ПАНИКА СТРАШНЕЕ ВИРУСА



В Украине стремительно растет количество зараженных коронавирусом COVID-19, и с такими новостями сохранить спокойствие и рассудок становится все сложнее, хотя они сейчас ой как важны.

Говорят, паника страшнее, чем вирус. Думаю, одинаково страшны оба. Паника лишает нас возможности действовать обдуманно, трезво, использовать свой разум для принятия решений. Паника заставляет нас поддаваться большинству, терять индивидуальность, не находить уникальный, свой выход из ситуации. В состоянии паники мы видим лишь один выход — бежать вместе с толпой, рискуя быть затоптанным, или прибежать не в ту сторону. Паника — плохой советчик, — говорит кардиолог Анна Солощенко, добавив, что на сегодняшний день, хоть на мгновение, этому состоянию поддались все без исключения.

Эксперт дала несколько советов, которые помогут сохранять «голову холодной» в это неспокойное время.

Будьте всегда чем-то заняты. «Безделье приводит к подавленности, а она, в свою очередь, к большей подверженности панике и стадному инстинкту», — отметила врач.

Составляйте план действий на предстоящий день и строго следуйте ему. Например, завтра я буду делать зарядку, научусь готовить новое блюдо, посмотрю такой-то фильм, поиграю с ребенком в новую игру, почитаю такую-то книгу. «Выбирайте дела, которые вам и приятны, и полезны. И не забудьте вечером похвалить себя и поблагодарить за сделанное. Также подумайте, а смогли бы вы сделать столько полезного, если б не было карантина», — рекомендует Солощенко.



Соблюдайте режим дня. Эксперт настаивает, даже если вам не нужно вставать и бежать утром на работу, не стоит засиживаться до глубокой ночи за компьютером, а потом спать до полудня. «Установите мягкий, чуть менее строгий график, чем в обычное время, и следуйте ему», — отметила врач, добавив, что отсутствие нормального режима дня истощает и подавляет не только иммунитет, но и рассудок, и волю, что приводит к тревожности.

Уделяйте внимание внешности. Круглосуточное нахождение дома не повод днями ходить в пижаме, непричесанным и т. д. Наоборот, эксперт советует больше внимания уделять своей внешности, поскольку ухоженный вид и аккуратность повышает уверенность в себе, а значит, устойчивость к стрессам и трудностям. «Женщинам даже рекомендую делать легкий макияж и прическу. Ну и что, что никто не видит? А вы сами?» — подчеркнула Солощенко.



Утро начинайте с приятностей, а не с просмотра новостей в соцсети. Например, сделайте себе ароматный кофе и включите любимую музыку, подумайте о чем-то хорошем, например, чем займетесь, когда закончится карантин.

Ограничьте время на телевизор и социальные сети. Читайте и смотрите только проверенные источники информации, которые зарекомендовали себя с положительной, здравомыслящей стороны. «Если ресурс уже однажды зарекомендовал себя как распространитель неправдивой информации или сеятель паники — долой его совсем», — советует доктор.

Общайтесь с оптимистами. Старайтесь общаться с теми людьми, которые проявляют оптимизм, здравый смысл, положительный настрой. «Сразу прерывайте «страшилки», переводите разговор на приятные темы. Если собеседник не реагирует, проявите настойчивость или закончите разговор, вспомнив про «важное неотложное дело», — подсказала Солощенко.

Перестрахуйтесь. Чтобы не было поводов беспокоиться о том, что вам могут не вовремя оказать помощь, договоритесь со своим врачом, которому доверяете, о возможности онлайн или телефонной связи. Также сделайте запас своих обычных медикаментов или жаропонижающих на несколько месяцев. Кроме того, чтобы меньше нервничать и тревожиться, продумайте четкий алгоритм действий на экстренный случай (кто-то заболеет): кому звонить, что и когда делать, что принимать. Запишите этот алгоритм и положите на видное место. Такой план поможет избавиться от лишней тревожности и избавит от необдуманных импульсивных поступков в экстренной ситуации.

Если все вышеперечисленное не помогает, попросите своего врача назначить вам легкое успокоительное средство.

МОДЕЛЬЕРЫ НА КАРАНТИНЕ

Французская федерация высокой моды решила отменить Парижскую неделю мужской моды и Неделю высокой моды, запланированные на июнь и июль этого года, из-за эпидемии коронавируса.

Федерация активно сотрудничает со своими членами в плане реализации альтернативных проектов, — отмечается на сайте организации. Решение об отмене мероприятий приняли, чтобы обеспечить защиту от коронавируса «домов моды, их работников и всех, кто работает для индустрии». Парижская неделя моды считается одним из самых престижных мероприятий в мировой модной индустрии.



MERCEDES БОРЕТСЯ С КОРОНАВИРУСОМ

Ученые из Университетского колледжа Лондона совместно со специалистами Mercedes Formula One создали устройство, которое может позволить больным коронавирусом обходиться без аппарата искусственной вентиляции легких, — пишет BBC.



Сорок новых устройств постоянного положительного давления в дыхательных путях (CPAP) уже доставили в госпиталь Университетского колледжа Лондона, еще три — в другие больницы столицы Великобритании. Если испытания пройдут успешно, Mercedes сможет производить до 1000 CPAP в день, начиная с текущей недели. Агентство по регулированию лекарственных средств и медицинской продукции Великобритании (MHRA) уже дало разрешение на их использование.



Что такое CPAP? Профессор колледжа Мервин Зингер назвал это устройство промежуточным между простой кислородной маской и аппаратом искусственной вентиляции легких. Устройство доставляет кислород под давлением, что позволяет легким оставаться открытыми, и увеличивает количество имеющегося в них кислорода. Аппарат уменьшает усилия, необходимые для вдоха, особенно когда альвеолы легких повреждены в результате действия коронавируса. Такой метод является менее инвазивным, чем подключение к аппарату искусственной вентиляции легких, для которого пациентам в дыхательные пути вводят специальные трубки.

НА ЯХТІ В АНТАРКТИДУ



НАПРИКІНЦІ СІЧНЯ ЦЬОГО РОКУ СВІТ ВІДЗНАЧАВ 200-РІЧЧЯ ВІДКРИТТЯ НАЙПІВДЕННІШОГО, НАЙХОЛОДНІШОГО І НАЙДИВОВИЖНІШОГО КОНТИНЕНТУ НАШОЇ ПЛАНЕТИ — АНТАРКТИДИ. НЕЗВАЖАЮЧИ НА ЙОГО ВІДДАЛЕНІСТЬ І ВАЖКОДОСТУПНІСТЬ, ЛЮДИ ОСВОЇЛИ ЦЕЙ РЕГІОН, І СЬОГОДНІ АНТАРКТИДУ АКТИВНО ВІДВІДУЮТЬ ТУРИСТИ

Возять їх туди не лише на потужних, збудованих для плавання в антарктичних водах лайнерах, а й на невеликих яхтах. Те, що вони лавірують між велетенськими, заввишки в кількадесят метрів айсбергами, комусь може здатися неймовірним. Проте у XXI столітті, коли людство готується до екскурсій на Марс, нічого неможливого на Землі вже, схоже, не залишилось.



Першим жителем Чернігівщини, який відвідав Антарктиду на яхті, став досвідчений фахівець зі спортивного туризму, один із засновників і командор Чернігівського яхт-клубу Владислав Кириченко. Після повернення додому він поділився враженнями в місцевому турклубі.

МОЄ СЕРЦЕ

На яхту Mon Coeur, що в перекладі з французької означає «Моє серце», Влад потрапив завдяки активному заняттю яхтингом і набутому в морях-океанах досвіду ходіння під вітрилами. Палке бажання чернігівського командора відвідати Антарктику сприяло тому, що його «взяли на олівець» у туристичній компанії Paganel Studio, яка з 2014 року організовує полярні яхтові експедиції, а через рік запросили у плавання на посаді матроса.

Робота команди Mon Coeur полягала в тому, щоб за три з половиною місяці звозити в Антарктику й привезти назад три туристичні групи. Тривалість одного туру становила 21 день.

Стартували експедиції зі столиці провінції Вогняна Земля, найпівденнішого у світі великого міста Ушуайя (Аргентина).

— Ушуайя — це, як кажуть місцеві жителі, «дель фін дель мундо» — кінець світу. Місто дуже гарне, це — ворота в Антарктику. Всі експедиції туди і величезні круїзні лайнери з туристами йдуть з Ушуайі, — розповідає Владислав.

Аби слухачі не плутались у географічних поняттях, він пояснює різницю між Антарктикою і Антарктидою. Остання — це, як відомо, материк, а от Антарктика — це вся південна полярна область Землі. До її складу входять Антарктида, ділянки Атлантичного, Індійського й Тихого океанів та група прилеглих до материка островів. Назва «Антарктика» походить із грецької і означає регіон, протилежний північній Арктиці.

ШІСТЬ ДРЕЙКІВ

Найскладнішим для проходження і найнебезпечнішим місцем на маршруті суден, що ідуть в Антарктику, є протока Дрейка між Південною Америкою і Антарктидою (а точніше — прилеглою до неї групою Південних Шетландських островів). Довжина протоки — 400 км, ширина у найвужчому місці — 820 км, і для моряків її проходження є найсуворішим випробуванням. Там дуже часто дмуть ураганні вітри, вирують шторми, тонуть кораблі і губляться літаки. Тому торговий флот там уже не ходить.

За його словами, для «непрокачаних» туристів проходження Дрейка було справжнім жахом. У перші дні їх дуже нудило, а це, як відомо, — відчуття не з приємних. А коли пройшли протоку, то почали рахувати дні до «наступного Дрейка» на зворотному шляху. Про емоції туристів, які за тур заплатили великі гроші (близько 8 тис. євро), Влад розповідає досить кумедно.

Попри небезпеку й неприємні фізичні відчуття від плавання у протоці, влітку її проходить чимало яхт. Трапляються навіть зовсім малі.

На Mon Coeur за весь час експедиції нештатних ситуацій не було. Небезпеки зіткнутися з айсбергом — теж. Це тому, що такі яхти зараз обладнані надсучасною навігаційною технікою. Радари показують усі перешкоди, зокрема й підводні, й ризику зіткнутися з підводним айсбергом практично нема. Малі крижини матроси відштовхували від судна довгою бамбуковою палицею. Влад демонструє фото, як він це робив. Каже, що на допомогу нерідко ставали й пасажири-туристи.



В Антарктиді екіпаж яхти Mon Coeur за один рейс перебував 12–13 днів, решта 8 — це був Дрейк!!! Хоча за спокійної погоди протока — чудове місце для спостережень за морськими тваринами і птахами.

ІНШИЙ СВІТ

Туристи, які ходили на яхті Mon Coeur, не були моряками й, готуючись до туру в Антарктиду, підписували договори з попередженням про можливі труднощі та небезпеку під час плавання. Тому ніяких істерик із приводу відсутності телефонного зв'язку та інтернету на судні не було.

У дні одноманітного плавання люди знаходили собі різні заняття. Одна група передивилася всі сезони серіалу «Ігри престолів», інша грала в «Мафію» та інтелектуальні ігри. Діти (дівчатка 10 і 12 років), які були в одному з походів, робили уроки — виконували домашні завдання з української та математики. Туристка-художниця малювала побачене в океані, хтось знімав відео чи насолоджувався спокоєм... Всі ці заняття час від часу переривалися радістю споглядання горбатих китів, а також островів та айсбергів. Дні виходу на берег були заповнені екскурсіями, оглядом пам'яток і цікавинок, контактуванням із дикою фауною.

А її представників там безліч: морські леви, котики й леопарди, малі й великі птахи. Ну, і, безперечно, пінгвіни різних видів, які зовсім не бояться людей. Туристам заселфитися з ними — за щастя.

— Коли ми були на англійській станції Порт Локрой (зараз вона — музей), то на кухні бачили кулінарну книгу. З неї ми дізналися, що в 50-х роках минулого століття англійці пінгвінів їли. У книзі — рецепти страв із цієї птиці. Але після підписання в 1980 році нової антарктичної конвенції, яка заборонила нищення фауни і навіть ловлю риби в цьому регіоні, пінгвіни на станції лежать просто на дерев'яних пішохідних підмостках. Нам доводилося через них переступати або навіть обходити по камінцях, — пригадує Владислав.



Під час третього походу в Антарктику екіпажу яхти пощастило побачити, як годуються горбаті кити. Видовище — просто неймовірне! Вони пускали бульки, які збивали в купу криля (маленьких рачків), відкривали пащу розміром з 4 метри і їли. Цей унікальний момент один із туристів — продюсер фільму «Думки мої тихі» Дмитро Суханов — зняв на відео із дрона, а пізніше розмістив у соцмережі.

Погода в літній Антарктиці була цілком комфортною. У першому й третьому турах із погодою взагалі щастило, а от другий похід майже весь пройшов під дощем. Це, зрозуміло, дуже засмутило туристів, очікування яких через погану видимість не цілком виправдались.

В Антарктиді, куди екіпаж яхти висаджувався за програмою туру, погода була прекрасною — плюс 12—15 градусів.

За матеріалами ukrinform.ua