



# Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

## Чистота – залог здоровья, стерильность – верный путь к неврозу!

Казалось бы, что может быть плохого в умении поддерживать порядок в окружающем пространстве? Напротив, этому нас учат с самого детства. Но оказывается, стремление к чистоте может стать настоящей проблемой, в том числе и для окружающих.

Очень сложно провести четкую грань между обыч-



ной чистоплотностью и начинающимся неврозом.

Но просто аккуратисты при всей своей любви к порядку, если возникнет необходимость, могут жить и без него. Если жизнь забросит их в условия, где чистота недостижима, это не станет трагедией.

Специалисты выделяют несколько причин, по которым обычная аккуратность перерастает в психическое расстройство, такое как **мания чистоты**.

1. Уборка помогает многим людям выживать в условиях хронического стресса. Такого рода физическая нагрузка позволяет разгрузить психику.

2. Неуверенность в себе также может провоцировать на постоянное стремление к наведению порядка. В этом случае уборка является своеобразной компенсацией: не получается навести порядок в собственной жизни, зато в доме можно все расставить по своим местам.

3. Потребность в одобрении в той или иной степени испытывает каждый человек, но иногда она приобретает болезненные формы. Желание быть хорошим в глазах окружающих – еще один спусковой крючок для развития заболевания.

4. Тяга к идеальной чистоте свойственна также перфекционистам. В этом случае речь может идти уже о комплексном заболевании, где постоянная уборка – одна из граней стремления к совершенству во всем.

Казалось бы, ну а что тут плохого? Человеку нравится убираться, попутно он компенсирует какие-то свои внутренние проблемы, его близкие живут в чистоте. Разве тут есть какая-то проблема?

Оказывается, есть. Во-первых, постоянные уборки занимают огромное количество времени, которое человек мог бы потратить более продуктивно и интересно. Мания чистоты может стать препятствием к заведению домашних животных, разведению комнатных цветов и прочим потенциально «грязным» занятиям. Во-вторых, чаще всего требования по наведению и поддержанию порядка распространяются на вместе проживающих и могут проявляться в форме гнета, диктата, обид. В-третьих, излишняя стерильность пагубно действует на иммунитет. Особенно это опасно для детей, организм которых, формируясь в условиях идеальной чистоты, теряет способность самостоятельно противостоять бактериям.

### Совет всем, кто чувствует первые «звоночки» мании чистоты!

Если стремление к чистоте уже приняло форму серьезной болезни, то помочь может только специалист. Если же вы чувствуете, что вас только начинает затягивать мания чистоты и времени на уборку уходит все больше и больше, попробуйте сделать несколько вещей, которые рекомендуют американские врачи для самолечения на ранних стадиях невроза.

- Снимите постельное белье, бросьте его на пол, а потом снова заправьте им постель.
- Откажитесь от мытья полов на неделю.
- Пройдите по квартире в уличной обуви и не убирайте за собой сразу.

Справились? Значит все в порядке, вы

здоровы!