заменили ³.

Глоток под землей

В глубине пещер влажность близка к 100%,
поэтому пот не испаряется с поверхности тела ⁴.
Организм теряет жидкость через кожу и с
дыханием, но субъективное ощущение жажды
возникает не сразу.



Осморецепторы гипоталамуса реагируют
на потерю влаги из-за роста концентрации натрия
в плазме, а волюморецепторы в дуге аорты —
когда становится мало внутриклеточной
жидкости ⁵.

При постепенной и равномерной потере
жидкости изменения в организме развивают-
ся медленно, и рецепторы «замечают» их,
когда уже появилось обезвоживание ⁶.

Глоток в такт нагрузке, даже при болезни

Большинство из нас не выходит в открытый
космос и не спускается в пещеры глубиной
сотни метров. Но и на поверхности Земли
бывают дни, когда каждое движение дается
с усилием, например при ОРВИ.

В такие моменты хочется поддержать себя.

Для покорителей пещер это опасно: потеря
всего 1–2% массы тела снижает концентрацию
внимания, повышает риск судорог, потери
сознания ⁷. Поэтому спелеологи пьют не «по
жажде», а по графику — 200 мл маленькими
глотками в равные промежутки времени.

Без света, звуков
и температурных колебания возникает
сенсорная депривация.
Мозг начинает «додумывать»:
появляются псевдогаллюцинации —
вспышки света, шумы, звуки шагов,
голоса, ощущение присутствия другого
человека. Обезвоживание
усугубляет эти проявления ⁸.

В узких наклонных тоннелях
достать бутылку с водой
неудобно и небезопасно.
Поэтому используют гидраци-
онные системы: в рюкзаке
размещают мягкий резервуар
с водой, от которого к вороту
одежды идет тонкая трубка.
Так можно пить на ходу, не
занимая рук ⁵.



НАПРИМЕР, МОЖНО
МАЛЕНЬКИМИ
ГЛОТКАМИ ВЫПИТЬ
ГОРЯЧИЙ
НАПИТОК
РИНЗАСИП®
С ВИТАМИНОМ С *.
ОН АКТИВИРУЕТСЯ
БЫСТРЕЕ ОБЫЧНЫХ
СРЕДСТВ И МОЖЕТ
НАЧАТЬ ДЕЙСТВОВАТЬ
УЖЕ ЧЕРЕЗ 10
МИНУТ **: КОГДА
НЕЛЬЗЯ «ВЫПАСТЬ»
ИЗ РАБОЧЕГО УВ
ПРОЦЕССА НАДОЛГО.



* В сравнении с нестероидными противовоспалительными препаратами, содержащими аналогичное или меньшее количество парацетамола без кофеина. Кофеин ускоряет всасывание и усиливает анальгетический эффект парацетамола.
** Быстрее обычных средств — в сравнении с парацетамолом без кофеина. Парацетамол достигает максимальной концентрации в плазме крови минимум через 10 минут. Не связано с действием на симптомы. «Фармакология и фармакокинетика» под редакцией Марка Тонина, стр. 62, 2010 г.

1. Выпуск № 191. Вода в космосе: Как астронавты получают достаточное количество воды за пределами Земли? <https://click.ru/2K3w9f>.
2. Хартман, А. Р. Механизм смещения жидкости в обратном направлении при воздействии микрогравитации. <https://gscnk.com/5K19A3C3>.
3. Мейсон, О. Дж., Брайди, Ф. Психотоминетические эффекты кратковременной сенсорной депривации. <https://click.ru/2K3w9f>.
4. Реннен, Б., Кларк, Д. Адаптация (парацетамол) снижает чувствительность к боли. <https://click.ru/2K3w9f>.
5. Инструкция по медицинскому применению лекарственного препарата Рингасип® с витамином С, порошок д/пригот. р-ра д/приема внутрь, рег. №: ЛС-002579 от 30.12.2011.

6. Научно-фантастический проект NASA: напиток удивляется в чашке даже в условиях невесомости. <https://click.ru/2K3w9f>.
7. Руководство по ответственной спелеологической поездке. Опубликовано Национальным спелеологическим обществом. <https://click.ru/2K3w9f>.
8. Заявление третьей международной конференции по разработке консенсуса в отношении гипонатриемии, связанной с физическими упражнениями. <https://click.ru/2K3w9f>.
9. Риск, Ш. К., Дюж, Е. М. Удержание гидратации: Обновленная информация о водном балансе и когнитивных способностях. <https://click.ru/2K3w9f>.
10. Мейсон, О. Дж., Брайди, Ф. Психотоминетические эффекты кратковременной сенсорной депривации. <https://click.ru/2K3w9f>.
11. Реннен, Б., Кларк, Д. Адаптация (парацетамол) снижает чувствительность к боли. <https://click.ru/2K3w9f>.
12. Инструкция по медицинскому применению лекарственного препарата Рингасип® с витамином С, порошок д/пригот. р-ра д/приема внутрь, рег. №: ЛС-002579 от 30.12.2011.



В деревне утро пахнет влажной травой, луговыми цветами, свежим хлебом и теплым молоком, терпким дымком из печной трубы и горьковатой полынью у дороги. Ничто не звучит в одиночку: запахи сливаются, как краски на летнем пейзаже.

Чай здесь — это не просто заварка из пакетика, а смородиновый лист и вишневая кислинка, терпкость сушеных трав и тепло кружки, нагретой солнцем на подоконнике. В городе таких запахов и вкусов не найти. Вот почему многие люди мечтают хоть пару недель пожить на селе ¹.

Пусть мы немного романтизировали (в современных деревнях бывает центральное отопление, а чай покупают в продуктовом магазине), но природа остается природой, с ее переплетающимися запахами, вкусами и живым, неупрощенным разнообразием.

Люди здесь умеют из нескольких доступных ингредиентов создавать настоящие рецепты счастья.

Бasilik священный

Адагола васика

Солодка

ЕДА С ПРИРОДНЫМ НАСТРОЕНИЕМ

В ЭТИХ РЕЦЕПТАХ НЕТ СЛОЖНЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ, ЗАТО МНОГО УЮТА

ПИРОГ С ТВОРОГОМ И МАЛИНОЙ



- 1 Замесите дрожжевое тесто, добавив в него ложку меда.
- 2 Разделите смесь на два шарика — поменьше и побольше. Раскатайте их.
- 3 Крупный кусок теста выложите в форму, следом на него — творог и горсть свежей малины.
- 4 Присыпьте начинку сахаром, накройте куском теста поменьше, сделайте выемку для воздуха. Выпекайте пирог до румяной корочки.

ЧАЙ СО СМОРОДИНОВЫМ ЛИСТОМ И ВИШНЕЙ



- 1 Засыпьте в заварник ложку черного чая, добавьте пару листьев смородины и несколько свежих вишен.
- 2 Залейте кипятком, дайте отвару настояться пять минут.
- 3 Пейте на крыльце или на балконе и наблюдайте за облаками.

ОВОЩНОЙ САЛАТ «С ГРЯДКИ»



- 1 Нарежьте огурцы, зеленый лук и укроп.
- 2 Посолите, сбрызните маслом, перемешайте и съешьте со свежим хлебом.

ДОМАШНИЙ ТВОРОГ



- 1 Подогрейте фермерское молоко, добавьте ложку сметаны. Оставьте в тепле на ночь.
- 2 Затем прогрейте массу, не доводя до кипения.
- 3 Как только начнет отделяться закваска, процедите смесь через марлю.
- 4 Готовый творог охладите в холодильнике, затем съешьте с медом.

СИЛА — В СОЧЕТАНИЯХ

Просто объединить компоненты недостаточно: нужен рецепт, который затем проверяют практикой и временем. Сироп **Доктор Мом**® разработан по тому же принципу: десять растений собраны в уникальную композицию, где каждый элемент в составе усиливает другой, а эффективность комбинации изучена в клинических исследованиях ^{2,3}.

Вместе компоненты препарата способствуют облегчению кашля и симптомов интоксикации при ОРВИ в 3,78 раза лучше, чем однокомпонентные растительные препараты ². **Доктор Мом**® — универсальное средство для лечения сухого и влажного кашля ³.



В СТАТЬЕ ПРЕДСТАВЛЕНЫ ПЯТЬ ТРАВ ИЗ СОСТАВА **ДОКТОР МОМ**® — ПОПРОБУЙТЕ НАЙТИ ИХ ВСЕ. А QR-КОД ВЕДЕТ К ИССЛЕДОВАНИЮ ПРОВЕРЕННОЙ КОМБИНАЦИИ РАСТИТЕЛЬНЫХ КОМПОНЕНТОВ В СОСТАВЕ **ДОКТОР МОМ**® ПРИ ЛЕЧЕНИИ КАШЛЯ У ДЕТЕЙ.

1. Спирidonov, N. 61% москвичей готовы пережить зиму в деревне. <https://clck.ru/3N0q6b>.
2. Железников, Л. А. Рациональная природо- и лечебно-кашля у детей. <https://clck.ru/3N0q6t>.
3. Инструкция по медицинскому применению препарата Доктор Мом® сироп, 100 мл, 150 мл, РФ: П №15983/01.

ТОП 4

сфер медицины, которые мы начали воспринимать иначе

- > Запуск обновления...
- > Инициализация системы здравого смысла...
- > Сброс устаревших подходов...
- > Установка критически важных изменений...
- > Применение новых протоколов...
- > Обновление установлено успешно.

Восстановительная медицина

Для спортсменов после травмы и тех, кто перенес инсульт

После любого заболевания — от ОРВИ до рака

+50 к возвращению к жизни после устранения симптомов

Ковид показал: последствия болезни могут быть столь же неприятными, как ее острая фаза¹. Шесть из ста переболевших сообщают об усталости, когнитивных нарушениях, проблемах с дыханием и о тревожности спустя 12 недель и более после клинического выздоровления².

Стали активно развиваться программы восстановления: вначале для людей с воспалительными и психическими заболеваниями и для тех, кто перенес рак, а позже — для пациентов после ковида³.

Лечение боли

«Терпите!»

«Это все у вас в голове»

Боль — самостоятельная нозология

+50 к помощи при болевом синдроме

В 2020 году Международная ассоциация по изучению боли отменила парадигму «боль — спутник болезни». Эксперты убрали из определения понятия формулировку «переживание, связанное с повреждением тканей»⁴. Боль признали самостоятельной нозологией, влияющей на когнитивные функции, сон, психику и качество жизни⁵.

Психотерапия

Вы:
рекомендуете консультацию психотерапевта

Человек:
«Я что, псих, что ли?!»

Психотерапия — признанный метод лечения

+50 к эмоциональной регуляции

Психотерапия перестала быть «мягкой опцией». Ее эффективность доказали при депрессии, тревожных расстройствах, бессоннице, мигрени, фибромиалгии, синдроме раздраженного кишечника и многих других заболеваниях⁶⁻¹⁰.

Она уменьшает выраженность боли, повышает приверженность к лечению, это метод первой линии терапии при ряде хронических состояний¹¹.

Фитотерапия

Отвар ромашки неизвестной концентрации от всего

Растительные комбинированные лекарственные препараты

+50 к клинически проверенным решениям

Фитотерапия больше не ассоциируется с народной медициной. Современные растительные препараты, например универсальное средство для лечения сухого и влажного кашля сироп **Доктор Мом**[®], стандартизированы по действующим веществам и прошли исследования безопасности¹²⁻¹⁵. Благодаря экстрактам 10 лекарственных растений, усиливающих действие друг друга, **Доктор Мом**[®] помогает уменьшать воспаление, успокаивать слизистую, облегчать отхождение мокроты, расширять бронхи и улучшать общее самочувствие¹².

1. ВОЗ. Клинический случай определения состояния после COVID-19. <https://click.ru/3NAO0M>.
2. ВОЗ. Постковидный синдром (долгосрочные последствия перенесенной коронавирусной инфекции COVID-19). <https://click.ru/3NAO0E>.
3. Союз реабилитологов России. Клинические рекомендации. <https://click.ru/3NAO0B>.
4. Радика, С. Пересмотрено определение боли: Международная ассоциация по изучению боли. <https://click.ru/3NAO0d>.
5. Брейвик, Х. Обзор хронической боли в Европе. <https://click.ru/3NAO0F>.
6. Депрессивный эпизод. Рекуррентное депрессивное расстройство. Клинические рекомендации. <https://click.ru/3NAO0C>.
7. Генерализованное тревожное расстройство. Клинические рекомендации. <https://click.ru/3NAO0H>.
8. Мигрень. Клинические рекомендации. <https://click.ru/3NAO0Q>.
9. Синдром раздраженного кишечника. Клинические рекомендации. <https://click.ru/3NAO0d>.
10. Давыдов, О. С. Фибромиалгия. <https://click.ru/3NAO0b>.
11. Лещен, К. Психотерапия: мир смыслов. <https://click.ru/3NAO0G>.
12. Инструкция по медицинскому применению Доктор Мом[®], сироп, 100 мл, 150 мл. РР: П N015983/01.
13. Кардов, П. Экстракт листьев плюща при продуктивном кашле. <https://click.ru/3NAO0U>.
14. Гин, К. А. Лекарственные препараты растительного происхождения при функциональной диспепсии — Неиспользованные возможности, но не без риска. <https://click.ru/3NAO0Sx>.
15. Лиде, К. Зверобой продырявленный при депрессии. <https://click.ru/3NAO0Kp>.



Чтобы почувствовать время, соберите модули в произвольном порядке.

КОМПЛЕКТАЦИЯ

x1
БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОРПУС
(УНИКАЛЬНЫЙ)

x5
ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ МОДУЛЕЙ
(ВАРИАБЕЛЬНЫ)

x1
ВНУТРЕННИЙ СЕКУНДОМЕР
(НЕТОЧЕН)

МОДУЛИ ДЛЯ СБОРКИ

1 ИНДИКАТОР ВОЗРАСТА

В детстве каждый день полон открытий. Ребенок запоминает детали, поэтому время тянется медленно. Постепенно новизна исчезает, ее заменяет рутина. Повторяющиеся события «слипаются», и дни пролетают незаметно ¹.



2 СЧЕТЧИК ОПЫТА

Одни измеряют время минутами и часами, другие — переменами в жизни, например этапами карьерного роста или взросления детей ².



3 МОДУЛЬ РАСТЯЖЕНИЯ



В кабинете профессора одной школы волшебства стояли особые часы: песок пересыпался, если в комнате царил приятная атмосфера, и останавливался, если разговор не клеился ³.

Это почти идеальная метафора — время «движется» по-разному в зависимости от обстоятельств. Стресс, злость, страх или болезнь замедляют его, и кажется, что минута превращается в вечность, пока мы приходим в себя. И наоборот: если мы с удовольствием проводим время, часы летят как секунды ⁴.

4 КУЛЬТУРНЫЙ НАВИГАТОР

МОДЕЛИ ВОСПРИЯТИЯ ВРЕМЕНИ



ЛИНЕЙНАЯ

В большинстве культур время необратимо. В христианстве это путь от ветхозаветных событий до конца всего сущего, в исламе — от сотворения Адама до Судного дня ^{5,6}.



ЦИКЛИЧЕСКАЯ

В Индии время понимают как бесконечный цикл: каждое существо перерождается в новой форме ⁷.



ОБРАТНАЯ

У народа айма из Южной Америки прошлое «впереди», поскольку оно уже известно, а будущее — «позади», так как скрыто ⁸.



ПОКОЛЕНЧЕСКАЯ

В скандинавских сагах время представлено как цепь поколений, то есть существует, пока живы люди ⁴.



ВЕРТИКАЛЬНАЯ

В китайском языке прошлый месяц называется «верхним», а следующий — «нижним». Носители языка чаще располагают временные события сверху вниз, а не слева направо ⁹.

5 РЕГУЛЯТОР ВОСПРИЯТИЯ



В монохронных культурах США и стран Северной Европы время приравнивают к материальной ценности. Его можно «экономить», «потратить», «наверстать» ⁴. Бенджамин Франклин отразил эту идею хрестоматийной фразой «Время — деньги» в эссе Advice to a Young Tradesman ¹⁰.



В России, Латинской Америке, Средиземноморье полихронное восприятие реальности как переплетения событий в одном отрезке времени. Поэтому время измеряют не рациональными единицами, а эмоциональной насыщенностью ⁴.

У каждого человека получается своя комбинация модулей. Правда, кое-что уравнивает людей в восприятии времени: несвоевременная простуда. Но есть средства, которые работают заодно с ним. Например, РинзаСИП® с витамином С в два раза быстрее ** обычных средств облегчает выраженные симптомы простуды и гриппа и помогает освободить время для более интересных дел, чем болезнь ¹¹.



* Советы молодому купцу.

** Быстрее обычных средств — в сравнении с парацетамолом без кофеина. Парацетамол достигает максимальной концентрации в плазме крови минимум через 10 минут. Не связано с действием на симптоны. «Фармакология и фармакокинетики» под редакцией Марка Тониана, стр. 67, 2010 г.

1. Скит, А. Почему с возрастом время бежит быстрее. <https://click.ru/20021>.

2. Дусон, Дж., Син, С. Точность времени: ученые выяснили, как эмоции влияют на восприятие времени. <https://click.ru/20032>.

3. Ротин, Дж. К. Борн Платер и принцип полураспада. <https://click.ru/20046>.

4. Борникова, Т. Г. Отношение ко времени как отражение этического сознания. <https://click.ru/20046>.

5. Талтлевский, И. Р., Литвин, Т. В. Концепция линейности времени в еврейской Библии и раннехристианские интерпретации. <https://click.ru/20056>.

6. Абуль, М. Концептуализация временного ограничения с точки зрения ислама. <https://click.ru/1900004>.

7. Цю Таржук. Формирование циклического и линейного представлений о времени в восточной и западной цивилизациях. <https://click.ru/1800004>.

8. Нунес, Р. О., Сингер, К. Будущее pasado: когнитивные данные из языка айма и жестов в мексиканском сравнении пространственных интерпретаций времени. <https://click.ru/20046>.

9. Ханг, Т. Вертикальная и горизонтальная пространственно-временная концептуальная метафорическая репрезентация китайских временных слов. <https://click.ru/20046>.

10. Вилларс, Л. Франс — деньги. Бенджамин Франклин и валютная проблема происхождения пословицы. <https://click.ru/1800004>.

11. Инструкция по медицинскому применению препарата РинзаСИП® с витамином С. РП-002579.

ГОЛОСА, КОТОРЫЕ ОСТАЛИСЬ С НАМИ НАВСЕГДА

Некоторые голоса невозможно забыть: стоит услышать одно слово — и перед глазами возникает образ. Чебурашка, Заяц из «Ну, погоди!», советский Шерлок Холмс, Карлсон и кот Матроскин из «Простоквашино». Большинство людей старше 20 лет узнают этих персонажей с пары звуков. Рассказываем, что делает голос культовым.

КАК ОЗВУЧКА СТАНОВИТСЯ КУЛЬТОВОЙ

Иногда мы узнаем любимого актера или персонажа по голосу. Он не обязательно мощный, красивый или необычный — помогают другие факторы.

ЭФФЕКТ ПЕРВОГО ВПЕЧАТЛЕНИЯ

Если герой или сцена вызывает сильные эмоции, мы запоминаем каждую деталь. Аудиовизуальные образы особенно прочно усваиваются в детстве ⁶.

ТАЛАНТ АРТИСТА

Актеры наделяют персонажей уникальными голосами при помощи работы с тембром, дыханием, ритмом речи и образом героя ^{1,4}.

ВОСПРИЯТИЕ ОБРАЗА В ЦЕЛОМ

В странах, где популярен дубляж фильмов, зрители часто ассоциируют героев с голосом переводчика, а не оригинала ⁴. Например, Владимир Зайцев озвучивал Роберта Дауни — младшего на протяжении 13 лет, а Джейсона Стэйтэма — 16 лет подряд. И продолжает.

КАК МЫ ВОСПРИНИМАЕМ ГОЛОС

80–120

МИЛЛИСЕКУНД

Столько времени нужно, чтобы по голосу предположить возраст и пол человека ^{1,2}.

За это время вы даже моргнуть не успеете.

400

МИЛЛИСЕКУНД

И мы определяем, привлекает ли тембр голоса, хочется ли доверять человеку.

За это время можно можно прочитать одно слово.

800

МИЛЛИСЕКУНД

Столько нужно, чтобы предположить профессию или уровень образования собеседника.

За это время можно произнести короткую фразу.

Я ЗВОНИЛ ТЕБЕ

Мы анализируем звук и сравниваем результат с жизненным опытом ^{1,3}; чем выше частота основного тона, тем женственнее и моложе звучит голос.

Бодрый голос звучит богаче за счет дополнительных звуков ⁴. При усталости или болезни они почти исчезают, и это отражается на тембре речи.

Скорость речи и интонационный рисунок помогают оценить эмоциональное состояние говорящего. Даже если мы не знаем, кто говорит, мы слышим не просто звук, а представляем себе человека ^{1,5}.

КОГДА ГОЛОСОВАЯ ИДЕНТИЧНОСТЬ ЛОМАЕТСЯ

Даже самый запоминающийся голос может измениться до неузнаваемости. Для этого достаточно воспаления. При фарингите исчезает звонкость, меняется тембральная окраска звука, голос становится тусклым и хриплым ⁴. А еще могут появиться першение и боль в горле. Для многих это особенно

чувствительно, ведь голос может быть не просто инструментом, а частью профессии, образа. В такие моменты важно быстро восстановить комфорт при разговоре и вернуть голосу звучание.

На практике хорошо себя зарекомендовали средства,

сочетающие антисептическое и обезболивающее действия, такие как **Гексорал® Табс Экспресс**.

Хлоргексидин снижает концентрацию *Streptococcus*, *Staphylococcus* и *Candida*, а бензокаин купирует боль уже через 15–30 секунд и облегчает речь ⁷.



1. Лапава, Н. Временный ход восприятия человеком голосов: поведенческое исследование. <https://click.ru/2NDKIX>.
2. Лаван, Н. Временный ход восприятия человеком голосов в мозгу. <https://click.ru/2NDKIV>.
3. Лаван, Н. Модаль восприятия человека по знаковым и кепстральным голосам. <https://click.ru/2NDKZA>.
4. Лаван, Н. Гибкие голоса: восприятие идентичности по изменяемым голосовым сигналам. <https://click.ru/2NDKTO>.

5. Дрожжович, А. Иллюзии в звучании речи и восприятии голоса. <https://click.ru/2NDKJ7>.
6. Хейл, Дж. К. Импринтинг в психологии. <https://click.ru/2NDKYZ>.
7. Гексорал® Табс Экспресс: инструкция по медицинскому применению лекарственного препарата. РУ № ЛП-004120 от 09.08.2017.

УСИЛИТЕЛИ ВОСПРИЯТИЯ:

Чтобы прочитать этот текст, вам пришлось перевернуть журнал. Вы могли не заметить, но ваш мозг в восторге: он обожает все новое. Необычные штуки не просто удивляют:

Новая информация — усилитель восприятия и концентрации внимания¹. Это механизм выживания, ведь именно она помогает нам адаптироваться к обстоятельствам.

НА ПЕРВЫЙ—ВТОРОЙ РАССЧИТАЙСЯ!

На третьем абзаце вы привыкли к тому, что текст перевернут, и ваше внимание переключилось на смысл написанного. Так работает сеть значимости мозга. Кора передней поясной извилины

Это помогает мозгу усиливать внимание к приоритетным задачам и ставить в очередь на обработку остальные.

«ВИДЕТЬ» УШАМИ

Слепые от рождения люди часто обладают острым слухом. Их зрительная кора учится обрабатывать звуковую информацию и помогает точнее различать звуки^{5,6}.

А вот когда близорукий человек снимает очки, он как будто начинает хуже

Такой эффект можно вызвать специально: например, многие музыканты закрывают глаза, чтобы лучше различить обертоны⁷. А когда ночью мы выключаем свет, то начинаем слышать каждый шорох в квартире.

они мгновенно захватывают внимание и заставляют сенсорные системы работать на полную мощность¹.

разделяет поток поступающей информации. Самые важные стимулы отправляет в переднюю островковую кору, остальное — в заднюю теменную².

КАК НАСТРОЙКИ МОЗГА И ФАКТОРЫ СРЕДЫ ФОРМИРУЮТ ОЩУЩЕНИЯ

КОМАНДНАЯ РАБОТА

Конвейер сети значимости мозга работает вне зависимости от сознания: приоритетными становятся стимулы, выбивающиеся из рутины. Сосредоточиться на задаче, выбранной усилием воли, помогает сеть исполнительного контроля.

Например, вы читаете книгу в автобусе. Зрительные области коры затылочной доли и теменная кора заняты: они превращают изображе-

ние букв в семантическую информацию — вы понимаете смысл написанного. Чтобы не отвлекать эти участки коры от работы, мозг усиливает сигналы от глаз и временно перестает пропускать на уровень сознания импульсы от других органов чувств.

Так что, если вы трижды не откликнулись на собственное имя, это не невнимательность, а перераспределение внимания³.

При СДВГ этот феномен бывает особенно выраженным. Обычно человек с СДВГ легко отвлекается, но иногда «залипает» на одном стимуле. Возникает парадокс: внимание усиливается на одной задаче — это гиперфокус⁴.

ХИМИЯ ПРИОРИТЕТОВ

Нейромедиаторы усиливают восприятие эмоционально значимых стимулов. Дофамин усиливает чувство радости, воодушевления и стремление к цели, норадреналин —

тревогу, страх и настороженность, серотонин — чувствительность⁸. Если стимул эмоционально окрашен, мозг быстрее его обрабатывает и лучше запоминает⁹.

Эмоции становятся фильтром внимания, ускорителем восприятия и переключателем приоритетов.



Этот принцип помогает даже в работе некоторых лекарств. Когда препарат действует, мы не всегда можем осознать, что именно произошло внутри. Например, не чувствуем сужения или расширения сосудов. Но мозг субъективно замечает, что «стало легче», и концентрируется на этом ощущении.

Активные вещества могут усиливать действие друг друга. Например, так работает кофеин в составе **Ринза**[®]¹⁰. Он в два раза ускоряет всасывание парацетамола и достижение его максимальной концентрации в плазме крови^{*11}. Кофеин блокирует рецепторы аденозина и подавляет выработку циклооксигеназы. Это усиливает анальгетический эффект, помогает устранить чувство усталости и разбитости^{11,12}. В таблетке или саше всего 30 мг кофеина. Это в 13 раз ниже безопасной суточной дозы.



* Быстрые обычные средства — в сравнении с парацетамолом без кофеина. Парацетамол достигает максимальной концентрации в плазме крови минимум через 10 минут. Не связано с действием на симптомы. «Фармакология и фармакокинетика» под редакцией Марка Томлина, стр. 62, 2010 г.

1. Шонейкер, Дж., Милер, М. Ноиска улучшает визуальное восприятие. <https://cick.ru/3NXX5s>.
2. Менон В., Удин, Л. К. Значимость, переключение, внимание и контроль: сетевая модель функционирования островка. <https://gclink.com/WLPvT1Co>.
3. Феррари, А., Ноплен, У. Как внимание контролирует мультисенсорное восприятие с помощью двух различных механизмов на разных уровнях кортикальной иерархии. <https://cick.ru/3NXX6h>.
4. Гук, Ю. Проверка связи между СДВГ и гиперфокусировкой. <https://gclink.com/0WVM3qCT>.
5. Сабурин, К. Дж., Меррик, Ю., Ломбер, С. Г. Слышат ли слепые люди лучше? <https://cick.ru/3NXX6d>.

6. Национальный институт зрения. Исследование показало, что мозг слепых людей адаптируется к обострению слуха. <https://cick.ru/3NXX5s>.
7. Шонейкер, Дж., Литтис, С. Контроль внимания переключается между зрением и слухом в коре головного мозга человека. <https://cick.ru/3NXX5et>.
8. Мисоюрини, Дж. А. Нейромодуляция состояния и поведения мозга. <https://cick.ru/3NXX6h>.
9. Цубо, Д. Нейромодуляторная регуляция и эволюция: понимание перекрестных точек качественной сигнализации. <https://cick.ru/3NXX6k>.
10. Инструкция по медицинскому применению препарата РинзаСИП[®] с витамином С РР: ЛС-002579.
11. Грано, П. Влияние кофеина на обезболивание. <https://gclink.com/07PSIR24>.
12. В сравнении с парацетамолом, содержащим аналогичное или меньшее количество парацетамола без кофеина. Кофеин ускоряет абсорбцию и усиливает анальгетический эффект ацетаминофена. Б. Реннер, Д. Кларк. Журнал клинической фармакологии, 18.04.2007.

ПАРТИЯ ПРОТИВ ЗАВИСИМОСТИ

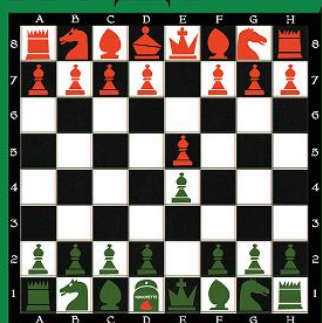
СЕГОДНЯ НА ШАХМАТНОЙ ДОСКЕ — НЕОБЫЧНАЯ ПАРТИЯ:

ЧЕЛОВЕК, РЕШИВШИЙ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ

НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ — КОВАРНАЯ, НО ПРЕДСКАЗУЕМАЯ

КАЖДЫЙ ХОД В ЭТОЙ ПАРТИИ — РЕШЕНИЕ: СКАЗАТЬ «НЕТ» СИГАРЕТЕ, ЗАДУМАТЬСЯ О ТЕРАПИИ, ВЫБРАТЬ ТАКТИКУ. ЗА ИГРОЙ СЛЕДИТ ГРОССМЕЙСТЕР — МЕДИЦИНСКИЙ СПЕЦИАЛИСТ, КОТОРЫЙ СОВЕТУЕТ, КАК ЗА ОДНУ КОНСУЛЬТАЦИЮ ПОМОЧЬ ЧЕЛОВЕКУ НАЧАТЬ ПУТЬ К ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ.

ХОД 1



ПЕШКА ИДЕТ НА

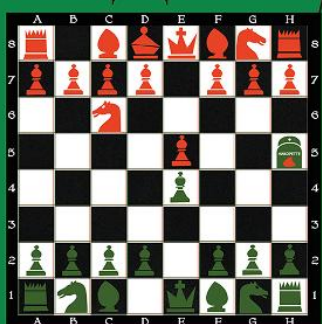
E5

Мозг включает тревогу: «А вдруг я не справлюсь?»

ПЕШКА ИДЕТ НА
Игрок решил отказаться от сигарет.

E4

ХОД 2



КОНЬ ХОДИТ НА

C6

Зависимость пытается вернуть контроль: «Может, последнюю?»

ФЕРЗЬ ХОДИТ НА
Игрок впервые говорит «нет» сигарете.

H5

ГРОССМЕЙСТЕР

Намерение — первый шаг к успеху. Запланируйте дату отказа. За 1–2 недели до нее разработайте стратегию борьбы против будущих соблазнов. Подумайте, в каких ситуациях вам хочется курить особенно сильно и что вы можете сделать вместо этого. Расскажите о своем решении тем, кому доверяете: поддержка поможет справиться с трудностями ¹.

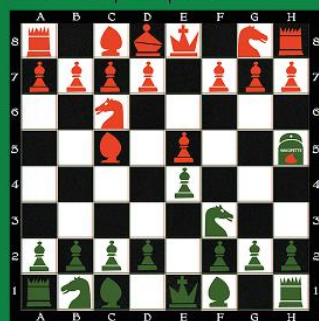
Те, кто планирует отказ, реже срываются и чаще достигают цели ¹.

ГРОССМЕЙСТЕР

Здорово, если вы смогли отказаться от одной сигареты в день. Такой опыт повышает уверенность перед следующей попыткой.

Первый реальный отказ формирует основу нового паттерна поведения, снижает тревожность и повышает шанс на полное прекращение в будущем ¹⁻³.

ХОД 3



СЛОН ХОДИТ НА

C5

Серьезно? Лечить никотиновую зависимость никотином?..

КОНЬ ХОДИТ НА

Игрок вспоминает, что кто-то говорил ему про НЗТ ⁴.

F3

ХОД 4



КОНЬ ХОДИТ НА

F6

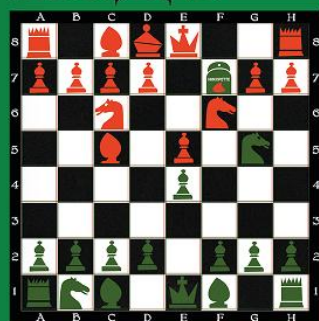
Зависимость насмешливо оρίζει: «Думаешь, что-то сможет заменить сигарету с кофе?»

КОНЬ ХОДИТ НА

Игрок изучает возможности: какие формы Никоретте® подойдут?

G5

ХОД 5



Игрок принимает решение и начинает терапию.

Никотиновая зависимость постепенно отступает: партия окончена.

F7

ФЕРЗЬ БЬЕТ НА

-МАТ

ГРОССМЕЙСТЕР

НЗТ не поддерживает зависимость, а помогает с ней бороться. Препараты дают организму такую дозу никотина, которой хватает для облегчения симптомов отмены, но недостаточно для выброса дофамина — гормона удовольствия, как при курении. Это помогает постепенно адаптироваться к жизни без сигарет ⁴.

Никоретте® помогает бороться с основными проявлениями синдрома отмены: тягой к курению, раздражительностью, плохим настроением, повышенным аппетитом ⁴⁻⁹. Можно бросать сразу или снижать количество сигарет постепенно, а также использовать **Никоретте®** для отказа от систем нагревания табака ⁴⁻⁹.

ГРОССМЕЙСТЕР

Чтобы справиться с зависимостью, нужно подобрать верную тактику. В линейке **Никоретте®** есть четыре формы, каждая из которых обладает своими преимуществами:

- ★ Трансдермальный дозированный пластырь поддерживает стабильный уровень никотина до 16 часов. Основа комбинированной терапии ⁶.
- ★ Спрей для слизистой оболочки полости рта дозированный начинает работать уже через 60 секунд и может помочь в моменты резкой тяги ⁷.
- ★ Жевательная резинка дозированная лекарственная снижает раздражительность и помогает контролировать аппетит ^{8, 10}.
- ★ Таблетки для рассасывания можно использовать незаметно, удобно брать с собой ⁹.

ГРОССМЕЙСТЕР

Отказ от курения — это не одномоментный акт, а последовательная партия. Вы сделали ключевой ход: использование НЗТ повышает вероятность успеха в 2–3 раза ⁵. Курение больше не диктует правила.

* НЗТ — никотинзаместительная терапия.

1. Механизм, Д. М. Консультирование курящего пациента. <https://cdok.ru/3NEKTE>.
2. Гандарин, М. Т. Алгоритмы оказания помощи курильщикам в системе здравоохранения. «Позвольте спросить: Вы курите?» <https://cdok.ru/3NEKTE>.
3. АСОВ. Консультирование Ваших пациентов по вопросам отказа от курения: 5-й шаг. <https://cdok.ru/3NEKTE>.
4. Харинян-Бойс, Дж. Никотинзаместительная терапия для прекращения курения. <https://cdok.com/0000000000>.
5. Соловьев, Д. Никотинзаместительная терапия для прекращения курения. <https://cdok.com/0000000000>.
6. Инструкция по медицинскому применению Никоретте®Ф, пластырь трансдермальный, 10 мг/16 ч, 15 мг/16 ч, 25 мг/16 ч. РУ: ЛП-001122.

7. Инструкция по медицинскому применению Никоретте®Ф, спрей для слизистой оболочки полости рта дозированный (метилфурфурол-никотин), 1 мл/доза. РУ: ЛП-002894.
8. Инструкция по медицинскому применению Никоретте®Ф, резинка жевательная лекарственная, (никотиновая мят), 2 мг, 4 мг, РУ: ЛСР-000820/10, (свежий фрукт), 2 мг, 4 мг, РУ: ЛСР-004064/09, (свежий мят), 2 мг, 4 мг, РУ: ЛСР-001355/08.
9. Инструкция по медицинскому применению Никоретте®Ф, таблетки для рассасывания, покрытые пленочной оболочкой, (фруктовый), 2 мг, 4 мг, (ментоловый), 2 мг, 4 мг, РУ: ЛП-001359.
10. По данным клинического исследования. [Джордж, К. и др. Бросание никотиновой жвачки и набор веса после отказа от курения // К. Джордж и др. // Журнал консультирования и клинической психологии. — 1996. — № 64. — С. 799–807.

ДОЖДИТЕСЬ ГЛУБЖЕ ВДОХНИТЕ ГЛУБЖЕ

МИНУТА, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ БРОСИТЬ КУРИТЬ



ИНОГДА НА ТО, ЧТОБЫ МОТИВИРОВАТЬ ЧЕЛОВЕКА БРОСИТЬ КУРИТЬ, НЕ ХВАТАЕТ И ВСЕЙ ЖИЗНИ. МЫ С ВАМИ НЕ РАСПОЛАГАЕМ ТАКИМ ВРЕМЕНЕМ, ПОЭТОМУ ПОПРОБУЕМ ОТРАБОТАТЬ МЕТОДИКУ МИНУТНОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ЗАВИСИМОСТИ¹. СКАЖЕТЕ: «НЕВОЗМОЖНО»? А МЫ СКАЖЕМ, ЧТО ЧТЕНИЕ СТАТЬИ ЗАЙМЕТ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ, ЧЕМ САМА КОНСУЛЬТАЦИЯ. ВКЛЮЧАЙТЕ СЕКУНДОМЕР!

0:10 | ШАГ 1 | СПРОСИТЬ

Выясните, курит ли посетитель. Это особенно важно, если он интересуется кардиологическими препаратами, жалуется на кашель, одышку или частые простудные заболевания. **Задайте вопросы:**

- Вы курите?
- Сколько сигарет в день?
- Пробовали ли бросить? Какие были трудности?

0:15 | ШАГ 2 | ОБЪЯСНИТЬ

70% курильщиков задумываются о том, чтобы бросить курить². Возможно, именно ваш аргумент станет решающим, чтобы человек начал этот путь.

«Отказаться от курения сложно, но вам обязательно делать это только за счет силы воли. Давайте подберем никотинзаместительную терапию. Это один из самых изученных способов лечения табачной зависимости в мире: более чем за 40 лет провели 150 клинических исследований с участием более 50 тысяч пациентов»³.

0:10 | ШАГ 3 | ОЦЕНИТЬ

Пришло время проверить, как сработали ваши слова. Спросите: «Понятно ли вам, как работает никотинзаместительная терапия? Вы хотели бы попробовать?»

Нормально, если человек сомневается или отказывается. Сам факт того, что он выслушал вас, уже шаг вперед.

QR-код с материалами для специалистов: кратко об НЗТ, механизмы действия, ответы на частые вопросы. Быстро, по делу и с пользой для практики.



0:15 | ШАГ 4 | ОКАЗАТЬ ПОМОЩЬ

Если вы получили согласие — время порекомендовать конкретные препараты, например **Никоретте**⁴⁻⁷. Это доступная в России линейка, включающая средства, которые могут помочь отказаться и от сигарет, и от систем нагревания табака⁴⁻⁷.

Дополнительно скажите, как важно следить за здоровьем полости рта: курение ухудшает кровоснабжение десен, ускоряет разрушение поддерживающих тканей зуба, способствует образованию налета и зубного камня и повышает риск пародонтита.

Спросите, нет ли у посетителя покраснения или кровоточивости десен, отека, боли при жевании. Предложите стоматологический гель, например **Метрогил Дента**⁸. За счет сочетания хлоргексидина и метронидазола он воздействует на большинство микроорганизмов, вызывающих воспаление десен, и может облегчить боль уже в момент нанесения (за счет левоментола в составе).

0:10 | ШАГ 5 | ОРГАНИЗОВАТЬ ПОДДЕРЖКУ

Помогите человеку спланировать путь к жизни без сигарет. Спросите, что он будет делать, если возникнет сильное желание закурить. Важно, чтобы человек чувствовал: он не один в этом процессе. Подчеркните, что рядом есть профессиональная поддержка.

1. Бутевиц, Л. и др. Руководство для формировщиков по отказу от курения. Алтская ассоциация Аланов. <https://gicnk.com/7a1N0qz>.
2. Жильяни, Р. Дж. и др. 5 рекомендаций по прекращению курения, разработанных специалистами по борьбе с курением в различных системах здравоохранения. <https://gicnk.com/7a1N0qz>.
3. Стивенс, Л. Ф. и соавт. Никотинзаместительная терапия в отказе от курения. База данных Кокрейна по систематическому обзору. <https://gicnk.com/04f1RdK>.
4. Инструкция по медицинскому применению Никоретте®: пластырь трансдермальный, 10 мг/14 ч, 15 мг/14 ч, 25 мг/14 ч. Р.У. ЛП-001122. — URL: <https://gicnk.com/7a1N0qz>.
5. Инструкция по медицинскому применению Никоретте®: спрей для слизистой оболочки полости рта дозированый [метил], (фруктово-ментол), 1 мг/доза. Р.У. ЛП-002690. — URL: <https://gicnk.com/7a1N0qz>.
6. Инструкция по медицинскому применению Никоретте®: резинка жевательная лекарственная, [морозовая мята], 2 мг, 4 мг, Р.У. ЛП-008207/10; [свежий фрукт], 2 мг, 4 мг, Р.У. ЛП-004064/09; [свежая мята], 2 мг, 4 мг, Р.У. ЛП-001355/08.
7. Инструкция по медицинскому применению Никоретте®: таблетки для рассасывания, покрытые пленочной оболочкой, [фруктово-ментол], 2 мг, 4 мг, [ментол], 4 мг, 4 мг, Р.У. ЛП-000359.
8. Инструкция по медицинскому применению препарата Метрогил Дента® П N015982/01.

5. Инструкция по медицинскому применению Никоретте®: спрей для слизистой оболочки полости рта дозированный [метил], (фруктово-ментол), 1 мг/доза. Р.У. ЛП-002690. — URL: <https://gicnk.com/7a1N0qz>.
6. Инструкция по медицинскому применению Никоретте®: резинка жевательная лекарственная, [морозовая мята], 2 мг, 4 мг, Р.У. ЛП-008207/10; [свежий фрукт], 2 мг, 4 мг, Р.У. ЛП-004064/09; [свежая мята], 2 мг, 4 мг, Р.У. ЛП-001355/08.
7. Инструкция по медицинскому применению Никоретте®: таблетки для рассасывания, покрытые пленочной оболочкой, [фруктово-ментол], 2 мг, 4 мг, [ментол], 4 мг, 4 мг, Р.У. ЛП-000359.
8. Инструкция по медицинскому применению препарата Метрогил Дента® П N015982/01.

3. Инструкция по медицинскому применению Тизин® ПАЕНТОЛ, спрей назальный дозированный, 0,1 мг + 5 мг/доза, РУ: ЛП-006805.

4. Месгер, Р. И. Декспантелол: обзор вклада в облегчение симптомов острого ринита, леченного назальным спреем-деконгестантом. <https://click.ru/3XKHP>.

5. Кериль, В. В. до. Преимущество в терапии острого ринита – Сравнение эффективности и безопасности ксилометазолина и комбинации ксилометазолина / декспантелол у пациентов с острым ринитом. <https://click.ru/3AN5UJ>.

6. Инструкция по медицинскому применению Докто Мом®. Спрей. 100 мл, 150 мг. РУ: ИД N015983/01.

T-ZINE | ОНЛАЙН
ВЕРСИЯ



ООО «ДжейТНЛ», 121614,
г. Москва, вн. тер. г. муниципаль-
ный округ Крылатское,
ул. Крылатская, д. 17, к. 3

Дата выпуска материала:
СЕНТЯБРЬ 2025 Г.

Номер согласования:
RU-DRM-2025-218488

**ИНФОРМАЦИЯ ПРЕДНАЗНА-
ЧЕНА ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ
СФЕРЫ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**

**НЕ ДЛЯ ПЕРЕДАЧИ
ТРЕТЬИМ ЛИЦАМ.**

