

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЦЕНТР АТОМНОЙ ЭНЕРГИИ

214000, г. Смоленск, ул. Пржевальского, 4; тел. (4812) 68-30-85

[www.smolensk.myatom.ru](http://www.smolensk.myatom.ru) e-mail: smolensk@myatom.ru

**Как обмануть мозг: в Смоленске «разобрали на атомы» весеннее обострение**

Очередной выпуск научно-популярного ток-шоу «Разберем на атомы» Информационного центра по атомной энергии (ИЦАЭ) Смоленска с темой «Весеннее обострение» прошёл 13 апреля в креативном пространстве «Штаб».

«Разберём на атомы» – это три мини-лекции за один вечер, научные дискуссии учёных, представляющих различные отрасли знаний, с коллегами и зрителями.

Весна – время обновления и пробуждения. Но и у неё есть оборотная сторона – депрессии, повышенная тревожность и возбудимость – всё, что принято называть «весенним обострением».

Эксперты ток-шоу разобрали, действительно ли существует такое явление с точки зрения науки, нужно ли его бояться и как с ним бороться.

О нейромедиаторах и химии мозга рассказал научный журналист, главный редактор портала [Mendeleev.info](https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2FMendeleev.info&cc_key=) Алексей Паевский.

«Из каких атомов складываются те "штуки", из-за которых появляются сезонные обострения? На самом деле, мы до сих пор это до конца не понимаем, – считает известный популяризатор науки. – У нас есть 86 миллиардов нейронов, которые образуют нервные пути, учёными открыто более 50 нейромедиаторов. Когда случаются неполадки в двух из них – дофамине и серотонине, – и происходит тот самый сбой, который мы называем обострением».

Популяризатор науки, врач Научного центра неврологии Анна Хоружая убеждена, что каждый раз с наступлением весны сезонное обострение «приходит» не только в специализированные больницы, но и в самые обычные поликлиники. Люди стремятся обследовать буквально все, подозревая у себя неизлечимые недуги. Одними из первых с этим явлением сталкиваются специалисты лучевой диагностики.

Эксперт рассказала о самых частых диагнозах, которые ставят рентгенологи по снимкам головного мозга, в том числе и из своей практики, и разобрала, почему большинства из них бояться совсем не стоит.

Например, один из диагнозов, который пугает пациентов, связан с сосудистыми очагами. «На самом деле, это нормальное явление для нашего организма. Они появляются, например, при стрессе у 90% людей после 40 лет», – объяснила Анна.

Ещё один диагноз, который пугает мнительных людей, – асимметрия боковых желудочков головного мозга. На самом деле, это всего лишь индивидуальная особенность людей, как отпечатки пальцев, и она не имеет никакого клинического значения.

О влиянии иммунитета и питания на сезонные состояния психики рассказал практикующий психиатр Константин Якунин, доцент кафедры психиатрии, наркологии и психотерапии Смоленского государственного медицинского университета, автор серии монографий на эту тему.

По его мнению, обострения происходят в любое время года и проходят у всех людей по-разному. Но весеннее обострение, действительно, самое масштабное.

Константин считает, что эмоции управляют иммунитетом, а он – здоровьем, которое, в свою очередь, влияет на эмоции. По его мнению, нет людей абсолютно сбалансированных. 75 – 80% городских жителей находится в постоянном информационном неврозе. И когда весной происходят ещё и пищевые изменения, организм испытывает мощный стресс.

На вопросы аудитории о витаминной терапии и дневном сне, психиатр ответил, что к витаминам надо относиться осторожно, а вот спать необходимо только в правильной позе – голова должна находиться выше уровня грудной клетки.

По традиции авторы лучших вопросов из зала получили в подарок от ИЦАЭ научно-популярные книги.

















