

**Вниманию читателей «НвС»  
в Новосибирске!**

Свежие номера газеты можно приобрести или получить по подписке в холле здания Президиума СО РАН с 9:00 до 18:00 в рабочие дни (Академгородок, проспект Академика Лаврентьева, 17), а также газету можно найти в НГУ, НГТУ, литературном магазине «Капиталь» (ул. Максима Горького, 78) и Выставочном центре СО РАН (ул. Золотодолинская, 11, вход № 1, 2-й этаж).

Адрес редакции, издательства:  
Россия, 630090, г. Новосибирск,  
проспект Академика Лаврентьева, 17.  
Тел.: 238-34-37.

**Мнение редакции может  
не совпадать с мнением авторов.  
При перепечатке материалов  
ссылка на «НвС» обязательна.**

Отпечатано в типографии  
ООО «ДЕАЛ»: 630033, г. Новосибирск,  
ул. Брюллова, 6а.

Подписано к печати: 26.01.2021 г.  
Объем: 2 п. л. Тираж: 1700 экз.  
Стоимость рекламы: 70 руб. за кв. см.  
Периодичность выхода газеты —  
раз в неделю.

Рег. № 484 в Мининформпечати  
Россия, ISSN 2542-050X.  
Подписной индекс 53012  
в каталоге «Пресса России»:  
подписка-2021, 1-е полугодие.  
E-mail: presse@sb-ras.ru,  
media@sb-ras.ru  
Цена 11 руб. за экз.

© «Наука в Сибири», 2021 г.

**ПОДПИСКА**

Не знаете, что подарить интеллигентному человеку? Подпишите его на газету «Наука в Сибири» — старейший научно-популярный еженедельник в стране, издающийся с 1961 года!  
И не забывайте подписаться сами, ведь «Наука в Сибири» — это:  
— 8–12 страниц эксклюзивной информации еженедельно;  
— 50 номеров в год плюс уникальные спецвыпуски;  
— статьи о науке — просто о сложном, понятно о таинственном; самые свежие новости о работе руководства СО РАН;  
— полемичные интервью и острые комментарии; яркие фоторепортажи; подробные материалы с конференций и симпозиумов;  
— объявления о научных вакансиях и поздравления ученых.  
Если вы хотите забирать газету в здании Президиума СО РАН, можете подписаться в редакции «Науки в Сибири» (проспект Академика Лаврентьева, 17, к. 217, пн–пт, с 9:30 до 17:30). Стоимость полугодовой подписки — 200 руб.  
Если же вам удобнее получать газету по почте, то у вас есть возможность подписаться в любом отделении «Почты России».



По этой ссылке вы можете присоединиться к нашей группе в «Фейсбук»

Сайт «Науки в Сибири»  
[www.sbras.info](http://www.sbras.info)

# Существует ли постпраздничная депрессия?

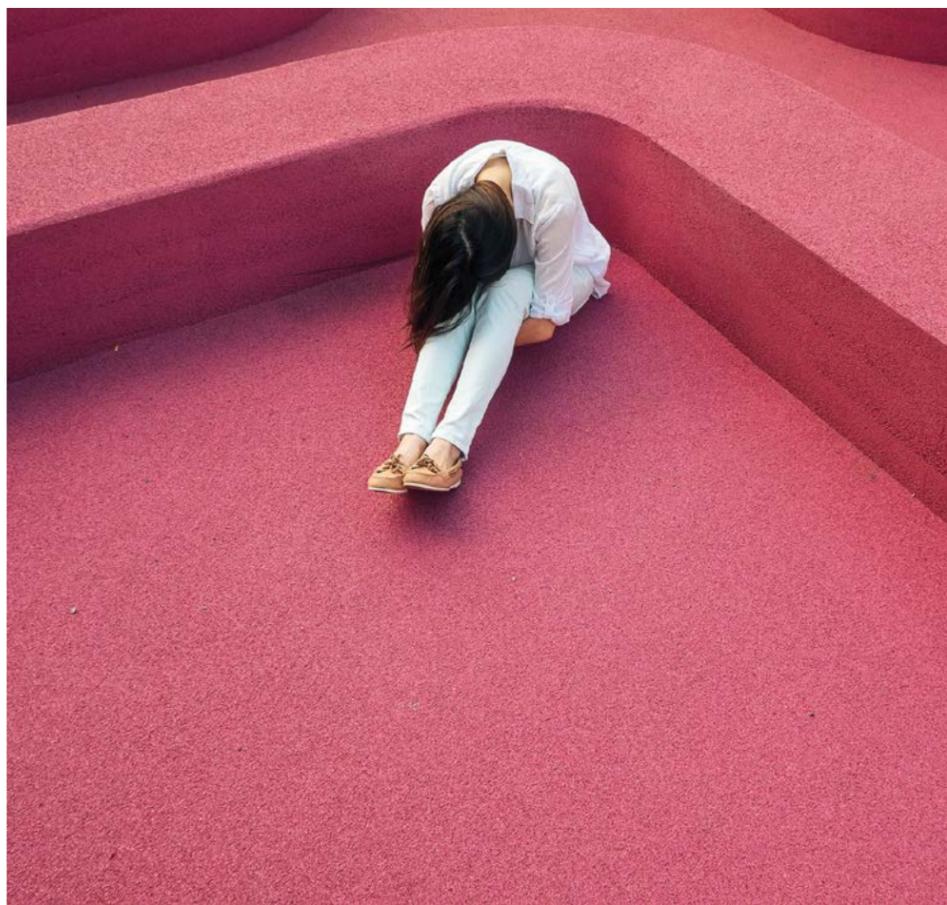
Почему после праздников появляется депрессивное состояние, ведь ты должен быть, наоборот, бодр и энергичен? И депрессия ли это? Можно и нужно ли с этим бороться?

Отвечает доцент Института медицины и психологии В. Зельмана Новосибирского государственного университета кандидат биологических наук **Елена Алексеевна Дорошева**:

«Причин снижения настроения после праздничных дней может быть достаточно много. Например, неудовлетворенность рутинной деятельностью, к которой нужно возвращаться: нам было хорошо, снова стало тяжело или скучно. По данным ряда авторов в области психологии, при наличии эмоционального выгорания (ему подвержены представители социальных профессий), даже после полноценного отпуска в течение месяца или больше, первые негативные симптомы могут вновь проявиться уже в первые дни работы, а полная картина выгорания — через неделю.

Не исключено, что влияет характер проведения самих праздников. Действительно ли был полноценный отдых или отдавалась дань необходимости, то есть обязательно надо нарезать оливье, убрать квартиру, вымыть окна, несмотря на мороз? Или были какие-то ожидания от праздников, которые оказались не реализованы? Это приводит к разочарованию. В последние годы много установок на активную демонстрацию того, как проведены праздничные дни, отпуск — показатель некоего социального благополучия, статуса. В период пандемии такая тенденция немного снизилась (есть объективный повод сидеть дома), зато добавились огорчения от того, куда-то нельзя поехать и нужно искать альтернативные варианты, что может привести к разочарованиям.

Еще существует явление, которое получило метафорическое название «директорский синдром». Его суть в том, что человек напряженно работал, чувствовал непрерывную ответственность, был в постоянном стрессе, не мог позволить себе даже заболеть, потому что производственная необходимость, семья и прочее. Когда же приходят длительные выходные или отпуск — стресс спадает, начинает работать до того подавленный иммунитет, а индивид вместо долгожданного отдыха заболевает. Это серьез-



ный сигнал о том, что нужно работать со стрессовыми факторами, уменьшать их число в жизни, а также усиливать свою устойчивость к стрессу.

В случае снижения активности и настроения после праздников некорректно говорить о текущем состоянии как о депрессии, психическом расстройстве. Депрессия — серьезное нарушение психического функционирования, когда человек не может переживать радость и мотивироваться чем-то положительным: будущими достижениями, приятными событиями. В этом случае происходит глубокое и длительное погружение в отрицательные переживания, сильная заторможенность, снижение внимания, памяти. Однако депрессивные тенденции, конечно, могут проявляться или локально усиливаться.

Стоит ли бороться с подавленным состоянием после праздников? Такое со-

стояние является причиной задуматься, что же именно его вызвало. Чего хочется, какие потребности сейчас не удовлетворены? Такие рассуждения могут помочь в дальнейшем улучшить свою жизнь, а вместе с этим улучшится настроение, придет энергия. Может быть, необходимо сменить работу или ее режим, проводить праздники по-другому, в другом месте. Либо изменить сами ожидания — так, скорее всего, вам хотелось полежать на диване, но идея о горнолыжном курорте звучит социально более приемлемо. Возможно, глобально у вас нет никаких проблем, однако в режиме рабочего дня и обыденной жизни нужна дополнительная подпитка — праздник каждый день. Тогда уже необходимо подумать, как ее организовать».

Фото из открытых источников

# От чего зависит длительность иммунитета?

Почему от каких-то болезней иммунитет формируется на всю жизнь, от каких-то сохраняется месяцы, а про корону мы вообще пока ничего не понимаем?

Отвечает старший научный сотрудник Института молекулярной и клеточной биологии СО РАН кандидат биологических наук **Сергей Викторович Кулемзин**:

«Длительный иммунитет к инфекциям после болезни или вакцинации поддерживается благодаря присутствию в организме так называемых клеток иммунологической памяти. Соответственно, возникает вопрос: почему в одних случаях такие клетки формируются лучше и живут дольше, а в других случаях таких клеток образуется мало или они меньше живут? Полностью этот вопрос еще не изучен, однако уже понятно, что очень важна «обстановка» в организме во время формирования клеток памяти. Напри-

мер, зашкаливающие уровни провоспалительных цитокинов в организме пациентов с крайне тяжелой формой COVID-19 не позволяют сформироваться большому числу клеток памяти, из-за чего длительность иммунного ответа может сокращаться. Для пациентов, перенесших его не так тяжело, уже показано формирование достаточного числа клеток памяти, что позволяет надеяться на более продолжительный срок поддержания иммунологической памяти, но как долго она будет поддерживаться, год или десятилетия, пока неясно».

Изображение из открытых источников

