



Информационный обозреватель



Четверг 4 декабря 2025 года
№ 33 (510)

НАДЗОРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

рядка должно сопровождаться контролем и поддержкой не менее двух месяцев

Организованное рабочее пространство - это не цель, а средство, позволяющее каждому сотруднику раскрыть свой потенциал и получать удовольствие от работы в комфортной среде.

Дарья Олеговна Трахимович,
помощник врача-гигиениста.

Порядок на рабочем месте: как превратить хаос в производительность



Порядок на рабочем месте - это не просто прихоть перфекционистов или необходимость для соблюдения санитарных норм. Это реальный инструмент повышения производительности, снижения стресса и лучшей работоспособности головного мозга. С правильно выстроенной системой поддержания порядка проблемы легко решаются.

Независимо от типа рабочего пространства - будь то офис, производственный цех или удаленное рабочее место - существуют универсальные принципы организации, которые позволяют поддерживать оптимальный уровень порядка.

Общие правила для всех типов рабочих пространств:

- Правило «нулевого стола» - после окончания рабочего дня на столе не должно оставаться ничего лишнего
- Принцип «чисто не там, где убирают, а там, где не мусорят» формирование привычки не создавать беспорядок
- Система «взял- положил на место» - каждый предмет имеет свое определенное место хранения
- Правило «одной задачи» - работа только с документами и материалами, необходимыми для текущей задачи

Специфические правила для офисов:

- Организация бумажных документов по системе «входящие-в работе-исходящие»
- Регулярная чистка цифрового пространства - удаление ненужных файлов, организация папок
- Маркировка кабелей и проводов для быстрой идентификации

Устранение личных вещей с рабочих поверхностей (кроме нескольких мотивирующих предметов)

Специфические правила для производственных помещений:

- Маркировка зон хранения инструментов и материалов
- Использование теневых досок для инструментов - мгновенная визуальная проверка наличия всех инструментов
- Принцип «красной линии» - четкое обозначение проходов и рабочих зон
- Правило немедленного реагирования на разливы и загрязнения
- Ежесменная проверка состояния оборудования и инструментов

Важно понимать, что эффективное поддержание порядка - это не разовая акция, а постоянный процесс. Исследования показывают, что для формирования новой привычки требуется от 21 до 66 дней последовательной практики. Поэтому внедрение системы поддержания по-

Если же депрессия имеет затяжной характер и Вы не знаете, как из нее выбраться, то не следует пренебрегать обращением к психологу.

ГУ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ, ЭПИДЕМИОЛОГИИ И ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ»
ГУ «РНПЦ МЕДИЦИНСКОЙ ЭКСПЕРТИЗЫ И РЕАБИЛИТАЦИИ»

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

- Учитесь принимать то, что не можете изменить (пол, возраст, прошлое).
- Повышайте самооценку.
- Учитесь разбираться в людях - кому стоит доверять, а кому нет (не все люди одинаковые).
- Будьте ответственным человеком.
- Умейте просить прощения - это является одним из навыков построения хороших отношений.
- Научитесь управлять конфликтами.
- Овладейте новой деятельностью, новым.
- Занимайтесь физической активностью.
- Чаще встречайтесь с близкими друзьями.
- Играйте с детьми или с домашними животными.
- Рисуйте.
- Проводите время с семьей.
- Посещайте концерты, кинотеатры, театры, музеи, выставки.
- Придумайте себе новое хобби.
- Устраивайте пешие прогулки.
- Будьте уверены в себе.

- МЕТОДЫ БОРЬБЫ С ДЕПРЕССИЕЙ
- Учитесь принимать то, что не можете изменить (пол, возраст, прошлое).
- Повышайте самооценку.
- Учитесь разбираться в людях - кому стоит доверять, а кому нет (не все люди одинаковые).
- Будьте ответственным человеком.
- Умейте просить прощения - это является одним из навыков построения хороших отношений.
- Научитесь управлять конфликтами.
- Овладейте новой деятельностью, новым.
- Занимайтесь физической активностью.
- Чаще встречайтесь с близкими друзьями.
- Играйте с детьми или с домашними животными.
- Рисуйте.
- Проводите время с семьей.
- Посещайте концерты, кинотеатры, театры, музеи, выставки.
- Придумайте себе новое хобби.
- Устраивайте пешие прогулки.
- Будьте уверены в себе.

Ты не обязан со всем спрашивать в одиночку!
(Экстренной психологической помощи)

Телефоны доверия
(экстренной психологической помощи)

8 017 263 03 03
для детей и подростков

www.mnzdrav.gov.by
www.rcheph.by
24health.by

ОТКУДА БЕРЕТСЯ
ДЕПРЕССИЯ
И КАК С НЕЙ
СПРАВИТЬСЯ?



Екатерина Дмитриевна Бич,
помощник врача-гигиениста.

Концерт-акция

Специалисты Щучинского зонального ЦГЭ приняли участие в концерт-акции, посвященной Всемирному дню борьбы с ВИЧ-инфекцией для учащихся всех городских школ, который прошел на базе ГУК «Щучинский районный центр культуры и народного творчества». Присутствующие узнали об эпидемиологической ситуации в районе, возможных путях заражения, диагностики, профилактики ВИЧ-инфекции. Акция сопровождалась распространением информационно-образовательных материалов по ВИЧ-инфекции..



Лабораторный отдел Щучинского зонального ЦГЭ оказывает услуги населению:

- Исследование овощей и фруктов на содержание нитратов: партия до 100 кг – 9 рублей 93 копейки, более 100 кг – 22 рубля 64 копейки;
- Исследование овощей и фруктов на наличие яиц гельминтов: партия до 100 кг – 5 рублей 55 копеек, более 100 кг – 8 рублей 34 копейки;
- Исследование овощей и фруктов на содержание нитратов и наличие яиц гельминтов: партия до 100 кг – 15 рублей 15 копеек, более 100 кг – 27 рублей 08 копеек;
- Исследование воды из колодца по микробиологическим показателям и на содержание нитратов – 10 рублей 88 копеек;
- Исследование воды из водопроводного крана по микробиологическим показателям и на содержание железа – 9 рублей 38 копеек;
- Радиологическое исследование лекарственного сырья - 13 рублей 12 копеек.

Более подробную информацию можно получить по адресу: г. Щучин, ул. Мичурина, 26 или по телефону: 20 6 56 «одно окно».

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Акция «Снижай риски»

Специалисты Щучинского зонального ЦГЭ приняли участие в концерт-акции, посвященной Всемирному дню борьбы с ВИЧ-инфекцией для учащихся всех городских школ, который прошел на базе ГУК «Щучинский районный центр культуры и народного творчества». Присутствующие узнали об эпидемиологической ситуации в районе, возможных путях заражения, диагностики, профилактики ВИЧ-инфекции. Акция сопровождалась распространением информационно-образовательных материалов по ВИЧ-инфекции..



Отделение профилактической дезинфекции Щучинского зонального ЦГЭ оказывает услуги населению и юридическим лицам:

- Дератизация (уничтожение грызунов) строений помещений), территорий;
- Дезинсекция против бытовых насекомых (унигножение членистоногих) помещений и других объектов;
- Дезинсекция разовая против клещей и гнуса на открытых территориях;
- Дезинфекция разовая автотранспорта;
- Дезинфекция разовая шахтных колодцев;
- Продажа ядовприманки против грызунов (крыс и мышей).

Стоимость каждой вышеперечисленной услуги согласно действующего прейскуранта тарифов на платные санитарно-гигиенические услуги.

Информацию по интересующим вопросам можно получить в отделении профилактической дезинфекции ГУ «Щучинский зональный ЦГЭ» по адресу: г. Щучин, ул. Мичурина, 26 или по телефону: 50 7 89.



ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ВОЗНИКНОВЕНИЕ ДЕПРЕССИИ

Одной из причин депрессивного состояния являются социальные отношения между людьми. Если появился кризис в отношениях с близкими, коллегами по работе, друзьями, тут же начинает зарождаться депрессия. Она очень легко передается благодаря нашему социальному окружению. Социум сильно влияет на наши мысли и чувства. И хотя такие медикаменты, как антидепрессанты, являются весьма хорошим средством при лечении депрессии, однако устранить социальные факторы они не способны.

Помимо социального фактора, следует отметить, что в возникновении депрессии огромную роль играет и биологическая сторона, а именно наследственность. Если мать или отец страдает биполярной депрессией, то у детей таких родителей в 25% случаев существует риск заболеть одним из расстройств депрессивного спектра. Если же болеют оба родителя, то риск увеличивается до 75%.

Психологический фактор. З. Фрейд считал, что депрессия возникает вследствие обращения человеком гнева на самого себя. Поэтому появляются такие симптомы, как самообвинение, излишняя критика, самоизлечивание, что является гневом на других людей, вытесненным в подсознание. Согласно психоанализу у лиц, склонных к депрессии, на уровне подсознания сложилась уверенность в отсутствии к ним родительской любви. Отмечается, что лица, склонные к депрессии, отличаются замкнутостью и неуверенностью в себе. Они нуждаются в поддержке близких людей, склонны к самокритике, эмоционально экспрессивны, на жизнь смотрят пессимистично и плохо справляются с различного рода стрессами.

ЛЮДИ, СТРАДАЮЩИЕ ДЕПРЕССИЕЙ:

- имеют меньше друзей, у них узкий круг общения;
- практически не имеют близких людей, которые могли бы их поддержать в трудный момент;
- недоверчивы в отношении других людей;
- чаще сталкиваются с конфликтными ситуациями при общении с другими людьми;
- будущее отношений с другими людьми видят в пессимистичном свете;
- имеют семейные конфликты и проблемы в супружеской жизни;
- имеют сложность в построении нормальных отношений, которые бы удовлетворяли обе стороны.

В медицине слово «депрессия» используется уже более двухсот лет, однако не имеет под собой четкого определения. Тем не менее ее можно обозначить как болезненное состояние, характеризующееся подавленным настроением, достаточно продолжительным по времени, а также нарушением мышления, двигательной активности, изменением мотивации. Депрессия способна вывести человека из эмоционального равновесия и ухудшить качество его жизни. В то же время нельзя говорить, что для такого состояния всегда характерны снижение двигательной активности и нарушение мышления, мотивации, так как они не являются постоянными симптомами депрессии. Здесь могут возникать и беспокойные, тревожные мысли и двигательное возбуждение, вызванное аффектом тоски. Мотивация также может быть различной, однако в последнем случае – это потеря интересов к какой-либо деятельности.

Перечень симптомов, посыдающим на которых может быть диагностирована депрессия:

- усталость;
- нарушение аппетита;
- заниженная самооценка и чувство никчемности;
- снижение концентрации, внимания;
- снижение интереса ко всем или почти всем видам деятельности.

