

Стресс

Тонкости, хитрости и секреты

Эта книга не может являться руководством для самостоятельной диагностики и лечения. Автор этой книги не несет ответственности за возможный ущерб, нанесенный вашему здоровью самостоятельным лечением, проводимым по рекомендациям, данным в этой книге.

Таким образом, Вы полностью отвечаете за любые неправильные трактования, которые могут возникнуть вследствие чтения этой книги. Вы, со своей стороны, в добровольном порядке отказываетесь от судебного преследования автора этой книги и возмещения возможного вреда, причиненного Вашему здоровью.



Москва
Бук-пресс
2006

УДК 616.89
ББК 52.5
С84

Под редакцией
кандидата медицинских наук
Юрия Васильевича Татуры

С84 **Стресс:** Тонкости, хитрости и секреты. — Серия
книг «Ваше здоровье». — М.: Бук-пресс, 2006. 384 с.

Стресс. Этот термин знаком практически всем. Многие люди испытывают стресс (или, по крайней мере, искренне считают, что испытывают), а стресс опасен тем, что ведет к сердечным заболеваниям или к болезням мозга. Если Вы испытываете стресс, это означает, что Ваше тело находится в постоянном напряжении. Значит, и Ваше сердце находится в постоянном напряжении и функционирует более активно, чем это необходимо.

Как бороться со стрессом? Как научиться избегать факторов, способствующих его появлению? Книга, которую Вы держите в руках, научит Вас этому.

УДК 616.89
ББК 52.5

© Ю. В. Татура, составление, 2006
© Бук-пресс, 2006

Вместо введения

Темперамент

Итак, поговорим о темпераменте... Возможно, возникнут вполне законные вопросы: если книга посвящена стрессу и борьбе с ним, для чего углубляться в вопросы чисто психологические? Чем знание того, что я, предположим, холерик, поможет мне в неравной борьбе с постоянным стрессом и медленно, но верно надвигающейся депрессией? Конечно, стрессовое состояние у различных типов темперамента проявляется по-разному, но разве лечение тоже не одинаково?

Разумеется, нет. В современной медицине, особенно в стрессологии, принято давать рекомендации и выписывать рецепты в прямой зависимости от типа темперамента пациента, ведь в зависимости от психического устройства человека одни и те же вещества и процедуры могут воздействовать совершенно по-разному.

Вам, наверное, приходилось бывать в шумных компаниях, где спиртное льется рекой. И, разумеется, доводилось наблюдать, как по-разному алкоголь действует на людей.

Одни на него практически не реагируют, разве что становятся более разговорчивыми, веселы-

ми и гибкими в общении. У других наблюдается эффект неумейной веселости и говорливости, причем далеко не всегда приятной для окружающих. У третьих употребление алкоголя в нетерапевтических дозах приводит к ярко выраженному анти-социальному, агрессивному, конфликтному поведению. Четвертые начинают плакать и жаловаться на тяжелую жизнь. Пятые просто засыпают. Продолжать можно до бесконечности — сколько людей, столько и реакций.

И действовать в этих ситуациях надо тоже по-разному: с первой и второй категориями можно просто поддерживать беседу (со второй — скорее всего, до тех пор, пока собеседник не уснет); к третьей категории зачастую приходится применять физические методы воздействия, иногда даже с применением подручных средств; четвертых достаточно просто выслушать, не перебивая; с пятыми проблем вообще возникнуть не должно (за исключением разве что проблем транспортировки). И так далее.

Как и состояние алкогольного опьянения, так и стресс относится к состояниям аффективным. Поэтому, прежде чем определять его причины и метод лечения, необходимо «познать себя», выявить доминирующий тип темперамента.

К чему мы, собственно говоря, сейчас и приступим.

Вместо введения

Из истории вопроса.

Терминология и классификация

Термин «темперамент» был введен и впервые описан Гиппократом. Им же была дана и классификация типов темперамента, которых он выделил четыре.

Гален также придерживался учения Гиппократа о четырех соках (гуморах), которым соответствуют четыре типа темперамента. Это кровь (сангвиник), флегма (флегматик), черная желчь (меланхолик), желтая желчь (холерик). Данные соки Гален соотносил с четырьмя классическими первоэлементами (четырьмя стихиями): землей, воздухом, огнем и водой.

По И. П. Павлову, тип темперамента обусловлен свойствами процессов возбуждения и торможения и их различными сочетаниями. Таких свойств он выделил три:

- сила (способность нервной системы выдерживать сильные раздражители). Характеризуется выносливостью и работоспособностью нервных клеток;
- уравновешенность. Характеризуется соотношением процессов возбуждения и торможения;
- подвижность (под которой понимается показатель быстроты смены возбуждения торможением и наоборот).

Эти свойства, комбинируясь различными способами, порождают различные типы темперамента:

- **Холерик** — сильный, неуравновешенный, подвижный.
- **Сангвник** — сильный, уравновешенный, подвижный.
- **Флегматик** — сильный, уравновешенный, инертный.
- **Меланхолик** — слабый, неуравновешенный, инертный.

Тип темперамента по Гиппократу

Считается, что темперамент является врожденным, а не благоприобретенным. Однако стоит отметить, что, во-первых, как правило, окончательно темперамент формируется в зрелом возрасте (годам к 25—30, а иногда даже и позже), а во-вторых, «чистые» темпераменты если и встречаются, то крайне редко (во всяком случае, автору до сих пор их встречать не приходилось). Так, даже ярко выраженный холерик в различных жизненных ситуациях может вести себя и как меланхолик, и как сангвник, и даже как флегматик. В состоянии депрессии, во время болезни он может быть пассивным, «умирать на ходу» и даже не пытаться проявить свой буйный темперамент и оставлять все «плыть по воле волн». В «авральная» ситуации на работе он может показать себя как че-

Вместо введения

ловек рациональный и спокойный. После бессонной ночи он, возможно, будет казаться пассивным и вялым; если же, паче чаяния, он вдруг окажется в ситуации, требующей четкости и методичности действий и повышенной трудоспособности (например, того требует его работа), не исключено, что не знакомые с ним люди примут его за типичного флегматика.

Определяем тип темперамента: тесты

Тест Г.-Ю. Айзенка

Инструкция. Вам будут предложены 57 вопросов, ответы на которые помогут определить некоторые свойства Вашей личности. Отвечая на каждый вопрос, Вы должны выбрать ответ «да» или «нет» в зависимости от Вашего представления о себе. Не тратьте много времени на обдумывание ответов, старайтесь отвечать искренне.

1. Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы встряхнуться, испытать возбуждение?

2. Часто ли Вы нуждаетесь в друзьях, которые Вас понимают, могут ободрить или утешить?

3. Вы человек беспечный?

4. Не находите ли Вы, что Вам очень трудно отвечать «нет»?

5. Задумываетесь ли Вы перед тем, как что-либо предпринять?

Вместо введения

6. Если Вы обещаете что-то сделать, всегда ли Вы сдерживаете свои обещания (независимо от того, удобно Вам или нет)?

7. Часто ли у Вас бывают спады и подъемы настроения?

8. Обычно Вы поступаете и говорите быстро, не раздумывая?

9. Часто ли Вы чувствуете себя несчастным человеком без достаточных на то причин?

10. Сделали бы Вы почти все что угодно на спор?

11. Возникает ли у Вас чувство робости и смущения, когда Вы хотите заговорить с симпатичным(-ой) незнакомцем(-кой)?

12. Выходите ли Вы иногда из себя, злитесь?

13. Часто ли Вы действуете под влиянием минутного настроения?

14. Часто ли Вы беспокоитесь из-за того, что сделали или сказали такое, чего не следовало бы делать или говорить?

15. Предпочитаете ли Вы обычно книги встречам с людьми?

16. Легко ли Вас обидеть?

17. Любите ли Вы часто бывать в компании?

18. Бывают ли у Вас мысли, которые Вы хотели бы скрыть от других?

19. Верно ли, что Вы иногда полны энергии так, что все горит в руках, а иногда совсем вялы?

Вместо введения

20. Предпочитаете ли Вы иметь поменьше друзей, но зато особенно близких?

21. Часто ли Вы мечтаете?

22. Когда на Вас кричат, Вы отвечаете тем же?

23. Часто ли Вас беспокоит чувство вины?

24. Все ли Ваши привычки хороши и желательны?

25. Способны ли Вы дать волю чувствам и всю повеселиться в компании?

26. Считаете ли Вы себя человеком возбудимым и чувствительным?

27. Считают ли Вас человеком живым и веселым?

28. Часто ли, сделав какое-либо важное дело, Вы испытываете чувство, что могли бы сделать его лучше?

29. Вы больше молчите, когда находитесь в обществе других людей?

30. Вы иногда сплетничаете?

31. Бывает ли, что Вам не спится из-за того, что разные мысли лезут в голову?

32. Если Вы хотите узнать что-нибудь, то Вы предпочитаете прочитать об этом в книге, нежели спросить?

33. Бывает ли у Вас учащение сердцебиения без физической нагрузки?

34. Нравится ли Вам работа, которая требует от Вас постоянного внимания?

Вместо введения

35. Бывают ли у Вас приступы дрожи?
36. Всегда ли Вы платили бы за провоз багажа в транспорте, если бы не опасались проверки?
37. Вам неприятно находиться в обществе, где подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли Вы?
39. Нравится ли Вам работа, которая требует быстроты действий?
40. Волнуетесь ли Вы по поводу каких-либо неприятных событий, которые могут произойти?
41. Вы ходите медленно и неторопливо?
42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или на работу?
43. Часто ли Вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что никогда не упускаете случая побеседовать с незнакомым человеком?
45. Беспокоят ли Вас какие-нибудь физические боли?
46. Вы бы чувствовали себя очень несчастным, если бы длительное время были лишены широкого общения с людьми?
47. Можете ли Вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди Ваших знакомых люди, которые Вам явно не нравятся?
49. Можете ли Вы сказать, что Вы весьма уверенный в себе человек?

Вместо введения

50. Легко ли Вы обижаетесь, когда люди указывают на Ваши ошибки в работе или на Ваши личные недостатки?

51. Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?

52. Беспokoит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?

53. Легко ли Вам внести оживление в довольно скучную компанию?

54. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?

55. Беспokoитесь ли Вы о своем здоровье?

56. Любите ли Вы подшучивать над другими?

57. Страдаете ли Вы от бессонницы?

Обработка результатов. Подсчитывается количество совпадений ответов, данных испытуемыми, с ключами от трех шкал. Каждое совпадение оценивается в один балл. По каждой шкале ответы «да» и «нет» суммируются.

1. Шкала лжи: ответ «да» на вопросы 6, 24, 36; «нет» — на вопросы 12, 18, 30, 42, 48, 54.

2. Шкала экстраверсии-интроверсии: ответ «да» на вопросы 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56; «нет» — на вопросы 5, 15, 29, 20, 32, 34, 37, 41, 51.

3. Шкала эмоциональной устойчивости: ответ «да» на вопросы 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

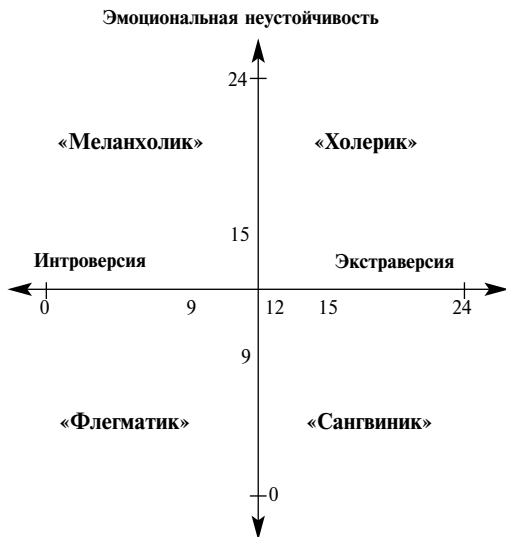
Интерпретация результатов. Данные, полученные с помощью опросника, считаются недостоверными, если по шкале «лжи» испытуемый набрал 5 баллов или больше.

По шкале «экстраверсии» число баллов, равное 15 и больше, свидетельствует о наличии экстраверсии. Число баллов, равное 9 и меньше, свидетельствует о наличии интроверсии. Значения от 9 до 15 баллов соответствуют слабо выраженным тенденциям к тому или другому свойству в зависимости от того, больше они или меньше 12 баллов.

По шкале «эмоциональной устойчивости» значения выше 15 баллов свидетельствуют о повышенной эмоциональной неустойчивости, значения ниже 9 баллов свидетельствуют об эмоциональной стабильности. Интервал значений от 9 до 15 баллов свидетельствует о соответствующих тенденциях.

Сопоставление факторов «экстраверсии-интроверсии» и «эмоциональной устойчивости» позволяет, по мнению Г.-Ю. Айзенка, определять тип темперамента человека. Для этого полученные по данным факторам значения откладывают на ортогональных осях координат. В зависимости от того, в какой квадрант попадает точка пересечения проекций откладываемых значений, определяется тип темперамента человека.

Вместо введения



Опросник Кейрси

Опросник состоит из 70 утверждений (вопросов), каждое из которых имеет два продолжения (ответа). Подчеркиваем, что все ответы равноценны — правильных или неправильных здесь быть не может. Ваша задача:

- 1) прочесть каждое из утверждений вместе с двумя его возможными продолжениями;
- 2) выбрать то продолжение, которое описывает поведение, свойственное Вам в большинстве жизненных ситуаций;

3) вписать знак (X) в соответствующий квадрат регистрационного листа.

Просьба работать в темпе, не задумываясь подолгу над ответами. Работайте последовательно, не пропуская вопросов.

Возьмите, пожалуйста, регистрационный лист и впишите в него свою фамилию, имя, отчество, сегодняшнюю дату, дату собственного рождения и другие необходимые сведения.

1. В компании (на вечеринке) Вы:

- а) общаетесь со многими, включая и незнакомцев;
- б) общаетесь с немногими — Вашими знакомыми.

2. Вы человек скорее:

- а) реалистичный, чем склонный теоретизировать;
- б) склонный теоретизировать, чем реалистичный.

3. Как по-Вашему, что хуже:

- а) «витать в облаках»;
- б) придерживаться проторенной дорожки.

4. Вы более подвержены влиянию:

- а) принципов, законов;
- б) эмоций, чувств.

5. Вы более склонны:

- а) убеждать;
- б) затрагивать чувства.

Вместо введения

- 6. Вы предпочитаете работать:**
- а) выполняя все точно в срок;
 - б) не связывая себя определенными сроками,
- 7. Вы склонны делать выбор:**
- а) довольно осторожно;
 - б) внезапно, импульсивно.
- 8. В компании (на вечеринке) Вы:**
- а) остаетесь допоздна, не чувствуя усталости;
 - б) быстро утомляетесь и предпочитаете пораньше уйти.
- 9. Вас более привлекают:**
- а) здравомыслящие люди;
 - б) люди с богатым воображением.
- 10. Вам интереснее:**
- а) то, что происходит в действительности;
 - б) те события, которые могут произойти.
- 11. Оценивая действия, Вы больше учитываете:**
- а) требования закона, чем обстоятельства;
 - б) обстоятельства, чем требования закона.
- 12. Обращаясь к другим, Вы склонны:**
- а) соблюдать формальности, этикет;
 - б) проявлять свои личные, индивидуальные качества.
- 13. Вы человек скорее:**
- а) пунктуальный, точный;
 - б) неторопливый, медлительный.
- 14. Вас больше беспокоит необходимость:**
- а) оставлять дела незаконченными;

- б) непременно доводить все дела до конца.
- 15. В кругу знакомых Вы, как правило:**
- а) в курсе происходящих там событий;
 - б) узнаете о новостях с опозданием.
- 16. Повседневные дела Вам нравится делать:**
- а) общепринятым способом;
 - б) своим оригинальным способом.
- 17. Предпочитаете таких писателей, которые:**
- а) выражаются буквально, напрямую;
 - б) пользуются аналогиями, иносказаниями.
- 18. Что Вас больше привлекает:**
- а) стройность мысли;
 - б) гармония человеческих отношений.
- 19. Вы чувствуете себя увереннее:**
- а) в логических умозаключениях;
 - б) в практических оценках ситуации.
- 20. Вы предпочитаете, когда дела:**
- а) решены и устроены;
 - б) не решены и пока не улажены.
- 21. Как, по-Вашему, Вы человек скорее:**
- а) серьезный, определенный;
 - б) беззаботный, беспечный.
- 22. При телефонных разговорах Вы:**
- а) заранее не продумываете все, что нужно сказать;
 - б) мысленно «репетируете» то, что будет сказано.
- 23. Как Вы считаете, факты:**
- а) важны сами по себе;

Вместо введения

- б) есть проявление общих закономерностей.
- 24. Фантазеры, мечтатели обычно:**
- а) раздражают Вас;
 - б) довольно симпатичны Вам.
- 25. Вы чаще действуете как человек:**
- а) хладнокровный;
 - б) вспыльчивый, горячий.
- 26. Каким, по-Вашему, хуже быть:**
- а) несправедливым;
 - б) беспощадным.
- 27. Обычно Вы предпочитаете действовать:**
- а) тщательно оценив все возможности;
 - б) полагаясь на волю случая.
- 28. Вам приятнее:**
- а) покупать что-либо;
 - б) иметь возможность купить.
- 29. В компании Вы, как правило:**
- а) первым заводите беседу;
 - б) ждете, когда с Вами заговорят.
- 30. Здравый смысл:**
- а) редко ошибается;
 - б) часто попадает впросак.
- 31. Детям часто не хватает:**
- а) практичности;
 - б) воображения.
- 32. Принимая решения, Вы руководствуетесь скорее:**
- а) общепринятыми нормами;
 - б) своими чувствами, ощущениями.

- 33. Вы человек скорее:**
- а) твердый, чем мягкий;
 - б) мягкий, чем твердый.
- 34. Что, по-Вашему, больше впечатляет:**
- а) умение методично организовать;
 - б) умение приспособиться и довольствоваться достигнутым.
- 35. Вы больше цените:**
- а) определенность, законченность;
 - б) открытость, поливариантность.
- 36. Новые и нестандартные отношения с людьми:**
- а) стимулируют, придают Вам энергии;
 - б) утомляют Вас.
- 37. Вы чаще действуете как:**
- а) человек практического склада;
 - б) человек оригинальный, необычный.
- 38. Вы более склонны:**
- а) находить собственную пользу в отношениях с людьми;
 - б) понимать мысли и чувства других.
- 39. Что приносит Вам больше удовлетворения:**
- а) тщательное и всестороннее обсуждение спорного вопроса;
 - б) достижение соглашения по поводу спорного вопроса.
- 40. Вы руководствуетесь более:**
- а) рассудком;
 - б) велением сердца.

Вместо введения

- 41. Вам удобнее выполнять работу:**
а) по предварительной договоренности;
б) подвернувшуюся случайно.
- 42. Вы обычно полагаетесь на:**
а) организованность, порядок;
б) случайность, неожиданность.
- 43. Вы предпочитаете иметь:**
а) много друзей на непродолжительный срок;
б) несколько старых друзей.
- 44. Вы руководствуетесь в большей степени:**
а) фактами, обстоятельствами;
б) общими положениями, принципами.
- 45. Вас больше интересуют:**
а) производство и сбыт продукции;
б) проектирование и исследования.
- 46. Что Вы скорее сочтете за комплимент:**
а) «Вот очень логичный человек»;
б) «Вот тонко чувствующий человек».
- 47. Вы более цените в себе:**
а) невозмутимость;
б) увлеченность.
- 48. Вы предпочитаете высказывать:**
а) окончательные и определенные утверждения;
б) предварительные и неоднозначные утверждения.
- 49. Вы лучше чувствуете себя:**
а) после принятия решения;
б) не ограничивая себя решениями.

- 50. Общаясь с незнакомцами, Вы:**
- а) легко завязываете продолжительные беседы;
 - б) не всегда находите общие темы для разговора.
- 51. Вы больше доверяете:**
- а) своему опыту;
 - б) своим предчувствиям.
- 52. Вы чувствуете себя человеком:**
- а) более практичным, чем изобретательным;
 - б) более изобретательным, чем практичным.
- 53. Кто заслуживает большего одобрения:**
- а) рассудительный, здравомыслящий человек;
 - б) человек, сильно переживающий.
- 54. Вы более склонны:**
- а) быть прямым и беспристрастным;
 - б) сочувствовать людям.
- 55. Что, по-Вашему, предпочтительней:**
- а) удостовериться, что все подготовлено и улажено;
 - б) предоставить событиям идти своим чередом.
- 56. Отношения между людьми должны строиться:**
- а) на предварительной взаимной договоренности;
 - б) в зависимости от обстоятельств.
- 57. Когда звонит телефон, Вы:**
- а) стремитесь подойти первым;
 - б) надеетесь, что подойдет кто-то другой.
- 58. Что Вы цените в себе больше:**
- а) развитое чувство реальности;
 - б) пылкое воображение.

Вместо введения

- 59. Вы больше придаете значения:**
а) тому, что сказано;
б) тому, как сказано.
- 60. Что выглядит большим заблуждением:**
а) излишняя пылкость, горячность;
б) чрезмерная объективность, беспристрастность.
- 61. Вы в основном считаете себя:**
а) трезвым и практичным;
б) сердечным и отзывчивым.
- 62. Какие ситуации привлекают Вас больше:**
а) регламентированные и упорядоченные;
б) неупорядоченные и нерегламентированные.
- 63. Вы человек скорее:**
а) педантичный, чем капризный;
б) капризный, чем педантичный.
- 64. Вы чаще склонны:**
а) быть открытым, доступным людям;
б) быть сдержанным, скрытным.
- 65. В книгах Вы предпочитаете:**
а) буквальность, конкретность;
б) образность, переносный смысл.
- 66. Что для Вас труднее:**
а) находить общий язык с другими;
б) использовать других в своих интересах.
- 67. Чего бы Вы себе больше пожелали:**
а) ясности размышлений;
б) умения сочувствовать.

68. Что хуже:

- а) быть неприхотливым;
- б) быть излишне привередливым.

69. Вы предпочитаете:

- а) запланированные события;
- б) незапланированные события.

70. Вы склонны поступать скорее:

- а) обдуманно, чем импульсивно;
- б) импульсивно, чем обдуманно.

Подсчет результатов и определение типа темперамента

Подсчет результатов производите простым суммированием количества крестиков (ответов по вариантам а или б) во всех вертикальных столбцах регистрационного листа. Анкета выглядит следующим образом: 10 строк по 7 столбцов в каждом; ячейки с номером вопроса расположены по порядку, слева направо и сверху вниз.

Внизу каждого столбца расположены пустые ячейки, в каждую из которых следует записать соответственно количество ответов по вариантам а и б. Для первого столбца (шкала E-I) первичная обработка на этом заканчивается, а вот данные столбцов 2-3 (S-N) 4-5 (T-F), 6-7 (J-P) попарно складываются, и сумма записывается в нижние пустые ячейки, рядом с которыми стоят аббревиатуры, обозначающие шкалы. Таким образом Вы

Вместо введения

получаете четыре пары чисел в нижних пустых ячейках. Затем обведите ту букву (Е или I, S или N, T или F, J или P), которой соответствует большее число из пары. Если числа равные (для шкалы Е-I это 5-5, для остальных 10-10), не обводите ни одной буквы, а вместо этого внизу поставьте знак X, обозначающий, что по этой шкале обследуемый не отдал предпочтения ни одному из компонентов и относится к «смешанному типу» (ЭДС «Турбо Кейрси 1.0» предоставляет возможность точной диагностики «смешанных типов» на основе оценки факторного веса вопросов опросника).

В результате Вы получили четыре объединенных буквы. Они обозначают функциональный тип обследуемого.

Это могут быть комбинации:

ESTJ	ENTJ	ENFJ	ESFJ
ISTJ	INTJ	INFJ	ISFJ
ESTP	ENTP	ENFP	ESFP
ISTP	INTP	INFP	ISFP

Основой практического применения методики Д. Кейрси должна быть работа с типологическим портретом личности, полученным в результате тестирования. Залогом успеха при трактовке типологических портретов является четкое понимание психологом роли типов темперамента и функциональных типологических групп в теории Кейрси.

Существуют четыре типа темперамента:

- SJ — **Epimetheus** (Эпиметей);
- SP — **Dionysus** (Дионисий);
- NT — **Prometheus** (Прометей);
- NF — **Apollo** (Аполлон).

В основе различий представителей четырех типов темперамента лежит характеристика направленности — ядро личности, определяющее своеобразие мотивационных установок.

SJ-люди (представители типа Эпиметей) обладают высокоразвитым чувством ответственности, они склонны поддерживать иерархические отношения в системе, где им приходится работать. Им хорошо понятны механизмы взаимоотношений «начальник — подчиненный», причем они могут одинаково успешно действовать в обеих ролях. Идеалом для ряда SJ-представителей зачастую является родовая аристократия или устойчивая плановая структура, в которой немаловажное значение имеет сохранение традиций и обычаев, помогающих поддерживать связь времен и поколений. SJ обычно (за исключением крайне выраженных интровертов) без труда решают бытовые проблемы и в житейских ситуациях могут дать 100 очков вперед представителям других типов.

SP — Дионисий. Основной чертой этих людей является стремление к Свободе, как они ее пони-

Вместо введения

мают. Свобода для представителей типа Дионисий заключается в возможности следовать всем своим влечениям и импульсам. Немаловажно также, что SP-люди не только хотят быть свободными, но и желают, чтобы окружающие знали об их свободе и импульсивности. Род деятельности SP часто связан с определенным риском. Это может быть вождение гоночного автомобиля или реактивного самолета, монтаж высоковольтных электрических линий или виртуозное исполнение цирковых трюков; среди знаменитых авантюристов большая часть принадлежит к типу Дионисий. Для SP смысл имеет жизнь «здесь и сейчас», они любят действие, сам процесс действия, не особенно заботясь о конечном результате. Такое стремление к действиям может проявиться в любой области. Например, талантливый скрипач, достигший виртуозности исполнения, может быть SP. В таком случае многочасовые упражнения с инструментом не могут быть расценены как «упражнения» или тренировка с целью достижения какого-либо запланированного результата, просто игра на скрипке — любимое занятие SP, и он получает истинное наслаждение от «общения» со своим «другом» — инструментом.

Совсем иначе бывает, если мы имеем дело с NT-людьми (представители типа Прометей). Вообразим себе NT, играющего на скрипке или

даже просто в покер. Каждый следующий день, каждый следующий тур должны продемонстрировать совершенствование его способностей. Прометей не имеет права «наступить на грабли» во второй раз, будь то в бизнесе, науке или карточной игре.

В любой сфере деятельности NT ищет закономерности, строит схемы и модели, описывающие все многообразие связей в системе, разрабатывает технологию в наиболее общем смысле слова. Это может быть технология в химическом производстве, «технология» игры в карты или «технология» общения с людьми. Довод о том, что «так всегда делается», может только позабавить NT-представителя, проявляющего неистощимую изобретательность и безжалостно расправляющегося со всякого рода архаизмами и несообразностями, вне зависимости от того, как долго они просуществовали в системе до его появления.

Чинопочитание совершенно не свойственно этому типу темперамента; они не признают авторитетов, а их любимая поговорка — *Ergare humanum est*.

Если для NT-людей область, в которой они себя чувствуют наилучшим образом, — наука со строгими закономерностями, связями и системами (математика, философия, архитектура), то иначе обстоит дело с представителями последнего,

Вместо введения

наиболее неоднозначного типа темперамента — NF (Аполлон).

Если вспомнить греческую мифологию, Аполлон был одним из богов-олимпийцев, однако при этом ему были не чужды никакие чисто человеческие слабости. Смыслом жизни для NF-людей является постоянный поиск смысла жизни (перечитайте эту фразу еще раз. И еще раз. И так далее до бесконечности).

NF-люди ищут потаенный смысл буквально во всех явлениях природы. Духовность — вот их главное свойство. Часто духовность проявляется в NF-людях в религиозности (до фанатизма), но может проявиться в умении общаться с людьми и находить путь к сердцам окружающих с простотой, которой не в состоянии достичь представители других типов темперамента. Поэтому значительное большинство практикующих психологов, психиатров, психотерапевтов представляют собой Аполлон-тип (за исключением, пожалуй, ученых-архитекторов систем — NT).

Также люди этого типа темперамента хорошо чувствуют себя в занятиях художественной литературой.

Рассмотрев вкратце картину типов темперамента, проследим, как находят свое отражение типологические характеристики в 16 функциональных портретах.

Для SJ-типа темперамента при учете шкал E-I и T-F возникают четыре комбинации, названные функциональными портретами. Это:

- **ESTJ** — «Администратор».
- **ISTJ** — «Опекун».
- **ESFJ** — «Торговец».
- **ISFJ** — «Консерватор».

Охарактеризуем каждый из портретов отдельными «ключевыми словами» (отражающими деловые и личностные качества, а также, в некоторой степени, — систему ценностей), которые помогут Вам, опираясь на психологическое содержание типов темперамента, еще более точно «нарисовать» функциональный портрет обследованного.

1. **ESTJ — «Администратор»:** ответственность, долг, иерархия, порядок, практичность, открытость, все по плану, без глупостей и лишних выдумок, бесхитрость, исполнительность, цельная натура.

2. **ISTJ — «Опекун»:** долг, человек слова, ответственность, спокойствие, твердость, надежность, логичность, пониженная эмоциональность, семьянин, основательность и детальность.

3. **ESFJ — «Торговец»:** открытость, практичность, житейская мудрость, коммуникабельность, гостеприимность, ответственность, интересы клиента превыше всего.

Вместо введения

4. **IFSJ — «Консерватор»:** спокойствие, интересы организации, традиции, ответственность, связь времен, все по плану, заботливость, склонность скорее выполнять поручения, чем руководить, хозяин в доме.

Для представителей SP-темперамента:

1. **ESTP — «Активный, подвижный»:** энергия, игра, неистощимость, искушенность в обращении с людьми, остроумие, прагматизм, работа в условиях риска и на грани катастрофы, поиск острых ощущений, выгода во взаимоотношениях, погоня за Госпожой Удачей, риск.

2. **ISTP — «Мастер на все руки»:** субординация — излишняя условность для ISTP, бесстрашие, жажда действий, пилотирование, серфинг, умение обращаться с инструментами (скальпель, долото или монитор авиалайнера), боевики, ниндзя, братские взаимоотношения, дуэли, формальное образование — неудовлетворительный вариант для ISTP (часто бросают школу и едва ли стремятся к высшему образованию).

3. **ESFP — «Гостеприимный Хозяин»:** оптимизм и теплота, избегают одиночества, идут по жизни смеясь, жизнь — сплошные приключения, игнорируют все мрачное, щедрость, поддаются соблазнам, старший друг для своего ребенка, умение работать с людьми, богатство языка, наука — дело не для них, бизнес, торговля.

4. **IFSP — «Художник»:** свойство личности проявляется в искусстве (Бетховен, Госканини, Рембрандт), эпикурейский образ жизни, острота ощущения текущей минуты, высочайшая чувствительность к оттенкам и полутонам, тонкости устной и письменной речи обычно не интересуют их, музыка и танцы — вот их области, свобода, оптимистичность, непокорность, уход от всякого рода ограничений.

NT-тип темперамента дает начало следующим четырем функциональным портретам:

1. **ENTJ — «Фельдмаршал»:** руководитель, ориентация на цель, логичность, эффективность в работе — превыше всего, хранитель домашнего очага, интеллигент, требовательный родитель, неутомимость, карьера иногда важнее, чем семейное благополучие.

2. **INTJ — «Ученый»:** самоуверенность, интересы в будущем, а прошлое — не важно, авторитет положения или звания не имеет значения, теоретик, «мозговой штурм», жизнь — игра на гигантской шахматной доске, логика, высокие руководящие должности, отсутствие эмоциональности, высокие способности к обучению, независимость, интуиция, возможные трудности в мире эмоций и чувств.

3. **ENTP — «Изобретатель»:** применяет интуицию на практике (в изобретениях), энтузиазм, новаторство, важна воплощенная идея, а не идея са-

Вместо введения

ма по себе, очаровательный собеседник, инициативность в общении, нетерпение к банальным, рутинным операциям, хороший педагог, юмор, девиз — «понимать людей!»

4. **INTP** — «**Архитектор**»: ценитель мыслей и речи, мгновенная оценка ситуации, логичность, познание законов природы, интеллектуальность, некоторая высокомерность, интеллигентность, философ, математик, теоретик, неистощимый «фонтан» новых идей, чуткий и умный родитель, сложный внутренний мир, полный ассоциаций.

Для NF-представителей деление на функциональные типы выглядит следующим образом:

1. **ENFJ** — «**Педагог**»: лидер, общительность, внимательность к чувствам других людей, образцовый родитель, нетерпеливость по отношению к рутине и монотонной деятельности, умение распределить роли в группе.

2. **INFJ** — «**Писатель, творческая личность**»: радость друзей — радость и для INFJ, пронизательность и прозорливость, успешное самообразование, ранимость, не любят споров и конфликтов, богатое «воображение», поэтичность, любовь к метафорам, врач, писатель, гармония человеческих взаимоотношений, психолог.

3. **ENFP** — «**Журналист**»: умение влиять на окружающих, видит людей насквозь, отрыв от реальности в поиске гармонии, подмечает все экс-

траординарное, чувствительность, отрицание сухой логики, творчество, энтузиазм, оптимизм, богатая фантазия, торговец, политик, драматург, практический психолог, экстравагантность, щедрость, иногда до безрассудства.

4. **INFP** — «**Задающий вопросы**»: спокойный, идеалист, чувство собственного достоинства, борьба со злом за идеалы добра и справедливости (Жанна д'Арк), лирический символизм, писатель, психолог, архитектор, кто угодно, только не бизнесмен, способности в изучении языков, «мой дом — моя крепость», крайне уживчивые и покладистые супруги.

Депрессия

Что говорят исследования

Для людей в состоянии депрессии типична убежденность в том, что они утратили нечто очень важное для них, хотя на самом деле такой утраты может и не быть. Депрессивный больной может быть убежден в том, что он «проигравший» и всегда будет таковым, что он никчемный, плохой и даже недостойн жить. Может предпринять суицидальную попытку. Проводимое в течение 10 лет исследование было нацелено на объяснение таких неприятных переживаний депрессивных людей.

Ученые обнаружили, что важным фактором депрессии является неправильная интерпретация многих ситуаций. Восприятие происходящего и мысли по этому поводу влияют на эмоциональное состояние. Другими словами, депрессивный больной чувствует себя одиноким и испытывает печаль, потому что ошибочно думает, что он плох и никому не интересен.

Помочь депрессивному больному может скорее устранение ошибок в его мышлении, чем сосредоточение на его депрессивном настроении. Наши исследования показали, что, несмотря на низкую самооценку, депрессивные пациенты ничуть не хуже здоровых справлялись с серией

сложных задач. В одном эксперименте мы предъявляли депрессивным пациентам серию возрастающих по сложности тестов, включающих как понимание прочитанного, так и самостоятельное его изложение.

Как только участники эксперимента начинали переживать успех, они становились более оптимистичными. Их настроение и представление о себе значительно улучшались. Интересно, что когда депрессивных участников эксперимента поощряли, то, берясь за следующие тесты, они начинали лучше и быстрее справляться с ними.

Признаки депрессии

«Моя жена бросила меня, потому что я был недостаточно хорош для нее. Я никогда не обрету способность существовать без нее». «Мои волосы редеют. Я все хуже выгляжу. Мной теперь никто не заинтересуется». «Я такой неудачливый работник. Мой начальник хорошо относится ко мне просто потому, что жалеет меня. Что бы я ни пытался делать, у меня ничего не получается правильно». «Я просто не могу заставить себя сделать хоть что-нибудь по дому. Мой брак разваливается».

Выше приведены мысли, типичные для людей в состоянии депрессии. На поверхностный взгляд, они могут показаться вполне правильными, одна-

Депрессия

ко на самом деле демонстрируют те изменения в представлениях о себе, которые имеют место у людей в состоянии депрессии.

Изменения в мышлении, чувствах и действиях — ключевая характеристика депрессии. Хотя эти изменения могут происходить постепенно, депрессивный человек отличается от того, каким он был до начала депрессии. Возможно даже, что он становится собственной противоположностью. Существует множество примеров подобного изменения: удачливый бизнесмен приходит к убеждению в том, что он на грани разорения; преданная мать намеревается оставить своего ребенка; гурман вдруг начинает испытывать отвращение к еде. Вместо поиска удовольствия депрессивный человек начинает избегать его. Вместо ухода за собой он пренебрегает собой и своей внешностью. На смену инстинкта выживания может прийти желание покончить с жизнью. Стремление к преуспеванию может быть замещено пассивностью и отгороженностью.

Наиболее очевидный и типичный признак депрессии — тоскливое настроение, а также переживания подавленности, одиночества или апатии. Человек в состоянии депрессии может плакать, даже когда, казалось бы, нет очевидного повода — или, наоборот, утрачивает способность плакать при подлинно тяжелых событиях.

Он может испытывать затруднения со сном — слишком раннее просыпание при невозможности заснуть вновь. С другой стороны, постоянно ощущая усталость, человек в состоянии депрессии может спать больше, чем обычно. Он может страдать отсутствием аппетита и терять вес или есть больше, чем обычно, и прибавлять в весе.

Характерно, что человек в состоянии депрессии имеет весьма негативный взгляд на самого себя. Он убежден в собственной беспомощности и полном одиночестве на белом свете. Обвиняет себя за самые тривиальные погрешности и недостатки. Для депрессивных людей характерен пессимистичный взгляд на себя, мир и собственное будущее. Депрессивный человек теряет интерес к тому, что происходит вокруг, и зачастую не получает удовольствия от тех занятий, которые обычно его радовали. Он часто испытывает трудности в принятии, а также в выполнении уже принятых решений.

Некоторые люди, находясь в депрессии, могут не обнаруживать обычного тоскливого, угрюмого или подавленного настроения. Вместо этого они жалуются на ощущение какого-либо физического дискомфорта или страдают от алкоголизма или наркомании. Если человек постоянно выглядит усталым или скучает, чтобы он ни делал, — он в депрессии. Когда хорошо успевающие дети в те-

Депрессия

чение какого-то периода начинают плохо учиться, это тоже может быть указанием на депрессию.

Как можно преодолеть склонность к негативным эмоциям

Азбука эмоциональной саморегуляции

Большинство депрессивных людей убеждены в том, что их жизненные обстоятельства настолько плохи, что вполне естественно испытывать тоску.

На самом деле ваши чувства связаны с тем, что вы думаете по поводу происходящего с вами и как вы интерпретируете его.

Если вы тщательно обдумаете какое-либо недавнее событие, повергшее вас в огорчение и депрессию, вы сможете выделить три части вашей проблемы:

А. Событие.

В. Ваши мысли по поводу события.

С. Ваши чувства.

Большинство людей обычно осознают только пункты А и С:

А. Предположим, например, что ваша жена забыла о вашем дне рождения.

С. Вы ощутили обиду, тоску и разочарование.

В. На самом деле, вас заставил чувствовать себя несчастным тот смысл, которым вы наделили события. Вы думаете: «Забычивость моей жены

означает, что она больше меня не любит. Я потерял привлекательность для нее и для других». Вслед за этим вы можете подумать, что без ее любви и восхищения вы никогда не сможете вновь быть счастливым и удовлетворенным. Однако вполне возможно, что ваша жена была очень занята или вообще не разделяет всеобщий энтузиазм по поводу дней рождений. Вы страдаете вследствие вашего необоснованного умозаключения, но не вследствие самого происшествия.

Когда вы испытываете тоску, рассмотрите ваши мысли. Постарайтесь припомнить, что «промелькнуло у вас в голове».

Эти мысли могут быть вашей «автоматической» реакцией на что-то, что произошло: случайную реплику друга, получение счета по почте, начавшуюся головную боль, мечту. Возможно, вы откроете, что эти мысли весьма негативны. При этом вы в значительной степени убеждены в их правильности.

Так, одна женщина, домохозяйка, испытывала уныние и чувствовала себя отвергнутой, потому что в течение нескольких дней никто из друзей не звонил ей. Когда она задумалась о происшедшем, то внезапно осознала, что Мария была в больнице, Ольга уехала за город, а Катя звонила накануне этих дней. Негативную мысль «все пренебрега-

Депрессия

ют мной» она заменила этими альтернативными объяснениями и почувствовала себя значительно лучше.

Попытайтесь внести поправку в ваши мысли, ответив на каждое негативное утверждение более позитивным и взвешенным суждением. Вы обнаружите, что не только начинаете при этом смотреть на жизнь более реалистично, но и чувствуете себя лучше.

Для оценки ваших негативных мыслей задайте себе следующие вопросы:

- Каковы доказательства правильности моей мысли?
- Каковы доказательства того, что моя мысль неверна или не вполне верна?
- Существует ли альтернативное объяснение происшедшему?
- Каков наихудший возможный исход?
- Каков наилучший возможный исход?
- Что я сказал бы другу, если бы он (она) оказался на моем месте?
- Каковы последствия моей убежденности в правильности негативных мыслей?
- Каковы могли бы быть последствия, если бы я смог (смогла) думать об этом более реалистично?
- Что я могу сделать конструктивно в данной ситуации?

Психологические методы исследования депрессивных состояний

Аффективные (эмоциональные) расстройства являются одной из актуальных проблем в современной мировой психологии и психиатрии. Исследования в области медицинской психологии и медицины показывают, что в общем числе депрессивных состояний преобладают маскированные или скрытые депрессии, что требует своего дальнейшего изучения, так как диагностика такого рода депрессий представляет большие трудности. Термин «скрытая депрессия» является обозначением характерной депрессивной клинической картины, в которой психические явления стерты, а физические, телесные становятся преобладающими. Раннее выявление подобных состояний, их своевременная психологическая диагностика важны потому, что скрытая депрессия часто сопровождается высоким суицидальным риском.

Задачей нашего исследования является выявление признаков собственно депрессивного состояния, а также исследования нарушений познавательных и личностной сфер у больных с депрессивными расстройствами. Целью данной работы была экспериментально-психологическая диагностика скрытой депрессии у кардиологических и гастроэнтерологических больных. Объектом ис-

Депрессия

следования были больные, находившиеся на лечении в кардиологических и гастроэнтерологических отделениях разных больниц. При помощи самооценочной шкалы В. Зунга депрессии различной степени выраженности выявлены у 66% кардиологических и у 53% гастроэнтерологических больных.

Анализ результатов опроса показал, что преморбидные особенности личности испытуемых во многом способствовали развитию у них депрессивных состояний. У кардиологических больных преобладали эмотивный (93%) и застревающий (80%) типы акцентуаций, имеющие в прогнозе невротическую депрессию. Одинаковую представленность имели педантичный (73%), циклотимный, гипертимный типы акцентуаций, что позволяет прогнозировать возможность развития у данных больных ипохондрического синдрома и невротической депрессии.

У обследованных гастроэнтерологических больных по результатам опроса преобладали следующие типы акцентуаций: циклотимный (73%), гипертимный (66%), застревающий (60%), эмотивный (60%), что, по специальной методике, прогнозирует у данных больных развитие невротической депрессии. По результатам данного опроса у 86% кардиологических больных отмечен эмотивный тип акцентуации, у 80% — застревающий

и 73% — гипертимный, что полностью соответствует характеристике данных типов акцентуаций, имеющих в прогнозе кардиологические заболевания. У 46% гастроэнтерологических больных выявлен тревожный тип акцентуаций, имеющий в прогнозе гастроэнтерологические заболевания. При помощи метода пиктограмм у 20% гастроэнтерологических и 26% кардиологических больных были выявлены признаки, позволяющие судить о наличии скрытой депрессии. По результатам исследования, метод пиктограмм позволяет выявить скрытую депрессию, не диагностируемую шкалой В. Зунга, и может быть рекомендован для ранней диагностики депрессии.

Анализ способов реагирования во фрустрационных ситуациях показывает, что у 66% обследованных кардиологических и 40% гастроэнтерологических больных преобладают агрессивные реакции экстрапунитивного типа. У 80% испытуемых по методике С. Розенцвейга выявлены низкие показатели степени социальной адаптации.

Тест Люшера обнаружил наличие стрессового состояния у больных с выявленной депрессией: у кардиологических больных — в 80% случаев, у гастроэнтерологических больных — в 65% случаев. По методике исследования самооценки Дембо-Рубинштейн было выявлено: у 73% кардиологических больных самооценка занижена,

Депрессия

у 27% — завышена. Адекватный уровень самооценки не отмечен ни у одного кардиологического больного.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что состояние скрытой депрессии у соматических больных часто не диагностируется принятыми клиническими методами, и ее диагностика возможна с использованием более тонких инструментов, каковыми и являются психологические методы исследования.

Диагноз — депрессия

Примерно четверть населения планеты знакома с депрессией не понаслышке. И число это с каждым годом увеличивается. Увеличивается с пугающей быстротой. Все более далекий от природных ритмов, жестко функциональный темп жизни, особенно в больших городах, постоянное умственное напряжение и мощное давление на психику, даже в так называемых благополучных странах, держат человека в состоянии хронического стресса.

Рестораны, презентации и т.д. — неперменный атрибут современной деловой жизни. Эти мероприятия формируют определенный тип питания, весьма далекий от понятия «здоровое». Алкоголь, без которого не обходится светская «тусовка», лишь усугубляет удар по организму.

После приема 100 грамм водки следы алкоголя обнаруживаются в крови в течение 14 дней — считайте, сколько дней за последние годы были «абсолютно трезвыми». Выходные превращаются в дни семейных забот, от которых мужчина сбегает на новые деловые встречи в модный спортивный клуб, традиционную сауну и т.п., где можно встретиться с «нужными» людьми. И вместо рядки происходит очередной виток насилия над собой. Нервное напряжение практически неизбежно выливается в целый список разнообразных диагнозов: язвенная болезнь, псориаз, бронхиальная астма, повышенное давление, нейроциркуляторная дистония, ишемическая болезнь сердца, энурез, половые расстройства и др.

Характерными признаками депрессии являются: стойкое снижения настроения, безразличие (отсутствие интереса ко всему на свете, в том числе к тому, что раньше доставляло удовольствие), апатия, вялость, постоянное желание уединиться. Бедная мимика, опущенные углы рта, взгляд, устремленный в неведомую точку, игнорирующий присутствие собеседника, сутулость — классический портрет человека в депрессивном состоянии. К этим симптомам обычно присоединяются нарушения сна — люди с депрессией часто просыпаются в 4—5 утра и потом долго не могут заснуть.

Депрессия

Практически у всех заболевших начинаются проблемы с аппетитом: у 70 процентов он пропадает, и они резко худеют, оставшиеся 30 процентов, наоборот, «заедают» свои переживания, заметно прибавляя в весе и иногда доходя до ожирения. Для депрессии характерно также замедление реакций и мыслительных процессов, ослабление внимания и памяти. Человек начинает даже медленнее двигаться; обычно он стремится проводить время в постели.

Если такое состояние продолжается больше 2 недель, придется обращаться к врачу-психоневрологу, неврологу, психиатру. Не нужно бояться этого визита — депрессия поддается лечению. Из букета сопутствующих депрессии самые опасные — именно сердечно-сосудистые заболевания. Головную боль и утомляемость (обычное проявление повышенного давления) связывают с долгим пребыванием в офисе и стараются не замечать — до той поры, пока гипертония не «ударит по голове» инсультом, который заканчивается если не смертью, то параличом. Ишемическая болезнь сердца в каждом десятом случае впервые проявляет себя трагедией — от первых признаков недомогания до плачевного исхода проходит не более 6—10 часов.

Стенокардию (сильные боли за грудиной) вообще очень часто ошибочно принимают за изжо-

гу. Затянувшийся приступ стенокардии — это, по сути, и есть уже инфаркт миокарда. Нейроциркуляторная дистония угрозы для жизни не представляет, но напугать способна еще как! Покалывание в области сердца, слабость и при этом — сильнейший страх смерти! Обычно приступ длится от 15 минут до 1 часа, потом стихает, оставляя ощущение слабости и разбитости. Иногда лишь такой приступ способен прервать бизнес-марафон — человек обращается за консультацией к врачу.

Но если обычный человек выполняет то, что сказал врач, то бизнесмен непременно все рекомендации переосмысливает и следует им по собственному усмотрению. Ну не привыкли эти люди слушаться! В результате эффект лечения если и наступает, то ненадолго. И тогда со всей деловитостью каждые 3 месяца начинают «перебирать» докторов, отказываясь верить, что причина болезни — в образе жизни. Для другой категории населения у нас в стране особая ситуация: множество людей все еще не в состоянии приспособиться к небывало резким социальным и экономическим переменам. Те, кто по тем или иным причинам не находит себе места в новой действительности, пребывают в состоянии постоянной тревоги, которая изнашивает и изматывает человека, как тяжелая хроническая болезнь.

Депрессия

Да это и есть болезнь. Имя ей, как мы уже сказали, — депрессия. Без помощи врача выбраться из этого состояния вряд ли возможно: народные средства и успокоительные сборы здесь уже не помогут. Стресс (напряжение) — состояние напряжения реактивности организма, возникающее при воздействии чрезвычайных или патологических (т. е. тех, которые в его жизни не встречались или встречались редко) обстоятельств, проявляющийся адаптационным синдромом. Стресс — самое модное слово нашего века, все проблемы пытаются объяснить с помощью стресса: вы поругались с близкими? потеряли очки? это из-за стресса? — и это тоже стресс. Это как лавина, и бывают в жизни моменты, когда становится совсем невмоготу. Мы боимся стресса, боимся боли, пытаемся защититься от него, выстраивая вокруг себя глухие стены, но из-за них наша жизнь становится блеклой и однообразной. Человек не должен защищаться от жизни, поэтому я попытаюсь помочь вам оценить все стороны стресса, понять стресс и использовать его себе во благо.

Как соотносится мышление и депрессия

Приведенные выше данные предполагают новые подходы к лечению депрессии и новые способы помощи, которые депрессивные пациенты

могут оказывать себе сами. В результате наших исследований психотерапевты в настоящее время стали придавать большое значение убеждениям — т. е. тому, как и о чем думают люди. Мы обнаружили, что в состоянии депрессии они имеют постоянные неприятные мысли; с каждой негативной мыслью депрессивные переживания усиливаются. Тем не менее, эти мысли, как правило, не основаны на реальных фактах. Они заставляют человека испытывать большую тоску, чем это обусловлено самой ситуацией. Негативные мысли могут мешать депрессивным больным участвовать в тех видах деятельности, которые могли бы улучшить их самочувствие. В результате у человека в состоянии депрессии возникают тяжелые мысли с самообвинительным содержанием о собственной «лени» или «безответственности», которые еще более усугубляют плохое эмоциональное состояние.

Чтобы разобраться в этом ошибочном мышлении, рассмотрим следующий пример. Представим, что вы идете по улице и встречаете старого друга. Друг, как кажется, полностью вас игнорирует. Естественно, вы испытываете огорчение. Можете задуматься о том, почему друг восстановлен против вас. Позднее, во время встречи с ним, вы упомянете этот эпизод. Друг расскажет, что был в тот момент настолько занят собственными

Депрессия

мыслями, что просто не заметил вас. Если вы в нормальном эмоциональном состоянии, то почувствуете облегчение и выбросите этот эпизод из головы. Если же вы в состоянии депрессии, можете на самом деле поверить в то, что друг действительно отверг вас. Вы можете даже не спросить о причинах его поведения, оставаясь при этом в заблуждении. Депрессивные люди допускают такие мыслительные ошибки вновь и вновь. Они могут ошибочно интерпретировать поведение друга как отвержение. Склонны видеть скорее негативные, чем позитивные стороны событий и явлений, не предпринимая попыток проверить, не допустили ли они ошибок в интерпретации событий.

Если вы страдаете депрессией, то в основе многих тяжелых переживаний лежат ошибки мышления. Эти ошибки прослеживаются в ваших мыслях о себе и происходящем с вами. Вместе с тем, вы обладаете многими навыками и можете успешно решать проблемы в разных жизненных сферах. Действительно, вам приходилось решать проблемы в течение всей вашей жизни.

Уподобившись «ученому», вы можете научиться использовать ваши способности к рассуждению и ваш интеллект для «проверки» мышления. Можете проверить, насколько оно реалистично. С помощью этой процедуры вы можете уберечь себя от огорчений в каждой ситуации, которая,

на первый взгляд, выглядит негативной. Итак, вы можете помогать себе посредством распознавания негативных мыслей и их последующей заменой на более реалистичные.

Негативные мысли при депрессии

У недепрессивного человека эпизодически могут возникать подобные мысли, но он, как правило, быстро устраняет их из сознания. Депрессивного человека такие мысли одолевают всякий раз, когда он задумывается о собственной ценности и своих способностях, или о том, что он хотел бы получить от жизни. Обычно такие негативные мысли содержат одну или более из следующих тем:

Негативный взгляд на себя

Такое представление о себе часто обнаруживается в том, что вы сравниваете себя с другими людьми, которые кажутся более привлекательными, успешными, способными или интеллектуальными: «Как студент я намного хуже, чем Вася», «Как мать я несостоятельна», «Я абсолютно лишен меткости суждений и остроумия». Можете обнаружить, что вас одолевают подобные мысли о себе. Вы заикливайтесь на прошлых ситуациях, в которых, как кажется, вы не нравились людям. Можете считать себя бесполезным или обу-

Депрессия

зой. Можете даже прийти к выводу, что друзья и родные были бы счастливы освободиться от вас.

Самообвинение и самокритика

Вы испытываете тоску, потому что внимание сосредоточено на ваших вымышленных недостатках. Обвиняете себя в том, что работаете не настолько хорошо, как считаете должным, что неправильно что-то сказали или навлекли несчастье на других людей.

Когда дела идут плохо, вы склонны думать, что это происходит по вашей вине. Даже если случится что-нибудь хорошее, вы можете почувствовать себя хуже, подумав: «Я не заслуживаю этого. Я ничего не стою». Поскольку ваша самооценка очень низка, вы можете предъявлять к себе чрезмерные требования: быть образцовой домохозяйкой, непогрешимо преданным другом или профессионалом-врачом, выносящим безошибочные клинические суждения. Вы можете постоянно изнуять себя мыслью: «Я мог бы сделать лучше».

Негативная интерпретация событий

Снова и снова вы реагируете отрицательными эмоциями в тех ситуациях, которые ранее не вызывали у вас беспокойства. Если у вас возникла заминка в поисках карандаша, вы можете подумать: «Мне трудно все». Потратив незначитель-

ную сумму, вы огорчаетесь, как при большой утрате. Вы можете «прочитать» неодобрение в словах других людей или решить, что они втайне недолюбливают вас, хотя их поведение может оставаться вполне дружелюбным.

Негативные ожидания от будущего

У вас возникает стойкая мысль, что вы никогда не преодолеете эмоционального дискомфорта. Вы убеждены, что проблемы останутся навечно. В другом случае у вас могут возникнуть негативные ожидания при попытках выполнить конкретное дело: «Я наверняка не справлюсь с этим». Например, у одной депрессивной пациентки возникал образ всевозможных позорных неудач при приготовлении обеда для гостей. Мужчина, обеспечивающий семью, рисует картину увольнения за допущенную ошибку. При этом вы склонны принимать будущие задачи и несчастья как неизбежные, считая тщетными все попытки улучшить вашу жизнь.

«Мои обязанности чрезмерно тяжелы»

Объем работы по дому и на службе остается прежним, но вы убеждены в том, что абсолютно не в силах справиться с ним, или полагаете, что на это уйдут недели или месяцы. Возможно, вы твердите себе, что дел настолько много, что про-

Депрессия

сто невозможно как-то организовать и упорядочить работу. Вы можете лишиться себя отдыха или права на личные интересы, потому что чувствуете давление обязательств со всех сторон. У вас могут возникать физические ощущения, обычно сопутствующие подобным мыслям, — одышка, тошнота и головные боли.

Как выявить негативные мысли

Когда вы заметили, что ваше настроение изменилось или ухудшилось, задайте себе вопрос: «Что за мысль (или образ) мелькает у меня в голове в данный момент?» Ваша мысль может быть реакцией на нечто, происшедшее в течение последнего часа или последних нескольких минут. Эта мысль может быть связана с воспоминанием о событиях прошлого. Она может возникать в форме образа или какой-либо картинке.

О депрессивных мыслях важно знать следующее: негативные мысли, как правило, бывают автоматическими. Они возникают вне разума и логики, появляются сами по себе. Мысли скорее основаны на низкой самооценке депрессивных людей, чем на реальности. Эти мысли безосновательны и не служат какой-либо полезной цели. Они ухудшают ваше самочувствие и служат помехой вашему стремлению получить от жизни то, что вы хотели бы получить.

Если вы тщательно рассмотрите эти мысли, то, возможно, поймете, что вы сделали слишком поспешное и неточное умозаключение. Ваш психотерапевт сможет показать вам, насколько безосновательны негативные мысли. Даже если негативные мысли безосновательны, в тот момент, когда они приходят к вам, они могут выглядеть как полностью правдоподобные. Они обычно принимаются как правильные и разумные, в точности как реалистичные мысли типа: «Звонит телефон. Я должен ответить». Чем более вы верите в эти негативные мысли (т. е. чем более некритично принимаете их), тем хуже вы себя чувствуете. Если вы застрянете в тисках этих мыслей, то начнете интерпретировать все происходящее в негативном ключе. Вы будете все больше и больше сдаваться, поскольку все будет казаться безнадежным. Однако сдаваться вредно, поскольку депрессивные люди часто воспринимают этот факт как очередной признак неполноценности и неудачливости. Вы можете помочь себе, научившись распознавать ваши негативные мысли и понимать, почему они ошибочны и нелогичны.

Пищевое поведение

В сфере обучения взрослых людей, куда относятся все медико-профилактические программы, получает большое распространение так называемое

Депрессия

мое «обучение через переживание». Такой подход, наиболее полно адресованный и к эмоциональной, и к когнитивной сферам пациента, приводит к осознанию, пониманию и адекватному выполнению профилактических задач. Особенно это актуально для формирования навыков здорового образа жизни.

Во всем мире увеличивается число людей с нарушениями пищевого поведения. На международной гастроэнтерологической конференции прозвучала мысль о том, что во всем мире лечение полного больного стоит вдвое дороже, чем худого, о каком бы сопутствующем заболевании ни шла речь. Помимо изменений веса, эти пациенты имеют, как правило, сопутствующую психопатологическую симптоматику.

Целью исследования является изучение нарушений пищевого поведения у 110 больных с алиментарным ожирением. Одновременно с общеклиническим обследованием изучен и их психический статус (тревожность, депрессия, агрессивность, астения, волевые качества, качество жизни, нарушения пищевого поведения и привычки, приводящие к перееданию). На основании изучения причин, приведших больных к невротической булимии и анорексии-булимии, выявлено, что лишь 2 % больных ожирением считают, что они едят только от голода, остальные сознают, что это не так.

Тревога, стресс, астения, депрессия снижают волевые качества. Без учета психопатологического состояния и волевых качеств пациента программа нормализации массы тела неэффективна. В состоянии стресса 87 % больных едят больше обычного, но ничего общего с голодом это не имеет: за этим стоят синдромы тревоги или агрессии. Быстрее всех за столом едят 50 % пациентов, и это тоже патогномично для невротической тревоги.

Все, что едят, фиксируют 81,2 % пациентов, испытывая при этом чувство вины от того, что питаются неправильно. Наиболее распространены при ожирении несколько состояний психики. Это: постоянная тревожность — 40 % больных (из них у 34 % больных — сочетающаяся с агрессивностью), депрессия — 24 % больных, агрессивность — 28 % больных и скука — 6 % больных. «Перехватывают на ходу» 81,2 % больных. С одной стороны, это дурная привычка тревожного человека, с другой — постоянное поддержание высокого уровня инсулина в крови, а, следовательно, и чувства голода. Доедают все на тарелке, как в детстве, — 68 % пациентов. Эта неспособность сказать «нет» — тоже волевой дефект, и пациентам следует начать с изменения волевых качеств. Достигнуть и сохранить нормальный вес пациентам удастся лишь при комплексном лече-

Депрессия

нии, учитывающем как физкультурно-диетическое направление, так и коррекцию своего пищевого поведения, то есть речь идет о новом стиле жизни.

Депрессия у женщин

Специфика депрессивного состояния у женщин

Психические расстройства встречаются у людей во всех уголках мира, независимо от возраста, культуры, социально-экономического класса и пола. Тем не менее, установлен и ряд общих закономерностей распределения отдельных форм психической патологии, в том числе связанные с полом, которые необходимо учитывать клиницисту при постановке диагноза.

Известно, что большинство тревожных расстройств встречается среди женщин почти в два раза чаще, чем среди мужчин. Аналогичные закономерности характерны и для депрессивных расстройств: в многочисленных эпидемиологических исследованиях было показано, что женщины в два раза чаще мужчин страдают сильным депрессивным расстройством — идистимией. Эти данные дополняются различиями в клинических проявлениях депрессивных расстройств. У мужчин депрессии часто маскируются алкоголизмом,

зависимостью от психоактивных веществ или расстройствами социальной адаптации.

Статус женщины в обществе и семье во многих странах определяет дополнительные факторы риска развития депрессии. Более специфичным фактором риска развития депрессии у женщин является также изменение гормонального статуса, о чем свидетельствуют хорошо известные послеродовые депрессии и климактерический синдром. Существует гормональный аспект изучения депрессий у женщин, включая его влияние на выбор психофармакотерапии и анализ взаимосвязи между депрессией и менопаузой.

Учитывая вышесказанное, необходимо дифференцировать связанные с полом варианты депрессии не только на клиническом и терапевтическом уровнях (например, известно, что женщины лучше реагируют на селективные ингибиторы обратного захвата серотонина, а мужчины — на трициклические антидепрессанты), но и с учетом психосоциальных аспектов, в том числе влияния депрессии на семейную жизнь. Достоверно установлено, что депрессия оказывает значительное негативное влияние на взаимоотношения женщины с супругом и детьми. Раздражительность, сопутствующая депрессии, в сочетании с утратой способности справляться с обязанностями по дому и/или на работе, может приводить к наруше-

Депрессия

нию отношений от простого недопонимания до глубоких противоречий и, в конечном итоге, — к распаду семьи и разводу. Нередко мать, страдающая депрессией, проявляет агрессию по отношению к младшим детям: их шум и требования внимания становятся для нее невыносимыми. В результате она может ударить ребенка без явной причины, а затем мучиться угрызениями совести и чувством вины.

Также показано, что в развитых странах, особенно в Бразилии, в пределах одного района и при одинаковых социально-экономических условиях депрессия чаще развивается у женщин, чьи дети страдают тяжелыми нарушениями питания, чем у матерей, дети которых питаются нормально. Депрессивные симптомы и связанное с депрессией снижение способности справляться с семейными обязанностями приводят к глубокому переживанию женщиной своего несоответствия тем требованиям, которые к ней предъявляет семья и общество. Подобная оценка состояния приводит к тому, что женщины отказываются обращаться за медицинской помощью, а врачи воспринимают депрессию как «естественную» реакцию на невозможность справляться со своими обязанностями. Но назначение рутинных лабораторных исследований и неадекватных лекарственных средств, например витаминов или других

«стимуляторов», не может способствовать излечению депрессии и восстановлению нормальной активности. Помочь таким пациентам могут только антидепрессанты. Указанные семейные и социальные аспекты депрессии у женщин влияют на семейную жизнь.

Другая клиническая проблема, которая встает перед врачами в случаях депрессии у женщин — тревожный компонент депрессивного расстройства, часто занимающий ведущее место среди других симптомов депрессии. Выраженная тревога может сопровождаться разнообразными психопатологическими проявлениями, что, в свою очередь, может привести к ошибочной диагностике личностного расстройства, особенно в развитых странах. В результате неправильно установленного диагноза, например истерического личностного расстройства, врач назначит бензодиазепины, что может привести к хронификации депрессии. Обусловленные полем клинические различия составляют особый аспект проблемы депрессивных расстройств.

Влияние на семейную жизнь

Социальная адаптация при депрессии

Хорошо известно, что депрессия сопровождается значительными нарушениями социальной адаптации. В одном из исследований, направлен-

Депрессия

ных на сравнение женщин, страдающих депрессией, с женщинами из контрольной популяционной группы, мы использовали показатели ролей и способов поведения, учитывая различные аспекты жизни.

Инструментальные роли характеризуются решением целевых задач, а экспрессивные — подержанием эмоциональных отношений, особенно внутри семьи. Именно последнее и является предметом нашего описания.

В исследовании были установлены выраженные признаки дезадаптации, которые, по результатам факторного анализа, были сгруппированы в 6 основных групп: продуктивность на работе, межличностные разногласия, недостаточность общения, безропотная зависимость (особенно в браке), семейная привязанность и тревожные руминации. В результате длительных исследований было показано, что социальная дезадаптация связана преимущественно с депрессией и корректируется по мере редукции других проявлений депрессии, хотя и медленнее. Медленнее других и не полностью восстанавливаются такие показатели, как недостаточность общения и межличностные разногласия, отражающие резидуальную недостаточность психических функций.

В более поздних исследованиях было получено подтверждение негативного влияния депрес-

сии на социальную активность. Также было показано, что редукция депрессивной симптоматики и становление лекарственной ремиссии не сопровождаются полным восстановлением социальной активности, причем резидуальные признаки социальной дезадаптации более выражены при рекуррентных депрессивных расстройствах.

Униполярная депрессия чаще развивается у женщин, но ее влияние на социальную адаптацию не всегда имеет половую специфичность. У здоровых женщин выявляется более выраженное чувство несоответствия профессиональным требованиям, а также более выраженная конфликтность и недовольство в семейных (но не в дружеских) отношениях.

У мужчин обнаружено более выраженное подавление эмоций и межличностные разногласия. Связанные с полом различия в социальной адаптации при депрессии изучены недостаточно. Можно ожидать, что нарушение работоспособности сильнее влияет на мужчин, выполняющих функцию кормильцев семьи, и приводит к тому, что дети больше контактируют с женщинами (матерями). Кросс-культуральные аспекты рассматриваемой проблемы также остаются малоизученными.

Большинство исследований проводилось в США и европейских странах. Хотя результаты от-

Депрессия

дельных транскультуральных исследований свидетельствуют об универсальности многих психологических и биологических аспектов депрессии, нельзя быть уверенным в сходстве социальных последствий, которые во многом связаны с культуральными особенностями.

Супружеские отношения

Установлено, что проблемы в супружеских отношениях могут приводить к развитию депрессии. Спорным остается вопрос о рассмотрении депрессии как причины нарушений супружеских отношений и возможности их восстановления по мере излечения. В оригинальном исследовании депрессии у женщин мы выявили нарушения практически всех изученных аспектов супружеских взаимоотношений, обусловленных депрессивным расстройством.

Особенно выраженными были коммуникативные нарушения, зависимость от супруга, сексуальные проблемы и снижение интереса к половым отношениям, чувство вины, обидчивости раздраженности и уменьшение привязанности.

Все эти нарушения поддавались коррекции в различной степени по мере редукции других проявлений депрессии. В прошлых исследованиях были достоверно установлены только сексуальные нарушения. Один из изученных показа-

телей имел особое значение для оценки супружеских отношений — разногласия в отношениях. У женщин, страдающих депрессией, выявлены повышенная раздражительность и гневливость, которые были связаны с отдельным фактором, соответствующим степени близости в отношениях.

Агрессивность была маловыраженной при общении с малознакомыми людьми, включая психiatров и других специалистов, в ограниченной степени проявлялась на работе и в отношениях с друзьями и достигала максимума в отношениях с супругом и детьми. Тот факт, что гнев в большей степени проявляется по отношению к близким, чем малознакомым людям, считается естественным, но в случаях депрессии такие различия становятся еще более выраженными.

Связь повышенной гневливости с депрессией изучена недостаточно. Указанные закономерности противоречат психоаналитической теории, в соответствии с которой депрессия связана с интернализацией аффекта гнева и, следовательно, внешние проявления гнева должны редуцироваться. Проблема повышенной гневливости особенно актуальна с точки зрения супружеских отношений. Супруг может неадекватно оценивать связанное с депрессией снижение способности к выполнению рутинных обязанностей по дому

Депрессия

и заботе о детях, что приводит к значительным супружеским разногласиям. Депрессия может стать серьезным испытанием для крепких супружеских отношений и разрушить слабые.

В других современных исследованиях изучалось качество супружеских отношений. По данным некоторых исследований, изучавших больных депрессией в стационаре, напряженность в семейных отношениях во многом определяется аффективными нарушениями у одного из супругов.

В результате катамнестического наблюдения за 9 замужними женщинами, страдающими депрессией, обнаружили, что через 6 недель терапии amitриптилином пациентки постепенно приобретали свойственное им до депрессии влияние в семье, что приводило к восстановлению баланса в супружеских отношениях. Отмечают связь депрессии у одного из супругов с нарушением активности и досуга другого, снижением семейного дохода, ухудшением супружеских отношений и неопределенностью в том, как преодолевать симптомы заболевания.

Влияние на детей

Депрессия у матери оказывает значительное негативное влияние на детей. Женщины, страдающие депрессией, говорят о снижении своих ро-

дительских функций (участие в делах детей и общение), обострении разногласий и выраженных негативных эмоциях, включая чувство вины.

Специальное исследование подтвердило актуальность этих проблем. Автор сравнил результаты 3-летнего наблюдения за детьми 8—16-летнего возраста, матери которых страдали униполярной депрессией или биполярным расстройством или были здоровы (контрольная группа). Психические расстройства, преимущественно сильная депрессия, были выявлены у 80 % детей, матери которых страдали униполярной депрессией, и у 70 % детей, матери которых страдали биполярным расстройством. У детей, матери которых страдали униполярной депрессией, отмечались нарушения поведения в школе, выраженное снижение социальной уверенности и академической успеваемости. По показателям дискуссионных тестов качество взаимодействия между матерью и детьми было плохим.

Особенно выраженное влияние на детей оказывало биполярное расстройство матери. Сходные данные по психопатологическим нарушениям у детей, матери которых страдают депрессией, были получены исследованием. В цели обоих исследований входило выявление генетических факторов, однако можно предполагать и влияние измененной семейной среды.

Депрессия

Исследование установило связи между тяжелым хроническим течением депрессии у родителей и нарушениями адаптации и психопатологическими нарушениями у детей. Причем эти связи были более выраженными при заболевании у матери. Особенно неблагоприятным оказывается влияние депрессии у матери на детей новорожденного и раннего детского возраста. Доказано, что послеродовая депрессия оказывает значительное воздействие на отношения между матерью и ребенком, а также, как было достоверно доказано, связана с когнитивной недостаточностью у ребенка.

Биполярное расстройство

Большинство исследований было направлено на изучение влияния униполярной депрессии у женщин на отношения с супругом и детьми. Лишь в некоторых из них изучались и биполярные расстройства. В сравнении с униполярной депрессией, биполярное расстройство характеризуется более частыми рецидивами, более тяжелым течением и более выраженным негативным влиянием на межличностные отношения, связанным с различиями в поведении при маниакальных и депрессивных фазах.

Обычно такие пациенты во время депрессии становятся покорными и склонными к самообви-

нению, а при маниакальных состояниях обнаруживают гневливость, обращают свои обвинения в адрес супруга, угрожают разводом или начинают бракоразводный процесс, заводят близкие отношения вне семьи.

По данным исследования, 53 % супругов пациентов с биполярным расстройством заявили, что не вступали бы в брак, а 47 % — не заводили бы детей, если бы до принятия таких решений знали больше о проявлениях этого заболевания. Мало что указывает, что наиболее негативное влияние биполярное расстройство оказывает на детей. Одно из малочисленных исследований, выполненных в популяциях с неевропейской культурой, показало, что в Индии супружеские отношения при биполярном расстройстве страдают в большей степени, чем при униполярной депрессии. Причем выраженность такого негативного влияния депрессии возрастает пропорционально длительности, тяжести, частоте рецидивов заболевания и возрасту пациентов, но не зависит от пола, религии, профессиональной занятости, типа семьи.

Половые гормоны и аффективные расстройства у женщин

Чаще, чем мужчины, страдают депрессией женщины, особенно репродуктивного возраста. Аффективная патология, к которой женщины

Депрессия

предрасположены в большей степени, не ограничивается большим депрессивным расстройством (БДР), а включает также «атипичные депрессии» (повышенная потребность во сне, обидчивость, повышение аппетита, снижение энергии, гневливость), тревожные депрессии, сезонное аффективное расстройство (САР) и аффективное расстройство с быстрой сменой фаз (но не биполярное расстройство в целом). Более того, некоторые женщины наиболее предрасположены к депрессивным расстройствам в определенные периоды репродуктивного цикла (например, после родов — послеродовые депрессии), в предклимактерическом периоде, в периоде менопаузы, в связи с приемом контрацептивов и других гормональных препаратов, во время лечения бесплодия и т.д. Предполагается, что повышенная предрасположенность женщин к депрессиям определяется комбинацией генетических, гормональных (половые гормоны и колебания их концентрации) и психосоциальных факторов.

Данный раздел книги посвящен биологическим аспектам депрессии у женщин, но с учетом психосоциальных факторов, которые нельзя игнорировать. Последние включают социальную роль женщины, восприятие собственного «Я», стрессовые воздействия окружающей среды, низкий социально-экономический статус, а также

неадекватность диагностики и терапии, которые являются единственно доступными во многих странах.

Принципиальные изменения указанных аспектов могут привести к снижению заболеваемости депрессиями у женщин. Однако эти аспекты имеют лишь второстепенное значение: основные усилия должны быть направлены на оптимизацию терапии, в том числе и профилактической — применение гормональных или фармакологических средств в сочетании с психосоциальной коррекцией.

Психофармакологические аспекты депрессии у женщин

В сравнении с мужчинами, женщинам более чем в два раза чаще назначаются антидепрессанты и анксиолитики. У женщин также чаще отмечаются побочные эффекты от употребления лекарственных средств и более выраженные различия в эффективности назначаемых препаратов, связанные с различиями в фармакокинетике и фармакодинамике. К фармакокинетическим относятся происходящие в организме процессы доставки препарата к месту его действия, включая всасывание, распределение, метаболизм и клиренс. Фармакодинамические процессы — собственно эффекты препарата после его доставки

Депрессия

в место его действия: рецепторы, чувствительность и связывание, передача сигнала и геномные эффекты. Во многих случаях женщины реагируют на более низкие дозы антидепрессантов и анксиолитиков, так как, несмотря на более длительное время всасывания в желудке и, следовательно, достижения пиковой концентрации, в среднем у женщин, в сравнении с мужчинами, более низкий вес, меньший объем крови и большее количество жировых отложений. Поэтому препараты, особенно обладающие липофильными свойствами, накапливаются в организме в более высоких концентрациях и на более длительное время, т. е. период полувыведения лекарственных средств возрастает.

Более высокие уровни препаратов в крови также связаны с более медленным печеночным метаболизмом (у женщин детородного возраста) и низким почечным клиренсом в сравнении с мужчинами.

У женщин детородного возраста доставка препарата к месту его действия в головном мозге ускоряется за счет более интенсивного церебрального кровотока (ЦКТ). Фармакодинамические показатели выявляют более быструю и более разнообразную реакцию женщин на антидепрессанты. Показано, что эстрогены усиливают норадренергическую, холинергическую, энергическую и,

в особенности, серотонинергическую активность этих препаратов. У женщин чаще развиваются холинергические побочные эффекты. Тем не менее, несмотря на статистически достоверные различия в эффективности различных антидепрессантов, связанные с полом, необходимо учитывать, что в целом реакция мужчин и женщин на эти препараты одинакова.

Менопауза, гормонозаместительная терапия и депрессия

Менопауза — ключевой период в жизни женщины, который характеризуется остановкой овуляции, значительным снижением уровня женских половых гормонов, а также повышением уровней гормонов гипофиза, лютеинизирующего гормона и фолликулостимулирующего гормона. Веками бытовало мнение, что климактерический период связан с увеличением распространенности и тяжести депрессивных расстройств (например, инволюционная меланхолия). Однако подобные наблюдения не нашли подтверждения в результатах современных эпидемиологических исследований. По-прежнему остается неясным, действительно ли женщины в климактерическом периоде более предрасположены к депрессии, а при наличии БДР в анамнезе — к учащению, утяжелению депрессий и повышенной резистентности к терапии.

Депрессия

Некоторые из указанных выше феноменов связываются с дефицитом эстрогенов в климактерическом периоде. Такой дефицит можно компенсировать с помощью эстроген-замещающей терапии (ЭЗТ), которая находит широкое применение как средство профилактики сердечно-сосудистых нарушений, остеопороза и приливов. Недавно было показано, что ЭЗТ не только предотвращает нарушения когнитивных функций, но и улучшает их. ЭЗТ снижает риск развития болезни Альцгеймеровского типа (БАТ), повышает реактивность серотонинергической системы и улучшает ряд функций, связанных с норадренергической системой, подавляет активность моноаминоксидазы (МАО) и улучшает общее самочувствие.

Эстрогены не обладают достаточно выраженным антидепрессивным эффектом, а, скорее, снижают предрасположенность женщин к депрессивным расстройствам. При отсутствии эффекта на традиционную терапию антидепрессантами у женщин с депрессией в климактерическом периоде показано присоединение эстрогенов (0,05—0,1 миллиграмма эстрадиола в форме кожных аппликаторов или 0,625 конъюгированных эстрогенов), хотя для окончательного подтверждения эффективности такого подхода необходимы дополнительные исследования. Очевидно, что подобное присоединение к антидепрессантам эс-

рогенов аналогично добавлению гормонов щитовидной железы, которые также оказываются эффективными, особенно при терапии депрессий в климактерическом периоде.

Клиницист всегда должен помнить, что обычно гормонозаместительная терапия предусматривает циклическое присоединение прогестерона для профилактики маточных кровотечений и гиперплазии эндометрия. Было показано, что такое циклическое назначение прогестерона часто сопровождается эпизодическими дисфорическими состояниями у женщин с предменструальным синдромом (ПМС) или другими депрессивными расстройствами в анамнезе. Следовательно, таким пациентам показана непрерывная комбинированная терапия эстрогеном-прогестином или эстрогеном-андрогеном.

Предменструальные синдромы

Тяжелые предменструальные синдромы встречаются сравнительно часто. От 3 % до 8 % женщин репродуктивного возраста страдают дисфорическими ПМС, которые приводят к дезадаптации и требуют медицинского вмешательства. Дисфорический предменструальный синдром, или предменструальное дисфорическое расстройство (ПМДР), необходимо дифференцировать от хронических депрессий или тревожных состояний.

Депрессия

Диагностика ПМС требует наблюдения в течение минимум 2-х менструальных циклов для подтверждения связи манифестации симптомов с лютеальной фазой, их редукции вскоре после начала месячных и отсутствия в течение среднефолликулярной фазы менструального цикла. Патобиология ПМС до сих пор неизвестна, хотя очевидно существование генетической предрасположенности к ПМС, которая усиливается в течение жизни под воздействием факторов окружающей среды. Формирование симптомов ПМС связано с несколькими нейротрансмиттерными системами и другими модуляторами настроения и поведения в центральной нервной системе.

Взаимодействие между половыми гормонами, а также колебания их концентрации, по-видимому, являются пусковыми факторами депрессивного состояния у предрасположенных женщин. ПМС (и послеродовая депрессия) может иметь дополнительное практическое и эвристическое значение, учитывая его статистически достоверную связь с БДР и другими выраженными депрессивными и дисфорическими состояниями. Поэтому изучение патобиологии ПМС поможет уточнить патобиологию депрессии в целом и предрасположенность к ее развитию.

Несмотря на малую изученность механизмов развития ПМС, эффективность известных ме-

тодов лечения этого синдрома превышает 70 %. У женщин с легкими вариантами ПМС эффективны методы коррекции окружающей среды и общеукрепляющие средства. В тяжелых случаях ПМС показаны два основных метода лечения.

Доказана эффективность подавления овуляции с помощью даназола в отношении широкого круга симптомов ПМС, однако многие пациенты плохо переносят адренергические побочные эффекты даназола и менопаузоподобные симптомы. Подавление овуляции высокими дозами эстрогенов (например, 0,2 миллиграмма эстрадиола в кожных аппликациях) улучшает самочувствие, но повышает риск рака молочных желез и яичников у женщин, предрасположенных к онкологическим заболеваниям.

Подавление овуляции монофазными оральными контрацептивами при низких уровнях прогестина представляется перспективным, но пока изучено недостаточно.

В последнее время находит применение симптоматическая терапия антидепрессантами. Следует подчеркнуть, что в большинстве двойных слепых плацебо-контролируемых исследований не было получено подтверждения эффективности прогестерона, который широко применяется для лечения ПМС.

Депрессия

Фармакотерапия депрессии во время беременности

Беременность сопровождается значительным повышением уровней прогестерона и эстрогена. Вопреки устоявшемуся мнению, депрессия довольно часто развивается во время беременности, что определяет актуальность проблемы тератогенности лекарственных средств. Теоретически любые психотропные препараты проникают через плацентарный барьер и попадают в организм плода. Поэтому при оценке соотношения риск/польза терапии необходимо учитывать будущее плода.

Недавно было высказано предположение, что реальный риск терапии депрессии во время беременности существенно ниже, чем предполагалось ранее. Современные психотропные средства предположительно безопасны. Исключение составляют карбамазепин и вальпроат, а также соли лития, хотя их тератогенные свойства выражены в значительно меньшей степени, чем считали ранее.

Для полной безопасности лучше отменять соли лития после наступления беременности и возобновлять их прием только в третьем триместре. Также в третьем триместре следует учитывать влияние гормонов на психотропные средства, так как в этом периоде беременности повышается интенсивность печеночного метаболизма и требуется повышение дозы препаратов. Высокие дозы,

проникающие в плод, могут привести к синдрому отмены у новорожденного.

Послеродовая депрессия

Послеродовый период характеризуется резким снижением уровня гормонов со всеми вытекающими из этого последствиями. Во время беременности уровень прогестерона и эстрогена достигает своих максимальных физиологических значений. Сразу после удаления плаценты их уровень резко снижается, что приводит к нарушению гомеостаза.

Легкие кратковременные депрессии, так называемый «послеродовый блюз», считаются нормальным явлением и наблюдаются у большинства женщин. У 10—15 % женщин дисфория выражена в большей степени и сохраняется дольше.

Послеродовые депрессии сопровождаются симптомами, характерными для БДР. Фактически предрасположенность к ПМС распространяется и на послеродовую депрессию.

Терапия послеродовых депрессий преимущественно симптоматическая и предусматривает применение антидепрессантов. Гипотеза о связи послеродовой депрессии с резким снижением гормонального уровня, хотя и не получившая пока достоверного подтверждения, легла в основу клинических исследований эффективности боль-

Депрессия

ших доз прогестерона или эстрогена, результаты которых пока не позволяют сделать каких-либо однозначных заключений.

Исход и терапия

Коррекция нарушений социальной адаптации происходит по мере редукции депрессии и становления ремиссии. Однако восстановление социальных отношений происходит медленно и не всегда является полным. Как было показано исследованием, нарушения в супружеских отношениях сохраняются на протяжении 4 лет после излечения депрессии. При исследовании наблюдали постепенную нормализацию семейных отношений в течение 12 месяцев после редукции депрессии у одного из супругов. Автор указывает, что хорошие семейные отношения на момент заболевания соотносятся с более благоприятным исходом депрессии. В то же время, как было показано в исследованиях, выражения эмоций, критические замечания здорового супруга в адрес больного депрессией во время беседы с врачом коррелируют с неблагоприятным исходом депрессивного состояния. Данные о более медленной и неполной нормализации семейных отношений в сравнении с редукцией когнитивных нарушений при депрессии свидетельствуют, что пациенты нуждаются в длительном наблюдении. Если после

исчезновения депрессивной симптоматики семейные отношения не восстанавливаются полностью, показано медицинское вмешательство. В ряде контролируемых исследований была показана эффективность супружеской, семейной и межличностной терапии.

Заключение

Женские половые гормоны играют важную роль как в жизни женщины в целом, так и в регуляции настроения и поведения. Эстроген более других гормонов оказывает положительное влияние на настроение женщины, но в периоды гормональных перестроек — послеродовом, перименструальном и предклимактерическом — возрастает риск развития дисфории. У женщин, страдающих БДР, уровень или отсутствие половых гормонов влияют на чувствительность к антидепрессантам. Все указанные факторы необходимо учитывать в клинической практике.

Подруга по вызову

Недавно в Англии завершился интереснейший эксперимент. В течение года проверяли, насколько в лечении от депрессии психологическая поддержка эффективнее таблеток. Для этого необычного исследования были созданы две женские группы. Первая, контрольная, группа традицион-

Депрессия

но получала лекарственные препараты. Вторая, экспериментальная, лекарств не принимала и вела необычную для таких пациентов жизнь. В эксперименте участвовали женщины-добровольцы. В их обязанности вменялись посещения больных на дому — с чаепитиями и душевными разговорами, совместные «культпоходы» в музеи и театры, праздничные выходы в кафе, прогулки по городу, загородные экскурсии... Эти женщины сумели по-настоящему подружиться с пациентками, которые имели возможность при внезапном спаде настроения позвонить им и назначить внеплановую встречу — в расчете на искреннее дружеское участие. Наверное, именно дружеского участия больше всего и не доставало страдающим депрессией женщинам — особенно тем, кто живет в одиночестве. Во всяком случае, результаты поразили даже самих исследователей. После подведения итогов эксперимента обнаружилось, что медикаментозное лечение за год помогло 45 процентам женщин (контрольная группа). В экспериментальной группе новый метод лечения принес небывалый успех: при том же количестве членов группы за то же время гораздо лучше почувствовали себя 72 процента женщин.

Данные этого исследования дают повод для весьма серьезного размышления. Если мы постараемся уделять больше внимания окружаю-

шим, вокруг нас станет меньше больных людей...

Спешите делать добро

В XIX веке этический принцип бескорыстного служения людям французский философ Огюст Конт назвал альтруизмом (от лат. *alter* — другой). Но еще до него другие философы предлагали путем воспитания смягчать эгоистические устремления людей. Правда, из этого почти ничего не вышло. Возможно, результаты были бы не столь плачевны, если бы тогда было известно, что альтруизм самым благотворным образом сказывается на здоровье тех, кто придерживается этого принципа.

Дин Орниш пишет об этом в своем докладе об исследовании, проведенном сотрудниками корнельского университета (США). В течение тридцати лет они наблюдали за 427 женщинами, имеющими детей. Результат этих наблюдений: женщины, помогавшие «чужим» людям, болели почти в два раза реже тех, кто занимался делами лишь собственной семьи.

В целебной силе альтруизма убежден и другой американский ученый — Аллан Лукс, который многие годы посвятил организации добровольного труда и считается одним из ведущих экспертов в этой области. Целебную силу альтруизма

Депрессия

Лукс объясняет двумя факторами. Оказав кому-то помощь, человек испытывает возвышенное чувство, которое можно назвать радостью, удовлетворением или даже счастьем. Это происходит потому, что организм выделяет эндорфины и другие вещества, «обеспечивающие» положительные эмоции. Кроме того, организм расслабляется, выходит из напряженного состояния. Помощь другим Лукс сравнивает с медитацией, поскольку и в том, и в другом случае человек отвлекается от угнетающих его негативных чувств, например, гнева, одиночества или собственной неполноценности.

Тот, кто занимается проблемами других людей, лучше справляется и с собственными недугами. Таким способом нельзя, конечно, победить рак или рассеянный склероз, считает Лукс. Но можно укрепить иммунную систему, смягчить головную боль и боли в спине. Отступают и обусловленные стрессом болезни: высокое кровяное давление и астма. Добровольные помощники имеют хорошие шансы преодолеть депрессию. Но чтобы добиться таких результатов, надо, по мнению Лукса, соблюдать три условия.

Во-первых, **бескорыстно трудиться нужно регулярно**, например по два часа в неделю.

Во-вторых, должен быть **непосредственный контакт с тем, кому оказывается помощь** (следова-

тельно, денежными пожертвованиями здоровье не купишь.)

В-третьих, оздоровительный эффект для помогающих достигается лишь тогда, когда они приходят на выручку «чужим», незнакомым людям. Ведь только в этом случае, поясняет Лукс, вы принимаете решение о помощи совершенно свободно. Когда же речь идет о родственниках, то помогать им — ваша обязанность. (Наверное, с последним утверждением Лукса можно поспорить. Конечно, поддерживая родных в трудную минуту, мы выполняем свой долг. Но разве нами не движут также чувства любви и сострадания?)

Важно, подчеркивает Лукс, чтобы человек, решивший помогать другим, выбрал себе деятельность по душе. Одному нравится заниматься с детьми, другой находит взаимопонимание со стариками, третий оказывает бесплатную юридическую помощь, четвертый учит неграмотных читать и писать и т.д. Сам Лукс руководит группой добровольцев, которые помогают воспитывать детей из неполных или «проблемных» семей.

Лукс не жалеет аргументов, чтобы убедить других в оздоровительном эффекте добровольного труда: «Если вы отказываетесь помогать другим, это равносильно решению никогда не заниматься спортом, есть только жирную пищу, курить или без меры употреблять алкоголь».

Депрессия

В результате разговора с Луксом возникло сомнение в том, что, учитывая его теорию, добровольный труд можно считать проявлением альтруизма. Ведь и работая бесплатно, помогающий извлекает для себя определенную пользу. Лукс с такой постановкой вопроса решительно не согласен. Да, добровольный помощник испытывает от сделанного чувство удовлетворения, что положительно сказывается на его здоровье. Но он в первую очередь заботится о других (возможно, эффект спасателя). Эгоист же думает только о себе и действует исключительно в собственных интересах.

К сожалению, добровольный труд распространен не столь широко, как хотелось бы. Куда чаще мы сталкиваемся с проявлениями эгоизма и индивидуализма. Причину такого положения Лукс видит в недостатке информации. По телевидению, например, часто показывают людей, занимающихся спортом. (И правильно делают!) А вот тех, кто помогает нуждающимся, увидишь крайне редко.

По мнению других специалистов, занимающихся данной проблемой, может быть, более важная причина состоит в том, что в обществе, где идет жесткая борьба за «место под солнцем», у многих ни на что другое не остается ни времени, ни сил. Тем не менее не переводятся люди,

видящие смысл жизни в бескорыстном служении другим.

В заключение напомним читателю совет поэта Степана Щипачева: «Любовью дорожить умеете. С годами дорожить вдвойне».

Стресс и депрессия — две стороны одного процесса

Советы традиционной медицины при стрессе

Снять или уменьшить стресс и его последствия можно, используя различные приемы и методы.

Научитесь оставаться спокойным и холодным в стрессовой ситуации. Дышите медленно и глубоко и представляйте, что выдыхаете свой стресс наружу.

Постарайтесь расслабиться. Хорошенько помассируйте мочку и противокозелок между большим и указательным пальцами на обоих ушах. Перед массажем нанесите немного мятного масла или вьетнамского бальзама «Звездочка» на кончики массирующих пальцев. Традиционной медицине хорошо известно, что противокозелок и мочка уха рефлекторно связаны с головой и головным мозгом.

Сделайте самомассаж всего тела с небольшим количеством теплого растительного масла от макушки головы до пальцев ног. Для сангвиников и холериков следует использовать подсолнечное

Депрессия

масло, для меланхоликов — кунжутное, для флегматиков — кукурузное или горчичное. После массажа примите горячий душ или ванну. Для верующего человека хорошо во время и после стрессовой ситуации читать молитву. Проанализируйте причины стресса. Если вы можете в данный момент изменить ситуацию, приведшую к стрессу, то делайте это не откладывая. Если сделать ничего нельзя — смириться с ней, примите это как должное и обретите покой. Следите за своими мыслями. Постарайтесь заменить свои негативные мысли на позитивные.

Упражнения с оздоровительными китайскими (тибетскими) шариками помогают добиться уравновешенности и укрепить весь организм. При стрессовой ситуации или сразу после нее надо перекатывать в руках два (три) шарика. Вместо китайских шариков можно использовать созревшие плоды каштана. На ночь втирайте немного бальзама Караваева «Аурон» в кожу головы и бальзам Караваева «Соматон» в подошвы ног — это расслабит и успокоит.

Успокаивающая ванна

Чтобы расслабиться и успокоиться, примите горячую ванну, добавив в нее по 1/3 чашки имбиря и питьевой соды. Принимать ванны с экстрактом розмарина (особенно для людей с пони-

женным давлением). После ванны лечь и отдохнуть в течении 30 мин.

Ароматерапия

Хорошие результаты для снятия стресса дает применение ароматических эфирных масел, таких как бергамотовое, гераниевое, мятное, ромашковое, а также сосновое и розмариновое при стрессах, вызываемых заботами, несчастьем.

Фитотерапия

Пить чай из **ромашки**, **дудника** и **окопника** (в равных количествах).

Капнуть на язык 20—30 капель препарата из **розмарина**.

5 грамм **чабреца** залить 500 миллилитрами кипятка, настоять плотно закрытым 40 мин. Указанная порция принимается в 3—4 приема. Настой можно употреблять не более 2—3 раз в неделю.

Две чайные ложки травы **астрагала пушистоцветкового** настоять час в 200 миллилитрах кипятка и пить по 1—2 столовые ложки 3—5 раз в день за 30—40 минут до еды.

1 столовую ложку измельченных корней **валерианы лекарственной** залить в термосе 200 миллилитрами кипятка, оставить на ночь. При повышенной возбудимости выпить настой в 3 приема по 70 миллилитров.

Депрессия

Столовую ложку измельченной смеси: цветки боярышника, пустырника, сушеницы, ромашки, в частях 3:3:3:1, заварить 200 миллилитрами кипятка, настаивать 8 часов, процедить. Принимать по 100 миллилитров 3 раза в день через час после еды.

Столовую ложку измельченной смеси: плоды боярышника, травы зверобоя, тысячелистника, цветки боярышника, корень валерианы, в частях 3:3:3:2:2, заварить 200 миллилитрами кипятка, настоять 5—6 часов, процедить. Принимать по 50 миллилитров 4 раза в день за 30—40 минут до еды.

Сокотерапия

Свекольный сок, смешанный пополам с медом, принимать по 100 миллилитров 3—4 раза в день в течение 10 дней или длительно — по 200 миллилитров в день в течение 3—4 недель.

Если вы испытываете глубокую грусть или скорбь — дайте себе выплакаться. Сразу после стресса можно принять холодный душ (больше подойдет сангвиникам и холерикам) или ополоснуть лицо холодной водой (меланхоликам и флегматикам). Хороший способ снять стресс — это смех. Начните смеяться, даже если вначале вам придется сделать над собой усилие. Посмотрите веселую кинокомедию.

Эффективный способ снятия стресса во всем животном мире — занятие сексом.

Советы народной медицины

Съесть селедку, обильно запивая минеральной водой (подойдет особенно меланхоликам). Произвести массаж всего тела щеткой (игольчатым валиком, можно полежать на ипликаторе Кузнецова), после этого растереть тело спиртом с хвойным экстрактом (для растирания можно использовать бальзам Караваева «Соматон»).

Снятие сильного стресса перед экзаменами или спортивными соревнованиями

Небольшой стресс перед и во время экзаменов, безусловно, полезен. Он активизирует организм и мобилизует резервные возможности организма на решение поставленной задачи. И недаром в народе советуют ругать ученика перед сдачей и во время экзаменов. Можно активизировать организм с помощью сильного растирания горячими ладонями (потереть одну ладонь о другую) ушных раковин до появления красноты (чтобы уши «горели»). Но иногда перед экзаменами или спортивными соревнованиями появляется слишком сильное возбуждение организма (перевозбуждение). Учащиеся сильно волнуются, у них повышается давление и пульс, они за-

Депрессия

бывают материал, который до этого хорошо знали, и т. д.

У спортсменов перед ответственным соревнованием появляется сильный «мандраж», мелкая дрожь в руках или ногах, сильное волнение. Снять такой стресс (перевозбуждение, дистресс) можно с помощью 5-и минутного массажа биологически активных успокаивающих точек, расположенных на кистях рук, в промежутке между большим и указательным пальцами, ближе к середине II пястной кости. Зажав точку между указательным и большим пальцами массирующей руки, проводить легкие ритмические надавливания (с помощью большого пальца). Давить на точку до появления легкого ощущения распирания, ломоты, тяжести или небольшой боли. Прodelать массаж сначала на одной, затем на другой руке.

Подробно о депрессии

У каждого типа темпераментов депрессия протекает по-разному, и способы выхода также различны. Депрессия у меланхоликов характеризуется страхом, тревогой, нервозностью и бессонницей. В незапущенных случаях помогают следующие средства: принимать чай из базилика и шалфея лекарственного. Заварить 1/4 чайной ложки базилика и 1/2 чайной ложки шалфея в чашке горячей воды и пить два раза в день. Зака-

пывать в нос теплое кунжутное масло (3—5 капель в каждую ноздрю). Делать это натошак утром и вечером. Втирать теплое кунжутное масло в макушку головы и подошвы ног.

Регулярно принимать ванны с морской солью. Температура воды 38° С, продолжительность ванны — 15 мин. Регулярно посещать русскую («влажную») баню, особенно в четвертую фазу, включая новолуние, лунного месяца. Носить очки (например, солнцезащитные) с желтым светофильтром. Проводить больше времени в общении.

Депрессия у флегматиков вызывает состояние «умственной тяжести» и может быть связана с пересыпанием, увеличением веса тела, вялостью. При этом полезны следующие рекомендации: 3—4 дневное голодание на свежем яблочном соке. Активно заняться физическими упражнениями. Регулярно посещать финскую («сухую») баню, особенно в первую четверть лунного месяца. Принимать имбирный чай. Заварить 0,5—1 чайную ложку порошка имбиря в чашке горячей воды и пить два раза в день. Носить очки (например, солнцезащитные) с розовым или красным светофильтром.

Депрессия холериков обычно связана с гневом, страхом неудачи и потерей контроля, с боязнью совершить ошибку. При этом нередки мысли о самоубийстве (это уже серьезное расстройство, где следует проконсультироваться с врачом). Холе-

Депрессия

рики нередко попадают в сильную зависимость от успеха и в случае неудачи легко расстраиваются и испытывают депрессию, которая продолжается недолго или не слишком глубоко. Люди с холерическим темпераментом более всего подвержены сезонным аффективным расстройствам, которые обычно случаются в зимний период и представляют собой довольно мягкую форму депрессии.

При всех видах депрессии старайтесь использовать следующие средства: перед сном втирайте в кожу головы и подошвы ног кокосовое или подсолнечное масло. В кожу головы хорошо втирать бальзам Караваева «Аурон». Для верующих хорошо подходят молитвы. Для остальных — различные виды медитации, например, такой: «Это мое право иметь то, что мне необходимо для жизни и собственного развития. Жизнь прекрасна. Она приносит мне все, что надо. Мне с каждым днем становится во всех отношениях все лучше и лучше».

Каждое утро повторяйте эту формулу вполголоса, однообразным тоном молитвы с закрытыми глазами двадцать раз подряд, отсчитывая механически на бечевке (четках) с двадцатью узелками. Произносите эту формулу с уверенностью, с твердым убеждением, что вы достигнете того, чего хотите. Носите очки (например, солнцезащитные) с зеленым светофильтром.

Советы народной медицины

Фитотерапия

Свежие и высушенные ягоды и семена лимонника китайского. В домашних условиях настойку или отвар готовят 1:10. Отвар принимают по столовой ложке 2 раза в день, настойку — по 20—40 капель. Действие препаратов наступает через 30—40 мин., длится 5—6 часов. Лучше всего принимать их утром, натощак, и вечером, спустя 4 часа после еды. Прием их противопоказан при нервном возбуждении, бессоннице, нарушении сердечной деятельности и сильно повышенном кровяном давлении.

Три столовых ложки измельченной соломы **овса посевного** настоять в 400 миллилитрах кипятка — суточная доза.

Столовую ложку цветков **астры ромашковой** залить 200 миллилитрами кипятка, охладить, процедить. Принимать по столовой ложке 3—4 раза в день.

Столовую ложку сырья корневищ и корней **дягиля низбегающего** настоять в 200 миллилитрах кипятка. Пить по 100 миллилитров 3—4 раза в день.

Две чайные ложки измельченной травы **горечавки легочной** залить 200 миллилитрами воды, кипятить 10 мин. Пить по 100 миллилитров 3 раза в день за 30—40 минут до еды.

5 грамм измельченных корней и листьев **первоцвета весеннего** настоять в термосе (на 500 мил-

Депрессия

литров) 2—3 часа. Принимать по столовой ложке 2—3 раза в день.

Столовую ложку листьев **мяты перечной** залить 200 миллилитрами кипятка, варить 10 мин. Пить по 100 миллилитров утром и вечером.

10 грамм травы **зверобоя** залить 200 миллилитрами кипятка, настоять, процедить. Выпить в теплом виде, вечером или перед сном. Подходит для флегматиков и меланхоликов. Противопоказан беременным, при гипертонической болезни и запоре.

Столовую ложку сбора (листья вахты трехлистной, листья мяты перечной, корень валерианы — в равных частях) залить 200 миллилитрами кипятка, настоять. Пить вечером по 200—400 миллилитров настоя.

Ароматерапия

Хорошие результаты для выхода из депрессии дает применение **бергамотового эфирного масла**. При депрессии нервной системе подойдет масло **ромашки** и **лавандовое** (хорошо подойдет для меланхоликов).

Из старинных рецептов: Обтираться по утрам водой с добавкой поваренной соли (чайная ложка соли на 500 миллилитров воды).

Стресс

Два значения слова «стресс»

История слова «стресс» сложилась таким образом, что на сегодняшний день оно имеет два разных значения. В русский язык слово «стресс» пришло из английского, в английский — из латинского. В 18—19 веках в английском языке это слово использовалось преимущественно в физике и означало: силу давления, натяжения, толкания, сжатия или кручения, возникающую при воздействии одного предмета на другой; деформацию, возникшую в предмете под воздействием такой силы. В 30-х годах XX века всемирно известный врач и биолог Ганс Селье перенес слово «стресс» в медицину. Сегодня этот термин широко используется в медицине, биологии и психологии и, так же как и в физике, имеет 2 значения: физический, химический или эмоциональный фактор, который вызывает физиологическое или психологическое напряжение и может быть источником болезни; а также сама болезнь, возникшая в результате действия этих факторов.

Из этих определений видно, что в первом случае стресс обозначает собой фактор, воздействующий на организм; во втором — результат воз-

Стресс

действия такого фактора. Чтобы избежать терминологической путаницы, мы будем использовать слово «стресс» только во втором значении, а для первого возьмем слово «стрессор». В результате мы получим следующие определения:

Стрессор — физико-химический или эмоционально-психологический фактор, который вызывает физиологическое или психологическое напряжение и может быть источником болезни.

Стресс — физиологическое и/или психологическое напряжение, возникшее в результате воздействия стрессоров, которые нарушили существовавшее равновесие. Или кратко: стресс — это напряжение, а стрессор — фактор, его вызывающий.

Чем хорош стресс

Для мужчины: Стресс дает нам почувствовать свои силы и проявить их в деле. Стресс и потенция — вещи взаимосвязанные; обычно проблемы с потенцией приносит не стресс, а длительное его отсутствие. Психика мужчины ориентирована на стресс, именно стресс служит мощным ритмообразующим фактором в жизни мужчины. Проблему всегда приносит не стресс, а наша неготовность к нему.

Для женщины: Стресс омолаживает. Стресс может помочь вам обнаружить новые грани в вашем характере. Стресс может помочь вам изменить ок-

ружающий вас мир, приобрести новых знакомых. Стресс подчеркивает вашу индивидуальность. Стресс — это повод изменить то, что давно собирались изменить, но никак не доходили руки.

Когда стресс спасает жизнь

О стрессе принято говорить как о чем-то однозначно отрицательном, вредном, нежелательном. Но такое отношение не всегда справедливо. В определенных ситуациях стресс в буквальном смысле этого слова может спасти человеку жизнь.

Когда в августе 1967 года космонавт Алексей Леонов совершал тренировочный прыжок с парашютом, с ним произошло чрезвычайное происшествие. Парашют раскрылся, но лямка обмотала ногу космонавта и зацепилась за металлическую спинку. В результате он летел вниз головой. Бывает, парашютисты ломают ноги. Легко представить, что случилось бы при приземлении на голову.

Безусловно, при попадании в такую ситуацию у человека развивается очень сильная стрессовая реакция.

Именно благодаря стрессу Алексей Леонов смог согнуть металлическую конструкцию и высвободить лямку. Приземление прошло удачно. Чуть позже *четверо* космонавтов не смогли разогнуть металлическую спинку, чтобы придать ей

Стресс

первоначальную форму. Четверо сильных здоровых мужчин на земле не смогли сделать то, что смог сделать один в воздухе.

Не только мужчины способны на сверхусилия в подобных ситуациях. Молодой парень ремонтирует автомобиль. Домкрат не выдерживает, и автомобиль придавливает его. Это видят его родители. Отец молодого человека, зная вес автомобиля и трезво оценивая ситуацию, бежит за помощью. Его мать в это время подбегает к автомобилю и *руками приподнимает машину*. Стресс открыл ей доступ к неприкосновенному запасу сил.

Можно привести еще много примеров, свидетельствующих о том, что человек в состоянии сильного стресса способен на гигантские мышечные усилия, которые недоступны для него в обычном состоянии. Стрессовая реакция может спасти человеку жизнь, но при условии, что угрожающую жизни проблему можно решить посредством физических (мышечных) усилий. Стресс способен дать человеку сверхсилу во время сражения или сверхскорость при бегстве от опасности.

Если же битва или бегство для разрешения проблемы не нужны, стресс может оказаться губительным.

Как правило, жизнь в условиях современной цивилизации изобилует именно такими проблемами. Стресс есть, но он не нужен. Стрессовое

напряжение накапливается в организме и вызывает целый ряд неблагоприятных последствий. Именно поэтому навыки управления стрессом становятся все более актуальными.

Стрессовые реакции

На уровне телесном стрессовые реакции находят, пожалуй, наиболее яркое выражение. Нередко в силу недостаточной информированности связанный со стрессом дискомфорт воспринимается как симптомы различных заболеваний. В лучшем случае это служит причиной безрезультатных хождений по врачам, в худшем же может привести к уходу человека в мнимую болезнь. Упомянем лишь самые частые телесные проявления стресса:

1. Повышение артериального давления, часто протекающее скачкообразно и сопровождающееся ощущением прилива жара («кровь бросилась в голову»). Если человек при этом попадает в поле зрения медиков, то подобные эмоциональные реакции могут послужить причиной постановки ошибочного диагноза гипертонической болезни и последующих длительных попыток ее безуспешного лечения.

2. Различные боли, чаще всего в области головы (напоминающие мигрень, иногда сопровожда-

Стресс

ющиеся головокружением) и шеи, в области сердца (ошибочно расцениваемые как заболевания сердца, особенно если они связываются с сердцебиением или перебоями) и в области живота (имитирующие язвенную болезнь).

3. Одышка, ощущение «комка» в горле, «перехватывание» голоса.

4. Нарушение аппетита — от полного отворачивания к еде до приступов «волчьего» голода.

5. Нарушения сна — бессонница или, наоборот, сонливость, не приносящая, однако, полноценного отдыха. Сон часто становится тревожным, беспокойным из-за неприятных сновидений.

6. Разнообразные сексуальные проблемы.

Естественно, описанные психологические и телесные проявления стресса приводят в итоге к уменьшению социальной активности и снижению эффективности профессиональной деятельности. В первую очередь, это происходит вследствие постоянной (даже в начале рабочего дня или после отдыха) и внешне беспричинной усталости, связанной с накапливающимся исподволь истощением нервной системы. Источником снижения работоспособности служит и повышенная отвлекаемость, невозможность сосредоточиться. Свой пагубный вклад в снижение продуктивности работы вносят и такие последствия стресса, как сильная тревога и депрессия. В результате человека

начинает преследовать своеобразный «синдром невезучего» — начинает чаще и дольше болеть, притягивать к себе неудачи (как в профессиональной деятельности, так и в личной жизни), различные происшествия и несчастные случаи.

Еще один тупик, в который ведет длительный стресс, — эмоциональное и профессиональное «выгорание». Это проявляется как потеря интереса к работе, проявляющаяся в стремлении выполнять свои обязанности формально, без заинтересованности в конечном результате, «абы как». (Подобный феномен известен в народе под названием «халтурить», «сачковать» и т. д. — пожалуй, ни в одном языке, кроме русского, нет такого количества синонимов для обозначения безразличного отношения к работе).

В далеко зашедших случаях доходит до отвращения к работе; иногда даже сама мысль о том деле, которое еще недавно представлялось смыслом всей жизни, становится ненавистной.

Из-за возникающей неуверенности в себе у специалистов и руководителей происходит снижение профессиональной самооценки, появляются сомнения и колебания при необходимости принятия самостоятельных решений. Это приводит к попыткам перекладывать сложные решения на чужие плечи и тем самым уходить от ответственности. В поисках выхода из подобной кризис-

Стресс

ной ситуации человек хватается за «подручные» средства, пытаясь снять нервное напряжение алкоголем, никотином (употребляемыми в большем, чем обычно, количестве) или злоупотребляя лекарственными препаратами, успокаивающими нервную систему. И если стрессовая ситуация затягивается, то последствия такого способа «разрядки» становятся очевидны — из средства, помогающего хотя бы ненадолго сгладить остроту психологической проблемы, дающего временное облегчение, он сам превращается в проблему.

Другой распространенный способ ухода от психологических проблем, особенно связанных с профессиональной деятельностью, — уделять работе еще больше внимания, что называется, уйти в нее с головой. Про человека, находящегося в таком состоянии, говорят, что он «трудоголик».

На первый взгляд, подобный способ снятия стресса представляется конструктивным. Но только на первый взгляд. При внимательном же рассмотрении становится очевидным заложенное в него противоречие — дело в том, что этот парадоксальный способ построен на самообмане. В сущности, главное, чего человек пытается добиться подобным образом, — уйти от стресса, обманывая самого себя надуманным объемом работы.

На самом деле, «трудоголик» просто подсознательно стремится занять все свое время работой,

загрузить свой мозг хлопотными, но обыденными делами для того, чтобы не думать о других, болезненных для него проблемах. Так, к примеру, часто человек пытается с головой уйти в работу, чтобы отвлечься от проблем в личной жизни. Тем самым трудоголизм в современной медицине рассматривается как своеобразная болезнь, сродни алкоголизму и другим видам болезненных пристрастий. Отличия от банального пьянства состоят в том, что хотя трудоголизм наносит заметно меньший урон здоровью, тем не менее он может принести больший ущерб профессиональной, особенно коммерческой деятельности. Дело в том, что, как и многие «настоящие» болезни, работоголизм заразителен. Если им страдает глава фирмы, то он старается распространить подобный образ жизни на всю свою организацию.

Что в итоге? Увы, фирмы, зараженные работоголизмом, в отдаленной перспективе всегда проигрывают конкурентам. Причин для этого несколько.

В трудоголической фирме обычно существует проблема избыточного контроля за деятельностью сотрудников, которая на самом деле прикрывает неуверенность руководителя и его тотальное недоверие к сотрудникам. (В таких случаях «босс» придерживается обычно убеждения: «Ни на кого нельзя положиться, если хочешь сделать что-ли-

Стресс

бо правильно, приходится делать это самому».) Именно поэтому сотрудники стремятся «не выделяться» и не противоречить сложившимся стереотипам, не проявлять инициативы, не предлагать новых нестандартных решений (исходя из убеждения, что «инициатива наказуема»). По этой причине фирма, девиз которой — трудоголизм, является закрытой системой: ей недостает гибкости. Новая информация, вступающая в противоречие с устоявшимися взглядами, в ней просто не воспринимается. Сотрудники, дабы не вызывать на себя критику шефа, дружно пытаются не признавать собственных ошибок и отказываются замечать существующие проблемы, до последнего момента закрывать на них глаза, убеждая себя и других: «В нашей конторе все в порядке!»

Поэтому подобная фирма отстает от динамично меняющейся рыночной ситуации и зачастую многократно «наступает на одни и те же грабли», возвращаясь в своей деятельности к одним и тем же проблемам, вместо того, чтобы перестраивать свои стереотипы и избавляться от проблем.

Еще одна проблема трудоголизма — нереалистичное стремление быть первым во всем, даже наперекор здравому смыслу. Отсюда и нереальные притязания, и «наполеоновские планы» (психологи называют это гиперкомпенсацией — как известно, Наполеон был человеком небольшого

роста. Стремление к власти помогало ему возвыситься над окружающими, хотя бы в переносном смысле, и тем компенсировать свой комплекс неполноценности).

На уровне фирмы подобные тенденции нередко перерастают в стремление к грандиозности, гигантоманию. В предпринимательской деятельности это может проявляться, к примеру, в стремлении увеличивать товарный запас независимо от ликвидности товара. Или стремиться к росту объема продаж вне зависимости от прибыльности такой деятельности. Или в замораживании средств, направляемых в непродуманные инвестиции, связанные с «масштабными» проектами, чтобы «бизнес перешел на следующий уровень». Или в неэффективной, но дорогостоящей рекламе, больше влияющей на самолюбие продавца, чем на поведение покупателя.

С трудоголизмом неразрывно связан надуманный «героизм». Здесь можно вспомнить лозунг из нашего недавнего прошлого: «В жизни всегда есть место подвигу».

При этом обычная, повседневная работа представляется «битвой за урожай», «схваткой с природой» и др. Излюбленный стиль работы тех, кто страдает трудоголизмом — вначале создавать себе трудности, чтобы затем героически их преодолеть. Такие сотрудники всегда заняты бурной

Стресс

и кипучей деятельностью по разрешению очередных чрезвычайных ситуаций.

Для них сами эти кризисные ситуации просто жизненно необходимы, буквально как воздух — и все для того, чтобы загрузить себя работой выше обычного.

В результате предприятие, в котором «у руля» стоят трудоголики, находится в ситуации хронического аврала и бесконечного (хотя и отчасти надуманного) кризиса. Заканчивая наш краткий обзор проблемы предпринимательского стресса и ее актуальности для предпринимателей, необходимо привести хотя бы краткие рекомендации о том, как эту проблему можно решить. И здесь на помощь могут прийти системы психологической саморегуляции, основанные на достижениях современной психологии и физиологии.

В качестве подобной системы, хорошо показавшей себя на практике, можно рекомендовать метод **ретри**, с которым мы знакомимся на протяжении всей книги. Существо метода психологической саморегуляции сводится к следующему. Для того, чтобы надежно справляться со стрессами, чтобы они не мешали успешной профессиональной деятельности, предпринимателю необходимо научиться технике психологической самобезопасности, служащей для защиты от стресса. О методе ретри вы узнаете немного позднее.

В первую очередь — научиться правильно обращаться со своими эмоциями, бережно относиться к собственной нервной системе. Для этого служат практические навыки «угашении» отрицательных эмоций, снятия стресса и психологической напряженности с помощью расслабления мышц, нормализации состояния нервной системы с помощью успокаивающих дыхательных упражнений, а также активизации скрытых резервов подсознания для решения различных задач, принятия решений в нестандартных ситуациях.

Реакция стресса

Неблагоприятные факторы (стрессоры) вызывают реакцию стресса, т. е. стресс. Эта корявая фраза означает, что стресс либо достаточно долго продолжается, либо появляется довольно часто. Причем частые стрессы способны привести к истощению адаптационной защитной системы организма, что, в свою очередь, может стать источником психосоматических заболеваний.

Пассивность. Она проявляется у человека, адаптационный резерв которого недостаточен и организм не способен противостоять стрессу. Возникает состояние беспомощности, безнадежности, депрессии. Но такая стрессовая реакция может быть преходящей. Мужчина может напиться, дамы раздражаются бурными слезами. Две

Стресс

другие реакции активные и подчинены воле человека.

Активная защита от стресса. Человек меняет сферу деятельности и находит что-то более полезное и подходящее для достижения душевного равновесия, способствующее улучшению состояния здоровья (спорт, музыка, работа в саду или огороде, коллекционирование и т.п.)

Активная релаксация (расслабление), которая повышает природную адаптацию человеческого организма — как психическую, так и физическую. Эта реакция считается наиболее действенной. Хотя как посмотреть. Для лиц холерического темперамента более результативным может оказаться активный выплеск, выброс энергии. Лично мне, например, помогает несколько простых рецептов, о которых расскажу позднее.

Детские причины взрослых проблем

В нынешней жизни, полной противоречий и неожиданных перемен, связанной для многих людей с отсутствием уверенности в завтрашнем дне, количество стрессов неуклонно растет.

Как же от них защититься? Для ответа на этот вопрос нужно понять, почему один человек буквально «вспыхивает» и реагирует на нежелательное событие бурной вспышкой эмоций, в то время как другой способен при тех же обстоятельст-

вах сохранять спокойствие и невозмутимость. О последних принято говорить, что у них есть «противострессовый иммунитет».

Можно ли его добиться собственными силами?

Оказывается, что стать неуязвимым для стресса вполне по силам каждому страждущему, однако путь к этому лежит в неожиданном направлении. Для того, чтобы решить подобную проблему, человек должен научиться избавляться от пережитков собственного прошлого, от своих детских недостатков. Современные достижения медицинской психологии позволяют по-новому взглянуть на традиционные представления о способности человека противостоять жизненным трудностям. Дело в том, что устойчивость к стрессам закладывается еще в детстве. И как бы неожиданно это ни прозвучало, именно в детстве лежат корни тех проблем, с которыми человек будет сталкиваться на протяжении своей взрослой жизни.

Как именно это происходит? Путем подражания, копирования поведения окружающих ребенок усваивает способы выражения своих чувств и разрядки отрицательных эмоций. К сожалению, ни в школе, ни дома не принято специально обучать детей правильному обращению с собственными чувствами. Поэтому различные способы эмоционального реагирования на стресс у ребенка складываются исподволь, стихийно, как бы са-

Стресс

ми собой. Эти детские реакции, которые сохраняются в дальнейшем на всю жизнь, называются психологической защитой. Перечислим вкратце ее разновидности.

1. Стремление человека переложить на других вину за свои собственные ошибки.

2. Попытка найти утешительное объяснение происшедшим огорчительным событиям. Иными словами, попытка человека убедить самого себя, что произошло именно то, что все равно должно было произойти — причем именно с ним и именно подобным образом.

3. Примеривание на себя чужой роли, игра в кого-то более сильного, более привлекательного, более удачливого...

4. Вымещение своего недовольства не на истинном виновнике, а на ком-то другом, более слабом или уязвимом. Кстати, это наиболее распространенный психологический механизм бытовых конфликтов, столь омрачающих повседневное существование многих людей, а также антиобщественных действий. Имеется в виду агрессия не только физическая, но и словесная, с которой мы сталкиваемся в быту: хамство, крики, оскорбления, разговор «на повышенных тонах».

Типичная ситуация — вначале человек не проявляет свою агрессию внешне, пока этому препятствует окружающая обстановка (его обидчик

выше по общественному положению — например, начальник на работе). Зато потом, оказавшись в ситуации временной безнаказанности, он «отыгрывается», вымещая накопленные отрицательные эмоции на другом человеке, выбранном на роль жертвы. Жертва при этом фактически расплачивается своим здоровьем. Типичная житейская ситуация — грубый продавец и робкий покупатель или распоясавшийся чиновник и зависимый от его прихоти проситель. Подобным же образом могут разыгрываться и драматические семейные конфликты.

5. Огульное отрицание всего, что не совпадает с собственным мнением. Это напоминает детское упрямство, с одним только отличием. Не ребенок, а вполне взрослый человек пытается избавиться от своих эмоциональных переживаний тем, что начинает делать все наоборот, вопреки очевидным фактам и наперекор требованиям окружающих.

6. Фантазирование — наиболее безобидный и в то же время самый «детский» вариант защиты. Это уход от реальной жизни в мир фантазий, в котором воображаемый «герой» добивается честности и выходит победителем из всех конфликтных ситуаций.

Нетрудно видеть, что все перечисленные способы психологической защиты представляют собой своеобразные «детские игры» взрослых лю-

Стресс

дей, которые порой не только не способны решить жизненную проблему, а напротив, усугубляют ее. Для того же, чтобы поставить стрессам надежный заслон, нужно заменить эти ненадежные, по сути детские способы защиты более зрелыми и эффективными, основанными на знании человеком законов, управляющих работой его собственного организма.

В качестве подобных методов можно рекомендовать современные, научно обоснованные системы психологической саморегуляции. В первую очередь упомянем метод **ретри**, который мы используем в своей практике. Многолетний опыт показывает, что при желании освоить этот метод может каждый. В основе методов саморегуляции лежат такие практические навыки, как:

1. Расслабление мышц, позволяющее добиться снятия напряжения как физического, так и психологического. Действительно, стресс и отрицательные эмоции у человека практически всегда сопровождаются длительно сохраняющимся, застывшим напряжением различных групп мышц, в которых как бы «замораживаются» эмоции. Отсюда вытекают разнообразные болезненные — как в прямом, так и в переносном смысле — последствия стресса.

2. Успокаивающее дыхание, мягко уравнивающее душевное состояние человека (не случайно

слова «душа» и «дышать» происходят от одного корня).

3. Наблюдение за телесными ощущениями и управление ими, устранение болезненных и дискомфортных ощущений, связанных с отрицательными эмоциями.

4. Создание положительного эмоционального настроения, душевного равновесия. Для примера опишем наиболее часто применяемое упражнение, которое во многих случаях помогает быстро снять стрессовое состояние и подчас буквально выполняет роль «скорой помощи».

Итак, примите удобную позу, располагающую к отдыху, — сидя или полулежа. Затем расположите ваши ладони параллельно друг другу на небольшом расстоянии, на котором одна рука может ощущать присутствие другой — обычно около 1 сантиметра. Внимательно наблюдайте за своими телесными ощущениями, особенно за тем, как ощущения в ладонях изменяются вместе с дыханием.

Обычно эти ощущения (особенно чувство тепла) меняются при вдохе в одну сторону, при выдохе — в противоположную. Дышите животом, достаточно глубоко и медленно, мысленно как бы направляя ваше дыхание в кисти рук. Убедитесь, что тепло в ладонях, в пальцах растет. Продолжайте дышать подобным образом 5—6 минут, до-

Стресс

бываясь устойчивого, интенсивного, и что особенно важно — симметричного ощущения тепла.

Если вначале при выполнении упражнения заметна разница ощущений в правой и левой кисти, то надо довести ощущения до выравнивания, что и лежит в основе гармонизирующего действия упражнения на состояние нервной системы. При этом достигается состояние покоя и внутреннего комфорта.

Симптомы стресса у руководителей

Известно, что проблема профессионального стресса является наиболее актуальной для руководящего персонала. Как было установлено по результатам исследований, у руководителей чаще всего встречаются следующие симптомы стресса:

Соматические симптомы

- Сердцебиения; ощущение, что сердце бьется сильно, нерегулярно или часто.
- Боль и ощущение сжатия в грудной клетке.
- Нарушение пищеварения, вздутие живота образующимися газами.
- Спазматические, резкие боли в животе и понос.
- Частое мочеиспускание.
- Ощущение покалывания в руках и ногах.

- Мышечное напряжение, частые боли в области шеи и нижней части спины.
- Стойкие головные боли, часто начинающиеся в области шеи и распространяющиеся на голову.
- Мигрень.
- Кожные сыпи.
- Ощущение комка в горле.
- Двоение в глазах и затруднения при рассматривании предметов.

Эмоциональные симптомы

- Чрезмерно сильные и быстрые смены настроения.
- Неоправданная тревога по разным поводам.
- Неспособность чувствовать симпатию к другим людям.
- Отстраненность от внешнего мира.
- Чувство усталости и невозможность сосредоточить внимание.
- Повышенная раздражительность и тревожность.

Поведенческие симптомы

- Нерешительность и неоправданные жалобы.
- Увеличение числа невыходов на работу.
- Замедленное выздоровление после травм и заболеваний.

Стресс

- Склонность к несчастным случаям и невнимательное вождение автомобиля.
- Плохая работа, недобросовестность и уклонение от ответственности.
- Злоупотребление курением, алкоголем.
- Сильная зависимость от лекарственных средств.
- Переедание или (реже) потеря аппетита.
- Изменение характера сна, трудности с наступлением сна и пробуждением.
- Ухудшение качественных показателей работы.

Как показала практика, у 50 процентов руководителей в стрессовых ситуациях наблюдаются учащенное сердцебиение, головные боли, неопределенная тревога по разным поводам, ухудшение показателей работы, злоупотребление алкоголем и курением. У 67 % руководящего персонала стресс сопровождается чувством усталости и невозможностью сосредоточить внимание. Наиболее часто (в 90 % случаев) при стрессе у руководителей отмечаются повышение раздражительности и тревожности, а также нарушения сна.

Стрессовые болезни

В обиходном употреблении понятия «стресс» обычно имеется в виду стресс эмоциональный.

Хотя на самом деле разновидностей стресса немало. Так, зарубежные психологи выделяют стресс бизнесменов — менеджеров, «белых воротничков».

Парадокс в том, что, хотя все жалуются на стресс, но не все относятся к нему серьезно. Не все отдают себе отчет в том, что последствиями хронического стресса, помимо общеизвестных — усталости, сниженного настроения, раздражительности или апатии, нарушений сна и сексуальной потенции (зарубежные авторы используют специальный термин — «выгорание»), — являются еще и многочисленные заболевания, называемые болезнями адаптации, или болезнями цивилизации, или психосоматическими заболеваниями. А относят сюда и гипертоническую болезнь, и стенокардию, и язву желудка, и бронхиальную астму, и сахарный диабет, и некоторые кожные заболевания (экзема, нейродермит, псориаз) и еще многое другое.

Как уменьшить стресс

Как справиться со стрессом

Многие люди испытывают стресс, а стресс опасен тем, что ведет к сердечным заболеваниям или к болезням мозга. Если вы испытываете стресс, это означает, что ваше тело находится в постоянном напряжении. Значит, и ваше сердце

Стресс

находится в постоянном напряжении и функционирует более активно, чем это необходимо. Поэтому у вас возникает много проблем со здоровьем. Вначале я научу вас одной простой технике избавления от стресса. Она называется «Шавасана». Если вы овладеете данной техникой, то сможете за 5 минут убрать свой стресс.

Во-вторых, неплохо бы заниматься техникой пранаям. Это улучшает и усиливает поток энергии, вы избавляетесь от забитостей в каналах, улучшается кровообращение, память. Так что если вы занимаетесь пранаямой, то и в этом случае вы легко избавляетесь от стресса.

Сейчас я научу вас одной из простых и основных пранаям. Вы принимаете сидячую позу, например, Ваджрасана или Падмасана. Если вы не можете этого сделать, то можете и не делать, но держите, пожалуйста, спину выпрямленной. Затем закройте глаза, расслабьте плечи и шею. Потом вы вдыхаете через нос, потом задерживаете дыхание, а после этого выдыхаете. Вы делаете это медленно и глубоко. Начинаящим я советую вдыхать в течение 5 секунд, задерживать дыхание на 5 секунд и выдыхать в течение 5 секунд. Старайтесь вдыхать и выдыхать через нос. И вам необходимо делать это ритмично. Если вы выбрали 5 секунд, вам нужно держаться на 5 секундах. Чем больше промежутков, тем лучше. Теперь позвольте

рассказать о духовной практике, позволяющей избавиться от стресса.

Главный фактор стресса — это **человеческие взаимоотношения**. Существуют много людей, которые вам нравятся. Однако много и таких, которые вам не нравятся. Если кто-то дурно говорит о вас или наносит вам какой-то вред, то этот человек вам не нравится. Если же он еще и работает на хорошей работе, то вы можете почувствовать зависть. Такая работа сознания может вызвать стресс. Поэтому, чтобы избавиться от такой работы сознания, я научу вас тому, что называется карма-йогой.

Когда вы встречаете нехорошего человека, который плохо говорит о вас или приносит вам вред, вы должны думать так: «Это учение карма-йоги». Карма-йога — это йога, в которой вы думаете, что каждый является вашим учителем. Каждый помогает вам усовершенствовать себя.

Итак, если вы встретили того, кто дурно говорит о вас, или портит вам жизнь, или недоброжелателен к вам, вы должны думать о том, что он помогает вам избавиться от плохой кармы. Поскольку вы в прошлом дурно говорили о других, теперь дурно говорят и о вас. Поскольку вы недоброжелательно относились к другим раньше, то теперь к вам относятся так же. Это закон кармы.

Стресс

Итак, если говорить более конкретно, то если кто-то плохо, недоброжелательно отзывается о вас, то вы должны думать о том, что это результат, накопленный вами в прошлом. Если вы сможете так практиковать, то ваше энергетическое состояние поправится. Это означает, что человек, который, как вы думаете, наносит вам вред, на самом деле не вредит вам, а улучшает вашу карму. Так что вы должны про себя поблагодарить его, и против него у вас не должно возникать никаких эмоций.

Есть второй способ. Это сострадание. Если о вас плохо говорят, вы должны думать: поскольку этот человек дурно говорит о других, то в будущем дурно будут говорить и о нем. Или же вы должны думать: раз этот человек дурно говорит о других, то другие не будут его любить и уважать. То есть вы должны подумать о том, что плохие действия приводят к несчастью в будущем. Я стараюсь испытывать сострадание к тем, кто делает плохие поступки, поскольку их ждет несчастье из-за того, что они делают сейчас.

Если вы будете иметь сострадание, то ваша душа станет теплее и шире. Сострадание — это одно из четырех великих неизмеримых состояний души. А четыре великих неизмеримых состояний души — это сознание **Будды**.

Итак, первый способ — это благодарить тех, кто приносит вам ущерб. Второй способ — чувст-

воватъ состраданіе къ тѣмъ, кто приноситъ вамъ вредъ. Въ обоихъ случаяхъ ваше сознаніе должно быть направлено не противъ человека, а испытывать жалость къ нему или благодарность. Если вы будете такъ поступать, то ваша душа обрететъ зрелость. И вы обязательно избавитесь отъ стресса. А также у васъ появится большое количество положительной энергии. Однако, если вы развиваете свои чувства противъ этого человека, направляете на него свой гневъ, тогда созданная вами ненависть приведетъ васъ къ потерѣ энергии, къ раздражительности. Другими словами, къ страданіямъ. И темъ самымъ стрессы увеличатся.

Такимъ образомъ, враговъ въ истинномъ смыслѣ нѣтъ. Ваше сознаніе создаетъ враговъ и друзей. Если вы будете благодарить и испытывать состраданіе, то у васъ будутъ появляться друзья, если же вы будете ненавидѣть, то у васъ будутъ появляться враги. Тогда позвольте поговорить о тѣхъ, кто стоитъ выше васъ и къ кому вы испытываете зависть.

Если у васъ зависть, то это говоритъ о томъ, что вы отрицаете существованіе человека. Ваше сознаніе отрицаетъ человека, и хорошіе стороны его васъ не интересуютъ. Это уменьшаетъ ваши таланты и способности.

Другими словами, вы много теряете. Поэтому вы должны практиковать восхваленіе тѣхъ, кто находится выше васъ.

Стресс

Теперь, поскольку они существуют вокруг вас, вы можете обучаться у них. Если же таких людей нет, то вы не можете учиться у них, не можете усовершенствовать себя на их примере. Допустим, есть сто человек и вы входите в их число. Тогда если 99 человек из ста превосходят вас, то это лучшая обстановка, потому что вы можете учиться у всех остальных. Итак, если вы по-настоящему думаете об улучшении себя, то вам не нужно питать зависти, а наоборот, нужно учиться тому хорошему, что есть в других людях.

Подведем итог. Если вы видите плохого человека, например, того, кто плохо говорит о вас, или человека, который делает много плохого, вы можете подумать, что он позволяет вам избавиться от большого количества кармы. Или вы можете подумать о том, что учитесь у них, как на плохом примере. И вы испытываете к ним сострадание и жалость. Теперь, если вы видите хорошего человека или человека, стоящего выше вас, вы должны подумать, что это ваш учитель, вы изучаете его хорошие стороны и улучшаете себя.

Таким образом, каждый становится вашим помощником и учителем. Вы можете учиться как у плохого человека, оценивая плохой пример, так и у хорошего человека, оценивая хороший пример. Тогда все вокруг станут помощниками, которые будут оказывать вам помощь.

И тогда любая встреча для вас будет большим удовольствием.

Ваше сознание может приводить к изменению взаимоотношений. Изменив свое сознание, вы сможете всех сделать вашими друзьями, помощниками, учителями. Вам, возможно, поначалу будет трудно так делать, но, прилагая постоянные усилия, вы сможете достичь этого. Рекомендации такие — простые истины, или: если хочешь быть счастливым, будь им!

1. Принцип реальности. То, что есть — есть. Принимать реальность, а не отрываться от жизни, находя укрытие в иллюзорном мире фантазий и несбыточных мечтаний. Принять мир таким, каков он есть. Принять себя самого, со всеми недостатками (часто кажущимися), принять окружающих, простив причиненные ими обиды не ради этих обидчиков, а ради себя самого, и в то же время воздерживаясь от излишних упований на окружающих в надежде, что они помогут отвязаться от собственных проблем. Тем самым освободиться от зависимости, беззащитности. Принять жизненные обстоятельства, не жалеть по поводу несовпадения желаемого и действительного, а начать предпринимать реальные практические шаги, чтобы изменить что-то в своей жизни.

2. Принцип оптимизма. То, чего нет — нет. О том, что не удалось в прошлом, не стоит сокру-

Стресс

шаться. Увы, для многих людей, находящихся сегодня в состоянии стресса, воспоминания о дне вчерашнем служат бездонным источником беспочвенных угрызений и самобичевания: «как жестоко я ошибся», «если бы тогда поступил по-другому, то сейчас все было бы иначе», «я мог бы все это предотвратить». Когда человек оглядывается на прошлое, видя в нем провалы и ошибки, то время «черной полосы», полосы прошлых неудач, как бы растягивается, вытесняя из памяти хорошие моменты жизни.

Точно так же не стоит омрачать свое будущее негативными ожиданиями: а вдруг случится, а если опять не так, «как бы чего не вышло...». Куда лучше оставить беспочвенные сомнения и тревоги, являющиеся тормозом в движении человека, связывающие его по рукам и ногам. И действовать, полагаясь на свои силы, а не стоять на месте в пассивном ожидании манны небесной. Это зависит полностью от вас, это в ваших силах — посмотреть на прошлое как на источник опыта, а не как на груз, висящий на шее и тянущий ко дну. Посмотреть на будущее как на реальную возможность решения сегодняшних проблем, а не источник новых. Посмотреть на настоящее как на источник ваших сил, а не источник разочарований и недовольства собой. В нем-то, в настоящем моменте, кроется ключ к решению всех ваших

проблем — действительных и мнимых. Все зависит от того, как вы сами будете думать об этих проблемах.

Практичные американцы утверждают: «Мысль созидательна». Именно наши мысли создают наше будущее. Если человек постоянно тревожится о будущем, рисует в мыслях провальную перспективу катастроф, неудач, ошибок, так оно и произойдет, ибо психика человека устроена так, что подобными мыслями он как бы программирует себя, создает установку на неудачу. Это **принцип Эдипа**, как его называет американский психолог П. Вацлавик.

Мифологический герой Эдип, стараясь сделать все возможное, чтобы избежать выполнения полученных им недобрых предсказаний, своими же собственными действиями и привел к тому, что они в конце концов сбылись.

А если Эдип, выдуманный древними греками, нам не указ, ибо в нашей жизни все гораздо сложнее (а может быть, гораздо проще), то вот примите, уважаемый читатель, простое жизненное правило «камня на дороге». Когда человек идет в потемках по проселочной дороге, он может споткнуться о камень, упасть и убиться. Но все дело в том, что очень часто человек, боясь споткнуться, завышает вероятность неприятных событий (народная мудрость гласит: «у страха глаза вели-

Стресс

ки»). И хотя вероятность встретить камень на дороге все-таки есть, но человек, который идет неуверенными, опасливыми шагами, только и думая о том, как бы не споткнуться, на самом деле будет спотыкаться очень часто, причем там, где никаких препятствий нет и в помине, — спотыкаться о свои собственные опасения. Да и вряд ли он доберется до своей цели вовремя.

И еще одно практическое следствие — правило «тотальной утилизации», или, как его образно назвал американский психолог Р. Альперт (он же философ Рам Дасс), правило «зерна на мельницу». Все, что бы ни происходило с человеком, он может использовать, осмысливать, перерабатывать, как мельница перемалывает зерно. И события, происходящие в жизни человека, пусть даже неприятные, и негативные мысли о них — всего лишь «зерно на мельницу», которое надо утилизировать, «перемолоть» в себе, чтобы двигаться дальше.

3. Принцип ответственности. Без чувства ответственности, уверенности в себе человек не может состояться как личность, добиться действительного успеха, сделать свою жизнь осмысленной и целевой. Многие люди, даже достигнув зрелого возраста, страдают от комплекса послушных детей, за которых все решения принимают родители. Как часто они — внешне взрослые, но в глу-

бине души все еще дети — ищут себе новых «родителей» в лице супруга, шефа на работе или того похлеще — новоявленного пророка, мессии, гуру, а то и иного политического деятеля. Именно в нашем обществе, в котором за долгие десятилетия прошлого люди привыкали к пассивности, привыкали жить и думать «как все», многие в конце концов так и привыкли, что за них все решают другие, не привыкли к ответственности за свои слова и дела, за свою жизнь, в конце концов. Возьмите ответственность в свои руки. Помните: «Вы — капитан своего корабля...» Не бойтесь быть непохожими на других, не повиноваться стадным инстинктам, иметь собственное, пусть даже сильно отличное мнение.

4. Принцип разумного эгоизма. Поступай с другими так, как хотел бы, чтобы обошлись с тобой (банальная народная мудрость: «не плюй в колодец», «как аукнется...»). При этом, даже думая о справедливости — по отношению к другим, не забывай и о справедливом воздаянии — по отношению к себе. По отношению к самому себе, к своему организму, к своей личности также нужна верность и порядочность. Не раз приходилось выслушивать людей, предававших не только своих близких, но и предававших себя, свои идеалы, в буквальном смысле «наступавших на горло собственной песне», и расплачивавшихся за это му-

Стресс

чительной пустотой жизни, одиночеством, разочарованием, принося собственную жизнь в жертву (реальную или воображаемую). Человеку зачастую оказывается гораздо легче охать и вздыхать по поводу глобальных проблем, стоящих перед человечеством, сокрушаться по поводу жертв стихийных бедствий на другом конце света, чем реально помочь самому себе или своим близким. Гораздо легче, но зато гораздо дороже в конечном счете обходится отнекиваться от собственной душевной неустроенности мелкими демонстративными подачками («пусть я это так и не сделал, но зато...»), чем начать действовать и навести порядок в собственной жизни, избавиться от повода пожалеть себя и вызывать к себе жалость окружающих. Как часто мы на самом деле не знаем самих себя. Как часто создаем себе проблемы собственными руками.

В самом деле, когда человек пытается поднять тяжкий груз, он рассчитывает свои силы, зная по опыту предел своих возможностей. Что же касается предела возможностей психологических, возможностей своего «Я» — человек обычно представляет их весьма расплывчато. Где-то мы себя переоцениваем, а где-то наоборот; последнее наиболее пагубно отражается на самочувствии и настроении человека, на его поступках, даже на его судьбе. И чтобы застраховаться от многих про-

блем, человеку надо действительно познать самого себя. Познать самого себя — значит научиться реалистично, ответственно оценивать свои возможности и планировать свои действия, никогда, ни при каких обстоятельствах не теряясь и не впадая в уныние, но в то же время и не отрываясь от твердой почвы под ногами, не уходя от реальной жизни в радужно-иллюзорный мир несбыточных мечтаний и фантазий.

Познать самого себя — значит сохранять всегда ровное настроение, хорошее самочувствие. Познать себя — значит осветить мысленным лучом осознания те части собственного «Я», которые обычно оставались в тени, вне поля зрения. Познать себя — значит расширить сознание за рамки привычных стереотипов и психологических барьеров. Но как это сделать? У одного из основоположников научной психологии — Вундта, находим определение: «сознание — это сумма сознаваемых нами состояний» (имея в виду состояния собственного «Я»). Отсюда вы можете сами сделать вывод, что познавать себя, расширять сознание, раздвигать его границы — это значит запоминать возможные состояния своего «Я», различать их более тонко и детально, воспроизводить их по памяти.

И действительно, еще со времен седой незапамятной старины во многих школах духовного развития самых различных культур и народов (герме-

Стресс

тизм, пифагорейская и каббалистическая школы, буддизм, суфизм, розенкрейцеры) задачей ставилось исследование «Я», буквальное познание себя — расширение привычных рамок «Я», отслеживание и запоминание себя (своего поведения, эмоций, связанных с ними физиологических ощущений) в самых разных ситуациях. «Неужели это возможно?» — спросите вы. И если это не пустые фантазии или заблуждения автора, если это и в самом деле возможно, то, наверное, это очень сложно и практически невыполнимо в нашей обыденной жизни?

Все сложное часто оказывается достаточно простым. По крайней мере, внешне. По крайней мере, поначалу. И хотя многие наши собственные проблемы кажутся нам неразрешимыми, а стресс — неизбежным, но природа мудро снабдила наш организм многочисленными спасательными устройствами, физиологическими «кнопками», нажимая на которые, человек может самостоятельно справиться со стрессом.

Познать себя — значит научиться использовать физиологические «кнопки» собственного организма для снятия стресса и отрицательных эмоций. Постарайтесь при этом как бы посмотреть на себя со стороны.

Сделайте своим неизменным спутником самоанализ, постоянное самонаблюдение и запомина-

ние: запоминание различных эмоциональных состояний собственного организма, запоминание различных внутренних ощущений, связанных с эмоциями, запоминание различных состояний собственного сознания, своего «Я». Запоминание негативных состояний помогает осознать их источник и в конечном счете освободиться от них. Запоминание положительных состояний помогает сделать их привычными, выработать практические навыки, дающие возможность вызывать их произвольно, как бы призывать их на помощь в трудную минуту. Сделайте это своей привычкой, и многие ваши проблемы, быть может, даже беспокоившие вас длительное время, уйдут в прошлое.

Антистрессовый комплекс

В 1934 году канадский ученый Ганс Селье открыл реакцию «стресс». Это неспецифическая адаптационная (приспособительная) реакция, которая возникает в организме как ответ на действие сильных повреждающих факторов.

Прессинг и ограниченные сроки для выполнения работы, проблемы личного характера, необходимость срочной оплаты счетов, получение разрешения на отпуск — являются источниками стресса для многих людей.

Менее очевидными источниками являются ежедневные столкновения с толпой, шумом, дви-

Стресс

жением транспорта, боль, повышенная температура тела и даже желаемые приятные события, такие как начало новой работы или рождение ребенка. Повышенная нагрузка на работе, недостаток сна, физические заболевания, чрезмерное употребление наркотических веществ являются распространенными физическими факторами, которые вводят организм в состояние стресса. Стресс создает благоприятную почву для развития заболеваний.

Исследователи считают, что стресс в 80 % случаев является главным источником многих болезней, включая сердечно-сосудистые заболевания, рак, эндокринные заболевания и нарушения обмена веществ, кожные болезни и даже инфекции. Стресс является весьма распространенным предшественником психических расстройств, таких как тревога, депрессия и бессонница. Изолировать себя от факторов, вызывающих стресс, можно. Для этого есть очень простой способ — изолировать себя от всего мира. Но есть пути преодоления последствий стресса. Основа — психологический аутотренинг.

Мы не будем подробно останавливаться на этом вопросе, отметим лишь то, что для достижения наиболее полного результата начинать занятия по аутотренингу необходимо под руководством опытного специалиста. Другим очень важным компо-

нением в борьбе с проявлениями стресса является ваша диета. Применяйте диету, на 50—75 % состоящую из сырой пищи. Свежие фрукты и овощи не только обеспечивают необходимыми витаминами и минералами, но и богаты флавоноидами, многие из которых способствуют выведению и нейтрализации свободных радикалов.

Избегайте применения продуктов, подвергнутых технологической обработке. Избегайте алкоголя, табака и препаратов, которые вызывают нарушения настроения. Ни для кого не секрет, что достигнуть идеально сбалансированной диеты можно лишь с применением пищевых биологически активных добавок.

Активные компоненты пищевых добавок корректируют диету таким образом, что, во-первых, активизируются собственные антистрессовые механизмы человека, во-вторых, вводятся элементы, обладающие свойствами нейтрализовать последствия стресса.

В состав комплекса входят четыре продукта, подобранные специалистами в области фитотерапии таким образом, чтобы как можно шире охватить спектр негативных последствий воздействия стресса на организм человека. Схема действия комплекса «Антистресс» такова: «Гипер» является антидепрессантом и ослабляет самый распространенный эффект стресса — депрессию. «Гипер»

Стресс

основан на зверобое, который признан как антидепрессант во всем мире. Зверобой в последнее десятилетие начинает вытеснять химические антидепрессанты в практике психиатров. Продукт дополнен такими компонентами, как белокудреник черный, боярышник, витамин С, витамины группы В, магний. Витамин С усиливает защитные свойства организма в период депрессии. Магний выступает в роли миорелаксанта (понижает тонус мышц в период психоэмоциональных нагрузок).

«Мистик» избавляет от бессонницы, возникшей вследствие стрессовых ситуаций в течение дня. «Мистик» имеет в своем составе мак калифорнийский, липовый цвет, ромашку крупную, витамины группы В.

Этот состав подобран таким образом, чтобы снять напряжение после трудового дня или после ответственных мероприятий, другими словами, — после психического перенапряжения. Каждый его компонент выполняет свою функцию. Мак калифорнийский способствует быстрому засыпанию и удлиняет фазу глубокого сна, т. е. ту фазу, когда идет активное восстановление физических и психоэмоциональных сил.

Липовый цвет обладает мягким релаксирующим действием, снимает психическую напряженность. Ромашка крупная обладает уникальным

противомигреновым свойством, снижает чувствительность к свету и шуму. Витамины группы В необходимы для нормального функционирования нервной системы. «Репен» устраняет чувство тревоги, или действует антифобически. Фобия — это второе по частоте последствие стресса. «Репен» создан на основе кава-кава, белокудренника, женьшеня, в его состав вошли также микроэлементы железа, цинк, селен.

Листья кава-кава включены в состав продукта благодаря их высокой антифобической активности, активные элементы этого растения снимают эффект беспричинного беспокойного состояния. Белокудренник выполняет роль нейроседативного средства. Женьшень работает в этом продукте за счет своих сильнейших адаптогенных свойств. Комплекс микроэлементов способствует нормализации обмена веществ в коре головного мозга. «Пассилат» воздействует на весь комплекс факторов стресса и помогает ослабить непосредственно стресс на физиологическом уровне. «Пассилат» состоит из страстоцвета, боярышника, валерианы и витаминов группы В. Общий антистрессовый характер продукта обусловлен уникальными свойствами страстоцвета, активные компоненты этого растения не позволяют развиваться рецидивам стресса в комплексе. Боярышник благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, ос-

Стресс

лабляя тем самым физиологические аномалии, вызванные стрессовыми ситуациями в организме. Валериана обладает мягким седативным действием, повышает порог возбудимости, позволяя человеку более спокойно реагировать на внешние раздражающие факторы.

Основы стресс-менеджмента

Три уровня управления стрессом

Каковы основные уровни управления стрессом? Чтобы получить более наглядный ответ на этот вопрос, давайте представим себе «дерево стресса». Как и всякое дерево, оно имеет корни, ствол и крону.

Это вредное дерево. Его листья — симптомы стресса, плоды — болезни, к которым приводит стресс. Симптоматический уровень помощи при стрессе дает быстрые, но крайне нестойкие результаты. Если ствол дерева и его корневая система не затрагиваются, то на месте одного сорванного листа вскоре появляется другой, и все нужно начинать заново.

Ствол дерева стресса — это напряжение (психологическое и физиологическое). Ствол дерева появляется из корней, на нем держится крона. Точно так же, напряжение формируется причинами стресса и служит основой для разнообразных симптомов стресса.

Существуют разные способы борьбы с напряжением. Наиболее эффективным является релаксационный тренинг по методу Эдмунда Джейкобсона. Данный тренинг является одной из методик поведенческой психотерапии и успешно используется во всем мире на протяжении последних 80 лет. Корни — причины стресса, или стрессоры. Стрессоры можно разделить на две группы: физиологические и психологические.

Такие факторы, как слишком высокая или слишком низкая температура, резкое изменение атмосферного давления, геомагнитная буря, вирус гриппа, недостаток кислорода и подобные, воздействуют на организм, даже если они не осознаются.

И, поскольку они нарушают существующее в организме равновесие, они вызывают стресс, который необходим для адаптации к изменениям. Каждый раз, когда мы осознаем, что мы имеем не то, что хочется, каждый раз, когда мы расцениваем какую-либо ситуацию как угрожающую нашему благополучию или самооценке, мы запускаем в своем организме стрессовую реакцию. Психологический стрессор всегда состоит из двух частей:

1. Ситуации, вызывающей стресс.
2. Отношения человека к этой ситуации.

Достаточно устранить любую из составляющих, чтобы причина стресса перестала действо-

Стресс

вать. Конечно, если есть такая возможность, лучше избавиться от ситуации, вызывающей стресс. Но это далеко не всегда возможно. В таких случаях наилучшим вариантом является изменение отношения к проблеме. Большую помощь в этом могут оказать техники рационально-эмотивной (когнитивной) психотерапии.

Итак, существуют три основных уровня управления стрессом: нейтрализация симптомов, уменьшение напряжения, устранение причин. Первый уровень — самый легкий и дает наименее стабильные результаты, последний — наиболее трудоемкий, но зато и наиболее надежный.

Как правильно организовать работу во избежание стресса

Три гвоздя — как организовать работу, чтобы избежать стресса. Один из моих учителей как-то к случаю вспомнил забавную историю. Много лет назад, еще в семидесятые годы, он каким-то образом пересекался по работе с директором крупного оборонного центра, под руководством которого находилось несколько научных институтов, а также заводов, претворявших в жизнь новые разработки. Так как оборонной промышленности в те годы вообще уделялось изрядное внимание, то партия и правительство считали своим долгом неустанно выдавать бедному директору все новые

и новые указания, непрерывно уточняя или просто меняя план работ. Каждые несколько часов ему звонили «сверху» и радовали новыми идеями: что еще надо разработать, внедрить или хотя бы улучшить. Причем, конечно же, срочно, немедленно, в первую очередь и бросив все другие дела.

Хотя при таком подходе организовать работу было невозможно в принципе, от бедного директора еще и требовали результата... Но руководитель всего этого бардака был человек действительно умный, и, подумав, он нашел способ справиться с валящимся на него потоком указаний. Он вызвал столяра и сказал, что сейчас они будут делать новый и очень продвинутый органайзер. После чего попросил забить посреди своего рабочего стола три самых больших гвоздя.

Принцип действия этого прогрессивного устройства был крайне прост. Когда раздавался очередной звонок, директор внимательно выслушивал очередную гениальную идею, пришедшую в очередную партийную голову, и заверял руководство, что все силы будут немедленно брошены на ее решение. После чего записывал все на бумажку и надевал ее на первый гвоздь. Если правительство вдруг вспоминало про эту свою идею еще раз и звонило узнать, как продвигаются дела, директор сообщал, что лучшие силы брошены, кульманы трещат и карандаши крошатся от на-

Стресс

пряжения, коллектив сливается в едином трудовом порыве и скоро все будет исполнено. После чего он снимал бумажку с первого гвоздя и надевал на второй, а затем выяснял с начальниками отделов, какое из подразделений в принципе могло бы этим заняться. И только если начальство в третий раз вспоминало свою блестящую идею, бумажка достаивалась перенесения на третий гвоздь, а работа — выполнения.

По оценке директора, эта высокая честь выпала примерно одной бумажке из двухсот. Случайно получилось, что я знаю многих людей, работавших на этом оборонном центре в те годы. Большинство из них считали свое руководство в целом и этого человека в частности полными идиотами, совершенно не способными организовать работу и только мешающими довести до конца хоть что-то. Но это так, к слову, про то, что такое слава мира и как она проходит. А вообще-то я про гениальный принцип третьего гвоздя, который можно использовать и нормальным людям в обычной жизни.

Как известно, одним из важнейших стрессогенных факторов современного человека является именно огромный поток дел: их много, они валятся на наши бедные головы как из рога изобилия, и не задохнуться в этом потоке крайне сложно. Написана масса статей, посвященных то-

му, как лучше организовать выполнение части этих дел и как отвлечься от остального, которое так и не будет сделано. Все правильно, и я тоже хочу как-нибудь добавить к этому несколько строчек.

Но сегодня я о другом. Когда вы напряжены до предела, собраны максимально, а сделать все дела все равно ну никак не удастся — попробуйте использовать метод умного директора. Запишите все свои дела на бумажки и разложите на кучки. В первую — все вообще. Во вторую переложите из первой только наиболее важные, и в свободную минутку подумайте, как их лучше выполнить. А в третью отправьте только совсем уж неотложные. С нее и начнете. Такой подход поможет отделить важное от необходимого, а заодно снизит стресс, потому что самые страшные обязательства будут все-таки выполняться, а не просто бесконечно висеть над вами, как дамоклов меч. Не забудьте, кстати, внести в список необходимость отдохнуть, а также все то, чего вам просто хочется.

Как найти негативные мысли

1. Определите самую сильную эмоцию, которую вы испытывали в течение последних 24 часов. Обратите особое внимание на эмоциональные симптомы стресса.

Стресс

2. Сосредоточьтесь на этой эмоции. Пусть она появляется до тех пор, пока вы не ощутите ее отчетливо. Необязательно, чтобы эмоция была сильной, достаточно лишь ощутить ее в самой малой степени.

3. Определите ситуацию, которая вызвала стресс. Что происходило непосредственно перед тем, как у вас возникла данная эмоция? Постарайтесь не включать в описание ваши оценки. Ситуация — это то, что было бы на кассете, если бы вы решили сделать видеозапись происходящего.

4. Затем постарайтесь вспомнить свои мысли. Что вы говорили себе в ситуации, которая вызвала ваши эмоции? Как правило, мыслей бывает несколько. Попытайтесь вспомнить все.

5. Определите, какая из найденных мыслей может вызвать такие эмоции в такой ситуации. Представьте себе другого человека. Если он, имея такие мысли, в подобных обстоятельствах почувствует то же, что и вы, — значит, вы на верном пути. Если нет — повторите шаги 4 и 5.

6. Продолжайте изучение стрессогенных (вызывающих стресс) мыслей на протяжении недели или двух. Записывайте свои мысли в ситуациях, когда вы испытываете стресс. После накопления достаточного объема информации вы заметите, что определенные мысли повторяются. Это те стереотипы вашего мышления, которые вызывают

у вас стресс при попадании в определенную ситуацию.

7. Когда вы установите, какая мысль в данной ситуации вызывает у вас стресс, попытайтесь найти ее противоположность. Затем хорошенько продумайте эту противоположную мысль как в спокойном состоянии, так и накануне ожидаемого стресса. Если получится сделать это правильно, вы перестанете испытывать стресс в данной ситуации.

Последний шаг — самый трудный. Вообще, всю эту работу рекомендуется выполнять под руководством опытного специалиста. Поэтому не стоит огорчаться, если вы не получили сразу ожидаемого результата.

Повышение стрессоустойчивости

Одно из основных условий — психологическое образование и воспитание детей и взрослых. Очень важно движение, наличие физических разрядок — физкультура, танцы, бег, шейпинг — все, что вам лично нравится, но нагрузка должна быть строго индивидуально дозируемой.

Необходима **психологическая разрядка** — общение с природой, другие положительные эмоции: посещайте театры, выставки, слушайте музыку, не отказывайте себе в увлечениях, хобби, любви, сексе. При необходимости не стесняйтесь

Стресс

обращаться за помощью к психологам и психоаналитикам. Положительное влияние на организм оказывают водные процедуры — купание, плавание, обливания, бани и т.п.

Коррекция минерального обмена. Применение природных адаптогенов типа элеутерококка, золотого корня, заманихи, левзеи, аралии, естественно, в зависимости от уровня артериального давления. Все это повышает еще и общий иммунитет. Крайне важны коррекция артериального давления, липидного обмена, повышение общего и местного сосудистого иммунитета, устранение воспалительного процесса в эндотелии сосудов. Для этого не нужны антибиотики, речь идет об аспирине.

Если у вас нет к нему противопоказаний, например язвенной болезни, и вам его назначил врач, то принимать его необходимо, особенно при ишемической болезни сердца, а после перенесения инфаркта миокарда — пожизненно. Даже гомеопатические его дозы и просто маленькие, например, 63 миллиграмма в сутки, т. е. 1/8 «советской» таблетки, помогут вам по многим параметрам. Принимать его надо правильно — после завтрака, разжевывая и запивая киселем или молоком. Не надо забывать и о коррекции реологических свойств крови — при их нарушении врач назначит соответствующие лекарства.

За границей уже начали применять методы генной инженерии для лечения атеросклероза, в частности, в США существует искусственное выращивание органов, тканей, сосудов из клетки больного — можно снять поврежденную оболочку и насадить новую, здоровую. Это не фантастика, а уже существующая, но дорогая реальность, а где-то через год подобное будет и у нас.

Есть другие методы генной инженерии, но о них пока в нашей стране говорить рано. Если, предположим, у вас повышен уровень липидов в крови и есть болезни, связанные с этим, а вышеперечисленные методы не снижают уровень холестерина, необходима медикаментозная коррекция. Начинать можно с природных сорбентов, а конкретные лекарства вам подберет врач-липидолог.

Выбор сейчас колоссальный, заниматься самолечением дорого и небезопасно. Современные нормы липидов крови — очень жесткие, но именно при этих нормах нет клинических проявлений, профилактируются всевозможные осложнения. Норма холестерина в крови — до 5,2 мм на литр, но есть еще понятие и безопасного для ишемической болезни сердца уровня холестерина — 3,5 мм на литр. К этому надо стремиться. За свое здоровье всем нам надо активно бороться. Хотелось бы верить в реинкарнацию, но хочется, чтобы и эта жизнь протекала радостно, счастливо

Стресс

и без болезней, несмотря на окружающие обстоятельства.

Ваше здоровье во многом зависит от вас. Любите, берегите себя и окружающих, старайтесь избегать лишних стрессовых ситуаций, их хватает вокруг и без ваших усилий. Реакция на стресс зависит от вашего подхода к своему здоровью. Я призываю вас не к равнодушию, а к максимально разумному реагированию на окружающую действительность и к активному, здоровому образу жизни.

Положительные эмоции и уверенность

Посмотрите, что из перечисленного вы можете совершить и приступайте, не откладывая на завтра. Не старайтесь охватить сразу все. Будет лучше, если вы обдумаете и реализуете сегодня только один прием, самый для вас несложный, а завтра приступите к следующему. Не копите злобу и агрессию. Позвольте себе реализовать накопившуюся негативную энергию. Если какое-нибудь обстоятельство вывело вас из равновесия и вам очень хочется «бить и крушить», не отказывайте себе в этом! Просто подыщите приемлемую форму выражения ваших эмоций. Вы можете, к примеру, расколошматить дюжину старых бутылок о стену ближайшей котельной, разорвать в клочья старые журналы. Можно сделать нечто по-

добное и виртуально, не вставая из-за компьютера. При этом никто не мешает вам представлять в момент совершения яростных действий вместо неодушевленных предметов вполне конкретного человека.

Очень эффективно сбросить негодование в адрес кого-то из ваших знакомых позволяют «пластичные» игрушки (резиновые или плюшевые), легко изменяющиеся под пальцами. Им вы можете придать любую форму, их можно измять, швырнуть на пол...

Представьте, что у вас в руках, к примеру, лицо вашего обидчика, и делайте с ним все что хотите. Использование ненормативной лексики, как показали исследования, позволяет избавиться от существенной части негативной энергии. Если позволяют обстоятельства и у вас нет опасений оскорбить присутствующих, бранитесь, тренируйте мастерство сквернословия. Если вы не можете себе этого позволить и чувствуете, что «закипает кровь», выплесните эмоции с помощью «письма к черту». Опасаться нечего — этих писем цензура не читает, да и вашего обратного адреса на них нет. Позвольте себе побыть «маленьким ребенком». Не отказывайте себе в удовольствии поиграть, искренне позабыв о сложностях и жизненных неурядицах. Радуйтесь мелочам так, словно вы еще беззаботны.

Стресс

Старайтесь получить максимальное количество положительных эмоций. Если вы не помните, как это делается, откажитесь от сидения на диване после трудного дня, чтения газеты или решения кроссвордов, поиграйте с вашими детьми и с домашними животными. Вы не будете сердиться на них за шум и гам, поскольку будете шуметь вместе с ними. В ближайший выходной позовите друзей и поиграйте вместе с ними в преферанс, лото — игры могут быть самыми разными. Если не хватает времени на реальные игры — выкроите минут пятнадцать на игру в Интернет. Выигрыш вам не важен, но если он будет — это еще лучше! Не ждите, пока кто-то предоставит вам возможность получить положительные эмоции, — организуйте их сами.

Успокойтесь, создайте спокойную обстановку для себя — для вашего тела и сознания. Вашему телу поможет солнце (5 минут, закрыв глаза, постоит у открытого окна вашего офиса). Проведите некоторое время, оставшееся от обеденного перерыва, сидя на скамейке в парке или на аллее.

Мысли можно успокоить, зайдя в книжный магазин. Не хватает времени дойти до реального магазина — посетите виртуальный. Поройтесь на книжных полках, посмотрите фантастику, «Сделай сам» или любые другие книги, не имеющие

отношения к вашей профессии, но любимые и интересные для вас.

Вы согласитесь, что редкостное удовольствие может доставить разглядывание в витринах предметов, может быть, и ненужных, но приятных вам. Это может быть косметика и нижнее белье, различные вещички для женщин и техника для мужчин или каталог автомобилей. Послушайте музыку, но помните, что ритм музыки не должен превышать сердечный ритм — семьдесят два удара в минуту, — тогда она поможет вам расслабиться.

Займитесь «хозяйственным» трудом. Вычистите гараж, приведите в порядок кладовку или ящик с инструментами, вытрите пыль, просмотрите счета. Любое действие, которое дает немедленный видимый результат, усиливает чувства контроля и уверенности.

Повышенное ощущение контроля и собственной власти над ситуацией снижает стресс. Надпочечники не чувствуют разницы между наведением порядка в кладовке и решением сложного рабочего конфликта. Если содержание адреналина повысилось на работе (выговор от начальства, перепалка с коллегами), то физическая работа дома поможет вам вывести избыток адреналина из организма. Лишний «рабочий» адреналин перерабатывается, не принося значительного вреда.

Стресс

Говорите о своих проблемах. Если вам сегодня тяжело, встретьтесь с близким человеком, чье общество вам приятно. Поговорите с ним о себе и о нем, проведите приятно время в удобной для вас обстановке. Беседы о трудных вопросах дают вам возможность послушать самого себя. Объясняя вслух близкому человеку, вы сами начинаете яснее понимать суть проблемы.

Формулируя причины своей тревоги человеку, который слышит о них первый раз, вы быстрее разберетесь в них сами. Разговоры с друзьями напомнят вам о том, что вы не одиноки, есть люди, которым вы небезразличны, кто любит вас и верит вам. Очень полезно выслушать мнение друга, может, когда-то он сам оказывался в подобной ситуации.

Изначальный шаг к решению любой проблемы — разговор, он должен предшествовать действию, он позволит вам вычислить необходимую последовательность следующих шагов.

Перечисленные выше приемы отключают стресс и дают вам передышку — время на расслабление и самоуспокоение. Вы можете и более надежно оградить себя от негативных последствий стресса, как уже произошедшего, так и еще не случившегося.

Движение к этой цели лучше начать с изучения метода **ретри**.

Смейтесь! Улыбайтесь!

Как можно чаще! Давно известно, что смех — лучшее лекарство, которое особенно хорошо действует против стресса. Когда вы смеетесь, отдыхают лицевые мышцы, падает эмоциональное напряжение, появляется положительное ощущение перспективы. Это самое лучшее средство борьбы с болезнями, больницами, врачами и, прежде всего, с самим собой. В следующий раз, когда возникнут трудности, вспомните два подходящих анекдота, позовите друзей, они будут рады посмеяться вместе с вами. В конце концов, если вас что-то не устраивает, надо изменить либо ситуацию, либо свое отношение к ней. Во многих случаях, когда ситуация быстро изменению не поддается, вы можете себе позволить просто осмеять ее. Умение увидеть смешное или забавное в собственных трудностях — лучший способ изменения своего отношения к проблеме.

Известный датский карикатурист Херлуф Бидstrup прославился как раз тем, что подмечал комичное буквально во всем, что он видел. Тренируйте в себе способности Бидstrupа! Надейтесь на лучшее. Если вы ожидаете неприятностей, то чаще всего они и случаются. Из-за беспокойства и напряжения меняется ваше поведение, вы мысленно проиграли ситуацию и неосознанно несете ее образ перед собой. Такое «прогнозирование

Стресс

ситуации» вполне может являться источником негативного самовосприятия. Вы предсказываете себе неудачу, ваше поведение меняется, окружающие реагируют на это соответствующим образом, и неприятность происходит.

С большой уверенностью можно сказать, что вы сами виноваты во многих своих неудачах. Попробуйте другое, позитивное восприятие мира, и вы сможете себе снизить свой стресс. Посмотрите на себя другими глазами, измените свое представление о себе и о своем месте в этом мире.

Как бы ни обстояли дела, радостное восприятие себя и своих перспектив существенно ближе к реальной жизни, чем пессимистический подход. Избегайте уединения с проблемами. Не бойтесь объявлять окружающим ни о том, что у вас есть проблемы, ни о том, в чем, собственно, они состоят. Стоицизм, который необходим, например, в кресле у зубного врача, совсем не желателен при стрессах.

Он лишает вас дружеской поддержки, возможности понять и принять другую точку зрения, истощает душевные и физические силы, отрицает сочувствие и симпатии, чувство локтя своего друга. Люди, у которых много друзей, оказываются в более выгодном положении: им легче выстоять в трудных жизненных ситуациях. Причина это или следствие, но социальная изоляция часто ве-

дет к депрессии и даже суициду. Занимайтесь спортом. Подберите себе партнера-соперника и вид спорта, который вам нравится. Если вы постоянно порываетесь доказывать свое превосходство, отдайте предпочтение индивидуальным занятиям. По крайней мере, часть упражнений должна ритмично повторяться.

Как новорожденный младенец засыпает при спокойном равномерном укачивании, так и вы, следуя ритмичным движениям, обретаете утраченные чувства контроля и безопасности. Упражнения не должны выполняться бездумно. Некоторая концентрация внимания на физических упражнениях приводит к ослаблению воздействия стресса. Фокусируясь на выполнении упражнений, вы сужаете рамки своего мира до таких размеров, которые совсем не трудно держать под контролем.

Упражнения должны быть достаточно трудными, чтобы адреналин, накапливающийся при стрессе, использовался целиком. Если физические нагрузки будут недостаточными, избыток адреналина сделает вас раздражительным и нервным.

Поддерживайте свои полезные привычки, мало того, «культивируйте» их. Если же у вас таких нет, не поленитесь завести их как можно скорее. Позволяйте существовать в вашей жизни

Стресс

чему-то, что создает ощущение размеренности и постоянства. Например, старайтесь завтракать в одно и то же время — привычные бутерброды, чай или кофе помогут вам почувствовать, что вы начали свой день так, как всегда, а это повышает ощущение стабильности, а значит, и уверенности в себе. Образно говоря, вы даете себе понять, что «встали с нужной ноги» и все идет по плану. Установите ваш рабочий стол так, чтобы случайно поднятый от бумаг взгляд почаще останавливался на комнатных цветах или любимых книгах. Если это невозможно, «повесьте» на свою дверь красивую картинку, которая будет вас радовать.

Постарайтесь каждый день несколько минут смотреть на горизонт, это поможет вам осознать, что мир вокруг вас велик и большая его часть лежит вне ваших проблем. Наряду с этим, используйте постоянно и те приемы, которые вы уже изучили. Они помогут вам избежать глубоких стрессов, если вы сумеете сделать их своими жизненными правилами на каждый день: расслабляйтесь в любых ситуациях, как только почувствуете, что все идет не так, как вам хотелось бы; не копите, выплескивайте накопившуюся негативную энергию, находите время на приятные вам мелочи и домашние дела.

Старайтесь выполнять эти правила каждый день, и через некоторое время вы обнаружите, что

события, которые раньше выбивали из колеи, уже не так страшны. Если вам необходима еще более серьезная защита от стресса, пора познакомиться со специальными приемами саморегуляции.

Живите себе в радость

Хронические заболевания хорошо известны тем, что вылечиваются они дольше и труднее других. Долговременный стресс — не исключение. Если жизнь причиняет много боли — пора заняться собой. Это ежедневный и долгий процесс, но результаты будут достойны ваших трудов. Если решились — не откладывайте, прочтите и старайтесь каждый день следовать этим советам.

Не позволяйте конфликтам затягиваться. Разрешайте конфликты и недоразумения как можно скорее. Если ваше внимание сконцентрировано на обиде, вам трудно выйти из стресса. Очень важно избавиться от раздражения, чтобы уберечь свое сердце. Это даст вам возможность сохранить контроль над собой и не выводить конфликт на новый виток. Постарайтесь осознать, что за эмоции вы испытываете. Если это гнев или обида, скажите другому человеку: «Я зол» или «Я обижен». Такая честность и, по большому счету, ответственность поведения зрелого человека позволит избежать неприятных последствий некорректного выплескивания ваших эмоций.

Стресс

К сожалению, многие из нас привыкли облекать свою злость в обидные и жестокие слова. Самым близким и любимым людям мы говорим: «Свет не видел такого глупца, как ты, ты — тупица!» В действительности мы, конечно, так не думаем. Будет лучше, если вы сразу объясните свое раздражение, а еще лучше и его причины, своим близким. Тогда не будет ненужных ссор и лишних обид.

Высказывая свое недовольство, не обобщайте; говорите о конкретном случае, который привел вас в ярость. Если ваша жена не погладила любимую рубашку, не унижайте ее обобщением, говоря, что она не следит за вами вообще и за вашей одеждой в частности. Испытывая желание поссориться, выразить негодование и гнев, не припоминайте прошлого, говорите только о той ситуации, которая в настоящий момент вас беспокоит. В конечном итоге, если человек пытается объяснить с вами, выслушайте его; если он приносит свои извинения, примите их.

Когда вы пытаетесь завершить конфликт «чистой победой», настаивая на своем, это не избавляет вас от злости. Постарайтесь закончить неприятный инцидент как можно скорее. Обратите внимание: проявляя сдержанность в самом принципиальном конфликте, вы не становитесь слабой стороной. Напротив: вы берете себе роль не-

возмутимого и сильного слона, а вашему недостаточно мудрому оппоненту достается роль Моськи.

Расслабьтесь прямо сейчас

И медитация, и релаксация выключают или замедляют ваши «внутренние часы», отгораживая вас от тревог и волнений. Занимают они, как правило, не более 10—30 минут. Выберите любое из упражнений, приведенных ниже, и постарайтесь его добросовестно выполнить. Если вы можете просто посидеть в кресле в темной комнате, то считайте, что у вас уже есть необходимые условия. Эти упражнения — укороченные и очень упрощенные варианты сеансов нервно-мышечной и психологической релаксации, которые позволяют в считанные минуты полноценно и глубоко отдохнуть, забыть обо всех проблемах и, более того, неожиданно для себя и спокойно найти нужное решение.

Упражнение 1

Этот комплекс очень прост и эффективен. Для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интерва-

Стресс

лом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

1. Зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

2. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

3. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

4. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

5. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

6. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упражнение 2

Если обстановка вокруг вас накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на рабочем месте или за столом совещаний практически незаметно для окружающих. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.

Напрягите и расслабьте икры. Напрягите и расслабьте колени. Напрягите и расслабьте бедра. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы. Напрягите и расслабьте живот. Расслабьте спину и плечи.

Расслабьте кисти рук. Расслабьте предплечья. Расслабьте шею. Расслабьте лицевые мышцы. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что вы медленно плывете — вы полностью расслабились. Если более физических упражнений вас привлекают мысленные, если вы наделены развитым воображением, последнее упражнение вам понравится.

Упражнение 3

Это упражнение можно делать в любом месте — на работе, в общественном транспорте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длительнее вдоха).

2. Закройте глаза. Снова посчитайте от десяти до одного, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и, наконец, исчезает напряжение.

3. Не раскрывая глаз, считайте от десяти до одного. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные цвета. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.

Стресс

4. Плывите по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами. Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начинайте считать от 20 до 1, еще через неделю от 30, и так до 50.

Расслабляйтесь в любых ситуациях, как только почувствуете, что все идет не так, как вам хотелось бы. Эти упражнения прекрасно блокируют проявления стресса, но вы можете сделать для себя гораздо больше. Посвятите остаток дня тому, чтобы получить положительные эмоции.

Методы профилактики стресса

Среди множества методов борьбы со стрессом наиболее универсальный и простой — так называемая противострессовая «переделка» дня. Чтобы не «заразить» своих домашних стрессом, изливая на них полученные за день отрицательные эмоции, необходимо хотя бы 10 минут после прихода домой уделить релаксации. Главное, чтобы в это время вас никто не беспокоил.

«Но что можно сделать за 10 минут?» — спросите вы. Оказывается, многое!

Например, можно:

- сесть в кресло, расслабиться и спокойно отдохнуть;

- заварить себе крепкого чая или сварить кофе. Растянуть это удовольствие на 10 минут и ни о чем серьезном в это время не думать;
- включить магнитофон и послушать свою любимую музыку. Если же мысли все равно возвращаются к трудностям дня, надо постараться отключиться от них, полностью погрузившись в музыку;
- наполнить ванну не очень горячей водой и полежать в ней, делая успокаивающие дыхательные упражнения. Надо сделать глубокий вдох через сомкнутые губы, опустить нижнюю часть лица и нос в воду и сделать очень медленный выдох. Необходимо постараться выдохнуть как можно дольше (выдох с сопротивлением), представляя себе, что с каждым выдохом общее напряжение, накопившееся за день, постепенно спадает;
- просто погулять, в конце концов, на свежем воздухе.

Подобная «переделка» дня является своеобразной подготовкой к тому, чтобы самые трудные и неприятные первые 2 часа по возвращении домой после трудового дня (которые порой бывают критическими) прошли нормально.

Стресс

А теперь представим себе ситуацию, когда стресс, как говорится, подкрался незаметно. Согласитесь, многое может выбить человека из колеи: кто-то нас злит, начальник ругается, домашние дают повод понервничать. Короче, у нас начинается острый стресс. И зачастую это происходит в самый неподходящий момент. В таком случае необходимо воспользоваться «походной аптечкой», которая должна постоянно находиться под рукой.

Какие же средства находятся в ней? Во-первых, противострессовое успокаивающее дыхание: медленный глубокий вдох через нос, на пике вдоха задержка дыхания на мгновение, после этого — медленный выдох. Во-вторых, минутная релаксация. Для этого необходимо расслабить уголки рта, увлажнить губы, расслабить плечи. Далее — сосредоточиться на выражении своего лица и положении тела, так как именно они отражают наши эмоции, мысли и внутреннее состояние.

Вполне естественно, что мы не хотим, чтобы окружающие узнали о нашем стрессовом состоянии. В этом случае можно изменить «язык лица и тела» путем расслабления мышц и глубокого дыхания (с особенно продолжительным выдохом).

Помимо этого, можно просто отвлечься от того, что вызвало стресс: оглянуться вокруг, обращая внимание на мельчайшие детали; заняться ка-

кой-либо деятельностью (лучше физической); поговорить с приятным собеседником на отвлеченную тему и т. д.

Прививка от стресса

Как правило, когда человек сталкивается со стрессом, с конфликтами, непредвиденными и нередко неприятными событиями, ему бывает нелегко взять себя в руки, избавиться от наплыва бурных отрицательных эмоций и навязчивых негативных мыслей. Для того, чтобы в экстренном порядке успокоиться, улучшить настроение и перейти от самообвинения, «самокопания» и пассивно-пораженческих переживаний к активным действиям по исправлению житейской ситуации, предназначен предлагаемый читателю способ психологической самопомощи — «прививка от стресса».

Итак, если вы столкнулись с некоторой психологической проблемой или просто испытываете плохое настроение — отложите повседневные дела, найдите удобное место, чтобы побыть в покое и в одиночестве.

Сконцентрируйте внимание, сосредоточив его на своих физических, телесных ощущениях. Постарайтесь найти в своем теле ощущения, предположительно связанные с переживаемыми отрицательными эмоциями. (Можно просто отыскать

Стресс

те участки своего тела, где особенно заметен физический дискомфорт — например, головная боль, или тяжесть в груди, или сосущее чувство пустоты «под ложечкой», и т. п.). Именно эти ощущения служат материалом для дальнейшей работы — их нужно использовать как чувствительный индикатор, своего рода «лакмусовую бумажку» тех буквально спасительных и целебных психологических изменений, которые происходят в организме на непроизвольном, или подсознательном, уровне.

Возьмите чистый лист бумаги, разделите его на две половины вертикальной чертой. На левой, «темной» половине напишите ту негативную, обычно самообвинительную мысль, которая первой приходит в голову, когда вы думаете о возникшей проблеме.

Произнесите ее вслух или мысленно, «про себя». Понаблюдайте, каким образом при этом реагируют дискомфортные телесные ощущения — как правило, они усиливаются.

Теперь начните таким же образом произносить утверждения, обратные по смыслу — как аргументы в споре, помогающие преодолеть противоположную точку зрения (вернее — убедить собственное подсознание, от которого непосредственно зависит ваше эмоциональное благополучие и оптимистический настрой).

Делайте это медленно, не торопясь, внимательно наблюдая за тем, на какие из проговариваемых фраз откликаются телесные ощущения — именно эти «аргументы» оказались наиболее убедительными для вашего подсознания. Запишите их на правой стороне листа.

Обычно достаточно подобрать 4—5 таких фраз и проговаривать их в течение 15—20 минут, чтобы самочувствие нормализовалось и эмоциональный «пожар» погас. Затем разрежьте ваш листок по разделительной черте. От его левой половины вы можете избавиться и забыть ее содержание. Можете просто смять клочок бумаги и выбросить его в мусорную корзину. Можете придумать для себя целый ритуал уничтожения негативных мыслей, включающий торжественное сжигание несчастного листка и развеивание пепла. А можете, что более практично, совместить оба способа, проделав первый из них в реальности, а второй — в своем воображении. Правую же половину листа сохраните, и запомните весь ваш «правый» список позитивных мыслей. Эти найденные вами слова — утверждения, создающие жизнеутверждающий настрой (аффирмации), будут для вас «прививкой от стресса», которая поможет успокоиться в трудную минуту.

Рассмотрим вышесказанное на конкретном примере. Молодой человек находится в стрессо-

Стресс

вой ситуации «предэкзаменационной лихорадки», обычной для каждого студента. То, что он пишет на «негативной» половине листа, кажется очевидным: «я волнуюсь из-за предстоящего экзамена». На правой, соответственно, — утверждение-аффирмация, нейтрализующее эту негативную мысль. При этом важно, чтобы аффирмация не была простым пассивным отрицанием, например «я не буду волноваться из-за экзамена». Напротив, она должна ориентировать человека на активные действия и предлагать ему определенную перспективу, движение в направлении искомого результата, ориентированное на собственные силы.

Желательно также обойтись без употребления частицы «не» и сложных речевых оборотов — эти грамматические сложности непонятны для подсознания, которому адресуется жизнеутверждающее послание. Правильная формулировка в данном случае такова: «я буду спокоен и до экзамена, и во время него». Для усиления действия аффирмации целесообразно использовать образное представление, чтобы активизировать подсознание и заставить его работать на желаемый результат.

Для этого, например, к предыдущей аффирмации можно добавить: «невозмутим и спокоен, как холодный айсберг», — и постараться зрительно

представить соответствующий образ — синевато-искрящуюся ледяную глыбу. Либо, подобно небызывестному герою Воннегута Кролику Гуверу, представлять парящий в воздухе прозрачный шелковый шарф с надписью «Прохлада».

Если картина, которую вы видите вашим внутренним взором, будет яркой и проработанной в деталях, вы сможете войти в этот образ настолько, что его мысленное представление будет сопровождаться соответствующими телесными ощущениями.

Например, бодрящей свежести, помогающей «встряхнуть» нервную систему, сосредоточить внимание и повысить работоспособность. Или прохлады, успокаивающей разгоряченное тело и охлаждающей эмоциональный пыл.

Использование аффирмаций для снятия стресса позволяет гармонизировать отношения сознания и подсознания и тем самым получить возможность использовать для решения стоящих перед человеком проблем скрытые, подсознательные ресурсы. Как подчеркивает известный психолог В. В. Козлов, работа с аффирмациями замечательна тем, что дает возможность вывести имеющуюся проблему с подсознательного уровня на сознательный, оценить ее на уровне рассудка и перевести негативный контекст проблемы в положительный.

Стресс

В дальнейшем, сталкиваясь с последствиями пережитой ситуации или замечая знакомые дискомфортные телесные ощущения, сразу же обращайтесь к выработанному вами «противоядию», мысленно произнося весь список позитивных утверждений, повторяя его неоднократно. Через несколько минут вы почувствуете, как ваша «прививка» работает — аффирмации погасят подсознательные негативные ожидания, нейтрализуют внутреннюю напряженность, снимут тревогу или раздражение и помогут получить интуитивную подсказку глубинной, подсознательной мудрости собственного организма.

Этот простой, удобный и практически доступный для каждого способ самоконтроля — одна из составных частей метода психологической саморегуляции и защиты от стресса **ретри**, вобравшего в себя проверенные на практике и научно обоснованные рекомендации современной психотерапии и психологии.

Продли себе молодость сам

Есть шанс до сотни лет дожить, если всем вперед спиной ходить. Нет такого человека на земле, который бы не хотел прожить долгую жизнь и, став седым, остаться здоровым, деятельным, нужным окружающим.

Но как продлить молодость? Как сохранить радость и интерес к окружающему миру, любимому делу, здоровье и силы, пребывая в преклонном возрасте? Ученые говорят, что это возможно. Они утверждают, 80-летние люди находятся на пути к расцвету, принимая средний возраст человека 150—200 лет. Людей, перешагнувших 100-летний рубеж, в мире десятки тысяч. На первом месте по числу долгожителей находится США, затем идет Япония, где самая большая продолжительность жизни (мужчины — 76 лет, женщины — 82 года), Вьетнам и другие. А что же Россия? Увы, мы находимся на одном из последних мест в Европе по продолжительности жизни: 64 года (мужчины — 57,6, женщины — 71,2 года).

Сколько же лет может прожить человек? Рекордсменом долголетия считают китайца Ли Чуанг-Яня, прожившего 253 года. В СССР самые старые люди, по данным переписи, проживали в Азербайджане, один из них умер в возрасте 168 лет. Ученые убеждены, что человек может жить до 200 лет, и не просто доживать свой век, а полноценно работать, любить, рожать детей.

Почти все долгожители Азербайджана жили в горных селениях, а это особый мир. Нехитрая пища, много овощей, фруктов и зелени, мясо — редко. Вставали с первыми лучами солнца и работали по 14—16 часов в сутки. Жизнь вдали от су-

Стресс

матохи больших городов (стрессов), чистый горный воздух и физический труд создают то самое единение человека с природой, без которой теряется смысл жизни.

Причины японского здоровья и долголетия ясны давно: успехи в здравоохранении, высокий уровень санитарии, привычки к физическим упражнениям и, конечно, пищевой рацион: морепродукты, вареный несоленый рис, обилие овощей и фруктов, минимум животных жиров. И венец перечню — зеленый чай — удивительный напиток, обладающий потрясающим свойством предохранения организма практически от всех видов рака.

Что же нам, россиянам, мешает быть на уровне японцев? Ответ дает великий Павлов: «Мы сами своей невоздержанностью, своей беспорядочной жизнью и своим безобразным отношением к своему организму сводим нормальный срок жизни до значительно меньшей цифры».

А вот еще сильная цитата: «Если бы людей судили за преступления против собственного здоровья, очень многие получили бы высшую меру».

Как известно, наше здоровье чаще всего зависит от нас самих. Статистика говорит, что 89 процентов проживших до 100 лет не курят, 70 процентов — не употребляют алкоголь. Особое место отводится питанию. С древних времен было

известно, что еда — натуральная аптека. Чтобы быть здоровым и молодым независимо от возраста, нужно соблюдать культуру питания и есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть.

Следующая главная составляющая для предупреждения старения — движение. Еще Авиценна утверждал, что для здоровья важнее всего физические упражнения. Действительно, старость и дряхлость — почти синонимы, и вялые мышцы первыми предупреждают о приближении старости.

Академик Н. М. Амосов утверждал, что хорошее здоровье есть результат тренировки. После выполнения своих основных биологических функций (выживание и размножение) живые организмы попадают в условия, когда отпущенная им природой жизненная энергия иссякает и для ее пополнения требуются усилия по поддержанию основных функций на уровне, обеспечивающем продолжительное существование. У животных такой возможности нет. У людей же создаются условия, когда благое намерение общества взять на себя содержание старого человека приводит к обратному результату: организм гибнет не от нехватки пищи, а от недостатка тренировки различных органов.

Отсюда делается вывод, что для продления жизни необходимо не уменьшать физическую на-

Стресс

грузку со временем, а увеличивать ее в разумных пределах и постепенно.

Не менее важны для поддержания здоровья и положительные эмоции. Долгожители, как правило, добродушны, миролюбивы и полны планов на будущее. До глубокой старости они сохраняют оптимизм и умеют управлять своими эмоциями.

Долгая жизнь ждет тех, кто стремится к гармонии и справедливости и ценит прекрасное, если человек целеустремлен и трудолюбив, умеет обходиться малым.

И в заключение несколько советов для тех, кто хочет дожить до 100 лет:

- учитесь справляться со стрессами;
- помните, что само переживание какого-либо события не исправит ситуацию;
- чаще общайтесь, уходите от депрессии с помощью, например, бега трусцой или смеха;
- не забывайте элементарные правила гигиены;
- меньше ешьте, чаще употребляйте рыбу;
- после еды полезно в течение 15 минут убраться на кухне или заняться другим делом;
- ходите чаще спиной вперед;
- проснувшись, не вскакивайте с постели, дайте возможность проснуться и позвоночнику, потянитесь;

- не сидите неподвижно перед телевизором, чаще меняйте позу;
- примите за правило: съедать каждый день 2—3 зубчика чеснока, что снижает риск сердечных заболеваний на 18 процентов;
- избегайте лифтов и эскалаторов;
- как можно больше ходите, путешествуйте, дышите свежим воздухом, спите спокойно и сколько нужно;
- не стремитесь выполнять сразу все советы, выберите себе один и следуйте ему в течение месяца, затем прибавьте себе еще один и так далее.

В жизни следовать надо двум основным правилам: первое — «Не огорчайтесь по пустякам»; второе — «Все пустяки!»

Здоровье и эмоции

В связи с быстрым развитием научно-технического прогресса, особенно в последнее время, резко возрос темп жизни. За единицу времени человек не успевает выполнять то количество работы, которое ему навязывает современная жизнь. Стараясь угнаться за прогрессом, человек находится в постоянном напряжении и практически не расслабляется (не успевает отдыхать), у него появляется стресс, т. е. нервно-психическое перенапряжение.

Стресс

Стараясь защититься от стресса, человек идет по пути наименьшего сопротивления. Он выплескивает свои эмоции на окружающих (т. е. разряжается, стараясь снять напряжение), тем самым портит здоровье себе и другим.

Традиционная медицина ставит эмоции на первое место по влиянию на наше здоровье. Слабые, короткие по времени и разнообразные эмоции оказывают безусловную положительную помощь организму, проводят своеобразный эмоциональный массаж органов. Ну, а сильные по величине и короткие по времени, а также слабые и длительные по времени эмоции вызывают различные функциональные нарушения в органах и системах организма.

Вы должны знать:

- сильный гнев — поражает печень;
- постоянное чувство страха, печали — почки;
- длительная тоска — легкие;
- постоянная тревога — селезенку, поджелудочную железу;
- избыточная (необузданная) радость, ревность или зависть — сердце.

Существует и обратный закон — больная печень вызывает чувство гнева, больные почки — чувство страха и т. п.

Устойчивость к стрессам, хорошее настроение

Беспокойство часто доводит до нервного срыва. На этом фоне возникают сердечные недомогания, головные боли, бессонница, усталость. Ощущение, что жизнь в тягость, о чем немецкий писатель Герман Гессе сказал: «Если душа болит, то она способна выражать это самыми различными способами...»

Беспокойство, тревога, страх заполняют мозг и с первобытной энергией вытесняют спокойные и счастливые чувства. К борьбе за целостность внутреннего мира можно и нужно подключить разные средства. Это и физическая активность, и медитация, упражнения для релаксации, присутствующие в занятиях йогой и аутотренинге. Другой, очень важный, способ отстоять свое «Я» — это улучшение вашего питания. При этом ваш организм получает, во-первых, возможность оживить собственные антистрессовые механизмы и, во-вторых, элементы, обладающие свойствами предотвращать последствия стресса. Конкретно для нервной системы наиболее важны:

- минералы: магний, фосфор, кальций, селен, цинк, хром, медь, йод, марганец;
- витамины: B1, B2, B5, B6, B12, C, F, H, PP;
- Нормализация кишечной микрофлоры. Она участвует в усвоении жизненно важных ве-

Стресс

ществ и синтезирует ряд витаминов, и ее надо восстанавливать после лечения антибиотиками, отравлений, инфекций. Ее количество снижается с возрастом и при отрицательном влиянии окружающей среды.

Городской житель не может поручиться, что кишечная микрофлора у него в порядке, если он не делал анализ на дисбактериоз или не предпринимал в последние полгода особые меры для ее нормализации.)

Вопрос: **раньше об этом никто не думал, а почему теперь понадобилось?** Какую выгоду и пользу вы получаете, улучшая ваше питание?

Улучшаются ваши отношения с окружающими; способность сосредоточить ваше внимание, сохранять спокойствие в сложной обстановке приносит вам удачу в делах, мир в семье и, если у вас мужественная профессия — сохраняет вашу жизнь; вы поддерживаете ваше здоровье, предотвращаете заболевания; активность и невозмутимость помогают вам достигать успехов в работе; к вам возвращаются уверенность в завтрашнем дне и радость жизни; улучшается ваш внешний вид.

Активное долголетие

А к чему приводит наших соотечественников их трудовая жизнь, в которой не находится места

заботе о здоровье? Снова обратимся к научным данным: «в последние годы растет заболеваемость населения, его инвалидизация». Средняя продолжительность жизни женщин 72 года, мужчин — всего лишь 57 лет. Наверное, вы и сами обратили внимание: люди старятся, а диагнозы молодеют. То, что раньше считалось обычным для 50-летних, теперь обнаруживают в 35.

Здоровье, хорошее физическое и умственное развитие, рост, крепкий сон детей

Здоровое питание необходимо каждому. И бывает время, когда недостаток питательных элементов ощущается особенно остро. В первую очередь еще до рождения и в детстве.

Витамины, жизненно важные для любых физиологических процессов, от построения клетки до защиты от заболеваний, не образуются внутри тела. Они должны поступать с такими продуктами, которые пополняют, защищают и обогащают детский организм.

Нет ребенка, которому это оказалось бы лишним. Дети активно растут, потребность в белках, жирах, углеводах, витаминах, микроэлементах постоянно возрастает. Витамины и микроэлементы — это «дирижеры» всех процессов, происходящих в организме. Когда нехватка их невелика,

Стресс

страдают те структуры тела, без которых ребенок может выжить (это проявляется замедленным развитием, склонностью к болезням, плохим состоянием волос, кожи, зубов, ломкостью костей, ухудшением зрения, пониженным тонусом или перевозбужденностью и так далее).

Если дефициты нарастают, развиваются тяжелые хронические заболевания. Дети — наиболее уязвимая часть населения, они начинают испытывать дефициты еще в утробе матери, что часто приводит даже к врожденной патологии. Можно без преувеличения сказать, что высококачественное питание беременных женщин и детей сохраняет здоровье нации.

Гипноз

Союз процессов внушения и самовнушения наделяет человека огромной силой, которая определенным образом помогает жить. Гипнотическая индукция может привести к высвобождению мыслей, воспоминаний и чувств, которые в состоянии бодрствования сохраняются скрыто.

Этими вопросами занимались такие ученые, как С. Криппнер, Бауэрс, В. Л. Райков, О. К. Тихомиров. Они проводили эксперименты по активации творческих способностей испытуемых в гипнотическом трансе и добивались ощутимых результатов. Таким образом, экспериментально

было доказано, что гипнотический транс может способствовать повышению уровня творческих возможностей человека. Определенно, что каждый человек может проявить более высокий уровень творческих способностей. Препятствиями на этом пути оказываются, как правило, неуверенность в своих силах, боязнь критики, отсутствие должной решимости.

В результате человек сплошь и рядом не берется за решение. Когда Эриксона просили объяснить, что такое гипноз, он ответил: «гипноз — это передача образов». Образы управляют нашей жизнью.

Карл Прибрам, известный ученый — нейропсихолог, ввел термин «образы достижения» и доказал, что человеческая психика организует себя в соответствии с глубинными образами достижения, определяющими направление жизни человека. Образы можно изменить, но, как правило, эти глубинные образы отличаются устойчивостью.

Как мне кажется, люди разочаровываются в занятиях саморегуляцией из-за того, что выбирают слишком сложные методики и ставят перед собой слишком сложные для начала цели. Мы же с вами будем рассматривать вполне адаптированные приемы и техники для любого человека.

Гипноз и самогипноз могут оказать значительную помощь в программировании мозга на само-

Стресс

лечение, на раскрытие творческих возможностей, изменение негативного опыта на позитивный. Ученые все больше убеждаются в том, что с помощью сложных нейрохимических процессов разум воздействует на иммунную систему.

А большой набор внушенных жизненных рекомендаций облегчает мышление до такой степени, что порою вовсе выключает его. В разной степени и от разных лиц подвержен внушению любой человек, но ему же свойственно принимать далеко не все воздействия, а также он стремится к самоопределению, к независимости от посторонних влияний.

Метод ретри

Что такое ретри

Как усилить волю, повысить уверенность в себе, избавиться раз и навсегда от раздражительности и плохого настроения

Как научиться мобилизовать внутренние резервы своего организма, для того чтобы справиться с трудной ситуацией? Как научиться снимать психологическое (и физическое) напряжение, чтобы расслабиться и отдохнуть от груза житейских проблем? Как улучшить отношения с окружающими, забывая о прошлых обидах и конфликтах, научиться не реагировать на конфликтную ситуацию?

Да и возможно ли это вообще? Все сложное часто оказывается простым. Причина большинства психологических (и многих социальных) проблем сокрыта в противоречии биологической и социальной эволюции человека, а именно в несоответствии механизмов эмоционального реагирования, запрограммированных в организме человека природой, и стиля жизни современного человека, накладывающего многочисленные «табу» на его поведение и способы проявления эмоций. Для того, чтобы снять это противоречие, надо с помощью современных психотехнологий на короткое время как бы вернуться на шаг назад по эволюционной лестнице. Естественно, не во внешнем, реальном мире (иначе его поведение уподобилось бы первобытному дикарю), а во внутреннем, виртуальном.

А так как известный закон биологии говорит, что индивидуальное развитие повторяет в свернутом, сжатом виде развитие эволюционное, то все, что надо сделать, чтобы совершить скачок в свое эволюционное прошлое с помощью воображаемой «машины времени», — вернуться в свое собственное, реальное прошлое, в ранний период своей личной истории. Даже кратковременное пребывание в этом незабываемо-невспоминаемом времени оказывает целительное воздействие на душевные потрясения прошлых лет и снимает

Стресс

с плеч груз психологических проблем, волнений и невзгод. Таким образом, универсальный рецепт решения психологических проблем и вопросов существует и выглядит, на первый взгляд, достаточно легко — это осуществляемый по собственному желанию кратковременный (минуты, иногда часы) «возврат в детство». Проблема же состоит в том, что преодолеть внутренний психологический и физиологический временной барьер нереально без определенных умений, выполняющих роль упомянутой «машины времени». Важно сказать, что как при освоении этих умений, так и при их практическом применении должна выполняться определенная последовательность, включающая:

1. **Мышечное расслабление** (и связанное с ним контролируемое, ритмически организованное дыхание, согласованное с собственными биоритмами организма);

2. **Остановку вербальных, словесно оформленных процессов размышления** (внутренней речи, мысленного диалога) и переключение внимания на внутренние ощущения или невербальные образы;

3. **Пребывание в особом, измененном состоянии сознания и его целенаправленное использование** (устранение неприятных эмоций и их последствий — психосоматических расстройств, избавле-

ние от травматичных воспоминаний, а также принятие решений с опорой на подсознание, интуицию).

Прохождение этапов 1—3 можно ускорить с помощью современных технических средств. В этом вкратце и заключается цель предлагаемого вам, читатель, рецепта решения проблем. В совокупности с их теоретическим обоснованием они и составляют метод **ретри** (или ре-3), название которого прозвучало в начале нашего повествования.

Это действительно простой способ практической психологической помощи, предназначенный для желающих помочь себе и ближним (или, говоря языком медицинских справочников, «для самовзаимопомощи»). Метод не претендует на особую новизну и оригинальность научных изысканий, его направленность сугубо практическая, а его новизна — это хорошо известное (и временами незаслуженно забытое) старое, собранное автором и отработанное на практике за прошедшее десятилетие работы. Все, что вы прочитали в этой книге, является по сути описанием метода **ретри** и некоторых фрагментов опыта его практического применения. Почему такое странное название, спросите вы? Да потому, что метод включает в себя «три источника и три составные части» — три «РЕ», уже хорошо вам знакомых:

Стресс

1. Релаксация.
2. Возрастная регрессия.
3. Реконструкция прошлого опыта с опорой на подсознание.

Не случайно это название созвучно английскому слову *Retry* — «повторение». Действительно, с помощью трех перечисленных «ре» человек повторяет свой прошлый опыт, исправляя его дефекты на подсознательном уровне, освобождаясь от груза негативных воспоминаний. Тем самым, перефразируя применительно к нашему повествованию известное изречение, можно сказать, что повторение — мать учения не только в смысле запоминания информации, но и ее правильного забывания.

Забывать же — в первую очередь негативные эмоциональные состояния — нужно постоянно. Практически так же часто, как и убирать мусор в прямом смысле слова — в своем доме, желательнее «убирать мусор» и в переносном смысле — в своем внутреннем, психологическом пространстве. А это значит, что **ретри-метод** вы можете сделать своим постоянным и обязательным спутником, задействуя его в двух вариантах.

1. **«Повседневная уборка»** — простая, как утренняя гимнастика, гигиеническая (точнее, психогигиеническая) процедура, повторяемая по мере необходимости в течение дня (если вы понерв-

начали или просто неважно себя почувствовали) и в обязательном порядке — в конце дня, перед сном.

В течение дня, как правило, достаточно экспресс-релаксации. Здесь нужно подчеркнуть одно важное обстоятельство. Я рекомендую описанную технику самостоятельной работы с ощущениями для обезвреживания «мин замедленного действия» — нейтрализации неотрагированных эмоций — ввиду как ее эффективности, так и простоты и доступности — для всех без исключения, независимо от предпочитаемой человеком системы представления чувственного опыта. (В терминологии НЛП, «как для кинестетиков», для которых ведущими являются телесные ощущения, так и для «визуалов» и «аудиалов», чей внутренний опыт в большей степени привязан соответственно к зрению и слуху). Естественно, это не единственный подход; того же результата можно добиться, работая со зрительными и слуховыми образами, связанными с травматическими эмоциогенными ситуациями и хранящимися в долговременной памяти. Однако и добраться до них зачастую значительно тяжелее (для этого может понадобиться достаточно глубокое ИСС), да и работу с ними по «обезвреживанию» нужно проводить более тонкую и сложную. И хотя существуют специальные методики подобной самостоя-

Стресс

тельной работы, по нашему мнению, лучше это делать все-таки при участии и под руководством психотерапевта. Что же касается телесных ощущений, то тут, как показывает опыт, вполне под силу каждому справиться самостоятельно — при определенном навыке, конечно.

2. «Генеральная уборка» — периодически, по мере возможности, повторяемые процедуры достаточно глубокой возрастной регрессии (годы, десятки лет) на фоне предварительной тщательной релаксации. Подобная систематическая и планомерная работа над собой, дающая постепенное избавление от груза прошлых ненужных эмоций, обид, предрассудков, комплексов и ограничений, приводит к долговременным, устойчивым личностным изменениям (личностный рост, активизация скрытого потенциала).

Освоив навыки физиологической временной регрессии, научившись по собственному желанию ненадолго «впадать в детство», оставляя в прошлом ненужный груз отрицательных эмоций и возвращаясь в настоящее с бесценными находками, подсказанными внутренней мудростью, вы сможете в полной мере использовать подсознательные ресурсы своего организма и освободиться от стрессов. Сделайте это своей привычкой, и многие проблемы, быть может, даже беспокоившие вас длительное время, уйдут в прошлое.

С другой стороны, многое из того, что раньше представлялось вам недостижимым, сможет стать реальным. Эту возможность дает применение уже знакомых вам психологических «инструментов», описанных в книге. Они помогают человеку изменить прошлое — для того, чтобы изменить будущее.

Лечение стресса методом ретри

Итак, самый первый вопрос, который повторяется в разных вариантах во многих книгах и журналах (о стрессе говорят и пишут и медики, и другие специалисты): **Что же такое стресс?** Это болезнь, которую надо лечить? Или просто дурная привычка за все переживать и часто волноваться, от которой можно избавиться? Если это болезнь, то с помощью каких лекарств можно ее вылечить?

Стресс сам по себе — это еще не болезнь, а просто естественная физиологическая реакция. Это привычный и в то же время универсальный ответ организма на самые различные неблагоприятные воздействия. Поэтому понятие лечения к стрессу можно применить лишь весьма условно. Но если стресс вовремя не остановить, он неизбежно приводит к болезням. Причем когда мы говорим о стрессе применительно не к искусственной обстановке, созданной в научной лабора-

Стресс

тории, а к реальной жизни, речь идет в первую очередь о стрессе психологическом.

Точнее — психоэмоциональном, связанном с отрицательными эмоциями, с неприятными переживаниями. В его развитии действительно играют роль и определенные дурные привычки, имеющие отношение к эмоциональной стороне жизни человека — правильнее сказать, те черты характера, которые делают его более уязвимым по отношению к стрессам. Причем, вопреки общепринятому мнению, больше страдает от стресса не тот человек, который повышенно эмоционален и впечатлителен, буквально брызжет эмоциями. Наоборот, большее всего стрессы бьют по организму человека, который замыкается в себе, старается не выразить открыто свои чувства, не показывать их окружающим.

Подобные попытки сдерживать эмоции пагубно сказываются на состоянии здоровья: накопленные таким образом замороженные эмоции находят себе выход в виде болезней, прорывая защиту организма в самом слабом звене. Если это сердечно-сосудистая система, то соответственно возрастает риск развития гипертонической болезни, если желудок — язвенной болезни, если дыхательная система — бронхиальной астмы и др. Поэтому нужно подчеркнуть, что хотя для лечения стресса, как правило, нужны не лекарства, а пси-

хологические, профилактические процедуры, занятия саморегуляцией, в то же время они помогают избежать описанных последствий стресса, требующих уже серьезного медикаментозного лечения.

Какие причины чаще всего в современной жизни приводят к стрессам

Можно ли, зная заранее подобные жизненные ситуации, от них как-то уберечься? Можно сказать, что источник стрессов — сама жизнь во всем ее многообразии, поэтому подобных причин бесчисленное множество. Естественно, у «бюджетников» эти проблемы одни, у бизнесменов — другие. У людей молодых болезненно переживаются напряженные отношения со сверстниками, у людей зрелых на первое место выходят конфликты «отцов и детей». Различаются причины стрессов у женщин и у мужчин: если у женщин они чаще всего связаны с личной жизнью, то у мужчин — с работой, с материальными отношениями. Но в то же время физиологические механизмы стресса и соответственно те «ключики», которые можно к нему подобрать, во всех случаях схожи, независимо от конкретной причины стресса.

Иными словами, причины, по которым люди волнуются, разные, но волнуются они все при этом одинаково. Именно на знании этих меха-

Стресс

низмов и основаны те способы борьбы со стрессом, те практические рекомендации, которые дают человеку современная психология и психотерапия. А на понимании человеком этих скрытых в собственном организме «пружин», приводящих в действие невидимые механизмы стресса, основана эффективность его занятий психологической саморегуляцией. Что же касается конкретных жизненных ситуаций, рекомендаций, как поступить в том или ином случае, то здесь нужен подход индивидуальный. Единственные общие рекомендации на все случаи жизни — избегать неоправданного риска и необоснованных конфликтов, придерживаться обычного житейского здравого смысла и правила «золотой середины». Понятно, что всего заранее не предусмотреть, от всех стрессов не уберечься.

Застраховаться от них нельзя ни в прямом, ни в переносном смысле. Лучшая «страховка» от стресса — заблаговременно укреплять нервную систему, повышать стрессоустойчивость с помощью специальных занятий. Когда мы говорим о том, что стресс — это заранее запрограммированная в нашем организме реакция напряжения, то к этому необходимо добавить, что природой заложен в нем и механизм противоположного действия — целебная реакция расслабления. Просто нужно научиться ей пользоваться.

Как это сделать

На помощь придет простое упражнение экстренной психологической самопомощи — «Мысленный диалог с зеркалом». Итак, если стрессовая ситуация застала вас врасплох, вывела из себя — используйте этот мысленный диалог для того, чтобы взять себя в руки и избавиться от наплыва негативных мыслей и эмоций. Уединитесь на 10—15 минут. Примите удобную позу, закройте глаза. Постарайтесь зрительно представить себя со стороны — как бы свое собственное отражение в зеркале. Важно заметить, как переживаемые вами в данный момент неприятные эмоции отражаются в вашем мысленном представлении себя — образе «Я» — на выражении лица и других чертах внешнего облика. Далее перенесите внимание на телесные ощущения и отыщите среди них те проявления физического дискомфорта, которые связаны с переживаемым дискомфортом эмоциональным. Затем, мысленно обращаясь к воображаемому отражению в зеркале как к собеседнику — примерно так же, как дети «общаются» со своими игрушками, — произнесите «про себя» те недосказанные в реальной жизни слова, которые на самом деле вы хотели бы услышать в свой адрес. Это может быть признание вашей правоты, похвалы в ваш адрес, утешения или комплименты — словом, все то, что подскажет

Стресс

вам интуиция, — которые должны, по вашему искреннему убеждению, вас успокоить, приободрить, остановить навязчивые сожаления и самообвинения и восстановить ваше достоинство.

Вложите в них столько чувств, столько эмоционального напора, как если бы вы хотели донести ваши слова до реального собеседника. Мысленный образ «Я» — ваш воображаемый собеседник — послужит чутким индикатором, его «ответная реакция» покажет, дошли ли ваши слова до цели. Затем вновь переключите внимание на телесные ощущения, связанные с эмоциями. Если зрительный образ отреагировал на ваш мысленный диалог, то физиологические проявления отрицательных эмоций также начнут стихать. Повторите эту последовательность действий несколько раз, до тех пор, пока не исчезнут все проявления эмоционального телесного дискомфорта.

Несмотря на свою внешнюю простоту, упражнение отнюдь не сводится к простой «детской игре воображения». Напротив, оно имеет глубокую физиологическую основу — выравнивание баланса функциональной асимметрии полушарий головного мозга, — благодаря чему оказывается на практике весьма эффективным. Это — конкретный пример медицинского подхода к психологической саморегуляции, который, по аналогии с модным ныне нейролингвистическим програм-

мированием, именуется программированием нейрорфизиологическим.

Тяжесть в груди и затылке

В предыдущей главе мы говорили о том, что нужно научиться наблюдать за своими ощущениями во время волнений. Вот что удалось заметить: когда вы переживаете из-за стресса, появляется обычно давящая тяжесть в груди. Еще бывает головная боль и тяжесть в затылке. О чем это говорит, что с этим делать и как избавиться?

Описанные ощущения «давящей тяжести в груди», «тяжести в затылке» и связанной с ней головной боли не случайны. **Одно из главных телесных проявлений стресса — напряжение мышц** (напомним, что само слово «стресс» буквально означает «напряжение»), с которым и связаны ощущения подобного рода.

Откуда это напряжение берется? Дело в том, что всякий раз, когда человек испытывает бурные эмоции, у него совершенно непроизвольно, автоматически возникает напряжение определенных групп мышц. И если он старается не проявлять свои чувства внешне, то это напряжение, которое не нашло себе должной разрядки, остается на длительное время, как бы замораживается в мышцах вместе с прежними эмоциями. Можно сказать, что тем самым стрессы физически «отпе-

Стресс

чатываются» в вашем теле. Поэтому их телесные следы можно в буквальном смысле нащупать в виде участков стойкого напряжения мышц.

Нужно еще сказать, что так как каждый человек в силу особенностей своего характера имеет набор привычных отрицательных эмоций, которые проявляются в обычных стрессовых ситуациях — будь то обида на окружающих или недовольство собой, гнев или раздраженность, отчаяние или тоска, — то каждый раз на стресс откликаются одни и те же мышечные группы. В результате у него постепенно вырабатывается привычка, автоматический навык постоянного напряжения определенных мышц, которое сам он, как правило, не замечает. Так психологический портрет человека запечатлевается в состоянии его мышц (с этим связаны также и особенности походки, и осанки). Как обнаружил известный психотерапевт В. Райх, для того, чтобы защититься от стресса, человек надевает на себя «мышечную броню», или «корсет». И тем самым он изолирует себя от эмоциональной стороны своей жизни и в далеко зашедших случаях начинает напоминать известного «человека в футляре».

С одной стороны, постоянное ношение «мышечной брони» отягощает и в прямом смысле — напряженные мышцы создают чувство тяжести, которое сопровождает человека и днем, и ночью

(даже во сне он полностью не расслабляется). Это заставляет человека обращаться к врачу по поводу как бы остеохондроза, по поводу как бы проблем с сердцем и т.д. В результате в наших поликлиниках среди посетителей трудоспособного возраста до 30 % составляют люди именно с подобными проблемами, вызванными стрессом. С другой стороны, как это ни парадоксально, подобным способом человек лишает себя радости жизни. Он отказывается от естественной способности реагировать на события не только рассудком, но и сердцем. При этом он соответственно лишает себя многих житейских радостей, теряет ощущение непосредственности, полноты жизни.

С другой стороны, подобная неосознаваемая защита от стресса несовершенна — она является негибкой и потому, как принято говорить, не дает 100 %-ной гарантии — как правило, стрессы все-таки находят уязвимое звено, нащупывают трещину в мышечном панцире.

Одна из причин того, что с вызванными стрессом проблемами нередко не удается справиться силами обычной медицины, заключается в том, что подобные расстройства протекают двухфазно, по принципу маятника. Вначале человека преодолевают собственно психологические проявления стресса, отрицательные эмоции. Если на психологическом уровне проблема не решается, то на-

Стресс

капливаются телесные проявления этих переживаний, которые имитируют разнообразные болезни (или способствуют обострению имеющихся) и вынуждают человека обратиться к врачу соответствующего профиля — кардиологу, гастроэнтерологу и т. д.

После проведения обычных медицинских мероприятий пациенту становится вроде бы полегче, он возвращается к своей обычной жизни — и вместе с этим возвращаются его волнения и отрицательные эмоции. Постепенно накапливаясь, со временем они переполняют чашу терпения организма — вновь ярко проявляются проблемы телесные и т. д. Иными словами, собственно психологические и телесные проявления стресса сменяют друг друга: болезнь души заметно смягчается, когда обостряются болезни тела, и наоборот.

И этот порочный круг будет продолжаться до тех пор, пока не разрешится психологическая проблема — его первоисточник. Для того, чтобы справиться с подобными проблемами окончательно и бесповоротно, человеку необходимо научиться снимать мышечное напряжение и регулярно применять этот навык. Именно научиться, потому что просто покой, обычный отдых, привычное «ничегонеделание» недостаточны для полноценного, правильного расслабления мышц.

Для начала можно рекомендовать простое упражнение «Уставшая рука» для запоминания ощущения расслабления мышцы.

Итак, примите удобную позу. Закройте глаза, чтобы сосредоточить внимание на внутренних ощущениях. Поднимите правую руку на уровень плеч. Начните быстро и сильно, изо всех сил, сжимать и разжимать кулак. Еще, еще... до тех пор, пока не почувствуете, что рука устала и нет сил продолжать. Теперь положите обе руки симметрично на колени. Наблюдайте за ощущениями в них. Постарайтесь заметить разницу ощущений в правой и левой кистях, в первую очередь:

1. Ощущение веса. Почувствуйте, насколько правая кисть тяжелее, чем левая.

2. Ощущение температуры. Почувствуйте, насколько правая кисть теплее. Постарайтесь запомнить ощущения тяжести и тепла — они вам еще пригодятся в дальнейшем.

Побудьте некоторое время в этом состоянии, помогающем обрести чувство внутреннего спокойствия, наблюдая за ощущениями и стараясь постепенно добиться подобных ощущений тепла и тяжести — теперь уже с помощью мысленного представления — в левой руке. Затем сделайте глубокий вдох, выдох, «встряхнитесь» и вернитесь из состояния отдыха и покоя в бодрое состояние.

Стресс

Помимо помощи в том, чтобы успокоиться после перенесенных стрессовых ситуаций, упражнение помогает человеку научиться управлять телесными ощущениями, управлять состоянием мышц и кровеносных сосудов. Это начальные навыки расслабления.

При освоении полной процедуры расслабления и использовании ее в повседневной жизни для снятия болезненных проявлений стресса каждый раз нужно начинать расслабление с выполнения этого упражнения (для этого достаточно 1—2 минуты), используя его как «ключ» для входа в лечебно-оздоровительное состояние расслабления.

Последствия мышечной напряженности

К каким же неблагоприятным последствиям для здоровья она приводит? Действительно, вызванное стрессами мышечное напряжение является источником постоянной усталости, снижая общий жизненный тонус и работоспособность человека. Но этим, увы, его коварная роль, исподтишка подтачивающая здоровье, не ограничивается. Застывшее в мышцах хроническое напряжение вызывает боль в различных участках нашего тела. Исключительно важно, что подобные боли бывают внешне очень схожи с болезненными проявлениями заболеваний внутренних органов.

Каковы же наиболее типичные «маски» мышечного напряжения, имитирующие разнообразные болезни?

В основном они определяются местонахождением участков повышенного мышечного тонуса (часто обнаруживаемых в теле в виде болезненных мышечных «узелков»), составляющих «панцирь».

1. Головные боли. Так, боли в височной области часто связаны с хроническим напряжением мышц, сжимающих челюсти (в моменты неприятных переживаний человек автоматически, не замечая этого, стискивает зубы). Головные «боли напряжения» нередко проявляются и как ощущение надетой на голову и тягостно сдавливающей ее тесной «каска» (в медицинском языке есть даже образное выражение «шлем неврастеника»). Напряжение же мышц шеи и затылка приводит не только к болям в этой области, но может сопровождаться еще и головокружением и другими весьма неприятными проявлениями. Нередко появление болей, тяжести в шейно-затылочной области совпадает и с повышением артериального давления.

2. Напряженные мышцы в области шеи. Часто бывает связано с «перехватыванием» голоса в моменты волнений, а также ощущением «комка» в горле.

3. Напряжение мышц в области грудной клетки. Вызванное эмоциями, служит распространенным источником болей в области сердца (ошибочно расцениваемых как заболевания сердца, особенно если они связываются с сердцебиением или перебоями). Возможны и затруднения дыхания (чувство «нехватки воздуха», ограничение глубины вдоха) в стрессовых ситуациях, имитирующие проблемы с бронхо-легочным аппаратом.

4. Участки хронического напряжения мышц передней брюшной стенки. Вызывают появление болей, имитирующих язвенную болезнь, холецистит или панкреатит.

5. Связанное со стрессами напряжение мышц, окружающих позвоночник. Прячется за маской «остеохондроза» (и может также провоцировать действительные обострения этого болезненного процесса). С мышцами рук и ног связаны отдаленные, так называемые мышечно-тонические проявления остеохондроза позвоночника.

6. Привычное напряжение мышц области таза может лежать в основе разнообразных сексуальных проблем. Как обнаружили исследования, могут быть напрямую связаны просто с неумением человека расслабиться в прямом смысле — т. е. снять мышечное напряжение.

Что же необходимо сделать для устранения всех вышеперечисленных, в прямом смысле бо-

лезненных проблем, представляющих собой телесное отражение болей душевных? Каждому человеку для поддержания телесного и душевного здоровья нужно заняться самонаблюдением, в первую очередь после перенесенных стрессовых ситуаций. Цель этого наблюдения — найти в своем теле участки застойного мышечного напряжения, ощущаемого как боль или тяжесть, особенно усиливающиеся в связи с неприятными эмоциями.

Направляя внимание на ранее болезненный участок тела, постарайтесь в полной мере прочувствовать расслабление мышц. Далее можно слегка расслабиться, попробовать найти такое положение тела, в котором эти ощущения наиболее выражены.

Хитрости и тонкости

Проблема «отцов и детей»

Можно сказать, что обсуждаемый нами вопрос имеет прямое отношение к вечной проблеме «отцов и детей» — только в современной трактовке. В самом деле, испокон веков источником жизненной мудрости для молодого поколения служили поучения старших. Но: в наше время жизнь меняется так быстро, что опыт старших поколений во многом устаревает, и молодежь не успевает им воспользоваться. (Например, родители подростков жалуются, что для их детей Интернет является большим, чем они сами, авторитетом). Отсюда и конфликт между поколениями обостряется. Распад этой связи поколений наиболее болезненно переживается родителями, в силу естественного консерватизма, и выливается в форме конфликтов.

На молодежи это сказывается как бы рикошетом, расценивается как проявления родительского недовольства. Важно, что для поколения «детей» эта стрессовая ситуация связана с проблемой психологической зрелости. Ведь основа зрелой, приспособленной к жизни личности — гибкость и терпимость, способность человека прислушаться-

ся к чужому мнению, **спокойно** воспринять противоположную собственной точку зрения и попробовать поставить себя на место противостоящей стороны в споре. В приложении к затронутой проблеме «отцов и детей» — это умение спокойно принимать требования родителей, даже высказываемые «на повышенных тонах», а не воспринимать их как попытку принизить собственное достоинство или уколоть самолюбие.

И нужна для этого самая малость — относиться к их требованиям не как к воспитательным нравоучениям, а как к проявлениям заботы с их стороны (хотя, может быть, и не всегда уместным на взгляд самого объекта этой заботы).

Нужно сказать, что «молодежные» проблемы, связанные с недостаточной психологической зрелостью, вызваны возрастным кризисом становления личности (обычно 18—22 года, хотя бывают случаи, когда и перешагнув за 40-летний рубеж, человек еще не преодолевает этот кризис). Это одна из проблем современного общества — затяжное «психологическое детство», инфантилизм, когда порой, даже дожив до седых волос, человек, как ребенок, продолжает ожидать от окружающих, что они будут относиться к нему с таким же вниманием и бескорыстной заботой, как и добрые родители. То, что необходимо человеку для того, чтобы он полностью состоялся как лич-

Хитрости и тонкости

ность — это психологическая самостоятельность, когда он ощущает свою ответственность и самодостаточность и может самостоятельно принимать важные решения в своей жизни. Для того, чтобы стать в полном смысле самостоятельным, молодому человеку недостаточно, скажем, только денежной независимости от родителей, недостаточно просто жить отдельно от них и даже недостаточно бывает завести собственную семью.

И более того, в браке многие семейные проблемы, особенно в молодых семьях, связаны с тем, что, освободившись от влияния родителей, человек остается несамостоятельным и попадает в неравноправные, подчиненные отношения с женой (мужем) — на супруга переносится та привычная зависимость, которая раньше была связана с родителями. Или наоборот, создав семью, остается психологически зависимым от родителей и пытается их мнением руководствоваться в собственной семейной жизни, прислушиваясь к нему больше, чем к мнению спутника жизни, для которого такая ситуация становится нетерпимой. Потому так часто распадаются ранние браки.

Как же тогда молодым людям добиться действительной психологической самостоятельности и уверенности в себе? Важнейший шаг в этом — научиться уравновешенно относиться к родителям. Это возможно тогда и только тогда, когда моло-

дые люди начинают понимать, что родители пытаются по-своему о них заботиться, ограждать от возможных, по мнению старшего поколения, ошибок и проблем и прочего. Только, по мнению молодежи, родители делают все это «не так, как надо» из-за своих естественных психологических ограничений, переноса на детей своих собственных переживаний, особенно тревожности и возможной неуверенности, а также естественных и неизбежных несовпадений жизненных взглядов — ведь принадлежат они к разным поколениям. Научитесь внутренне жалеть родителей, особенно именно в те минуты, когда вам кажется, что они на вас психологически «давят». Именно это дает разумный компромисс в отношениях «отцов и детей», когда дети могут, как говорят в народе, «жить своим умом», в то же время не задевая чувства родителей отказом прислушаться к их мнению.

Для того, чтобы найти решение этой проблемы на практике, можно рекомендовать начать с подробного анализа конфликтов: что именно родители говорят, какие требования (может быть, в чем-то обоснованные) предъявляют. Потом наблюдайте как бы со стороны — вначале в воображаемой ситуации, когда вы заняты критическим разбором уже происшедшего, а впоследствии и в реальной жизненной ситуации — за тем, как

Хитрости и тонкости

именно протекают конфликты. Что служит поводом для их начала? И главное, какие телесные ощущения вы замечаете в себе в этот момент? Развив навык наблюдательности, «поймав» проявления стресса на телесном уровне, вы сможете справиться с эмоциями, составляющими основное звено стрессовых ситуаций, подробно описанных в начале книги (и не только).

На первом месте по распространенности в перечне проблем, с которыми люди обращаются к психотерапевту, находятся супружеские конфликты. Многие проблемы повторяются; вот типичные проблемы: муж злоупотребляет алкоголем. Что касается пьющего мужа — это серьезная проблема, которая требует сочетанной — наркологической и психотерапевтической — помощи. Наркологическая помощь заключается в первую очередь в кодировании, которое ставит непреодолимый заслон соблазну употребления алкоголя. Психотерапевтическая помощь — в обучении человека практическим навыкам снятия стресса, психологической самопомощи, чтобы дать ему другое средство психологической разрядки, заменяющее выпивку. По поводу кодирования лучше обратиться в местный наркологический диспансер. При этом нужно подчеркнуть, что человек должен **сам**, добровольно принять решение лечиться.

Люди, злоупотребляющие алкоголем, пытаются избавиться от негативных переживаний самым простым для них способом, а именно утопить их на дне стакана. На первый взгляд, они нуждаются в душевной поддержке со стороны жен, способной заменить материнскую заботу. Если жена с этой задачей не справляется и алкогольная компания, в которой муж находит для себя психологическую отдушину, обладает для него большей притягательной силой, чем семья, — у алкоголика наступает срыв. И так может продолжаться все время, пока жена будет относиться к нему как к большому ребенку.

Подобные взаимоотношения не решают проблему, а наоборот, сохраняют существующее положение вещей: ведь на самом деле проявления жалости со стороны жены не помогают мужчине справиться со своими комплексами, изменить отношение к жизни, а подпитывают его алкоголизм. Иными словами, как писал классик, нужно не жалеть человека, не унижать его жалостью, а уважать. А это значит — стараться пробудить в нем ответственность за свои поступки — только так он сможет избавиться от пагубного пристрастия к спиртному.

Необходимо сказать еще об одной теме — о проблеме личной ответственности. Люди отличаются друг от друга по тому, с чем они связыва-

Хитрости и тонкости

ют контроль над важными событиями своей жизни. Одна часть людей считает этот контроль внутренним — то есть они считают самих себя ответственными за то, что с ними происходит — и за свои удачи, и за проблемы и поражения.

Другая часть, напротив, приписывает этот контроль внешним обстоятельствам. В частности, они считают, что в их проблемах виноват кто-то другой. Такая позиция, хотя она и имеет право на существование, делает человека более уязвимым для стресса. Люди называют в качестве причины своего стресса других людей. И даже если это отчасти верно, им все-таки стоит задуматься над тем, чтобы изменить отношение к житейским трудностям.

Травмированная личность

Личностные качества человека, пережившего психологическую травму

Под травмированной личностью мы будем иметь в виду такую личность, которая не просто сформировалась под воздействием травматического стресса, когда-то пережитого, но которая стала считать позитивными патологические изменения, происшедшие с ней, находить определенные психологические выгоды в этом, иногда даже гордиться этим.

Например, избивают девятилетнего мальчика. Избивают особенно жестоко более взрослые ребята. До этого случая мальчик был застенчивым, робким. Во дворе его всерьез не принимали. После же инцидента у него появилась не свойственная ему ранее агрессивность. Он понимает, что с ним что-то не совсем в порядке, когда ему хочется убить другого малыша, если тот не поздоровался с ним. Но зато теперь во дворе его стали побаиваться и даже уважать. Это ему очень нравится. И конечно, он уже не хочет быть таким, каким был до инцидента. В этом случае можно говорить о сформировавшихся личностных чертах, и помочь такому мальчику возможно, лишь изменив его личность, в частности ценностные ориентации.

Иногда человек начинает считать, что с ним все в порядке и он не изменился, просто изменились все вокруг него или у него открылись глаза на окружающих.

По сути дела, травматическая личность — это более или менее устойчивый набор узнаваемых черт, формирующихся под воздействием травмы, если человек не смог или не захотел проанализировать, что все-таки с ним произошло, вместо одних, разрушенных базовых иллюзий построил другие. Ниже приводятся основные черты, которые приобретает травматическая личность:

Хитрости и тонкости

1. Романтизм, причем в самом плохом значении этого слова. Такие люди знают, в чем счастье человечества, и ради этого готовы пожертвовать всеми (собой), кто имеет другие представления о счастье. Здесь можно провести аналогию с фашистами. Если бы последние не имели светлых идеалов, то не смогли бы привлечь на свою сторону так много людей различного возраста и социального положения.

Кстати, я не думаю, что революцию делали только плохие люди. Я убежден, что ее делали романтики. Это были люди, испытывавшие искреннее счастье от того, что, несмотря ни на какие жертвы, они вели свою родину «к счастью». К сожалению, благими намерениями дорога в ад вымощена. Особенно у романтиков. «Известно, что все, кто хотел дать людям счастье, приносили им величайшие несчастья...»

2. Преобладание групповых ценностей над индивидуальными. Для человека жизнь группы становится важнее, чем жизнь отдельного индивида. Следовательно, ради счастья группы, ради ее блага можно пожертвовать жизнью одного или другого человека, а также и своей собственной.

3. Стремление к саморазрушению. Образующее вместе с предыдущим качеством комплекс, который можно было бы обозначить как «счастье принести себя в жертву ради групповых интересов».

Песенные строчки «Все как один умрем в борьбе за это!» могли родиться и стать популярными только в травмированном сообществе. Такое представление на самом деле имеет прямую связь с базовой иллюзией бессмертия и в какой-то степени является ее продолжением: моя смерть не важна, если дело группы живет и побеждает. Идея, что человек жив, пока жива группа, с которой он отождествляется, психологически иногда бывает очень убедительной. Именно поэтому люди с такой радостью гибнут за общественные идеалы. Таким образом они как бы обретают бессмертие.

4. Иллюзия справедливости устройства мира. Некоторые люди считают, что все зло обязательно бывает наказано, добро непременно восторжествует. Это, как правило, слишком честные, благородные, принципиальные, справедливые люди. Правда, их честность и благородство относятся только к членам своего сообщества, ради принципа они готовы пожертвовать и своей жизнью, и жизнью своих близких, и чужой жизнью.

Павлик Морозов тоже был, по-видимому, принципиальный романтик. Девиз «не поступишь принципами» очень характерен для травматической личности.

5. Иллюзия простоты устройства мира. Согласно этой иллюзии, мир поделился на две части:

Хитрости и тонкости

«наши» и «не наши». По отношению к «нашим» применимы и честность, и благородство. «Не наши» должны быть уничтожены, так как (еще один принцип травматической личности) «кто не с нами, тот против нас».

Весь мир оценивается в зависимости от того, по «какую сторону баррикад» он располагается. Для них все окрашено или в черный, или в белый цвет. Третьего не дано.

Так, для женщины, подвергшейся насилию, все люди стали делиться на насильников — мужчин и жертв — женщин. На самом-то деле существует еще много других вариантов.

Для тех, кто знаком с психологией подросткового возраста, описание травматической личности может напомнить некоторые черты подростковой психологии. Значит ли это, что все подростки — травматикки? Конечно, нет. Для подростка это необходимый этап социализации. Но взрослой, зрелой личностью становится только тот, кто, пройдя через этот период, преодолел в себе подростковые черты. Если такой образ мира остается у взрослого человека, то он уже может считаться инфантильной травмированной личностью. Вообще, надо отметить, что мужчина-травматик чрезвычайно привлекателен для женщин (но не наоборот: женщина-травматик существенно реже вызывает интерес и сочувствие у муж-

чин). Еще один вопрос важен для понимания психологии травматика: **любая ли личность может стать травматической?**

По-видимому, нет. Прежде всего, эта личность, как правило, инфантильна. Человек в этом случае не знает реальной жизни, живя в иллюзорном мире своих идеальных представлений. Он, что называется, «чист душой». Но первое же столкновение с реальностью показывает, что человек и не хочет разрушения иллюзий. Он предпочитает лишь заменить их на другие, часто противоположные, но такие же иллюзии.

Это естественно, ведь в мире своих фантазий, идеалов жить гораздо уютнее, чем в непредсказуемой действительности. Нужно отметить высокую психологическую достоверность описываемых литературных образов. Так и в жизни: если успешно реализуется мечта некоторых педагогов и родителей — воспитывать детей на идеалах, то мы и получаем личность, предпочитающую идеальный мир реальному. Более того, описывались случаи, когда американские ветераны войны во Вьетнаме, узнав о том, что у жен до их брака были другие мужчины, убивали их. Причина — идея предательства. И вот здесь мы подходим к диалектике ролей, которые играют жертвы и преследователи, т. е. к тому, каким образом строится общение травмированной личности.

Общение травмированной личности. Ее семья

Травмированный человек может играть в обществе разные роли. Часто это роли, которые называются: **жертва, спасатель, преследователь**. Роли не всегда прямо совпадают с тем, что реально делает человек или что он реально пережил. Так, роль жертвы может играть и человек, который действительно был пострадавшим, и человек, который на самом деле вполне благополучен. Человек действительно может работать спасателем, а может и играть роль спасателя, лишь симулируя эту деятельность, и т. п.

Эти три роли — жертва, спасатель и преследователь — тесно связаны между собой. Схематически эту связь можно изобразить в виде треугольника. Если человек впадает хотя бы в одну роль, он будет переходить легко и непринужденно к другим ролям, но в пределах треугольника. Выход из «треугольниковых» ролей часто представляет собой отдельную и сложную задачу. Разберем теперь эти роли подробнее.

Жертва

Сразу же отметим, что надо различать пострадавшего и жертву. Пострадавший — это обозначение того, что с кем-то произошел трагический эпизод. Жертвой становится такой пострадавший,

который начинает получать психологические (а иногда и материальные) выгоды от того, что он пострадал. Человек начинает играть роль.

Кстати, для того, чтобы начать играть роль жертвы, вовсе не обязательно быть действительно пострадавшим. Жертва — это такой человек, который всем своим видом демонстрирует, что он пострадал и за это все должны ему помогать, жалеть, сочувствовать.

И второй признак жертвы — эти люди так себя ведут, как будто ожидают новой травмы. Существует даже термин «профессиональная жертва». Все мы любим иногда напроситься на жалость, но только профессиональная жертва делает это большую часть своего времени и получает от этого психологические выгоды.

Ключевая фраза, позволяющая сразу же узнать жертву: на вопрос, как дела, отвечает: «Как всегда, плохо».

Чем хорошо быть жертвой, в чем ее выгоды? Жертве, как ей кажется, все должны. Роль жертвы — это роль безответственности. Действительно, какой с нее прок, если и так ей досталось. (Как можно от нее требовать чего-либо?)

Жертву все жалеют, сочувствуют. А это часто очень приятно. Наконец, ей все прощают. Ну конечно же, она так много переживала, что ее надо понять и простить. Важно, что из этого следует:

Хитрости и тонкости

жертва не заинтересована перестать быть жертвой. То есть жертве выгоднее чувствовать себя несчастной, чем счастливой.

Например, человек вечно жалуется, что он — бедный, даже еду купить не на что. (Кстати, ощущение собственной бедности не зависит прямо от количества получаемых денег.) Но когда ему предлагают подработать, то в ответ слышат что-нибудь типа: «Не буду я за копейки унижаться!» В семьях часто есть член семьи, играющий роль жертвы: это может быть папа, у которого «было трудное детство», поэтому его все должны жалеть, или часто болеющий ребенок, иногда избалованный сердобольными родителями до невозможности.

Каким образом воспитывается жертва? Профессиональную жертву создает, формирует профессиональный **спасатель**. Эти роли не существуют одна без другой.

Спасатель

Это человек, который всех утешает, всем приходит на помощь (даже когда его об этом не просят). Он больше всего на свете любит помогать другим. На первый взгляд, что же тут плохого? На самом деле профессиональный спасатель, как и профессиональная жертва, получает психологические выгоды (и немалые) от этой роли.

И так же, как необходимо различать пострадавшего и жертву, важно различать человека, который вам помогает, и профессионального спасателя. Второй заинтересован не в том, чтобы действительно помочь, а в том, чтобы получить причитающиеся ему за его роль психологические выгоды. А выгоды следующие. Быть спасателем очень почетно. Человек, играя эту роль, подчеркивает свою значимость.

Другая выгода — вечная признательность и зависимость жертвы от спасателя. Это один из признаков, по которому можно отличить профессионального спасателя. Широко известна пословица, гласящая, что если человек голоден, то можно его накормить рыбой или научить ловить рыбу.

Естественно, вторая стратегия более продуктивна. Профессиональный спасатель никогда не научит ловить рыбу и не даст удочек, он будет кормить и преимущественно делать это сам. Потому что, как я уже упомянул, ему необходимо, чтобы жертва оставалась жертвой как можно дольше и была в зависимости от спасателя. Человек, который не знает, как прокормить себя, никуда не денется от «кормильца».

Девиз профессионального спасателя: «Спасай всех, даже если спасаемый — против». Ему нет никакого дела до спасенного, ему важно, чтобы он чувствовал, какой он хороший и благородный.

Хитрости и тонкости

Характерная черточка спасателей: они приносят себя в жертву, когда их об этом не просят, а затем требуют благодарности.

В эту игру особенно часто играют родители со своими детьми. «Ты без меня пропадешь, — говорит такой родитель. — Ты ведь даже не умеешь сам приготовить себе еду». На самом деле из этого следует только одно — родители не заинтересованы в самостоятельности своего ребенка, если не научили его справляться со всем самостоятельно. Другая родительская игра: «Я тебе отдал всю свою молодость, здоровье, я тебя родил, пожертвовал своей карьерой (могут быть и другие версии), а ты, неблагодарный, не делаешь того-то и того-то». На самом деле ребенок легко может возразить: я тебя не простил этого делать — и будет прав. Конечно, его не спрашивали, хотел ли он этого. Так о какой же благодарности может идти речь? Все, что ни делали родители, они делали для себя и только для себя.

Когда профессиональный спасатель пытается делать добро тем, кто этого не хочет, он тем не менее требует благодарности. Если ее поступает недостаточно, спасатель страшно обижается и начинает ощущать себя жертвой людской несправедливости. От такого **спасателя-жертвы** можно часто услышать «Я не ем, не сплю, делаю всем добро, а получаю в ответ только черную неблагодарность».

Преследователь

Иногда спасатель может превратиться в преследователя. Особенно когда он пытается сделать другому «хорошо» насильно. Это тоже чрезвычайно частый сюжет в семье: заставляя насильно что-либо сделать, родители объясняют, что делают это для того, чтобы помочь, спасти, ну, например, от нежелательных друзей, от неверного жизненного выбора и т.п. Иногда для ребенка это выглядит (да так оно и есть на самом деле) как насилие, хотя и говорится: «Ты мне еще спасибо скажешь».

Диалектика ролей жертвы и спасателя еще и в том, что спасатели очень часто — это бывшие жертвы. Не имея возможности помочь себе, они начинают помогать другим, что, с психологической точки зрения, совсем неверная стратегия. Помочь другому возможно, только если помог себе.

Отношения палача (преследователя) и жертвы тоже неоднозначны. Как я уже упомянул, все эти роли или персонажи необходимы друг другу. Поэтому в жизни часто бывает так, что у жертвы есть любимый палач, которому позволяет над ней издеваться, а у палача — любимая жертва, которую он никогда не замучает «до смерти». Если, например, жертва хочет уйти от палача, то палач (или преследователь) мгновенно превращается в спасателя и говорит: «Ты уж не обижайся, все,

Хитрости и тонкости

что я делал, я делал для тебя» («Чтобы человеком вырос» и т. п.).

Жертва также легко становится **палачом (преследователем)**. Всем известны ситуации, когда ребенок в семье (инвалид, например), быстро избаловавшись (ведь все вокруг играют роль спасателей, не давая ему самостоятельно ничего делать), спустя некоторое время начинает всех терроризировать своими капризами. Ему, естественно, взрослые все прощают, так как он — жертва, не отдавая себе отчета, что тем самым они чрезвычайно затрудняют возможности такого ребенка адаптироваться и начать в дальнейшем самостоятельную жизнь.

Аудиовизуальная терапия

Закреть глаза, расслабиться, подышать... Какой примитив! И это в наш век электроники, компьютеров и искусственного интеллекта! Автору приходилось слышать подобное из уст людей, впервые столкнувшихся с подобными упражнениями и еще не успевших ощутить на себе их действие. Людей, являющихся поклонниками техники «до мозга костей». Людей, задававших разумный вопрос: неужели современная наука не придумала ничего более эффективного для снятия стресса, — имея в виду не таблетку, а какой-нибудь безвред-

ный хитрый аппарат, «черный ящик», — вместо всех этих мышечных, дыхательных и прочих рекомендаций, существующих, наверное, со времен каменного века, или в подмогу к ним? Действительно, искусство медитации насчитывает по крайней мере не менее 3—4 тысячелетий, со времен индийских вед и египетских пирамид (жил-был в древнем Египте некий Гермес Трисмегист. И пошли от него все современные экстрасенсы. Впрочем, это уже отдельное повествование).

Уважаемые поклонники современной техники! Несмотря на кажущуюся внешне простоту конструкции человека (подумаешь — две руки, две ноги, одна голова...), до сих пор не придумано ничего более совершенного и не существует ничего сложнее, чем человеческий мозг. Пусть вас не смущает внешняя, кажущаяся простота описанных упражнений — ведь для их выполнения вы пользуетесь своим мозгом, этим совершеннейшим органом, на много порядков превосходящим по сложности и совершенству современные творения техники. И все же, справедливости ради, нужно упомянуть о том, что веяние научно-технического прогресса неизбежно коснулось и такой специфической области, как снятие и предупреждение стресса, негативных эмоций. В помощь страдающим наука сделала ряд приборов (для нашего человека они пока малоизвестны, а в других землях

Хитрости и тонкости

применяются с начала 80-х годов). Основаны они на воздействии на головной мозг электрических импульсов определенной частоты (электротранквилизация, трансцеребральная электронейростимуляция, она же центральная электронейростимуляция) или ритмического света и звука, что официально называется аудиовизуальной стимуляцией — **АВС** (аппараты *Voyager, Minds Eye, Dreamer, Theta+* и другие). Эффект их объясняется воздействием на организм внешнего стимула в ритме, связанном с собственными частотами мозга, в ритме, вступающем в резонанс с его собственными биологическими ритмами.

Когда же подобные методы применимы? Возьмем, к примеру, метод центральной электронейростимуляции (имеется в виду воздействие на центральные нервные структуры, на головной мозг), осуществляемый с помощью наших аппаратов **ЛЭНАР, ЭТРАНС** и им подобных. Среди показаний к применению метода:

- Снятие стресса и повышение сопротивляемости.
- Снятие усталости.
- Нормализация сна.
- Ликвидация нарушений церебрального сосудистого тонуса.
- Уменьшение метеочувствительности.
- Нормализация самочувствия.

Даже незаметное, подпороговое воздействие центральной электростимуляции, когда применяется ток малой силы, практически не ощущаемый пациентом, оказывает положительный противострессорный эффект, увеличивая возможность организма сопротивляться стрессовым воздействиям. Что интересно, наряду со стрессом, с психоэмоциональным напряжением подобное электроимпульсное воздействие подавляет похмельный синдром. Причем закономерность здесь более глубокая, чем может показаться на первый взгляд. Электрические импульсы специальной частоты «раскачивают» очень важный внутренний мозговой маятник, включающий выработку собственных морфиноподобных веществ организма — эндорфинов. Тот же эффект может давать и АВС. Но если в способе электростимуляции используется небольшое число жестко фиксированных частот лечебного воздействия, то АВС — более тонкий и сложный метод, использующий более широкий диапазон частот, более гибко моделирующий работу мозга, используя известный физиологический феномен усвоения ритма.

И когда мозг усваивает частоту внешнего ритма, начинает ее повторять, настраивать под нее собственную активность, то постепенно мозг переходит в такое функциональное состояние, для которого подобный частотный режим предназна-

Хитрости и тонкости

чен. Приведем хотя бы краткий, неполный перечень достигаемых при АВС режимов — различных функциональных состояний мозга:

- сон (полезный режим при бессоннице);
- покой, расслабление, отдых;
- медитация;
- активизация умственной работы.

Стимулирование памяти, быстрое обучение и, как без ложной скромности утверждают разработчики приборов для АВС, «повышение творческих способностей» (последнего эффекта автор, испытавший на себе все предыдущие режимы, добиться так почему-то и не смог). АВС применяется и в медицине, в частности для снятия приступов мигрени и головной боли иного происхождения; для уменьшения иных болевых синдромов; для стимуляции иммунитета; для снижения признаков депрессии (к сведению читателя, интересующегося медицинскими аспектами этой проблемы: в «не нашей» медицине критерии депрессии более широкие. «У них» все просто: если у человека в течение двух недель стойко пониженное настроение — пора к врачу). При этом АВС, при кажущейся внешней простоте, оказывает глубокое действие на организм, в частности, как показали опыты тех же американцев, приводя к повышению содержания в спинномозговой жидко-

сти ряда биологически активных веществ, таких как серотонин, эндорфины.

Нейрофизиологическая наука и ее практические приложения — разработка методов и приборов для снятия стресса, релаксации, активизации и использования резервных возможностей мозга — не стоят на месте. На повестке дня — создание еще более совершенных технических приборов для борьбы со стрессом, сложных компьютерных систем из области так называемой «мнимой реальности».

Но впрочем, для нас, для нашей повседневной жизни, это — дело дня завтрашнего, а то и более далекого будущего.

Адаптогены

Растения, повышающие стрессоустойчивость. Одним из способов повышения стрессоустойчивости организма является применение растений-адаптогенов (от лат. *adaptatio* — прилаживание, приноровление, приспособление и греч. *genesis* — происхождение, возникновение).

К адаптогенным растениям относятся:

- элеутерококк;
- женьшень;
- лимонник китайский;
- аралия;

Хитрости и тонкости

- стеркулия;
- родиола розовая;
- заманиха;
- левзея.

Все они обладают тонизирующими, стимулирующими и общеукрепляющими свойствами и используются для повышения физической и умственной работоспособности, а также для профилактики и лечения многих болезней.

Адаптогены не являются допингами. Допинги заставляют организм работать «на износ», без отдыха. Стимулирующее действие адаптогенов намного мягче и естественнее. Они обеспечивают дополнительный приток энергии за счет мобилизации ресурсов организма, не вынуждая его работать в форсированном режиме. Поэтому для адаптогенов характерно отсутствие отрицательных эффектов и привыкания даже при продолжительном применении. Из всех адаптогенов наиболее часто применяются элеутерококк и женьшень.

Дефицит магния

Дефицит магния снижает устойчивость к стрессу. Магний — это второй по значимости после кальция минерал, участвующий во всех основных метаболических процессах. Он действует как кофак-

тор более чем в 300 ферментативных реакциях, выполняет важную функцию в митохондриях, включается в синтез нуклеиновых кислот и белков, действует на водный и электролитный баланс, способствует сохранению целостности клетки.

Недостаток магния вызывает нарушение процессов метаболизма и в силу этого снижает устойчивость к стрессу. Кроме того, дефицит магния сам по себе является химическим стрессором, который может нарушать гомеостаз и вызывать физиологическое и психологическое напряжение. Симптомы стресса часто совпадают с симптомами дефицита магния. Такими симптомами являются:

- головные боли;
- депрессия;
- повышение артериального давления;
- покалывания в разных частях тела;
- раздражительность;
- сердцебиение;
- спазмы сосудов.
- спазмы гладкой мускулатуры;
- судороги в мышцах;
- тошнота, рвота;
- ухудшение памяти и внимания и др.

Что же вызывает дефицит магния? Существует три группы причин: повышенная потребность,

Хитрости и тонкости

усиленное выведение, недостаточное поступление магния в организм или его плохое всасывание в пищеварительном тракте. Повышенная потребность в магнии наблюдается у беременных и кормящих женщин, у детей в период интенсивного роста, при физических или умственных нагрузках, при стрессе. Усиленное выведение магния происходит при сахарном диабете, во время приема таких медикаментов, как диуретики, сердечные гликозиды, оральные контрацептивы, при физических нагрузках, при стрессе. Недостаточное поступление и/или плохое всасывание магния часто бывает результатом таких состояний, как болезни пищеварительной системы, рвота, диарея, парентеральное питание, неправильное питание, алкоголизм, стресс.

Очевидно, что стресс связан со всеми тремя группами причин дефицита магния. Стресс приводит к его плохому всасыванию и усиленному выведению из организма, одновременно увеличивая потребность в магнии.

Как справиться с дефицитом магния? Наиболее естественным способом является включение в рацион продуктов, содержащих достаточное количество этого минерала.

К таким продуктам относятся некоторые фрукты и овощи (авокадо, бананы, зеленые листовые овощи, зелень свеклы), морская рыба (камбала,

морской окунь, палтус, пелагида, сельдь, скумбрия, треска), Melissa, орехи, семена, бобы, пророщенная пшеница, цельнозерновой хлеб, бурый рис. В ситуациях, которые приводят к дефициту магния, рекомендуется принимать его дополнительно. Доза для взрослых — от 280 до 400 миллиграмм в день, для детей — от 10 до 30 миллиграмм в день. Рекомендуемая продолжительность лечения — около 1 месяца, в год можно провести 2 или 3 курса лечения.

Витамин B6 и стресс

Почему недостаток витамина B6 приводит к стрессу

Витамин B6, или пиридоксин, необходим для нормальной работы ферментов, осуществляющих метаболизм белков, жиров и углеводов. Он способствует выработке энергии и играет важную роль в нормальном функционировании центральной нервной системы.

Благодаря этому витамин B6 снимает мышечные спазмы, способствует хорошему сну, улучшает усвоение жиров и белков, оказывает противовоспалительное действие, ослабляет предменструальный синдром и снижает уровень холестерина в крови. Недостаток витамина B6 проявляется такими симптомами, как:

Хитрости и тонкости

- слабость;
- спутанность сознания;
- возбудимость;
- нервозность;
- бессонница;
- плохая координация движений при ходьбе;
- гиперактивность;
- отклонения на электроэнцефалограмме;
- бледный язык;
- высыпания на коже.

Потребность в витамине В6 увеличивают:

- неполноценное питание;
- беременность, лактация;
- употребление алкоголя;
- хронические изнурительные заболевания;
- пероральные контрацептивы;
- гипертиреоз;
- хронический стресс.

Поскольку витамин В6 является одним из ключевых факторов метаболизма, а при стрессе метаболизм усиливается, становится очевидной взаимосвязь стресса и витамина В6. С одной стороны, стресс увеличивает потребность организма в пиридоксине. С другой стороны, недостаточное поступление витамина В6 повышает уязвимость к стрессу.

Как ликвидировать гиповитаминоз

Лучше всего составлять свой рацион таким образом, чтобы организм получал достаточное количество витаминов с пищей. Естественными источниками витамина В6 являются: авокадо, бананы, картофель; пророщенная пшеница, бурый рис и другие цельнозерновые продукты:

- фундук, семена подсолнечника;
- яйца;
- лосось, тунец, креветки;
- курица, свинина, говядина, печень, почки;
- соя, чечевица.

Если рацион составлен из натуральных продуктов, необходимое организму количество витамина В6 он получит из пищи. Но полноценным питание бывает редко. Ведь все мы употребляем рафинированные продукты, содержащие сахар, белую муку и т. п. А из рафинированных продуктов в процессе их приготовления удаляется большая часть витаминов группы В, и витамина В6 в том числе.

В связи с этим для устранения гиповитаминоза рекомендуется периодически дополнительно принимать витаминные препараты. Профилактическая доза витамина В6 составляет 2 миллиграмма в сутки, лечебная доза — от 50 до 300 миллиграммов в день.

Хитрости и тонкости

Чтобы предупредить гиповитаминоз в отношении других витаминов группы В, рекомендуется принимать препараты, содержащие не один витамин В6, а весь комплекс витаминов этой группы. Хорошим источником естественных витаминов группы В являются пивные дрожжи.

Кофе противопоказан при стрессе

Даже умеренные дозы кофеина усиливают выработку гормонов стресса — адреналина и норадреналина. Если их уровень и без того достаточно высок, симптомы стресса не заставят себя долго ждать.

Люди в стрессовом состоянии после употребления большого количества кофе часто жалуются на беспокойство, нервозность, раздражительность, бессонницу, покраснение лица, повышенный диурез, расстройство пищеварения, мышечные подергивания, учащенное сердцебиение и др.

Хотя максимальной допустимой суточной дозой кофеина считается 600 миллиграмм, симптомы передозировки часто появляются даже при употреблении 250—350 миллиграмм кофеина в сутки.

- Напитки и продукты, содержащие кофеин: 200 миллилитров.

- Чашка черного кофе — от 80 до 175 миллиграмм 200 миллилитров.
- Чашка растворимого кофе — от 60 до 100 миллиграмм 200 миллилитров.
- Чашка кофе без кофеина — от 2 до 4 миллиграмм 200 миллилитров.
- Чашка чая — от 40 до 70 миллиграмм банка (330 миллилитров).
- Кока-кола или Пепси-кола — от 30 до 50 мг 200 миллилитров.
- Чашка какао — около 10 мг.
- 1 плитка шоколада — от 20 до 50 мг.
- 1 таблетка от головной боли — до 30—60 миллиграмм.

Для приблизительной оценки количества принятого кофеина можно воспользоваться следующими упрощенными формулами:

1 дозу кофеина (50 миллиграмм) содержат:

- чашка чая;
- или кола;
- 1 плитка шоколада;
- 1 таблетка от головной боли.

2 дозы кофеина содержатся в одной чашке кофе.

В обычном состоянии желательно не принимать более 6 доз (300 миллиграмм) кофеина в сутки. При стрессе кофеин лучше исключить полностью.

Релаксация: Вопросы и ответы

Что такое релаксация?

Релаксация — это расслабление. Термин произошел от латинского «relaxatio», обозначающего собой уменьшение напряжения, ослабление, облегчение, расслабление.

В современной психологии словом «релаксация» обычно обозначают состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением.

Релаксация может быть долговременной или кратковременной, произвольной или произвольной.

Непроизвольная долговременная релаксация возникает во время сна, при опьянении, под воздействием транквилизаторов, наркотических веществ или снотворных и т. д. Произвольная кратковременная релаксация используется для обучения расслаблению.

Как релаксация помогает при стрессе?

Стресс — это напряжение (как физиологическое, так и психологическое). Расслабление, или релаксация, — состояние, противоположное напряжению. Поэтому навыки быстрого расслабления позволяют эффективно снижать уровень стресса.

Почему релаксация лучше транквилизаторов?

Во-первых, релаксация действует быстрее. Когда вы освоите релаксацию, вы сможете эффективно расслабиться за полминуты, в то время как таблетки начинают действовать через 20—30 минут после их приема. Во-вторых, релаксация не вызывает побочных эффектов, свойственных транквилизаторам — заторможенности, рассеянности, ухудшения концентрации внимания, снижения работоспособности и т.д. Наоборот, релаксация улучшает эти показатели. В-третьих, релаксация, в отличие от транквилизаторов, не вызывает зависимости (которая сама по себе может стать более тяжелой проблемой, чем та, для устранения которой были назначены транквилизаторы).

Как можно обучиться релаксации?

Одним из самых надежных способов обучения является метод нервно-мышечной релаксации. «Секрет» метода заключается во взаимосвязи между отрицательными эмоциями и напряжением мышц. Отрицательные стрессовые эмоции (страх, тревога, беспокойство, паника, раздражение и др.) всегда вызывают мышечное напряжение. И эта взаимосвязь стресса и мышечного напряжения такова, что если вы научитесь произвольно снижать избыточное мышечное напряжение, вы тем самым научитесь эффективно управлять своими эмоциями.

Хитрости и тонкости

Из каких этапов состоит обучение?

Обучение релаксации проводится в три этапа.

На первом (базовом) этапе вы будете учиться целенаправленно расслаблять все мышцы в максимально удобных, комфортных условиях, при отсутствии помех.

Второй этап — обучение дифференцированной релаксации во время занятия какой-либо деятельностью: при письме, чтении, разговоре и т. п. Вы научитесь устранять избыточное, ненужное напряжение в мышцах в обычных, повседневных условиях.

На третьем этапе вам нужно будет, внимательно наблюдая за собой, замечать, какие мышцы напрягаются у вас при волнении, страхе, тревоге, смущении, и затем мысленной командой, незаметно для окружающих, расслаблять напрягающиеся мышцы.

Когда вы научитесь это делать, вы сможете сознательно и произвольно управлять своим эмоциональным состоянием.

Каким должен быть результат?

В конце обучения вы будете уметь полностью освободиться от стрессового напряжения за 20—30 секунд. Причем релаксирующий эффект по своей силе не будет уступать действию транквилизаторов.

Сколько времени это займет?

Базовый курс обучения длится обычно 2—3 месяца, в течение которых необходимо выделять на самостоятельные занятия релаксацией в среднем по 15 минут 3 раза в день. Проводить занятия можно в любое удобное для вас время.

Можно ли заниматься не три, а два раза в день?

Можно заниматься и 2 раза в день, но в этом случае общая продолжительность обучения увеличивается (примерно в полтора раза).

Можно ли освоить релаксацию без посторонней помощи?

Маловероятно. Каждый обучающийся делает ошибки, и найти их самостоятельно очень трудно, если вообще возможно. С другой стороны, чем быстрее эти ошибки будут найдены и исправлены, — тем скорее вы получите результат. Именно поэтому необходимо общение с врачом.

Избавление от бессонницы

Бессонница относится к проявлениям расстройств нервной системы. Повторяющаяся, привычная бессонница сопровождается нервозностью, тревожностью, двигательным беспокойством и чрезмерными размышлениями. Засыпание за-

Хитрости и тонкости

труднено. Сон очень чуткий, с пробуждением среди ночи, после чего трудно вновь заснуть. Сновидения полны страшных картин, с полетами, падениями и кошмарами. Упорная, длительная бессонница часто предшествует развитию психических болезней (старческих психозов, эндогенной депрессии, шизофрении и др.) и является одним из их ранних признаков.

Причинами расстройства сна является постоянное напряжение, вызываемое стрессами, волнениями, профессиональной и личной озабоченностью, долгими размышлениями. Расстройство сна может быть симптомом депрессии с чувством печали и страха или связанным с длительными поездками, переутомлением на работе или при учебе, с приемом наркотиков или стимуляторов. Нарушение сна ведет к еще большему стрессу.

Бессонница у меланхоликов

В диете должно отдаваться предпочтение тяжелой, «приземляющей» пище — молочным продуктам, цельным крупам и корнеплодам. Исключаются кофе, крепкий чай и другие стимулирующие вещества, такие как алкоголь или стимулирующие травы, например женьшень. За час до сна полезно выпить теплого молока с добавлением мускатного ореха (до 1/8 чайной ложки) или до-

бавить немного толченого миндаля и по щепотке кардамона и мускатного ореха.

Попробуйте чесночное молоко: смешайте чашку молока, 2 чашки воды и один зубчик свежего нарезанного чеснока. Осторожно кипятить, пока не останется одна чашка жидкости. Пить в теплом виде перед тем, как лечь в постель.

Размешайте в чашке томатного сока две чайные ложки сахара и две щепотки мускатного ореха. Выпейте сок между 16 и 17 часами и поужинайте между 18 и 19 часами. Принимать на ночь по 100 миллилитров сока грейпфрута со столовой ложкой меда.

В вечернее время следует избегать любых форм активности, в том числе чтения, прослушивания громкой музыки, просмотра остросюжетных фильмов. Должен быть установлен четкий распорядок сна с отходом ко сну около 23 часов и ранним, около 6 часов утра, пробуждением. Температура в спальне должна быть 22—25 градусов и влажность выше 50 %.

Непродолжительная (10—12 минут) горячая ванна (можно с морской солью) или душ перед сном способствуют крепкому сну. Небольшая медитация пред сном развеивает тревогу, освобождая от волнений напряженного дня. Удобно сидя в постели, расслабьтесь, перенесите свое внимание в области «третьего глаза» (в нижней части

Хитрости и тонкости

лба между бровями). Следите за потоком своего дыхания при вдохе и выдохе. На вдохе произнесите в уме слог «Со», а на выдохе — слог «Хум». Затем лягте на спину, продолжайте наблюдать за своим дыханием и выполняйте медитацию Со-Хум, без усилия концентрации внимания в области «третьего глаза».

Для лечения бессонницы хорошо помогает фитотерапия. Применяются валериана, буквица, ромашка. В легких случаях достаточно принимать по чайной ложки порошка из смеси валерианы и ромашки в равных частях с небольшим количеством теплой воды перед тем, как лечь в постель.

2 столовые ложки семян конопли мелко растолочь, просеять. Залить 1 стаканом горячей кипяченой воды. Настоять, укутав, 30—40 минут. Пить теплым за 2 приема перед сном. Сначала выпить половину стакана за 2 часа до сна. Потом, через час, выпить остаток вместе с осадком. Пить обязательно теплым. Принимать 2 недели. При приливах крови к голове, старческой бессоннице помогает густой отвар ягод боярышника. Ягоды раздробить, залить кипятком, проварить 5 минут на водяной бане, добавить сахар или мед. Принимать по стакану перед сном.

1 столовую ложку сухих истолченных корней шалфея сварить в молоке с медом. На 200 миллилитров кипящего молока — половина чайной

ложки меда. Принимать отвар в теплом виде за 30 минут до сна (противопоказан при беременности). Ступни, макушку головы или лоб смазывать (втирать в течение нескольких минут), перед тем как лечь в постель, теплым кунжутным маслом. Для втирания в волосистую часть головы рекомендуется использовать бальзам Караваева «Аурон».

Перед тем как лечь в постель, нанесите на лоб и вокруг глаз тонкий слой пасты из смеси равных количеств топленого масла и растертого в порошок мускатного ореха. Перед сном руками массировать точку юн-цюань (расположена в центре подошвы, между подушечками мышц, в промежутке между II и III плюсневыми костями) на каждой стороне по 100 раз. Затем подержать руки и ноги в теплой воде короткое время. При бессоннице от малокровия положить под ноги грелку с горячей водой. При бессоннице от физической усталости принимать на ночь с солью и напаром сена или овсяной соломы теплую 15-минутную ножную ванну.

Бессонница у холериков и сангвиников

Бессоннице у этих темпераментов сопутствуют бурные эмоции, раздражительность, вспышки гнева (особенно для холериков), ревность, обида и ненависть. Вызвать ее могут ссора или стресс.

Хитрости и тонкости

Иногда ее сопровождают лихорадочные и инфекционные заболевания. Сновидения могут быть драматичными, со сценами насилия или бурных споров, что делает сон беспокойным и прерывистым. В числе причин бессонницы — не нашедшие выхода эмоции, упрямство, злоупотребление горячей или возбуждающей пищей, пребывание на солнце или жаре и т. п. Спровоцировать или усугубить такую бессонницу может и повышение температуры тела.

Температура в спальне должна быть 13—17 градусов и влажность выше 50 % для холериков и ниже 50 % — для сангвиников. В спальне не должно быть предметов интерьера с красными, розовыми или желтыми, золотистыми цветами. Хорошо спать с открытой форточкой или открыть окно или балкон и занавесить плотными шторами.

Назначается диета с ограничением употребления специй, стимуляторов, продуктов с кислым вкусом и соли. В ступни втирать перед сном бальзам Карavaева «Соматон», а в макушку головы — бальзам Карavaева «Аурон». Хорошо помогает сандал. Из фитотерапии используются: шлемник, буквица, хмель, пассифлора. Хорошо помогает шлемник и пассифлора, взятые в равных частях.

5 столовых ложек листьев земляники лесной на 1 литр кипятка, настоять в термосе 2 часа. Пить

по стакану 2 раза в день с одной чайной ложкой меда (противопоказан при беременности).

1 столовую ложку измельченных «шишек» хмеля залить 200 миллилитрами кипятка, настоять и пить по 50 миллилитров 3—4 раза в день за 30—40 минут до еды. Порошок из раздробленных «шишек» хмеля принимать на ночь в качестве снотворного и успокаивающего средства.

При бессоннице спать на подушечке, набитой свежими «шишками» хмеля. Во время сна класть у изголовья небольшой мешочек из неплотной хлопчатобумажной ткани (можно сшить из старых носовых платков) вложенным сухим хмелем или полынью (для сангвиников). Сухая или свежая полынь в спальне сангвиника поможет быстрее заснуть. У изголовья поставить розы или ветку с листьями березы. При бессоннице, связанной с умственным перенапряжением и стрессом, также полезно съедать один-два десятка вишен в день.

Столовая ложка измельченных листьев (свежих) салата посевного на стакан кипятка. Настоять 1—2 часа, процедить. При тревожном сне и бессоннице, особенно у детей, такой настой пьют по 0,5—1 стакану за полтора часа до сна.

За полчаса до сна съесть с маслом или сметаной тарелку листового огородного салата с луком. Намочить в холодной воде и сильно выжать ко-

Хитрости и тонкости

роткие хлопчатобумажные носки и надеть их, надев сверху еще 2 пары носков. Наполнить холодной водой тазик и опустить обе руки по самые плечи (погружение медленное, в течение 10 секунд). Через минуту после полного погружения руки извлечь из воды. Не вытирать — отряхнуть и сушить энергичными движениями, махая вперед и назад. В постель ложиться после того, как руки высохнут окончательно.

При бессоннице при постоянных умственных перегрузках ходить не более 1 минуты по шиколотки в холодной воде, перед сном обмыться или обтереться мокрым полотенцем, намоченным в холодной воде. Не вытираясь, обсохнуть. Ночью, если проснетесь и не сможете заснуть, — обтереться и, не вытираясь, лечь.

Бессонница у флегматиков

Флегматики склонны спать слишком много и обычно бессонницей не страдают. Бессонница у них может быть обусловлена застойными явлениями в организме. В таких случаях достаточно эффективны аир, мускатный орех, валериана или просто горячие специи, например имбирь. Во время сна класть у изголовья небольшой мешочек из хлопчатобумажной ткани (можно сшить из носовых платков) с вложенной полынью. У изголовья поставить ветку с листьями березы.

Рекомендации от традиционной медицины

Правильно заканчивайте свой день. Нерешенные задачи и вопросы письменно зафиксируйте. Обсудите свои заботы вечером в кругу семьи или со своим хорошим другом и попытайтесь найти при этом хотя бы предварительное решение.

По вечерам прослушивайте снимающую напряжение музыку. Перед сном стоит хорошо проветрить помещение. Постель должна быть умеренно мягкой. Лучше спать на матрасе. Пижама и постельное белье должны быть из хлопчатобумажной или льняной ткани.

Для хорошего сна рекомендуется употреблять следующую пищу: каши или супы из пшеницы; все сорта белого риса (есть вареным с горячим подслащенным молоком); сладкую (например, бананы) и маслянистую пищу; избегайте соленой, сухой и грубой пищи. Плотная последняя еда должна быть за 3—4 часа до сна. Лица, страдающие нарушением сна, должны ложиться спать до 10 часов вечера. Не стоит смотреть на ночь телепрограммы или фильмы, возбуждающие нервную систему.

Подавленная половая активность или сексуальная озабоченность прогоняют сон. Надо либо отрешиться от этих забот, либо найти свой выход. Когда жарко, засыпать следует на правом боку,

Хитрости и тонкости

когда холодно — на левом. При бессоннице провести психотерапевтическое дыхание одной левой ноздрей с применением лавандового масла (не подходит для холериков). Правая ноздря при этом закрывается пальцем, дыхание продолжается до тех пор, пока правая ноздря не станет дышать намного легче, чем левая.

Провести легкий массаж внешней стороны мочек уха указательными пальцами. Массаж делается в состоянии полного покоя. Провести легкий массаж с внутренней стороны первой фаланги больших пальцев на руках и ногах. В мешочек из хлопчатобумажной ткани вложить немного валерианы, ромашки, мяты, чабреца. Во время сна мешочек класть у изголовья, утром — убирать в целлофановый пакет, чтобы запах не выдыхался. У изголовья поставить ветку с листьями березы. Поочередно массировать внутренние стенки носа в течение 2—3 минут с бальзамом Караваяева «Витаон».

1 чайную ложку семян мака и 1 чайную ложку семян мускатного ореха залить 1 стаканом кипятка. Пить по полстакана вечером перед сном, а также смазывать лоб и лицо. Выпить настой мускатного ореха или настой семян укропа. Пить чай, приготовленный из одной четверти чайной ложки порошка мускатного ореха на 150 миллилитров воды.

Пить на ночь ромашковый чай. 1 столовая ложка ромашки на 150 миллилитров воды (противопоказан при беременности).

Прием латука, как в сыром, так и в вареном виде, устраняет бессонницу. Прием лука в значительном количестве перед сном способствует крепкому сну.

При бессоннице от гипертонии порезать лук и залить на 30—40 минут холодной водой, отцедить. Приправить маслом с уксусом. Съесть на ночь с небольшим количеством хлеба.

Фитосборы

Столовую ложку смеси:

- Валериана (корневища с корнями) 2 столовые ложки.
- Вахта трехлистная (листья) 1 столовая ложка.
- Мята перечная (листья) 2 столовые ложки.
- Тмин (плоды) 2 столовые ложки.
- Фенхель (плоды) 2 столовые ложки.
- Ромашка аптечная (цветы) 2 столовые ложки.

Залить 200 миллилитрами кипятка, настоять в плотно закрытой посуде 1 час, процедить. Принимать по 200 миллилитров настоя в теплом виде за час до сна.

Хитрости и тонкости

Столовую ложку смеси:

- Мята перечная (листья) 2 столовые ложки.
- Вахта трехлистная (листья) 2 столовые ложки.
- Валериана (корневища с корнями) 1 столовая ложка.
- Хмель («шишки») 1 столовая ложка.

Заварить 200 миллилитров кипятка, после остывания процедить. Пить по столовой ложке 4—5 раз в день.

Столовую ложку смеси:

- Мята перечная (листья) 30,0 г.
- Вахта трехлистная (листья) 30,0 г.
- Валериана (корневища с корнями) 30,0 г.

Заварить 200 миллилитрами кипятка, после остывания процедить. Пить вечером по 200—400 миллилитров настоя.

Столовую ложку смеси:

- Хмель (цветки) 50,0 г.
- Валериана (корневища с корнями) 50,0 г.

Заварить 200 миллилитрами кипятка, после остывания процедить. Пить 200—400 миллилитров настоя перед сном.

Хорошо зарекомендовали себя теплые вечерние ванны для ступней ног, с добавлением успокаивающих трав, таких как хмель, лаванда, мелисса или тимьян.

При бессоннице современная медицина рекомендует пользоваться следующей короткой формулой самовнушения: «Я с любовью освобождаюсь от прошедшего дня и погружаюсь в спокойный и глубокий сон, зная, что завтра позаботится о себе самом. Мне с каждым днем становится во всех отношениях все лучше и лучше». Каждый вечер перед сном, приняв позу, удобную для расслабления мускулатуры, т. е. в постели, произносите эту формулу 20 раз подряд, отсчитывая механически на бечевке с двадцатью узелками, с твердым убеждением, что вы достигнете того, чего хотите.

Ритм жизни

За холодной зимой следует теплая весна, за весной — жаркое лето, за летом — прохладная осень и снова зима. И так из года в год, из месяца в месяц, изо дня в день мы идем одной и той же дорогой жизни, преодолевая энергетические «ямы и ухабы» создаваемые взаимодействием между Землей, Солнцем и Луной. И если не учитывать, а еще хуже — не знать планетарных зако-

Хитрости и тонкости

нов взаимодействия и проявления их на Земле, мы постоянно будем спотыкаться об эти ухабы и ямы, теряя свое здоровье. И не вините врачей или свой организм в ухудшении здоровья на этих участках пути. В этом виноваты только вы сами. Жить с учетом природных ритмов (годового, лунного, суточного) — залог сохранения вашего здоровья.

Вначале рассмотрим годовой ритм. Он связан с вращением Земли вокруг Солнца и определяет наступление четырех времен года: зимы, весны, лета и осени. Жаркое время года: весна и лето — неблагоприятны для холериков и сангвиников, а холодное — для меланхоликов и флегматиков.

Основные рекомендации для всех: одеваться и питаться по сезону. Больше всего надо есть зимой (есть много). В еде должны преобладать мясо (за исключением свинины), рыба (особенно хищная и морская) с добавлением пряностей: перца, горчицы, хрена, чеснока и др. Весной и осенью есть надо меньше (есть умеренно), чем зимой.

Из пищи преобладают каши из различных злаков. Осенью, если она холодная и влажная, ограничить потребление молочных продуктов. И летом — минимальное потребление пищи (есть мало) с преобладанием овощей, ягод, фруктов.

Опасные зоны на этом солнцевороте отмечены временем начала и конца 4-х основных постов,

а также переходными точками из одного времени года в другое. В посты неверующим людям желательно подсоединяться и проводить обязательную чистку организма. В переходные зоны (при смене фаз) лучше ходить в отпуск. Так, в точке смены фаз осень—зима отпуск должны брать меланхолики и флегматики. В переходной фазе зима—весна — меланхолики и холерики. В переходной фазе весна—лето — холерики и сангвиники. И в переходной фазе лето—осень — сангвиники и флегматики.

Существует также ритм месячный, связанный с лунными фазами, равными 7,4 суток. Полный цикл смен лунных фаз составляет примерно 29,5 суток — синодический месяц, начинается с новолуния. Мы хорошо знаем, что основное действие Луны на Землю связано с взаимодействием их масс (закон всемирного тяготения), проявляющимся в виде приливов и отливов в реках и морях, а также с экранированием Земли Луной от электромагнитного излучения Солнца или дополнительным потоком в виде отраженного света. Это важно знать и учитывать гипертоникам и гипотоникам. Итак, гипертоникам надо остерегаться полнолуния, когда кровь максимально приливает к голове, а гипотоникам — новолуния, когда кровь отливает к ногам. На смене лунных фаз надо делать перерывы в работе для восполнения

Хитрости и тонкости

сил, а также делать кратковременные перерывы в работе на пиках фаз.

И закончим рассмотрением самого короткого ритма — суточного. Он связан с вращением Земли вокруг своей оси, с понятием «день—ночь» и составляет 24 часа. Если вы хотите повысить производительность трудового дня и при этом сохранить свое здоровье, этот ритм вам надо соблюдать неукоснительно. Напомним, что природное время отличается от хода ваших часов и является величиной переменной.

Так, утро и день составляют время от восхода до захода Солнца, соответственно, вечер и ночь — от захода Солнца до рассвета. Зимой и летом это время отличается: зимой день короче, ночь длиннее, а летом наоборот.

Сведем все данные в таблицу неблагоприятных сезонов, дней, часов. Хотим обратить ваше внимание, что в традициях России календарный год делится на четыре части: весна, лето, осень и зима, в отличие от других государств, где год может делиться и на 3, и на 5 частей. День также делится на четыре части: утро, день, вечер и ночь. Заметим попутно, что лунный месяц также состоит из 4-х фаз (четвертей).

Рассмотрим, на примере холерика, неблагоприятное время на протяжении любого календарного года. Неблагоприятный сезон для холери-

ков — весна, особенно если она теплая и сухая. Весна включает 3 месяца. Из этих месяцев самое неблагоприятное время — это время Великого поста. Мы специально не указываем дни, т. к. время начала поста — величина переменная. Этот пост длинный, и на его протяжении могут проходить как минимум две лунные фазы с 3-й четвертью. Самые опасные дни в этих фазах — 19-е от начала лунного месяца. И в эти дни неблагоприятное время суток — утро, особенно с 8 до 10 часов. В этот сезон года, дни лунного месяца и часы холерикам надо быть особенно осторожными в обращении со своим здоровьем. В это время у них может ухудшаться здоровье, и им надо выполнять все рекомендации.

Пульсовая диагностика

Пульсовая диагностика — это почти просто. Несмотря на солидное аппаратное оснащение современной медицины, она не может превзойти, на сегодняшний день, метод пульсовой диагностики, применяемый в традиционной медицине. Это наивысший метод диагностики, которого достигла традиционная медицина за многотысячелетнюю историю своего существования. Исследуя пульс больного, врач традиционной медицины может рассказать, чем болел пациент на протяже-

Хитрости и тонкости

нии жизни, какая болезнь и в какой фазе имеется сегодня и что ждет его в будущем, если пациент не будет заниматься своим здоровьем. По пульсу определялся пол ребенка, время смерти человека и многое другое. На овладение такой диагностикой врач традиционной медицины тратит многие годы.

Но мы попробуем достаточно быстро научить вас упрощенному варианту такой диагностики. Вы не будете асом диагностики, не научитесь ставить диагноз, но научитесь определять: свой темперамент; имеется ли у вас болезнь или вы здоровы; при ухудшении самочувствия — в какой части тела гнездится болезнь, если таковая имеется; какие органы, возможно, «поражены». Мы также научим будущих мам определять пол своего ребенка. Чтобы овладеть основами техники исследования пульса, требуется внимание и повседневная практика.

Предварительные условия

Не следует проверять пульс:

- Непосредственно после приема пищи, алкоголя или лекарства.
- При остром чувстве голода.
- После тяжелой физической работы или напряженного умственного труда.
- После массажа.

- После мытья или секса.
- После пребывания у огня.
- Плохо выспавшимся.
- В критические дни (у женщин).

Проведение пульсовой диагностики

Многолетняя практика показала, что лучшее время для пульсовой диагностики — между 11—13 часами, т. е. в промежутке между завтраком и обедом. В это время суток пульс бывает спокойным и устойчивым.

Определение лучевого пульса

Лучшее место для прощупывания пульса находится на радиальной артерии на расстоянии ширины большого пальца ниже первой складки кожи запястья у косточки. Лучевой пульс проверяется тремя пальцами: указательным, средним и безымянным. Показания пульса на правом и левом запястьях неодинаковы, поэтому лучше проверять пульс на обеих руках.

Чтобы проверить ваш собственный пульс, держите руку, слегка согнув запястье. Плотно обхватите другой рукой запястье с нижней стороны. Поместите три пальца на запястье, на радиальной артерии, на одной линии с очень небольшим промежутком между собой. Слегка надавите немного ниже лучевой кости (пястной кости) и ощутите

Хитрости и тонкости

точки пульса. Каждый палец должен отчетливо чувствовать пульсовую волну. Затем немного уменьшите давление пальцев, чтобы почувствовать различные движения пульса.

Определение вашего темперамента по пульсу

Служит для определения врожденного темперамента, т. е. тех свойств, которые достались вам от родителей. Можно воспользоваться вопросником. Но темперамент у человека не остается одинаковым на протяжении всей жизни. Он может меняться в зависимости от возраста, во время болезни. Темперамент, которым вы обладаете на данный день и час, назовем его приобретенным (он может совпадать также и с врожденным), можно определить с помощью несложной методики (применима для практически здоровых людей). Для этого надо померить, как можно точнее, ваш пульс. Пульс следует измерять в спокойном состоянии, при нормальной температуре и влажности окружающей среды, лучше утром, после отправления естественных потребностей и до завтрака.

Пульс можно измерять на следующих артериях: височной (над висками), сонной (по внутреннему краю грудино-ключично-сосцевидной мышцы, под челюстью), плечевой (на внутренней поверхности плеча над локтем), бедренной (на внутрен-

ней поверхности бедра в месте соединения ноги и таза), подколенной. Обычно измеряют пульс на запястье, с внутренней стороны руки (на лучевой артерии), чуть выше основания большого пальца. Если частота вашего пульса лежит в интервале 76—83 удара в минуту и по качеству удара в пальцы при движении артерии вид удара пульса очень сильный, активный, регулярный, скачкообразный, напоминающий движение прыгающей лягушки, то вы холерик.

Если частота вашего пульса лежит в интервале 68—75 ударов в минуту, вид удара пульса очень сильный, активный, регулярный, скачкообразный, напоминающий движение прыгающей лягушки, то вы сангвиник.

Если пульс реже 67 ударов в минуту и вид удара пульса слабый, регулярный (движение его напоминает движение плывущего лебедя), то вы флегматик.

Если частота пульса чаще 83 ударов в минуту, вид удара пульса слабый и нерегулярный, волнообразного характера, наподобие движения змеи, то вы меланхолик.

Определение состояния здоровья по количеству ударов пульса

Здоров человек или болен, можно определить по числу биений пульса. У здорового заурядного

Хитрости и тонкости

человека (не достигшего высшего духовного совершенства) на каждый дыхательный цикл, включающий выдох, паузу и вдох, приходится от 4 до 6 биений пульса (в среднем 5). Если пульс меньше (например, 3 удара) или больше (7 ударов), то это свидетельствует о нарушении функции определенного органа и является показанием для обращения к врачу. Пульс от 3 до 1 свидетельствует о функциональной недостаточности органа (чем цифры меньше, тем недостаточность выраженнее) и о появлении болезни холода (компенсируется приемом пищи в горячем виде и согревающих продуктов). Причем три удара — средний холод, два удара — предельный холод и один удар — чрезмерный холод или пульс смерти. Пульс от 7 до 10 свидетельствует о функциональной активности органа (чем цифры выше, тем активность больше) и о появлении болезни жара (компенсируется приемом охлаждающих продуктов). Причем, семь ударов означает средний жар, восемь ударов — высокий жар, девять ударов — предельный жар и десять ударов — чрезмерный жар или пульс смерти. На протяжении ста биений пульс здорового человека должен быть ровным по всем своим параметрам: силе, наполненности, напряженности, — напоминая собой нитку ровного жемчуга. Неравномерность биения пульса говорит о болезни.

Нормальная частота пульса для разных возрастных категорий:

- Ребенок после рождения — 140 ударов в минуту.
- От рождения до 1 года — 130 ударов в минуту.
- От 1 года до 2 лет — 100 ударов в минуту.
- От 3 до 7 лет — 95 ударов в минуту.
- От 8 до 14 лет — 80 ударов в минуту.
- Средний возраст — 72 ударов в минуту.
- Преклонный возраст — 65 ударов в минуту.
- При болезни — 120 ударов в минуту.
- Незадолго до смерти — 160 ударов в минуту.

Определение по пульсу местонахождения заболевания

Если ухудшилось самочувствие и не знаете, что с вами происходит, где кроется источник ваших бед, — проведите сами себе пульсовую диагностику. Перед диагностикой выполните все приведенные выше рекомендации. В начале пульсовой диагностики обхватите правой рукой запястье левой руки. Выполните все рекомендации, описанные выше (см. таблицу).

Напомним, что подушечка каждого пальца должна ясно чувствовать пульсовую волну. Определите, под каким из трех пальцев ощущается

Хитрости и тонкости

Позиция пальца	Левая рука				Правая рука			
	Поверхностный пульс		Глубокий пульс		Глубокий пульс		Поверхностный пульс	
Указательный	мужчина	женщина	мужчина	женщина	мужчина	женщина	мужчина	женщина
	Тонкий кишечник	Толстый кишечник	Сердце	Легкие	Легкие	Сердце	Толстый кишечник	Тонкий кишечник
Средний	Желудок		Селезенка		Печень		Желчный пузырь	
Безымянный	Половые органы		Почка (левая)		Почка (правая)		Мочевой пузырь	

сильная пульсация, и запомните это. Затем обхватите левой рукой запястье правой руки и определите, под каким из пальцев ощущается самая сильная пульсация. При этом сильная пульсация может ощущаться только под одним пальцем на одной из рук.

Этой информации уже достаточно для установления области тела, где, возможно, кроется причина вашего недомогания. Если сильная пульсация определяется на левом запястье, то и поражение следует искать на левой половине тела, а если пульсация сильнее на правом запястье, то искать надо в правой половине тела. Если сильная пульсация определяется под подушечкой указательного пальца (слева или справа), то поражена верхняя часть тела, включая голову, сердце, легкие. Если сильная пульсация под подушечками средних пальцев — заболевания желудка, печени и другие болезни средней части туловища, и по пульсам под подушечками безымянных пальцев можно определить заболевания почек и поясницы, т. е. болезни нижней части тела.

Если сильную пульсацию вы ощущаете под указательным пальцем на левой руке, то возможно поражение сердца или тонкого кишечника, а если на правой руке, то легких или толстого кишечника. Это справедливо для мужчин, а для женщин наоборот. Если сильная пульсация под

Хитрости и тонкости

средним пальцем левой руки — поражены селезенка или желудок, а если на правой руке, то печень или желчный пузырь. Если сильная пульсация под безымянным пальцем левой руки — то возможно поражение левой почки или половых органов. Если на правой руке — то правая почка или мочевого пузырь.

Мы практически совсем близко подошли к цели, но чтобы точно указать на пораженный орган, требуется определенный опыт и навыки. Попробуйте научиться различать силу пульсаций при поверхностном касании (поверхностный пульс) и при сильном надавливании верхними кромками пальцев (глубокий пульс). Если при поверхностном касании (поверхностный пульс) указательным пальцем правого запястья чувствуется сильная пульсация, значит, проблема в толстом кишечнике. Если в той же позиции при сильном надавливании (верхней кромкой пальца) силен глубокий пульс, значит, есть закупорка в легких. Сильная пульсация под средним пальцем, находящимся на правом запястье, может указывать на состояние желчного пузыря (при поверхностном касании, т. е. поверхностный пульс) и печени (при сильном давлении, т. е. глубокий пульс). Сильная пульсация под безымянным пальцем, находящимся на правом запястье, может указывать на состояние мочевого пузыря (при поверх-

ностном касании) и правой почки (при сильном давлении).

Сильная пульсация под указательным пальцем, находящимся на левом запястье, может указывать на состояние тонкого кишечника (при поверхностном касании) и сердца (при сильном давлении). Сильная пульсация под средним пальцем, находящимся на левом запястье, может указывать на состояние желудка (при поверхностном касании) и селезенки (при сильном давлении). Сильная пульсация под безымянным пальцем, находящимся на левом запястье, может указывать на состояние половых органов (при поверхностном касании) и левой почки (при сильном давлении).

Дадим еще некоторые рекомендации, которые вам могут помочь. При болезнях жара, как утверждает тибетская традиционная медицина, поражаются следующие органы: сердце, легкие, печень, селезенка, почки, а при болезнях холода — тонкий и толстый кишечник, желудок, желчный пузырь, мочевого пузырь, яички. Так, например, вы ощущаете сильную пульсацию на правой руке, под средним пальцем. Эта зона ответственна за печень и желчный пузырь. Какой из этих органов поражен? Если у вас ухудшилось самочувствие и появился жар, то поражена печень. А если вы стали мерзнуть — то виноват желчный пузырь.

Хитрости и тонкости

При пульсовой диагностике надо учитывать также сезон года. Так, например, весной усиливается пульс под подушечкой среднего пальца правой руки. Летом — усиливается пульс под подушечкой указательного пальца левой руки (у мужчин) и правой руки (у женщин). Осенью — усиливается пульс под подушечкой указательного пальца правой руки (у мужчин) и левой руки (у женщин). Зимой — усиливается пульс под подушечками безымянных пальцев.

Определение пола ребенка по пульсу беременной

Если у беременной силен пульс на правой руке, в зоне безымянного пальца, — родится мальчик, а если силен пульс на левой руке, в той же зоне — родится девочка.

Учитесь читать пульс и чаще применяйте полученные навыки в своей повседневной жизни на себе, а также у своих знакомых, друзей, коллег по работе и обязательно в семье.

Головная боль

Лучшее средство от головной боли...

С симптомом головной боли можно (нужно) легко справиться. Пошел в аптеку и купил без рецепта таблетки от головной боли. Но головная

боль может оказаться только «вершиной айсберга», а причина может лежать намного глубже.

И лечить, в первую очередь, следует не голову, а совсем другие органы (бороться не со следствием, а с источником). По данным индийской традиционной медицины: боль в глазном яблоке указывает на повышенную кислотность, боль в глазнице указывает на наличие гастрита, боль в надбровных дугах указывает на воспалительный процесс в желудке, боль в лобной части указывает на наличие язвы, боль в передней (волосистой) части головы, чуть выше лба, указывает на расстройство функции кишечника, боль в теменной области указывает на нарушение функции фаллопиевых труб или болезни матки, боль в макушке головы указывает на заболевание почек, боль затылка — на расстройство мочевого тракта; боль в задней, верхней части шеи указывает на наличие невралгии; боль в висках указывает на нарушение деятельности черепно-мозговых и спинномозговых нервов, боль в нижней челюсти может указывать на воспаление и инфекцию в деснах и зубах, боль в точке (ямке) перед входным ушным отверстием может указывать на появление катаракты.

Боль, локализуемая с правой стороны головы, может указывать на соучастие печени, локализация боли с левой стороны головы — на соучастие селезенки. Традиционная медицина считает, что

Хитрости и тонкости

к болезням головы и мозга ведут чрезмерные желания, вызывающие расстройства органов чувств. Так что будет гораздо полезнее перед лечением головы дополнительно обследовать «подозрительные» органы и системы организма и при необходимости привести их в порядок в первую очередь, а также умерить свои желания. Глядишь, и головная боль сама пройдет.

Головная боль определенной силы и локализации может быть типичной для некоторых типов темпераментов, особенно при выходе их из состояния равновесия. Боль, локализуемая большей частью в макушечной или височной области, характерна для холериков и сангвиников. Начинается в висках и распространяется на центральную часть головы. Зачастую боль ощущается как бы за глазами и иногда сопровождается головокружением. Она характеризуется стреляющими, сверлящими, обжигающими или пронизывающими болезненными ощущениями. Боль усиливается от яркого света, при высокой температуре воздуха, при употреблении очень острой пищи, кислых фруктов и маринадов.

На головные боли этих конституций влияет состояние желудочно-кишечного тракта.

Следить за работой кишечника. Стул должен быть ежедневным. При запоре следует принимать слабительное: 1 столовую ложку листа сенны за-

варить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут. Пить перед сном по полстакана. В качестве слабительного можно использовать корень ревеня.

Фитотерапия. Чай из кориандра, из расчета 1 чайная ложка на стакан. Перед потреблением чай охладить до комнатной температуры; принимать по 2 столовые ложки сока алоэ до трех раз в день.

Охлаждающая паста. Взять чайную ложку порошка сандала, смешать с небольшим количеством воды до образования пасты и наложить на лоб и виски. Оставить пасту на коже примерно на полчаса, затем смыть.

Закапывание масла в нос. Закапывание в ноздри несколько капель теплого топленого масла (особенно показано холерикам).

Питание. Холерикам исключить жареную и острую пищу (особенно специи). Иногда головная боль проходит у холериков, если съесть немного мороженого или что-нибудь сладкое. Сангвиникам исключить все соленое и кислое, маринады, ограничить потребление мясных продуктов.

Оздоровительный самомассаж. На короткое время несколько раз быстро нажать основаниями ладоней на точку, расположенную в углублении на виске приблизительно на 2,5 сантиметра позади наружного конца брови; глаза закрыты. Растереть ладони до горячего состояния. Наложить основания ладоней на глазные яблоки. Делать мас-

Хитрости и тонкости

сирующие движения ладонями в противоположные стороны (в горизонтальной плоскости) 8 раз; разминать большим и указательным пальцем ресницы вдоль по направлению изнутри наружу 8 раз; проводить массаж точек, расположенных в углублении позади и между межфаланговыми суставами первого и второго пальцев ноги.

Массаж перед сном. Перед сном вначале вотрите в кожу головы бальзам Караваева «Аурон», а затем, в подошвы ног, бальзам Караваева «Соматон» или «Витаон». Вместо бальзамов Караваева можно использовать масло розы, разбавленное подсолнечным маслом (к 50 миллилитрам подсолнечного масла примешивается 15—30 капель масла розы).

Совет от народной медицины для холериков

Сорвать свежий, зеленый листик шиповника. Размять между пальцами и в виде небольшого шарика вставить в ноздрю, которая «хорошо (свободно) дышит», или в обе ноздри, если они «хорошо дышат», и ходить с таким шариком, пока не пройдет головная боль.

Общие рекомендации

Прекратить потребление алкоголя, курева, пребывание и работу на солнцепеке с непокрытой головой.

Боли тупые, идущие из глубины, начинающиеся в верхней и передней области черепа, распространяющиеся на лоб и иногда на пазухи носа, характерны для флегматиков. Причина — нарушение равновесия у этой конституции (неправильное питание, заболевания ушей и глаз, охлаждение, длительное пребывание в неудобном положении, например работа за компьютером, перенапряжение шеи и др.).

Ингаляция. Накапать 10 капель эвкалиптового масла в кипяток, накрыться с головой полотенцем и вдыхать пар; прокипятить свежий или сухой имбирь и подышать над этим отваром; вдыхать через нос порошок из аира (противопоказан беременным).

Согревающая паста. Взять чайную ложку порошка имбиря, смешать с небольшим количеством воды до образования пасты и наложить на лоб и немного на переносицу и скулы. Оставить пасту на коже примерно на полчаса, затем смыть. При смывании следите, чтобы паста не попала в глаза!

Соленая вода. Закапать по 3—5 капель теплого насыщенного раствора морской или каменной соли в каждую ноздрю.

Оздоровительный самомассаж. Разминать примерно в течение 1 минуты концом среднего пальца точку непосредственно над переносицей, точ-

Хитрости и тонкости

но между бровями; разминать примерно в течение 1 минуты концами средних пальцев точки у крыльев носа; разминать мочку уха между большим и указательным пальцами; держать пальцы рук согнутыми и растопыренными, как зубья гребня. Причесывать кожу головы ото лба назад; растереть ладони до горяча. Наложить ладони на лицо (пальцы направить вверх с обеих сторон у крыльев носа). Легко потереть лицо ладонями 8 раз сверху вниз (как будто вы умываетесь). Движение вниз делать интенсивнее, чем вверх; разминать большие пальцы рук и ног. Полезны интенсивные физические упражнения.

Питание. В течение от 10 до 30 дней, в зависимости от состояния организма, ограничить прием пищи или перейти на одноразовое питание. Вместо завтрака и ужина пить соки. Избегать крахмалистых, жирных и сладких блюд.

Фитотерапия. Используются чаи из отхаркивающих и противозастойных трав: айра (противопоказан беременным), имбиря, копытня, дудника.

Головная боль в затылочной области или с левой стороны типична для меланхоликов. В основном это сосудистые боли, обусловленные спазмом внутричерепных или внечерепных артерий. Болезненные ощущения перемещаются, пульсируют, исходя из задней части головы и иногда достигая лба. При этом могут наблюдаться напряжение шеи

и плечевого пояса, ригидность спины, остеохондроз, радикулит, запор. Боль усиливается при нахождении на большой высоте над уровнем моря, при движении тела и затихает в покое. Причина — нарушение равновесия у данной конституции (различные стрессы, нервозность, страх, тревога, чрезмерная физическая активность и др.).

Клизмы. Головные боли у людей этого темперамента нередко обусловлены накоплением токсинов в толстом кишечнике. При запоре во время головной боли надо сделать масляную клизму. Ввести в толстую кишку полчашки теплого (не горячего) кунжутного масла и удерживать не менее 5—10 минут. Можно использовать очистительную клизму, состоящую из 1,5 литра теплой воды с добавлением двух столовых ложек лимонного сока. Такие клизмы делать через день в течение одного месяца.

Массаж кожи головы и стоп перед сном. Перед сном вотрите немного теплого кунжутного масла в кожу головы и в подошвы ног, особенно в большие пальцы ног. Вместо кунжутного масла для втирания в голову можно использовать бальзам Караваяева «Аурон», а для ног — бальзам Караваяева «Соматон» или «Витаон». Перед сном прикладывать имбирную пасту (чайную ложку порошка имбиря смешать с небольшим количеством воды до образования пасты) к мастоидным отросткам за ушами.

Хитрости и тонкости

Оздоровительный самомассаж. Надавите и разомните кратковременным нажатием большого пальца на самую высокую точку темени; большими пальцами одновременно надавите и разомните кратковременно точки, находящиеся слева и справа от шейной мышцы, расположенной в ямке ниже теменной кости. Захватите мышцы затылка пальцами обеих рук. Попробуйте одновременно сжать волокна мышц между корнями пальцев. Подержите их в таком положении примерно 1 минуту; сожмите кость, расположенную прямо за ухом, кромками ладоней со стороны мизинца. Прodelать сжатие 3 раза; схватите пальцами правой руки пучок мышц, идущих от затылка к левому плечу и держите около 1 минуты; разминать противокозелок между большим и указательным пальцами; разминать большие пальцы рук и ног.

Массаж хорошо проводить с использованием эфирных масел из камфары или кедра. Выполнять следующие упражнения (при болях с промежутками): поднять голову вверх и опустить вниз — 2—3 раза, затем наклонить к правому и левому плечу 2—3 раза; расслабить все мышцы шеи и делать круговые движения в одну и другую сторону. Так сделать несколько раз подряд, если боли не утихли, повторить снова.

Масляный массаж плеч и шеи. При напряженности шеи и плеч необходимо массировать шей-

ные и плечевые мышцы, втирая в кожу горячее кунжутное масло (можно оливковое, горчичное) или бальзам Караваева «Соматон», затем принять горячий душ.

Закапывание масла в нос. Помогает быстро устранить головную боль закапывание 3—5 капель теплого топленого масла в каждую ноздрю. Хорошо также смазывать носовые ходы изнутри топленным маслом с аиром (противопоказан беременным).

Соленые ванны. 1 пачка пищевой или морской соли на ванну. Температура воды 37—38 градусов. Воду наливать до груди, лежать 15—30 минут в полном покое. Используйте в это время самовнушение (смотри ниже).

Самовнушение. «Мне с каждым днем становится во всех отношениях все лучше и лучше. Я люблю и одобряю себя. Я смотрю на себя и на то, что я делаю, глазами, полными любви». Повторите формулу самовнушения 20 раз. Перед этим постарайтесь максимально расслабить плечи и шею.

Питание. Исключить продукты, вызывающие брожение. Принимать пищу только в теплом или горячем виде.

Фитотерапия. Чай из валерианы, ромашки (противопоказана беременным), аира (противопоказан беременным). Принимать перед сном

Хитрости и тонкости

чайную ложку льняного семени с 200 миллилитрами теплого молока.

Мигрень может быть спровоцирована недосыпанием, переутомлением, стрессом, плохим пищеварением и мышечным напряжением, пребыванием в душном помещении. Чаще страдают женщины. Нередко приступ наступает в определенные дни менструального цикла и характерен для холериков и меланхоликов (для холериков, как правило, — в полнолуние и в третью четверть лунной фазы; для меланхоликов — в четвертой фазе лунного цикла, включая новолуние).

Фитотерапия:

- Валериана (корень) 25 грамм.
- Лаванда (цветы) 25 грамм.
- Мята перечная (листья) 25 грамм.
- Первоцвет (корни) 25 грамм.
- Розмарин (листья) 25 грамм.

Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка. Пить в теплом виде 1—2 стакана настоя вечером. Подходит для меланхоликов.

Столовую ложку цветков клевера лугового заварить 200 миллилитрами кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 100 миллилитров 3 раза в день независимо от еды. Не подходит для меланхоликов.

Столовую ложку измельченной травы развесистого колокольчика заварить 200 миллилитрами кипятка. Принимать по столовой ложке 3 раза в день. Пить не более месяца.

Настойка прополиса. 20 грамм прополиса развести в 100 миллилитрах спирта, 40 капель капнуть на кусочек сахара рафинада и съесть. Во время еды 3—4 раза в день (или хотя бы 1—2 раза) съесть чайную ложку меда и чайную ложку яблочного уксуса (если позволяет кислотность желудка).

Сокотерапия. В сезон пить, сколько можно, свежий сок клубники (подходит сангвиникам, холерикам и меланхоликам), брусники (не подходит меланхоликам), калины (гипотоникам противопоказан).

Лист свежесрезанного лопуха или белокочанной капусты обдать кипятком и наложить на затылочную часть головы. Можно делать на ночь, при этом укутать голову целлофаном, а сверху — махровым полотенцем. Подходит сангвиникам, холерикам и флегматикам.

Приложить к больному участку головы листья сирени. Оторвать два кусочка от листа герани и положить в уши. По окончании головной боли — листья вытащить.

Самомассаж. Разминать мочки ушей между большими и указательными пальцами следующим

Хитрости и тонкости

образом: захватить мочки уха между большим и указательным пальцами и потянуть с усилием вниз несколько раз.

Головная боль при простуде

Семена растертой горчицы смешать с медом в пропорции 1 чайная ложка порошка горчицы (или гвоздики) смешивается с 1 столовой ложкой меда.

Употребление

2—3 раза в день по 1 чайной ложке (слизывать с чайной ложки в теплом виде) после еды через 2 часа. Особенно подходит для флегматиков и меланхоликов.

Ингаляции парами гвоздики. Особенно подходит для флегматиков и меланхоликов.

Проблемы внимания у детей

Ваш сын садится за домашнюю работу, но его внимание отвлекается шелестом дерева за окном. Поэтому некоторое время он смотрит в окно. Затем он вскакивает и начинает играть с игрушечным грузовиком. Возвращаясь к своему столу, он останавливается, чтобы пощекотать младшего брата. Так почему же он не может усидеть за столом, чтобы закончить домашнюю работу?

Сосредоточиться на порученном деле, может, даже на короткое время, для ребенка — непреодолимая проблема. Однако, по мнению специалистов, существуют способы, с помощью которых вы можете помочь ребенку лучше концентрировать внимание.

Общие рекомендации

Когда обратиться к врачу

Большинство детей активны от природы и могут быть не в состоянии надолго сосредоточиться на каком-то одном деле.

Однако некоторые дети, которые проявляют постоянную гиперактивность, должны подвергнуться полной и тщательной проверке профессиональным специалистом по умственному здоровью на предмет заболевания БДВ (болезнь дефицита внимания).

Следующие типы поведения, если они случаются излишне часто, могут указывать на ранние симптомы заболевания БДВ:

- Постоянно шевелит руками или ногами.
- Разговаривает часто и громко.
- Не в состоянии сидеть на месте.
- Легко отвлекается.
- Обладает коротким периодом активного внимания.
- С трудом ждет своей очереди.

Хитрости и тонкости

- Вмешивается и любит распоряжаться остальными детьми.
- Ведет себя импульсивно.

Некоторые симптомы БДВ, такие как импульсивность, гиперактивность и затруднения в исполнении повседневной работы, не всегда являются недостатками и могут быть эффективно исправлены родителями и учителями при профессиональной помощи. В более серьезных случаях для ребенка, больного БДВ, могут быть прописаны психостимулирующие лекарства.

Посоветуйтесь с учителем

Если ваш ребенок отвлекается только в школе, в этом может быть вина учителя. Если дело заключается только в этом, организуйте встречу, чтобы обсудить возможные решения этого вопроса.

Организируйте проверку слуха

Если ваш ребенок невнимателен и легко отвлекается, однако не является излишне активным или импульсивным, попробуйте проверить его слух или способности к восприятию устной информации. Несмотря на то, что он может слышать вас, вполне возможно, что информация, которую он слышит, недостаточно эффективно достигает его мозга.

Проверьте домашние источники стресса

Если трудности случаются только дома, они могут быть реакцией на источники домашних стрессов. Если вы наблюдаете стремление отвлечься, излишнюю активность и импульсивность в вашем ребенке, а в вашей семье в это время назревает развод, такое поведение может быть только временным.

В этом случае нужно проводить больше времени с ребенком, что даст ему возможность выразить свои чувства по отношению к вам.

Повысьте уровень развлечений

Включайте следующие элементы в максимально большое количество занятий вашего ребенка: подвижные игры, новые элементы, разнообразие, цвет, телесный контакт и возбуждение. Занимаясь, например, правописанием, пусть ребенок пишет слова цветными мелками на карточках три на пять дюймов, а не просто повторяет их вслух. Карточки можно использовать для заучивания и повторения.

Чтобы поддерживать внимание ребенка во время скучных занятий, включайте веселую музыку и вместе с ребенком танцуйте. Если занятия действительно интересуют ребенка, склонного легко отвлекаться, это дольше удержит его внимание.

Хитрости и тонкости

Поверните стол

Легко отвлекающийся ребенок сможет сконцентрировать свое внимание на домашней работе и других занятиях значительно дольше и с большей легкостью, если его стол будет поставлен так, чтобы ребенок смотрел на стену, а не внутрь комнаты или в окно.

Рамка и концентрация

Вырежьте из картона рамку, похожую на рамку для картины, и поместите ее на «место внимания» на столе вашего ребенка. Скажите ему, чтобы он смотрел внутрь рамки, делая домашнюю работу. Это поможет ребенку сконцентрироваться.

Обеспечьте хороший ночной сон

Чтобы сократить ссоры, касающиеся времени отхода ко сну, и обеспечить достаточно продолжительный ночной сон для вашего ребенка, можно за полчаса до отхода ко сну дать ребенку стакан молока и кусок курицы. И то, и другое богато белком, а также содержит триптофан, помогающий быстрому засыпанию. Затем соблюдайте ритуал перед отходом ко сну: ванна; нежный телесный контакт, такой как растирание спины; чтение перед сном; тепло, по-дружески поправьте одеяло; включите ночник; включите магнито-

фон, проигрывающий записанные сказки или другие истории, которые может слушать ребенок после того, как вы уйдете из комнаты: магнитофонные записи успокоят ребенка и помогут ему заснуть.

Говорите, не спрашивайте

Возьмите привычку пользоваться утверждениями, а не вопросами. Гораздо проще для ребенка выполнить короткую серию команд. Например, не надо спрашивать: «Ты не можешь найти свою куртку, милый?» Вместо этого говорите: «Найди свою куртку, принеси сюда и покажи мне».

Смотрите в глаза ребенку

Чтобы улучшить контакт со своим невнимательным ребенком, всегда смотрите ему в глаза, прежде чем заговорить.

Будьте конкретны

Давайте ребенку конкретные указания. Вместо того, чтобы говорить ребенку, что не надо делать, говорите ему, что он должен сделать. Не говорите: «Убери ноги со стула». Вместо этого скажите: «Опусти ноги на пол».

В противном случае ваш ребенок может убрать ноги со стула, но он может положить их, например, на книжную полку.

Хитрости и тонкости

Составьте список

Составьте список заданий, которые должен выполнить ваш ребенок, чтобы он сам помечал их и вычеркивал, когда они выполнены, и прикрепите его на видном месте. Таким образом, вам не придется повторять указания. Если задания не выполняются, спокойно посоветуйте ребенку пойти и проверить список.

Похвалите ребенка за старания

Проявляйте терпение по отношению к своему невнимательному ребенку. Вполне возможно, что он старается изо всех сил. Многим детям трудно начать выполнение задания и продолжать трудиться. Это поведение, которое не поддается контролю с такой уж легкостью и которое они не могут исправить лишь потому, что вы постоянно говорите им об этом.

Выбирайте моменты, когда требуется стоять на своем

Специалисты по детскому развитию часто рекомендуют игнорировать ребенка, если его поведение вам не нравится. В конце концов ребенок заметит это и изменит поведение, потому что из-за этого на него не обращают внимания. Фокус заключается в том, чтобы всегда обращать внимание на ребенка, когда он прекращает вести

себя так, как вам не нравится, и начинает вести себя по-другому.

Сократите количество химических добавок

Многочисленные исследования указывают на то, что существует связь между трудностями в концентрации внимания у детей и химическими добавками в обработанной пище. Одно исследование гласит, что поведение больше чем половины группы гиперактивных детей заметно ухудшилось после того, как в их пищу стали добавлять искусственные красители, консервирующие средства и вкусовые вещества. После того, как химические добавки устранили, их поведение улучшилось.

Несмотря на то, что некоторые специалисты не согласны с ролью, которую играют искусственные добавки по отношению к трудностям в концентрации внимания у детей и гиперактивности, можно не сомневаться, что ничуть не повредит и даже может принести пользу устранение химических добавок из рациона вашего ребенка, насколько это возможно.

Будьте последовательны

Установите режим и расписание. Дети с затруднениями в концентрации внимания часто получают пользу от последовательных действий, вклю-

Хитрости и тонкости

чая специальные периоды времени, выделенные для просмотра телевидения, приготовления домашних заданий, игр, выполнения работ по дому и приему пищи. Нарушения нужно свести к минимуму. Однако в тех случаях, когда нарушения неизбежны, постарайтесь заранее предупредить ребенка о предстоящем изменении в расписании.

Дайте ему временно отвлечься. Чтобы ребенок мог заниматься выполнением заданий подольше, придумайте способы развлечения, которые он сможет включить в свою работу. Например, дайте ему мячик из губчатой резины, клубок разноцветной шерсти или цветной шнурок для обуви, которые ребенок сможет сжимать или крутить в руках пока работает.

Подумайте о содержании сахара в пище

Несмотря на то, что научные исследования не обвиняют во всем сахар, некоторые ученые считают, что родителям следует подумать о том, чтобы сократить потребление сахара их ребенком. Некоторые исследования показали, что включение в пищу детей, чувствительных к воздействию сахара, пищи с высоким содержанием белка блокирует воздействие сахара. Таким образом, если ваш ребенок ест сладкие блюда, такие как блины с сиропом, включите в его пищу продукты, богатые белком, вроде йогурта, арахисового масла, яиц или сыра.

Тесты

Проверьте свои знания о стрессе

Отметьте утверждения, которые вы считаете правильными:

1. От стресса страдают только слабые и безвольные люди.
2. Счастливая жизнь должна быть свободна от стрессов.
3. Любой стресс вреден.
4. От стресса страдают только взрослые.
5. Все люди реагируют на стресс абсолютно одинаково.
6. Стресс не может причинить реального вреда моему здоровью, потому что он существует только в воображении.
7. Я всегда знаю, когда испытываю чрезмерный стресс.
8. Установить причины стресса в общем-то несложно.
9. Единственное, что нужно сделать при чрезмерном стрессе, — это просто отдохнуть.
10. Физические упражнения расходуют энергию, которая могла бы быть направлена на борьбу со стрессом.
11. Человек всегда может приспособиться к трудным обстоятельствам, если хорошо постарается.

Хитрости и тонкости

12. Чем меньше стрессов, тем лучше.

13. Целью стресс-менеджмента является полное устранение стресса.

14. Я не могу отвечать за стресс в моей жизни, так как стресс в наше время неизбежен и мы все его жертвы.

15. Людям, имеющим предрасположенность к стрессу, бессмысленно бороться с ним.

Результаты теста

Подсчитайте количество утверждений, которые, на ваш взгляд, являются правильными. Умножьте полученное число на 6,67. В результате вы получите число, отражающее процент ваших ошибочных представлений о стрессе. Каждое из приведенных выше утверждений является ошибочным, потому как не имеет под собой никаких основ!

Насколько силен ваш стресс

Можно выделить как минимум 4 группы симптомов стресса: физиологические, интеллектуальные, эмоциональные и поведенческие. Выделите те симптомы, которые у вас имеются.

Физиологические:

- Стойкие головные боли, мигрень.
- Головные боли.

- Неопределенные боли.
- Нарушение пищеварения.
- Неприятное ощущение вздутия живота образующимися газами.
- Запор или диарея.
- Спазматические, резкие боли в животе.
- Сердцебиения (ощущение, что сердце бьется сильно, нерегулярно или часто).
- Чувство нехватки воздуха на вдохе.
- Тошнота.
- Судороги.
- Утомление.
- Подверженность аллергиям.
- Повышенная потливость.
- Сжатые кулаки или челюсти.
- Обмороки.
- Частые простудные заболевания, грипп, инфекции.
- Возобновление болезней, имевших место ранее.
- Быстрое увеличение или потеря массы тела.
- Частое мочеиспускание.
- Ощущение покалывания в руках и ногах.
- Мышечное напряжение, частые боли в шее и спине.
- Кожные сыпи.
- Чувство комка в горле.

Хитрости и тонкости

- Двоение в глазах и затруднения при рассматривании предметов.

Интеллектуальные признаки:

- Нерешительность.
- Ослабление памяти.
- Ухудшение концентрации внимания.
- Повышенная отвлекаемость.
- «Туннельное» зрение.
- Плохие сны, кошмары.
- Ошибочные действия.
- Потеря инициативы.
- Постоянные негативные мысли.
- Нарушение суждений, спутанное мышление.
- Импульсивность мышления, поспешные решения.

Эмоциональные признаки:

- Раздражительность.
- Беспокойство.
- Подозрительность.
- Мрачное настроение, депрессия.
- Суетливость.
- Ощущение напряжения.
- Истощенность.
- Подверженность приступам гнева.
- Циничный, неуместный юмор.

- Ощущение нервозности, боязливости, тревоги.
- Потеря уверенности.
- Уменьшение удовлетворенности собственной жизнью.
- Чувство отчужденности.
- Отсутствие заинтересованности.
- Сниженная самооценка.
- Неудовлетворенность работой.

Поведенческие признаки:

- Потеря аппетита или переедание.
- Плохое вождение автомобиля.
- Нарушение речи.
- Дрожание голоса.
- Увеличение проблем в семье.
- Плохое распределение времени.
- Избегание поддерживающих, дружеских отношений.
- Неухоженность.
- Антисоциальное, девиативное поведение, лживость.
- Неспособность к развитию.
- Низкая продуктивность.
- Склонность к авариям.
- Нарушение сна или бессонница.
- Более интенсивное курение и употребление алкоголя.

Хитрости и тонкости

- Доделывание работы дома.
- Слишком большая занятость, чтобы отдыхать.

Каждый симптом оценивается в один балл. Уровень стресса до 10 баллов считается приемлемым, более 10 — требующим принятия мер. При этом количество баллов от 20 до 30 указывает на высокий уровень стресса, а более 30 — на очень высокий.

Стрессоры и последствия стресса

Страх

В нашей жизни в последнее десятилетие в целом возросло количество проблем, связанных со страхом выйти из дома, боязни находиться одному дома, на улице и т.д. В этот рост вносят свой вклад причины как социального порядка (отсутствие у значительной части населения уверенности в завтрашнем дне, наряду с культивированием в обществе духа индивидуализма), так и культурного (духовный вакуум, крушение жизненных идеалов и в связи с этим возрастание у людей суеверно-мистической настроенности).

В медицине подобные навязчивые страхи относятся к числу невротических и связанных со стрессом расстройств.

Все эти многочисленные страхи — от легкого беспокойства до непреодолимого ужаса — связаны с разными жизненными ситуациями или конкретными объектами, на самом деле не представляющими никакой реальной опасности. Более того, необъяснимый страх вызывает не только попадание в подобную ситуацию, но даже мысли о ее возможности в будущем.

Стрессоры и последствия стресса

При этом вполне здравомыслящий человек оказывается бессилён перед своим страхом. Коварство последнего проявляется в том, что страх нисколько не уменьшается от осознания того, что другие люди не считают его причину реальной.

Приведем печальный список наиболее часто встречающихся болезненных страхов:

- опасение находиться в местах массового скопления людей (охлофобия);
- боязнь людей — страх общения, привлечения к себе внимания (социальные фобии);
- страх передвигаться на дальние расстояния (ходофобия), пользоваться определенными видами транспорта;
- боязнь открытых (агорафобия) или, наоборот, закрытых пространств, ограниченных помещений (клаустрофобия) (например, страх ездить в лифте);
- страх высоты (гипсофобия);
- страх заболеть тяжелой, неизлечимой болезнью (нозофобия).

Конкретных вариантов множество — от маловероятно-экзотических (например, боязнь заболеть бешенством после укуса собаки) до повседневно-обыденных (боязнь онкологического заболевания, инфаркта и проч.); болезненные суеверные страхи (боязнь числа 13, «дурного взгля-

Стрессоры и последствия стресса

да», «энергетического вампиризма» и «психотропного воздействия» — обилие подобных иррационально-мистических страхов служит питательной средой для разнообразных псевдодуховных и псевдоцелительских практик); и наконец, просто страх по поводу появления самих страхов.

По своему определению, страхи всегда направлены на конкретный объект. Отдельную проблему представляет беспредметная тревога, периодически усиливающаяся до приступов паники и обычно связанная со скрытым страхом смерти.

Чем же чреваты для человека необоснованные страхи и чрезмерная тревожность? Помимо тягостных переживаний, их следствием является такая защитная реакция, как избегание объектов и ситуаций, вызывающих страх. Отсюда и нарушение жизненного уклада, и в целом ограничение возможности приспособления к жизни. В далеко зашедших случаях это даже может приводить человека к самоизоляции.

Что делать для того, чтобы избавиться от болезненных страхов

Здесь на помощь приходит метод систематического снижения чувствительности, предложенный известным психотерапевтом Вольпе. Его принцип аналогичен методу лечения аллергии: когда известен конкретный виновник болезни

Стрессоры и последствия стресса

(аллерген), то он вносится в организм в ничтожной дозе, не вызывающей проявления болезни — в разведении во многие миллионы раз (аналогичный принцип используется в гомеопатии). Затем, с промежутками в несколько дней, аллерген вводится повторно. При этом постепенно возрастает его переносимость организмом и соответственно повышается доза.

В итоге достигается состояние, когда даже большая доза неразведенного аллергена, ранее приводившая к развитию бурной аллергической реакции, ее больше не вызывает.

Применительно к избавлению от страхов, для их ослабления используется, во-первых, мышечное расслабление, создающее состояние спокойствия и защищенности. Во-вторых, в соответствии с принципом движения от простого к сложному, связанная со страхом ситуация разбивается на отдельные составляющие ее сцены.

Например, для людей, испытывающих непреодолимый страх перед посещением стоматолога, такими сценками могут быть ожидание в очереди перед зубоучебным кабинетом; вид стоматологического кресла; звук работающей бормашины и т.д.

После предварительного мышечного расслабления отдельные сцены «прорабатываются» поочередно, в ослабленном виде, в воображении,

Стрессоры и последствия стресса

до тех пор, пока их мысленное представление перестает вызывать страх. Постепенно производится переход от менее волнующих сцен ко все более пугающим, которые в результате проведенной работы начинают восприниматься спокойно.

Избавление от фобий

Мы продолжаем разговор на тему страхов и фобий. Затронем тему избавления от болезненных фобий.

Виноваты в возникновение фобий зачастую обыденные, повседневные стрессы, которые незаметно подтачивают нервную систему человека и тем самым делают его эмоциональное равновесие неустойчивым, а внутренний, душевный мир — хрупким и уязвимым.

Источником болезненных страхов могут служить не только проблемы личные, но и проблемы общества, вызывающие у человека отсутствие уверенности в завтрашнем дне, боязнь социальной незащищенности. Именно поэтому распространенность этих расстройств возрастает в периоды общественных перемен, социальных стрессов. Еще один источник фобий — напряженный ритм жизни большого города с его постоянной спешкой, людской скученностью, отрывом человека от природных корней и «публичным одиночеством».

Стрессоры и последствия стресса

К сожалению, в последнее время одним из источников болезненных страхов все чаще становятся средства массовой информации, злоупотребляющие освещением массовых трагедий, которые преподносятся чуть ли не в рекламном стиле.

Последнее естественно чревато нагнетанием у зрителей (слушателей, читателей) отрицательных эмоциональных переживаний, стремящихся найти выход, разрядку — в том числе и в форме панических приступов. Но, к сожалению, пагубное влияние на душевное равновесие потока негативной информации не ограничивается только этим.

Подобная эмоционально насыщенная информация — особенно смакование трагических подробностей стихийных бедствий, катастроф, демонстрация человеческих страданий, в том числе глядящие на зрителей с экрана лица людей, ставших жертвами несчастных случаев или преступлений, — приводит к тому, что невольно срабатывает свойственный каждому из нас психологический механизм отождествления (применительно к телевидению известный как феномен «мыльной оперы»). С помощью отождествления человек мысленно переносит себя на место другого, примеряет на себя чужую роль, сознательно или неосознанно рассуждая: «Если бы это случилось со мной, как

Стрессоры и последствия стресса

бы я поступил в подобной ситуации?» Естественно, что подобные «мысленные репетиции», спровоцированные потоком информации с телеэкрана применительно к трагическим ситуациям, приводят к возрастанию внутренней психологической напряженности. Повторяясь изо дня в день, это способствует неосознаваемому «вживанию» человека в роль потенциальной жертвы, возрастанию его негативных ожиданий и фобий.

Необходимо еще раз подчеркнуть, что фобии — не просто минутная слабость, и вопреки распространенному предубеждению, они не связаны со «слабохарактерностью» или безволием. Ведь страх, который составляет их основу, именно болезненный — животный, слепой и безрассудный, не поддающийся сознательному переубеждению.

Подобный приступ страха нельзя остановить просто усилием воли. И хотя логически человек понимает необоснованность своих страхов и опасений, но, увы, ничего не может с собой поделать. Точнее, бессилён что-либо изменить в момент приступа страха, полностью находясь в его власти.

Впоследствии, вспоминая с недоумением, как он мог бояться таких пустяков, человек может пребывать в полной уверенности, что уж теперь-то эта ошибка не повторится, и эта убежденность

Стрессоры и последствия стресса

сохраняется до следующего приступа страха. Причина подобного положения вещей состоит в том, что страх связан не с «сознательной» частью нашей нервной системы, которая отвечает за наше привычное мышление, а с более древней, работающей на бессознательном, инстинктивном уровне, живущей не разумом, а примитивными чувствами.

И если сознательная часть мозга обладает весьма ограниченными возможностями влиять на древний, «животный» мозг, то обратное воздействие, напротив, оказывается чрезвычайно мощным. Именно поэтому в момент приступа страха логические объяснения беспочвенности опасений оказываются недейственными — логика просто подавляется инстинктивно-животным началом. Кроме того, инстинктивный принцип работы подсознательной части нервной системы приводит к тому, что она срабатывает автоматически, то есть гораздо быстрее, чем могло бы что-либо предпринять наше сознание. Последнее просто не успевает должным образом отреагировать и оказывается в ловушке приступа страха, вынужденно подчиняясь слепым животным инстинктам.

Собственно, сама болезнь и заключается в том, что подсознательная часть нервной системы, пользуясь временным замешательством сознания,

Стрессоры и последствия стресса

избавляется от его вездесущего контроля и берет власть в свои руки. И чтобы справиться с последствиями такой смены власти, нужно научиться договариваться с собственным подсознанием, иными словами — сознательно взаимодействовать с инстинктивным мозгом. Для этого вначале необходимо заметить те неприятные телесные ощущения, которые стереотипно повторяются во время бурных приступов неконтролируемого страха.

Как ни удивительно, именно эти ощущения служат в дальнейшем спасительным якорем для избавления от страхов. Предлагаемый современными методами психологической самопомощи (упомянем в особенности метод Ретри, который мы применяем на практике) рецепт спасения прост. Необходимо научиться с помощью приемов саморегуляции (мышечное расслабление, медленное глубокое брюшное дыхание) подавлять сами ощущения, вызванные страхом. По принципу обратной связи это оказывает успокаивающее действие и на связанную с ними часть нервной системы, помогая погасить страх на самом глубоком, рефлекторном уровне. Однако это отнюдь не означает, что ларчик открывается легко и просто.

Как и в любом деле, результат зависит от затраченного труда: для того, чтобы страх отступил,

Стрессоры и последствия стресса

необходимо приложить достаточные усилия, терпеливо и методично повторяя приемы самоконтроля в покое, в «учебно-тренировочном режиме». Многократно выполняя упражнения самопомощи, нужно довести этот навык до автоматизма — так, чтобы он срабатывал в нужную минуту уже на уровне подсознания. И еще один исключительно важный момент: психолого-медицинские проблемы отступают легче, когда человек чувствует поддержку окружающих, а особенно — когда в роли последних выступают «товарищи по несчастью», имеющие такие же расстройства, как и он сам. Для этого силами общественности на постоянной основе создаются так называемые группы психологической поддержки, в которых люди могут общаться, обмениваясь личным опытом избавления от проблем, а также получать помощь специалистов.

Низкая самооценка и боязнь людей

Такие черты характера, как робость, застенчивость, трудности в общении с людьми могут порой усиливаться до такой степени, что начинают представлять собой не просто психологическую, а в полном смысле слова медицинскую проблему. Проблему, которая отягощает жизнь человека настолько, что может рассматриваться как болезнь. Название ее — социальная фобия, или, в букваль-

Стрессоры и последствия стресса

ном значении, — боязнь людей. Но боязнь эта, к счастью, все-таки избирательная и проявляется лишь в отдельных ситуациях — таких, к примеру, как выступление перед большой аудиторией, или поездки в переполненном транспорте, или прием пищи в заведениях общепита; сюда же относится и такая «болезнь молодости», как непреодолимая застенчивость юношей и девушек при общении с представителями противоположного пола. В далеко же зашедших случаях подобные страхи могут разрастаться, превращаясь в универсальную «боязнь чужих» (ксенофобия), когда затруднения возникают в любых ситуациях общения вне собственной семьи и узкого круга близких знакомых. Все это ограничивает круг общения и жизненную активность человека, приводя в итоге к его самоизоляции от общества.

Откуда же берутся подобные проблемы? Их причины коренятся в детстве: обычно это суровое родительское воспитание, жестко-критичное отношение к ребенку, которого часто и, возможно, не всегда заслуженно ругают и наказывают. В результате человек, вырастая, приобретает такие черты характера, как болезненная самокритика и ее следствие — заниженная самооценка.

Как же можно справиться с такой напастью, не прибегая к лекарствам? Здесь на помощь могут прийти специальные лечебно-психологические

Стрессоры и последствия стресса

упражнения. Это метод «скорой помощи» в любой стрессовой ситуации, который позволяет каждому успокоить разбушевавшиеся эмоции и взять себя в руки в прямом и в переносном смысле. При социальной фобии этот способ позволяет человеку подготовить себя к наступлению ожидаемой волнующей ситуации. Тем самым он может и должен научиться сохранять спокойствие в тех условиях, в которых ранее был бы неспособен справиться с тревогой — когда голос перехватывало от волнения, а сердце билось так часто, что готово было выскочить из груди.

Не менее важно и устранение самих поводов для волнений. Наилучший способ добиться этого — работа человека над собой, помогающая переделать свои недостатки в достоинства и повысить самооценку. Для этого необходимо составить и запомнить постоянный список похвал для самого себя.

Как это сделать? Возьмите чистый лист бумаги; забудьте на короткое время про скромность и самокритику; и просто напишите на этом листе все те хвалебные высказывания в собственный адрес, которые приходят в голову. Вначале это могут быть конкретные похвалы за определенные достоинства, соответствующие действительности. Далее похвалите себя за воображаемые положительные качества, как бы авансом — чтобы в бу-

Стрессоры и последствия стресса

душем приблизиться к своему идеалу; в общем, дайте волю воображению. Обязательное условие только одно: список должен быть достаточно обширным.

Затем закройте глаза и прислушайтесь к ощущениям вашего тела. Поочередно мысленно проговаривайте фразы из списка, наедине с собой, стараясь делать это искренне и без тени смущения. Произносите похвалы медленно, с чувством, не торопясь, как гурман, который наслаждается вкусом аппетитного блюда, параллельно наблюдая за телесными ощущениями, вызванными этим волнующим занятием. Между отдельными фразами оставляйте паузы 1—2 минуты, в течение которых продолжайте наблюдать за ощущениями, оценивая «последствие» сказанного.

Сравнивая телесное «эхо» различных похвал, произнесенных вами, выберите те из них, которые вызвали самые яркие, самые заметные ощущения, свидетельствующие о положительных эмоциях.

В результате из обширного списка должно остаться 3—5 фраз, сопровождающихся наиболее ощутимым телесным откликом. В дальнейшем отобранные из списка похвалы используются для систематической работы над собой как формулы самовнушения, многократно проговариваемые в состояниях между сном и бодрствованием, ког-

Стрессоры и последствия стресса

да нервная система восприимчива к самовнушению. В этом состоит один из методов защиты от стресса, описанный в этой книге.

Самооценка

Самооценка — это оценка человеком себя, своих способностей, качеств и места среди других людей. Человек может оценивать себя правильно, т. е. адекватно, а может завышать или занижать самооценку. Как правило, мы оцениваем себя путем: сопоставления своих целей с объективными результатами деятельности; сравнения себя с другими людьми и с собственными внутренними эталонами; принятия оценок своей личности, данных другими людьми.

В последнем случае оценки принимаются некритически, самоанализ не производится, и неправоммерно было бы говорить о самооценке, если бы внешне можно было отделить одну самооценку от другой. Истинная самооценка не признает ни окончательных решений, ни исчерпывающих открытий о себе именно тогда, когда сталкивается с оценками других людей. Оценка других может иметь этапное значение.

Учет результатов деятельности, сравнения себя с другими, опора на оценку других осознанно или неосознанно влияют на формирование самооценки.

Стрессоры и последствия стресса

Тест на самооценку

Инструкция

1. Внимательно прочитайте слова, характеризующие отдельные качества личности.

2. Составьте два ряда слов по 10—20 в каждом: в первый (назовем его «мой идеал») поместите слова, которые характеризуют Ваш идеал, во второй («антиидеал») — слова, обозначающие черты, которыми идеал обладать не должен.

Список прилагательных-определений: аккуратность, беспечность, вдумчивость, восприимчивость, жизнерадостность, гордость, грубость, заботливость, завистливость, застенчивость, злопамятность, искренность, изысканность, капризность, легкоеверие, медлительность, мечтательность, мнительность, мстительность, настойчивость, непринужденность, нежность, нервозность, нерешительность, несдержанность, обаяние, обидчивость, осторожность, подозрительность, отзывчивость, педантичность, подвижность, принципиальность, поэтичность, развязность, радушие, презрительность, рассудочность, решительность, самозабвение, сдержанность, стыдливость, терпеливость, трусость, сострадательность, увлекаемость, упорство, уступчивость, холодность, энтузиазм.

3. Из каждого ряда выберите те черты, которыми Вы, как Вам кажется, обладаете.

Стрессоры и последствия стресса

Обработка результатов

Число положительных черт, которые Вы себе приписываете, поделите на число слов, помещенных в столбце «Мой идеал». Если результат близок к единице, Вы, скорее всего, себя переоцениваете; результат, близкий к нулю, свидетельствует о недооценке и повышенной самокритичности; при результате, близком к 0,5, — нормальная средняя самооценка, и Вы достаточно критически себя воспринимаете.

Таким же способом делаются выводы на основании сравнения выделенных отрицательных качеств со столбцом «Антиидеал». Здесь результат, близкий к нулю, свидетельствует о завышенной самооценке, к единице — заниженной, к 0,5 — нормальной.

Интерпретация результатов

Адекватная самооценка — человек трезво оценивает свои успехи и неудачи, одобрение и неодобрение окружающих, ему свойственно критическое отношение к себе и оценке окружающих.

Завышенная самооценка — человек ставит перед собой более высокие цели, чем те, которых он может достичь, относится подчеркнуто независимо к одобрению окружающих, ему могут быть свойственны зазнайство, высокомерие, стремление к превосходству. Такой человек недостаточно самокритичен в оценке своих успехов и неудач.

Стрессоры и последствия стресса

Заниженная самооценка — человек ставит перед собой более низкие цели, чем те, которых он может достичь, преувеличивает значение неудач, остро нуждается в поддержке окружающих, ему свойственна недооценка своих сил и возможностей.

Конфликт

Каждому из нас приходится сталкиваться с конфликтными ситуациями. Как образно заметил один американский психолог, «жизнь — процесс решения бесконечного количества конфликтов. Человек не может избежать их. Он может только решить, участвовать в выработке решений или оставить это другим». Поэтому каждому человеку, особенно в деловом общении, надо иметь хотя бы элементарные представления о конфликтах, способах поведения при их возникновении. К сожалению, для большинства людей характерно неумение находить достойный выход из них. Кроме того, как только возникает конфликт, а он всегда связан с эмоциями, мы начинаем испытывать дискомфорт, напряжение, которые могут привести даже к стрессовым ситуациям, нанося тем самым ущерб здоровью.

Так, например, частые семейные ссоры, как частный случай конфликта, вызывают стрессы

Стрессоры и последствия стресса

у их участников. За стрессами обязательно следуют депрессии и, пытаясь найти выход, т. е. уйти от конфликта, обычно один из членов семьи, как правило, прибегает к алкоголю, наркотикам или заведению любовной связи на стороне.

Таким образом организм пытается защититься от приближающейся болезни, которая обязательно наступит, если конфликт не удастся решить. Неумение разрешать конфликты — одна из важных причин частых разводов. Воспоминания о конфликтах, как правило, вызывают неприятные ассоциации: угрозы, враждебность, непонимание, попытки, порой безнадежные, доказать свою правоту, обиды...

В результате сложилось мнение, что конфликт — всегда явление негативное, нежелательное для каждого из нас. Конфликты рассматриваются как нечто такое, чего по возможности следует избегать. Современный подход к сущности конфликта рассматривает его как неизбежный и даже в некоторых случаях необходимый элемент деятельности организации. В наше время теории и практики управления все чаще склоняются к той точке зрения, что некоторые конфликты даже в самой эффективной организации при самых лучших взаимоотношениях не только возможны, но и желательны, несмотря на то, что регулировать их, тем не менее, необходимо.

Стрессоры и последствия стресса

Роль конфликтов и их регулирования в современном обществе столь велика, что во второй половине XX века выделилась специальная область знания — конфликтология. Большой вклад в ее развитие внесли социология, философия, политология и, конечно, психология.

Конфликт — это всегда взаимодействие людей. В зависимости от масштабности этого взаимодействия выделяют психологический, социологический, политологический и геопологический уровни рассмотрения конфликтов.

Понятие конфликта

Как и у многих понятий в психологии, у конфликта имеется множество определений и толкований. Само понятие «конфликт» берет свое начало от латинского слова «conflictus» — столкновение. И, следуя этимологическому значению этого термина, можно дать такое определение конфликта: «Под конфликтом я имею в виду реальную борьбу между действующими людьми или группами, независимо от того, каковы истоки этой борьбы и средства, мобилизуемые каждой из сторон».

Существует четыре основных типа конфликтов: внутриличностный конфликт, межличностный конфликт, конфликт между личностью и группой и межгрупповой конфликт.

Стрессоры и последствия стресса

Конфликтная личность

У всех конфликтов существует несколько основных причин.

Основными причинами конфликта является ограниченность ресурсов, которые необходимо делить, взаимозависимость заданий, различия в целях, различия в представлениях, моральных и этических ценностях, различия в манере поведения, в уровне образования, а также плохие коммуникативные ситуации.

Это может показаться странным, но здесь уместно дать один важный совет — относитесь с сочувствием к людям, типичные особенности которых описаны ниже.

Конфликтность, ставшую свойством личности, трудно преодолеть рациональным самоконтролем, усилием воли. «Воспитательные» воздействия со стороны руководителя здесь также редко приносят пользу.

Конфликтность — не вина, а беда таких личностей.

Реальную помощь им может оказать специалист — практический психолог.

Необходимо иметь в виду, что речь здесь идет не о склочниках с низкой моралью, а о людях, имеющих специфические психологические особенности, обусловленные базовыми свойствами индивидуальности.

Стрессоры и последствия стресса

Вот пять основных типов конфликтных личностей.

1. Конфликтная личность — демонстративный тип. Хочет быть всегда в центре внимания. Любит хорошо выглядеть в глазах других. Его отношение к людям определяется тем, как они сами к нему относятся. Ему легко даются поверхностные конфликты, он упивается своими страданиями и стойкостью. Хорошо приспосабливается к различным жизненным ситуациям. Рациональное поведение выражено слабо. Налицо поведение эмоциональное.

Планирование своей деятельности осуществляет ситуативно и слабо воплощает его в жизнь. Кропотливой систематической работы избегает. Не уходит от конфликтов, в ситуации конфликтного взаимодействия чувствует себя неплохо. Часто оказывается источником конфликта, но не считает себя таковым.

2. Конфликтная личность — ригидный тип. Подозрителен. Обладает завышенной самооценкой. Постоянно требует подтверждения собственной значимости. Часто не учитывает изменения ситуации и обстоятельств. Прямолинеен и негибок. С большим трудом принимает точку зрения окружающих, не очень считается с их мнением.

Выражение почтения со стороны окружающих людей воспринимает как должное. Выражение не-

Стрессоры и последствия стресса

доброжелательства со стороны окружающих воспринимается им как обида. Мало критичен по отношению к своим собственным поступкам. Болезненно обидчив, повышенно чувствителен по отношению к мнимым или действительным несправедливостям.

3. Конфликтная личность — неуправляемый тип. Импульсивен, недостаточно контролирует себя. Поведение такого человека плохо предсказуемо. Ведет себя вызывающе, агрессивно. Часто в запале не обращает внимания на общепринятые нормы.

Характерен высокий уровень притязаний. Несамокритичен. Во многих неудачах, неприятностях склонен обвинять других. Не может грамотно спланировать свою деятельность или последовательно претворить планы в жизнь. Недостаточно развита способность соотносить свои поступки с целями и обстоятельствами. Из прошлого жизненного опыта (даже горького) извлекает мало пользы на будущее.

4. Конфликтная личность — сверточный тип. Скрупулезно относится к работе. Предъявляет повышенные требования к себе. Предъявляет повышенные требования к окружающим, причем делает это так, что людям, с которыми работает, кажется, что к ним придираются. Обладает повышенной тревожностью. Чрезмерно чувствителен

Стрессоры и последствия стресса

к деталям. Склонен придавать излишнее значение замечаниям окружающих. Иногда вдруг порывает отношения с друзьями, знакомыми только потому, что ему кажется, что его обидели. Страдает от себя сам, переживает свои просчеты, неудачи, подчас расплачиваясь за них даже болезнями (бессонницей, головными болями и т. п.). Сдержан во внешних, особенно эмоциональных проявлениях. Не очень хорошо чувствует реальные взаимоотношения в группе.

5. Конфликтная личность — бесконфликтный тип. Неустойчив в оценках и мнениях. Обладает легкой внушаемостью. Внутренне крайне противоречив. Характерна некоторая непоследовательность поведения. Ориентируется на сиюминутный успех в ситуациях. Недостаточно хорошо видит перспективу. Зависит от мнения окружающих, особенно так называемых лидеров. Излишне стремится к компромиссу. Не обладает достаточной силой воли. Не задумывается глубоко над последствиями своих поступков и причинами поступков окружающих.

Руководителю приходится разрешать конфликты не только в деловой, но и в личностно-эмоциональной сфере. При их разрешении применяются другие методы, поскольку в них, как правило, трудно выделить объект разногласий, отсутствует любое столкновение интересов.

Стрессоры и последствия стресса

Поведение в общении с конфликтной личностью

Надо иметь в виду, что у таких людей есть некоторые скрытые нужды, которые, как правило, связаны с прошлыми потерями и разочарованиями, и они удовлетворяют их таким образом.

Например, сверхагрессивный человек своей агрессивностью пытается подавить малодушие и пугливость. Следует взять под контроль свои эмоции и дать выход эмоциям этого человека, если намерены продолжать с ним общаться. Не принимать на свой счет слова и поведение данного человека, зная, что для удовлетворения своих интересов трудный человек так ведет себя со всеми.

При выборе подходящего стиля действия в конфликтной ситуации вам следует учитывать, к какому типу людей он относится.

Выделяются следующие типы «трудных» (агрессивных) людей:

- **агрессист** — говорящий грубые и бесцеремонные, задирающие других колкости и раздражающийся, если его не слушают. Как правило, за его агрессивностью скрывается боязнь раскрытия его некомпетентности;
- **жалобщик** — человек, охваченный какой-то идеей и обвиняющий других (кого-то конкретно или весь мир в целом) во всех гре-

Стрессоры и последствия стресса

хах, но сам ничего не делающий для решения проблемы;

- **«разгневанный ребенок»** — человек, относящийся к этому типу, по своей природе не зол, а взрыв эмоций отражает его желание взять ситуацию под свой контроль. Например, начальник может вспылить, чувствуя, что его подчиненный потерял к нему уважение;
- **максималист** — человек, желающий чего-то без промедления, даже если в этом нет необходимости;
- **молчун** — держит все в себе, не говорит о своих обидах, а потом внезапно срывает зло на ком-то;
- **«тайный мститель»** — человек, причиняющий неприятности с помощью каких-то махинаций, считая, что кто-то поступил неправильно, а он восстанавливает справедливость;
- **«ложный альтруист»** — якобы делающий вам добро, но в глубине души сожалеющий об этом, что может проявиться в виде саботажа, требования компенсации и т. п.;
- **«хронический обвинитель»** — всегда выискивающий ошибки других, считая, что он всегда прав и что обвиняя, можно решить проблему.

Стрессоры и последствия стресса

Можно выделить и другие типы трудных людей, но правила поведения с ними, в общем, схожи. Если считаете необходимым продолжение общения с трудным человеком, вы должны настаивать на том, чтобы человек говорил правду, неважно какую. Вы должны убедить его в том, что ваше отношение к нему будет определяться тем, насколько он правдив с вами и насколько последовательно он будет поступать в дальнейшем, а не тем, что он будет во всем с вами соглашаться. Таким образом, в конфликтной ситуации или в общении с трудным человеком вы должны попытаться увидеть в нем не только друга, но и лучшие качества. Поскольку вы уже не сможете изменить ни систему его взглядов и ценностей, ни психологические особенности его нервной системы, необходимо подобрать к нему «ключик», исходя из вашего жизненного опыта и желания не осложнять ситуацию и не доводить человека до депрессии. Если же не смогли к нему «подобрать ключ», то остается одно-единственное средство — перевести человека в разряд стихийных бедствий.

Для руководителя полезно знать, какие индивидуальные особенности личности (черты характера) создают у человека склонность или предрасположенность к конфликтным отношениям с другими людьми. Обобщая исследования пси-

Стрессоры и последствия стресса

хологов, можно сказать, что к таким качествам относятся: неадекватная самооценка своих возможностей и способностей, которая может быть как завышенной, так и заниженной. И в том, и в другом случае она может противоречить адекватной оценке окружающих — и почва для конфликта готова; стремление доминировать, во что бы то ни стало, там, где это возможно и невозможно; сказать свое последнее слово; консерватизм мышления, взглядов, убеждений, нежелание преодолеть устаревшие традиции; излишняя принципиальность и прямолинейность в высказываниях и суждениях, стремление во что бы то ни стало сказать правду в глаза; критический настрой, особенно необоснованный и не аргументированный; определенный набор эмоциональных качеств личности — тревожность, агрессивность, упрямство, раздражительность.

Но конфликт возникает, если личностные особенности человека или группы приходят в столкновение с вышеназванными особенностями человека, predisposed к конфликтам, т. е. при наличии межличностной или социально-психологической несовместимости. В качестве примера рассмотрим несовместимые типы темперамента при определенных условиях. В нормальной спокойной обстановке холерик и флегматик успешно справляются с порученной им работой.

Стрессоры и последствия стресса

В аварийной ситуации медлительность флегматика, желание обдумать ход деятельности, и вспыльчивость, неуравновешенность и суетливость холерика могут стать источником конфликтных отношений между ними. Еще более часто основой для межличностной несовместимости становятся различия в потребностях, интересах, целях различных людей, вступающих во взаимодействие. Основным интерес, например, у руководителя образованной фирмы или предприятия — расширить дело, а у сотрудников — чтобы как можно больше средств было выделено на зарплату. Это создает трения между ними, которые могут привести к конфликту даже близких людей.

Социально-психологическая несовместимость может также возникнуть из-за того, что группа, окружение предъявляет личности требования, которые расходятся с теми, на которые ориентирован этот человек.

Разрешение конфликта

Используя накопленный опыт, можно самостоятельно выработать модель поведения в конфликтной или чреватой конфликтом ситуации и добиваться осуществления своих целей в каждом конкретном случае. При этом надо учесть, что важную роль в конструктивном разрешении конфликтов играют следующие факторы: адек-

Стрессоры и последствия стресса

ватность отражения конфликта; открытость и эффективность общения конфликтующих сторон; создание климата взаимного доверия и сотрудничества; определение существа конфликта; выработка взаимовыгодных решений путем переговоров. Рассмотрим каждый из этих факторов отдельно.

1. Адекватное восприятие конфликта. Очень часто в ситуации конфликта мы неправильно воспринимаем собственные действия, намерения и позиции, равно как и поступки, интенции и точки зрения оппонента. К типичным искажениям восприятия относятся:

- «Иллюзии собственного благородства».

В конфликтной ситуации мы нередко полагаем, что являемся жертвой нападок злобного противника, моральные принципы которого весьма сомнительны. Нам кажется, что истина и справедливость целиком на нашей стороне и свидетельствует в нашу пользу. В большинстве конфликтов каждый из оппонентов уверен в своей правоте и стремлении к справедливому разрешению конфликта, убежден, что только противник этого не хочет. В результате подозрительность часто естественным образом проистекает из существующей предрасположенности.

Стрессоры и последствия стресса

- «Поиск соломинки в глазу другого». Каждый из противников видит недостатки и погрешности другого, но не осознает таких же недостатков у себя самого.

Как правило, каждая из конфликтующих сторон склонна не замечать смысла собственных действий по отношению к оппоненту, но зато с негодованием реагирует на его действия.

- «Двойная этика». Даже тогда, когда противники осознают, что совершают схожие действия по отношению друг к другу, все равно собственные действия воспринимаются каждым из них как допустимые и законные, а действия оппонента — как нечестные и непозволительные.
- «Все ясно». Очень часто каждый из партнеров чрезмерно упрощает ситуацию конфликта, причем так, чтобы это подтверждало общее представление о том, что его достоинства хороши и правильны, а действия партнера — наоборот, плохи и неадекватны.

Эти и подобные заблуждения, присущие каждому из нас в конфликтной ситуации, как правило, усугубляют конфликт и препятствуют конструктивному выходу из проблемной ситуации.

Стрессоры и последствия стресса

Если искажение восприятия при конфликте чрезмерно велико, возникает вполне реальная опасность оказаться в ловушке собственной предвзятости.

В результате это может привести к так называемому самоподтверждающемуся допущению: допуская, что партнер настроен исключительно враждебно, начинаешь обороняться от него, переходя в наступление. Видя это, партнер переживает враждебность, и наше предварительное допущение, хотя оно было неверным, немедленно подтверждается.

Зная о подобных представлениях в ситуации конфликта, постарайтесь внимательнее проанализировать свои ощущения в конкретных ситуациях.

2. Открытое и эффективное общение конфликтующих сторон. Общение — это основное условие конструктивного разрешения конфликтов. Однако, к сожалению, в конфликтной ситуации коммуникация, как правило, ухудшается.

Противники в основном стараются сделать друг другу больно, а сами занимают оборонительную позицию, скрывая любую информацию о себе самих.

Между тем коммуникация только тогда может помочь решить конфликт, когда обе стороны ищут способа достичь взаимопонимания.

Очистка организма

Чистота изнутри

Сколько квартиру ни убирай, грязь все равно со временем будет скапливаться. Так что уборкой (чисткой) необходимо заниматься регулярно — это знает любая хорошая хозяйка. Так и в организме: если он загрязнен, то любое лечение будет малоэффективным.

В грязной кастрюле хороший суп не сварить. Чистота тела и души — гарантия крепкого здоровья и долгих лет жизни. Соблюдение постов, т. е. очистки организма, во всех религиях является неотъемлемой частью жизнедеятельности верующего человека. Традиционная медицина также накопила богатый опыт очистки организма. Чистка организма в традиционной медицине проводится по трем направлениям.

Вывод накопившихся шлаков

Такой вывод осуществляется через кожу (сухая и влажная баня), так называемая внешняя очистка. Внутренняя очистка — через толстый кишечник: сильные слабительные (для сангвиников), средние и слабые слабительные (для холериков), различные клизмы из трав и масел (для меланхоликов и ослабленных больных); через рот: рвотные средства (для флегматиков); через мочевой

Стрессоры и последствия стресса

канал: мочегонные травы и продукты (арбузы) (больше подходит для сангвиников и флегматиков). Очистка крови (для сангвиников и холериков) с помощью кровопускания, гирудотерапии, сдачи донорской крови – внутренняя очистка.

Приведем пример чистки организма в домашних условиях, рекомендуемый индийской традиционной медициной. Домашняя программа очищения начинается с внутреннего промасливания. Три дня подряд принимается с утра по 50 г подогретого жидкого топленого масла. Меланхоликам принимать масло со щепоткой каменной соли. Холерикам и сангвиникам принимать масло без добавок. Флегматикам следует добавлять в топленое масло щепотку смеси из имбиря, черного перца в равных количествах. Такая смазка необходима, чтобы шлаки и токсины начали выходить из тканей в желудочно-кишечный тракт. Однако тем, у кого повышено содержание холестерина, триглицеридов и сахара в крови, не следует использовать топленое масло. Если эти показатели выше нормы, используют вместо топленого масла льняное масло.

Льняное масло следует принимать по 2 столовые ложки три раза в день за 15 минут до еды в течение трех дней. После внутренней очистки следует приступить к внешней очистке вашего организма.

Стрессоры и последствия стресса

В течение последующих пяти-семи дней наносят на тело 200—250 миллилитров подогретого (но не горячего) масла, тщательно втирая его в направлении от головы к пальцам ног. Для меланхоликов лучше всего подходит тяжелое и согревающее кунжутное масло, сангвиникам и холерикам — подсолнечное масло, а для флегматиков наилучшие результаты дает кукурузное масло. Масляный массаж проводится в течение 15—20 минут.

Для втирания в голову можно использовать отечественный бальзам Караваева «Аурон», а для тела — бальзам Караваева «Соматон». После этого принимают горячую ванну или горячий душ. Смыть масло рекомендуется растиранием кожи размолотым в кофемолке ячменем, овсом, горохом или другими крупами, не содержащими клейковины, которые можно легко вычесать из волос.

Стараться не смывать все масло, пусть на коже останется некоторое его количество. Меланхоликам и флегматикам хорошо делать внешнюю очистку организма в бане. Меланхоликам — в русской («влажной») бане, флегматикам — в сауне («сухой» бане).

В завершение домашнего очищения последние три дня делать очистительные клизмы. Удерживать жидкость в себе как можно дольше, пока это не вызывает выраженного дискомфорта. Клизмы

Стрессоры и последствия стресса

можно делать с использованием лекарственных растений (например, ромашки, аира, фенхеля, имбиря) или просто на обычной чистой воде. В течение всего этого времени важно достаточно отдыхать и соблюдать легкую диету.

Сжигание токсинов

Сжигание токсинов осуществляется в самом организме за счет усиления процесса пищеварения с помощью добавления в пищу разогревающих специй и трав с острым вкусом.

Лечебное голодание

Лечебное голодание или резкое сокращение приема пищи, не менее эффективное, чем два предыдущих. Его хорошо применять перед двумя предыдущими. Голодание способствует удалению токсинов и разжиганию пищеварительного огня. Организм при этом не должен быть ослабленным или истощенным. Перед началом голодания лучше проконсультироваться с лечащим врачом. Голодание для холериков и сангвиников длится 5—7 дней, для флегматиков 1—2 недели и для меланхоликов 3—5 дней.

Голодание лучше проводить на овощных соках. Для меланхоликов хорошо проводить голодание на лимонном соке в сочетании с имбирем. После восстановления аппетита голодание следу-

Стрессоры и последствия стресса

ет прекратить. Следует обратить внимание на постепенный вход и выход из голодания.

После правильно проведенного голодания язык становится чистым, тело приобретает приятный запах, нормализуется аппетит и пищеварение, не чувствуется упадка сил, появляется ощущение ясности и легкости. При помощи голодания следует лечить лиц, у которых ослаблены пищеварение и усвоение, предающихся чревоугодию, страдающих от мочеизнурения, подагриков, ревматиков, лиц, страдающих внутренними доброкачественными и злокачественными опухолями, страдающих болезнью селезенки, зобом, головными болями, болезнью сердца, расстройством желудка и кишок (рвотой и поносом), отсутствием аппетита, запорами, задержанием урины, лиц, склонных к полноте (флегматиков и сангвиников).

В некоторых случаях перед выводом скопившейся материи (чистки) в определенной последовательности проводят подготовительную работу (подготовка к чистке), доводят материю до созревания. Например, при скоплении избытка слизи в голове, легких или желудке, если слизь слишком жидкая, ее перед выводом сгущают с помощью определенных трав или лекарств. Если слизь густая, то ее предварительно разжижают, например, с помощью фитотерапии или других

Стрессоры и последствия стресса

лекарств, и только после этого выводят из организма.

Этот же принцип применяется и при лечении кровопусканием. Если кровь перед лечением была густая или слишком жидкая или в крови находится достаточное количество вирусов, ее перед кровопусканием доводят до кондиции, например, с помощью средств фитотерапии или других лекарств.

Нельзя делать кровопускание при повышенной температуре. Перед началом процедур температуру организма снижают с помощью лекарств до нормальной.

Для достижения наилучшего результата при выводе камней или песка из желчного пузыря или печени сначала их выводят с помощью лекарств (желчегонных трав) в кишечник и только после этого с помощью слабительных выводят наружу.

Вывод шлаков может проходить и без подготовительного процесса. Например, вывод песка и мелких камешков из мочевого пузыря и почек может проводиться одновременно с помощью трав, разрушающих камни, и мочевыделительных сборов. При чистке кишечника применяются различные слабительные и клизмы, которые напрямую разрушают и выводят каловые завалы из кишечника.

Стрессоры и последствия стресса

Когда проводить очистку

Только осенью и весной можно прибегать к слабительным и рвотным методам чистки, в летнее же время в необходимых случаях рекомендуются клизмы. При зашлакованности организма следует избегать вязкой и калорийной еды (молочных продуктов, жиров, запеканок).

Хорошим способом очистки организма для всех темпераментов является периодическое голодание. Один раз в неделю можно без риска для здоровья не принимать пищу, за исключением жидкости (лучше принимать овощные соки; для холериков, например, хорош сливовый сок). Лучше это делать к концу недели, в четверг или пятницу. Флегматикам при плохом самочувствии можно голодать до 3-х дней подряд. Хорошим способом периодических чисток организма исторически считаются посты. Основных постов — четыре, по сезонам года.

Весной лучше всего чистить печень с помощью желчегонных трав (когда Луна находится в 3-й четверти, т. е. в фазе убывания) — лучший сезон чистки для холериков. Летом — сердечно-сосудистую систему (кровоочистительные травы и сборы, когда луна находится во 2-й четверти) — благоприятное время чистки для сангвиников. Осенью — легкие (отхаркивающие сборы, когда луна находится в 1-й четверти, делать дыхательную

Стрессоры и последствия стресса

гимнастику) — время чистки для флегматиков. Зимой — почки. Принимаются мочегонные травы, когда луна находится в 4-й четверти, последней фазе перед новолунием, или можно пить в течение трех дней отвар семян кориандра (полторы чайные ложки на 300 миллилитров воды). Очистку мочевыделительной системы организма можно также проводить с помощью продуктов, вызывающих обильное выделение мочи, например, арбузов (для холериков и сангвиников), дынь (для холериков, сангвиников и меланхоликов). Зима — лучший сезон чистки для меланхоликов.

Во время чисток (постов) не менее важно следить за чистотой души. В это время надо сводить к минимуму отрицательные эмоции (гнев, ненависть, гордость, жадность, похоть, страх), не совершать дурных поступков, отказаться от пустой болтовни и суеты, от нецензурных выражений, воздерживаться от занятий любовью, не принимать алкоголь, не курить, вести умеренный образ жизни.

Индийская традиционная медицина для очищения сознания (снятия негативных эмоций) предлагает простую технологию. При появлении любой отрицательной эмоции, например гнева, надо просто наблюдать как бы со стороны за ее появлением, движением и исчезновением, стараясь не сливаться с этой эмоцией.

Стрессоры и последствия стресса

Из этого наблюдения можно узнать причину гнева и нейтрализовать его. Путем осознания ситуации (проявленной эмоции) все негативные эмоции могут быть преодолены. Основным средством преодоления негативных эмоций в индийской традиционной медицине считается медитация (включает в себя полное расслабление тела со снятием напряжения с психики и созерцание создавшейся ситуации как бы со стороны).

Мы здесь подробно не останавливаемся на очистке ротовой полости, т. к. регулярная чистка зубов уже стала привычным делом. Профилактические очищения организма надо проводить регулярно, хотя бы несколько раз в году, и особенно при плохом самочувствии.

Сердечно-сосудистые заболевания

Гипертония

Нормальным артериальным давлением для взрослого человека считается давление, не превышающее 140/90 миллиметров ртутного столба. Первая цифра показывает систолическое давление, т. е. давление в артериях, когда сердце сокращается. Вторая цифра, показывает диастолическое давление, т. е. давление при расслабленной между двумя сокращениями сердечной мышце. Давление выше 140/90 уже свидетельствует о ги-

Стрессоры и последствия стресса

пертензии (высоком кровяном давлении), когда увеличивается риск сердечных заболеваний, а также инсультов.

Современные электронные приборы, измеряющие артериальное давление, выдают немного завышенные показания давления по сравнению со старыми, традиционными тонометрами со стрелочными приборами.

Электронные тонометры используют принципиально другой принцип измерения давления — осцилометрический (они более чувствительны, за счет использования современных электронных датчиков давления), и это надо учитывать при выборе тонометра.

Современные приборы-автоматы, где манжета крепится на запястье или пальце, обладают высокой погрешностью измерения и для гипертоников не подходят. Более надежными пока остаются тонометры, где манжета крепится традиционно на плече. В пожилом возрасте (около 65 лет) стенки сосудов утолщаются, их просвет сужается, в результате чего у многих людей развивается так называемая первичная гипертония.

Существует также другой вид гипертонии, который отличается от гипертонии, возникающей в результате сужения сосудов. Кровяное давление возрастает при повышенной вязкости крови, например, при неправильном питании. Оно возни-

Стрессоры и последствия стресса

кает из-за жировых отложений на стенках и характеризуется высоким уровнем холестерина.

Артериальное давление повышенное и устойчивое наблюдается значительно реже и характерно для флегматиков. Перед лечением надо провести чистку организма (полезны постные дни с одноразовым питанием или голодание от 1 до 3 дней). При лечении такой гипертонии следует избегать употребления молочных продуктов, сливочного масла, яиц и продуктов с большим содержанием жира. Полезны красный перец, чеснок, ягоды боярышника, из лекарственных растений — пустырник. Солодка противопоказана.

Гипертония у меланхоликов непостоянна по своей природе и нередко сопровождается нервными расстройствами. После переутомления, перенапряжения, волнений и бессонницы кровяное давление может внезапно повышаться и так же внезапно падать. Пульс нерегулярный, изменчивый как по частоте, так и по наполнению. Нередко гипертония сопутствует нервным расстройствам. Таким гипертоникам особенно полезен чеснок. Рекомендуется очищение с касторовым маслом.

У холериков и сангвиников при гипертонии лицо красное, глаза воспаленные, нередко отмечаются сильные головные боли, светобоязнь, носовые кровотечения, ощущение жжения, раздра-

Стрессоры и последствия стресса

жительность и гневливость. Подобное состояние нередко бывает при расстройствах печени. Полезны горечи, в том числе сок алоэ, барбарис. Рекомендуется очищение при помощи горьких слабительных — сенны, ревеня, алоэ. Физический и эмоциональный стресс, такие эмоции, как гнев и тревога, вызывают сокращение кровеносных сосудов с временным повышением кровяного давления. Практически любая стрессовая ситуация, как, например, публичное выступление, посещение стоматолога или просто врача (феномен «белого халата») усиливает у человека тревогу и напряжение, в результате чего повышается кровяное давление.

Временное повышение давления при небольших эпизодических стрессах является физиологически нормальным. Но когда стрессовая ситуация давит на вас продолжительное время, головной мозг находится в постоянном перенапряжении, сосуды находятся в спазмированном состоянии, не успевая расслабиться и восстановиться, то и давление становится постоянно повышенным.

Одна из основных причин гипертонии — неправильный образ жизни, неумение преодолевать стрессы. Вторая причина — неправильное питание. Третья причина — возрастной фактор. Четвертая — сопутствующие заболевания других органов (почки, печень, эндокринные железы и др.)

Стрессоры и последствия стресса

Если повышение кровяного давления носит временный характер, например, в связи с какой-то временной стрессовой ситуацией, то отдых и расслабление обычно его нормализуют.

Даже при стойком повышении артериального давления не обязательно начинать лечиться с помощью химических препаратов. У каждого такого препарата, даже самого современного, дорогого и эффективного, кроме списка положительных свойств (показаний), имеется не менее длинный список противопоказаний.

Природных средств без отрицательных побочных действий, — таких как диета, фитотерапия и ароматерапия, упражнения, психотерапия — может быть достаточно для того, чтобы справиться с гипертонией. Но предварительно не забудьте посоветоваться с врачом. Теперь давайте поближе познакомимся с рекомендациями традиционной медицины, которая накопила богатый опыт борьбы с гипертонией.

Характер питания

Чашка **сока манго**, а примерно через час после этого — полчашки **теплого молока** с чайной ложкой **топленого масла**, **кардамоном** и **мускатным орехом** (по щепотке), — помогают нормализовать давление. При повышенном холестерине топленое масло не применять.

Стрессоры и последствия стресса

Апельсиновый сок смешайте с **кокосовой водой** (жидкость внутри свежего кокоса) в соотношении 2:1 и пейте по два или три раза в день по 1 чашке. Подходит для холериков и меланхоликов.

Два-три стакана густого сока **хурмы** в день снижают артериальное давление. Подходит для холериков, сангвиников и флегматиков.

При легких формах гипертонической болезни в народной медицине применяют сок из **ягод брусники обыкновенной**. Подходит для холериков, сангвиников и флегматиков.

Сок **аронии** (рябины) **черноплодной**, получаемый из плодов, способствует снижению кровяного давления. Рекомендуется 3 раза в день съедать по 100 г ягод за полчаса до еды или через час после еды или выпивать 50 г сока 3 раза в день за 40 минут до еды или через 1—1,5 часа после еды. Принимать в течение 1,5—2 месяцев. Черноплодная рябина противопоказана при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при гастритах с повышенной кислотностью.

Болгарская народная медицина рекомендует по стакану сока **хрена**, **красной моркови** и **меда** смешать в эмалированной посуде деревянной ложкой с соком одного **лимона**. Поместить в плотно закрывающийся сосуд, поставить в прохладное место и пить по 2 чайные ложки за час до еды или через 2—3 часа после еды 3 раза в день в течение 3 месяцев.

Стрессоры и последствия стресса

Сок **свеклы обыкновенной**, смешанный пополам с **медом**, рекомендуется при гипертонии (по 1—2 столовых ложки 3 раза в день). Подходит для холериков, флегматиков и меланхоликов.

С лечебной целью используют корнеплоды свеклы красной в сыром и отваренном виде. Подходит для холериков, флегматиков и меланхоликов.

При гипертонии едят свежий **лук** (репчатый). Но при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени и почек его надо исключить из меню. Не желателен для меланхоликов и холериков. Чайную ложку лукового сока с медом принимать 2—3 раза в день в течение 15—20 дней (до нормализации артериального давления). Не желателен для меланхоликов и холериков.

При склеротической форме гипертонии применяют свежий **чеснок** (2—3 зубка ежедневно). Подходит для флегматиков и меланхоликов. Принимать чеснок с виноградным соком по 2 грамма каждого, растворить в чашке молока и 3 чашках воды. Эту смесь пить по одной чашке в день (по полчашки утром, полчашки вечером) от двадцати дней до месяца (до нормализации артериального давления). Подходит для меланхоликов и изредка флегматиков.

Эффективным средством против гипертонии является **жимолость голубая** (свежие ягоды).

Стрессоры и последствия стресса

Принимать ежедневно за час до еды за один прием 2 стакана раздавленных ягод **клюквы** с тремя столовыми ложками сахара. Перемешать 1 килограмм ягод клюквы с 1 килограммом сахарного песка и принимать по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Принимать в течение трех недель, сделать недельный перерыв и опять принимать в течение трех недель. Подходит для флегматиков, изредка для холериков.

При гипертонии рекомендуется употреблять плоды **барбариса обыкновенного** по 30—40 грамм 2 раза в день в течение 2—3 недель. Подходит для холериков и сангвиников.

При гипертонической болезни на фоне атеросклероза для лечения рекомендуется употреблять **грецкие орехи с медом** в течение 45 дней по 100 грамм за прием, начав с 3 штук в день. Противопоказания — хронические колиты и энтероколиты, а также непереносимость орехов. Не показаны холерикам и флегматикам!

Варенье и отвар сушеных плодов **смородины черной** применяют при гипертонии. Отвар готовят так: 2 столовые ложки сушеных плодов залить стаканом горячей воды, кипятить 10 минут на слабом огне, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана отвара 4 раза в день. Подходит для холериков и сангвиников.

Стрессоры и последствия стресса

Четыре чайные ложки сушеных плодов **черники обыкновенной** залить 200 миллилитрами воды, настоять в течение 8 часов и выпить в течение дня.

Свежие **лимоны** и отвар из высушенной или свежей кожуры применяются при гипертонической болезни для лечения сахарного диабета. Гипертоники обычно за один прием употребляют мякоть половины (30—50 грамм) или одного (70—100 грамм) лимона вместе с кожурой 3—4 раза в сутки. Особенно подходит меланхоликам.

Способ приготовления отвара из лимона: 2 столовые ложки сырья (30—40 грамм) заливают 400 миллилитрами воды, кипятят на медленном огне 30 минут, процеживают. Принимают по 0,5 стакана 3 раза в день до еды. Особенно подходит меланхоликам.

Три крупные головки **чеснока** и три **лимона** измельчить на мясорубке, залить 1,5 литрами кипятка, плотно закрыть и настоять в тепле, периодически помешивая, в течение суток, процедить. Принимать по столовой ложке 2—3 раза в день за 30 минут до еды. Особенно подходит меланхоликам.

Добавьте чайную ложку **кориандра** и шепотку **кардамона** к чашке свежавыжатого **персикового сока** (сок из банки не годится). Пейте напиток до 2-3 раз в день. Больше подходит для сангвиников, а также частично для холериков и меланхоликов.

Стрессоры и последствия стресса

Съешьте немного мякоти **арбуза**, добавив по щепотке **кардамона** и **кориандра**. Такое мочегонное средство помогает регулировать кровяное давление. Больше подходит для сангвиников, холериков и меланхоликов.

При гипертонии едят **печеный картофель** «в мундире» вместе с кожурой. Хорошо подходит для холериков и сангвиников.

Принимать в течение двух дней смесь (мед, простокваша, корица — 1:1:2, в частях). Не желательна для сангвиников.

Полезно ранним утром выпивать чашку горячей воды, растворив в ней чайную ложку **меда** и 5—10 капель **яблочного уксуса** (уксусомед). Напиток должен быть не слишком сладким и не слишком кислым, а кисло-сладким, приятным на вкус именно для вас.

Регулярное употребление этого напитка снижает уровень холестерина, способствует расширению сосудов и помогает нормализовать кровяное давление. При гипертонии не следует есть соленой, жаренной на масле и горячей острой пищи — особенно это касается холериков и сангвиников.

Фитотерапия

При ранних стадиях гипертонической болезни с успехом применяют **пустырник обыкновенный**: 15 грамм на стакан воды (водный настой), пить

Стрессоры и последствия стресса

по столовой ложке 3—5 раз в день. Подходит для холериков, сангвиников и флегматиков.

В начальной стадии гипертонической болезни принимать длительно настой измельченных плодов **шиповника майского** по полстакана 3 раза в день. Показан меланхоликам и изредка флегматикам.

Снижает кровяное давление, понижает возбудимость нервной системы, тонизирует сердечную мышцу, усиливает коронарное кровообращение, устраняет аритмию и тахикардию **боярышник кроваво-красный**.

Столовую ложку сухих плодов заварить стаканом кипятка, настоять 2 часа в теплом месте (можно заварить в термосе), процедить. Принимать по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день за 30—40 минут до еды.

Или 3 столовые ложки цветков **боярышника колючего** с листьями на 3 стакана воды. Довести до кипения, настоять 5—6 часов, пить по полстакана 3 раза в день 1—1,5 месяца. Показан меланхоликам, а также при болезнях сердца в пожилом возрасте, которые связаны с повышением уровня холестерина и с атеросклерозом.

При гипертонической болезни I стадии как проявлении общего невроза применяют **валериану лекарственную** в виде настоя: 10 грамм корней и корневищ залить 200 миллилитрами кипятка,

Стрессоры и последствия стресса

кипятить 30 минут. Настоять 2 часа. Принимать по 1 столовой ложке за час до еды 3—4 раза в день, последний раз — за час до сна.

Эффективность валерианы оказывается более высокой при систематическом и длительном ее применении ввиду медленного развития максимального лечебного эффекта. По продолжительности применения валерианы проконсультируйтесь с лечащим врачом, т. к. слишком длительный прием также противопоказан. Особенно подходит для меланхоликов.

При гипертонии рекомендуется следующее средство: 1 чайную ложку цветочных корзинок **арники горной** настоять 2 часа в 1,5 стакана кипятка в закрытой посуде, процедить и принимать по 1—2 столовых ложки 3 раза в день. Особенно подходит для меланхоликов.

1 столовая ложка настоя листьев **буквицы лекарственной** на 1 стакан кипятка. Настоять 1—1,5 часа и принимать по полстакана 2 раза в день 30—40 дней.

Трава **астрагала шерстистоцветкового**, настой (20 грамм на 200 миллилитров) принимать по 3 столовых ложки 3 раза в день за 30—40 минут до еды 1—1,5 месяца.

Принимают порошок растертого корня **шлемника байкальского** по 2 грамма три раза в день, что способствует резкому снижению артериаль-

Стрессоры и последствия стресса

ного давления. Порошок корней хорошо смешать с медом или вареньем. Хорошо подходит для холериков и сангвиников. Не рекомендуется лицам, страдающим сахарным диабетом и хроническим запором.

При гипертонии с головокружением используют отвар плодов **солянки**. Столовую ложку плодов заварить 200 миллилитрами кипятка и после остывания до 40° С выпить отвар.

Настой цветков **клевера** также применяют при гипертонии. Столовую ложку цветков заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить; пить по 1/2 стакана 3 раза в день. Подходит для холериков, сангвиников и флегматиков.

Две чайные ложки цветков **ноготков лекарственных** (календулы) настоять 15 минут в 400 миллилитрах кипятка, процедить. Принимать по 100 миллилитров 4 раза в день в течение трех недель. Особенно подходит меланхоликам и флегматикам.

Столовую ложку корневищ и корней **кровохлебки лекарственной** кипятить 30 минут в 200 миллилитрах воды, настоять 2 часа, процедить. Принимать по столовой ложке 5 раз в день до еды.

Употреблять настой листьев **салата посевного**. Столовую ложку измельченных листьев заварить стаканом кипятка, настоять 1—2 часа, процедить; пить по 1/2 стакана 2 раза в день или по одному

Стрессоры и последствия стресса

стакану на ночь. Подходит холерикам, сангвиникам и меланхоликам.

3 столовые ложки цветков **боярышника колючего**, 2 столовые ложки травы **буквицы лекарственной** — на 3 стакана воды. Довести отвар до кипения, настоять 4—5 часов, принимать по 2—3 стакана 3—4 раза в день за час до еды. Подходит меланхоликам.

Людам, страдающим гипертонией, в жаркое время года вместо воды полезно пить слабый **зеленый чай** (1,5 грамма сухого зеленого чая на литр горячей воды).

Наиболее заметный эффект дают сборы различных растений.

При гипертонической болезни I и II стадии и при симптоматических гипертониях без сердечной недостаточности:

- Пустырник (трава) 9 частей.
- Бушеница (трава) 3 части.
- Багульник (трава) 2 части.
- Почечный чай 1 часть.

Столовую ложку сбора заваривать в 300 грамах кипятка, кипятить 5 минут, затем настоять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать в теплом виде 3 раза в день по 1/2 стакана за 30—40 минут до еды.

Стрессоры и последствия стресса

При гипертонической болезни I и II стадии и симптоматической гипертонии, осложненной сердечной недостаточностью I и II стадии:

- Адонис (трава) 1 часть.
- Хвощ полевой (трава) 1 часть.
- Боярышник (цветы) 1 часть.
- Береза (листья) 1 часть.
- Пустырник (трава) 2 части.
- Сушеница (трава) 2 части.

2 столовые ложки смеси залить 500 граммами кипятка, затем настоять, укутав, 5—6 часов, процедить.

Доза: по 1/2 стакана 3 раза в день за 30—40 минут до еды в теплом виде.

При ожирении и гипертонии:

- Пустырник (трава) 3 части.
- Сушеница (трава) 3 части.
- Багульник (трава) 2 части.
- Хвощ полевой (трава) 1 часть.
- Крушина (кора) 1 часть.

2 столовые ложки на 500 грамм крутого кипятка, кипятить 10 минут, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

Стрессоры и последствия стресса

При гипертонической болезни I и II стадии:

- Шлемник байкальский (корни) 20 грамм.
- Пустырник обыкновенный (трава) 15 грамм.
- Сушеница болотная (трава) 15 грамм.
- Шиповник коричный (плоды) 15 грамм.
- Почечный чай (трава) 15 грамм.
- Мята перечная (трава) 10 грамм.
- Ромашка аптечная (цветки) 10 грамм.

Столовую ложку смеси поместить в эмалированную посуду, залить 200 миллилитрами горячей воды, закрыть крышкой и нагреть на водяной бане 15 минут, охладить 45 минут при комнатной температуре, оставшееся сырье отжать. Объем полученного настоя довести кипяченой водой до 200 миллилитров. Доза: 1/3—1/4 стакана 3 раза в день.

При гипертонической болезни I и II стадии и при симптоматических гипертониях со стенокардией:

- Адонис (трава) 1 часть.
- Боярышник (трава или плоды) 1 часть.
- Почечный чай (трава) 1 часть.
- Сушеница (трава) 2 части.
- Мята перечная (трава) 3 части.
- Пустырник (трава) 3 части.

Стрессоры и последствия стресса

2 столовые ложки смеси залить 0,5 литрами крутого кипятка, кипятить 10 минут, настоять 30 минут, процедить.

При гипертонической болезни, атеросклерозе:

- Ландыш майский (цветки) 10,0 грамм.
- Мелисса (листья) 20,0 грамм.
- Лапчатка гусиная (трава) 30,0 грамм.

Полную столовую ложку смеси настоять на стакане холодной воды в течение 3 часов, варить 5 минут, выдержать 15 минут. Выпить глотками в течение дня.

При гипертонии:

- Боярышник (цветы) 1 часть.
- Пустырник (трава) 1 часть.
- Сушеница (трава) 1 часть.
- Омела (лист) 1 часть.

4 столовых ложки измельченной смеси заварить 1 литром кипятка, настоять 8 часов, процедить. Настой принимать по 1/3 стакана 3 раза в день через час после еды.

- Пустырник пятилопастный (трава) 20 грамм.
- Боярышник колючий (цветки) 20 грамм.

Стрессоры и последствия стресса

- Рябина черноплодная (плоды) 10 грамм.
- Донник лекарственный (трава) 10 грамм.
- Мята перечная (трава) 5 грамм.

4 столовые ложки сбора на 1 литр кипятка настоять в термосе 4—5 часов. Принимать по 1/3 стакана 3—4 раза в день. При бессоннице принимать полстакана дополнительно ночью.

Перед употреблением лекарственных растений, рекомендованных в этой книге, убедительная просьба проконсультироваться с лечащим врачом, т. к. при некоторых сопутствующих заболеваниях эти травы могут быть вам противопоказаны!

Дополнительные средства и рекомендации

При высоком кровяном давлении следует избегать тяжелой работы вообще, а на солнцепеке и в горячих цехах — особенно.

Отрегулируйте свой сон. Хороший сон — залог нормализации артериального давления.

Упражнения

Поза для отдыха. Для снятия гипертонии, связанной со стрессом, индийская традиционная медицина рекомендует простое упражнение на расслабление.

Стрессоры и последствия стресса

Лягте на спину, слегка раскинув руки в стороны, и спокойно наблюдайте за потоком своего дыхания. Вы заметите, что после выдоха и вдоха происходят короткие естественные остановки дыхания. Во время таких остановок дыхания несколько секунд сохраняйте спокойное безмолвие. Такое упражнение выполняется ежедневно в течение 10—15 минут.

«Дыхание животом». Это дыхательное упражнение предлагает уже китайская традиционная медицина. Исходное положение: лежа на полу или в постели. Сосредоточьте внимание на пупке. Полностью выдохните, несколько подберите нижнюю часть живота. Кончик языка упирается в верхнее небо. Сделайте неспешный вдох через нос, стараясь не расширять грудную клетку, максимально выпячивая («раздувая») живот, особенно его верхнюю часть. Грудь и плечи при этом должны быть неподвижны.

Сделайте небольшую задержку, без напряжения втягивая живот, спокойно выдохните, сделайте небольшую задержку дыхания и повторите упражнение. Выдох делайте мысленно через точку в центре подошвы ног, пропуская энергию по ногам, при этом ноги могут разогреваться. При выдохе верхняя часть живота должна втягиваться, сильнее, чем нижняя. Во время выдоха представьте себе, что легкие очищаются от «испорченной»

Стрессоры и последствия стресса

энергии. При выдохе кончик языка касается нижнего неба.

Обратите внимание, что при этом выдох должен быть длиннее вдоха! Начните с 8 полных дыханий и постепенно доведите время выполнения этого упражнения до 5 минут в день. Упражнение выполнять не менее 3-х месяцев ежедневно.

Медитация

Медитация — прекрасное средство для лечения гипертонии. Найдите спокойное, приятное для себя место, где вас никто бы не беспокоил. На первом этапе постарайтесь полностью расслабиться. На втором — сосредоточьтесь на своем сердце, стараясь не отвлекаться на посторонние раздражители. Постарайтесь почувствовать, как при вдохе воздух входит в центр вашей грудной клетки. Думайте о своем сердце как о пустом пространстве, которое наполняется при вашем вдохе. Выполняйте медитацию спокойно и без всякого напряжения в течение 20—30 минут дважды в день, утром и вечером.

Ароматерапия

Понижают артериальное давление эфирные масла: лаванды (подходит сангвиникам, флегматикам и меланхоликам); майорана (душицы) (подходит флегматикам и меланхоликам). Эти

Стрессоры и последствия стресса

масла смягчают возбудимость нервной системы. Способ для внутреннего применения эфирного масла: 2—4 капли 2—3 раза в день с медом.

При гипертонии полезен запах дубовых листьев (подходит для сангвиников и флегматиков). Наломайте дубовых веников с обильной листвой и повесьте низко над кроватью. Ели веники совсем высохнут, запарьте крутым кипятком, закройте на 10 минут крышкой, а затем вдыхайте густой дубовый настой. На висящие над кроватью дубовые веники не должен падать солнечный свет.

Применяются также ароматические ванны из сушеницы по 20 минут при температуре 38 градусов. Отвар готовят из расчета 50 грамм травы на ведро воды.

Самомассаж

Каждое утро и каждый вечер делать масляный массаж стоп и ушей в течение двух или трех недель. Массаж делается с кунжутным (для меланхоликов) или розовым (для холериков и сангвиников) маслом. Флегматики проводят массаж без применения масел (всухую).

Массаж ушной раковины. Средний, безымянный и мизинец расположены спереди, указательный и большой — сзади; зажав таким образом ушные раковины, выполнять растирание вверх и вниз — всего 20 раз. Растереть до горяча ладони

Стрессоры и последствия стресса

рук: наложить ладони, подушечками под большими пальцами, на ушные раковины. Выполнять растирающие движения сначала сзади вверх, с поворотом ладоней, затем вверх и вниз. Тереть до ощущения жара в ушных раковинах, но не менее 20 раз. Растереть ладони до горячего состояния. Обхватить большим и указательным пальцем обеих рук верхнюю половину ушной раковины. Большой палец располагается сзади сверху за ушной раковиной, указательный палец — спереди сверху. Делать массирующие движения пальцами рук, растирая ушные раковины между пальцами — всего 20 раз (тереть до тех пор, пока кончики ушей не станут «гореть»). Перед массажем нанести на ладони немного масла, а какого — см. выше (на ваш выбор).

Массаж ног. Сидя, левой рукой подтянуть к себе пятку левой ноги так, чтобы стопа была обращена вперед (чтобы точка в центре стопы смотрела прямо). Ладонью правой руки сделать 20 энергичных движений вверх и вниз по стопе левой ноги, за исключением пальцев. Пальцы ног промассируйте пальцами. Затем правой рукой притянуть к себе правую пятку и левой рукой выполнить 20 энергичных движений по стопе правой ноги. В заключение обмойте стопы теплой водой с мягким мылом, чтобы оставить на коже тонкую пленку масла.

Стрессоры и последствия стресса

Массаж биологически активных точек

1. Обе руки наполовину сжаты в кулак. Указательный палец находится перед ухом, а большой палец расположен позади ушной раковины, в ее верхней трети. Обхватить ушную раковину большим и указательным пальцами. Массировать большим пальцем заднюю сторону верхней трети ушной раковины 100 раз. Указательный палец поджимает ушную раковину с внешней стороны.

2. Большими или указательными пальцами обеих рук давить на точку тай-ян, расположенную в области виска, от угла брови назад на 2,5 сантиметра. Давить 2 минуты.

3. Большими и указательными пальцами рук зажать обе точки фэн-чи, расположенные в углублениях по обе стороны больших шейных мышц у края волос. Жать 2 минуты.

4. Предплечье левой руки расположить перед грудью ладонью вниз. Правой рукой сильно давить на точку цюй-чи, расположенную на локтевом суставе левой руки. Массаж точки можно сочетать с вибрацией пальцами, а также легким растиранием. Время массажа приблизительно 2 минуты.

Китайская традиционная медицина считает, что эффективным методом при комплексном лечении гипертоников является цигунотерапия (занятия оздоровительной гимнастикой цигун).

Плохие липиды

Ишемическая болезнь сердца по-прежнему занимает печальное первое место в мире как причина смертности. Самым главным и частым источником ишемической болезни является атеросклероз, прежде всего коронарных сосудов, а ведет к атеросклерозу повышение уровня липидов в крови, а именно холестерина и липидов низкой плотности.

Это — «плохие липиды», а есть и «хороший» — альфа-холестерин, который разрушает атеросклеротические бляшки, и чем больше его в организме, тем лучше. В организме всегда должно присутствовать равновесие.

Холестерин состоит из 2-х фракций — эндогенной и экзогенной. Последний составляет всего 20—40 процентов от общего, и именно его определяют, когда направляют человека на биохимический анализ крови для определения уровня липидов. Если экзогенный холестерин высокий, то его нельзя понизить только с помощью специальной диеты. 98 процентов эндогенного холестерина вырабатывается в печени, коже и тонком кишечнике.

Основной элемент атеросклероза — атеросклеротическая бляшка. Если она маленькая, то может себя никак не проявлять. Самое важное — насколько плотна ее крышечка.

Стрессоры и последствия стресса

Пусковым моментом в развитии болезни является повреждение внутренней выстилающей оболочки — эндотелия сосуда. Пока идут дебаты о том, какую роль играет в этом процессе воспаление. Ученые едины во мнении, что первичное повреждение внутренней оболочки сосуда ведет к развитию бляшки, а при нарушении целостности ее крышечки с помощью различных механизмов может возникнуть закупорка сосудов, или тромбоз. Атеросклеротическая бляшка может быть маленькая, свежая, но, что самое неприятное, нестабильная, и именно эта нестабильность вызывает клинические проявления.

Факторы, способствующие развитию атеросклероза

Это прежде всего повреждения эндотелия различной этиологии: артериальная гипертензия, повышение уровня липидов в крови, курение, сахарный диабет, наследственная дисфункция эндотелия, нарушения минерального обмена в организме (дисэлементоз). Одним из главных факторов развития атеросклероза является нарушение адаптационных процессов организма. Это стресс — острый и хронический. Острый стресс оказывает прямое повреждающее воздействие на эндотелий сосуда (всем известны «стрессовые» язвы), снижает общий иммунитет, а хронический

Стрессоры и последствия стресса

стресс, или дистресс, ведет к ослаблению местного сосудистого иммунитета. Все это приводит к возникновению воспаления эндотелия и нарушению его целостности.

Большое значение для развития атеросклероза имеют нарушения минерального обмена. Например, недостаток кремния вызывает нарушение эндотелия, а возникает он из-за избыточного употребления поваренной соли, что заставляет кремний вымываться из организма. Или медь — обладает противовоспалительным действием, и снижение ее содержания ведет к повышению уровня холестерина, а снижение хрома — повышает уровень триглицеридов.

Лечение и профилактика атеросклероза

Диета

Поговорим об этом подробнее. Очень важно употреблять рыбу и всяческие продукты моря вместо мяса (частичная или полная замена). Гарниры должны быть некрахмалистыми — различные виды капусты, овощи, морковь, шпинат, грибы (сейчас в магазинах и погребах — широчайший выбор) вместо картошки и макарон, их употреблять минимально!

Необходимо есть как можно больше зелени, различных салатов, предпочтительно без термической обработки.

Стрессоры и последствия стресса

Очень полезен сельдерей. Сахар, булки, торты, конфеты постарайтесь заменить полностью сухофруктами, медом. Используйте легкие соусы вместо жирных подлив. Полезен алкоголь. Алкоголь необходим как метаболит организма, но категорически не допускается превышение! Употребление большей дозы — это стресс, приводящий к крайне неприятным последствиям (далее мы поговорим о допустимых дозах).

Вредные привычки

Табакокурение

Основная причина привязанности к курению — частые стрессы, без которых наша жизнь уже немыслима. В моменты любого, даже небольшого стресса, в том числе и эмоционального, курильщик привычно тянется к сигарете. Поэтому для избавления от привычки к курению нужно учиться снижать влияние стресса и устранять привычку к наркотическому отравлению.

Пристрастие к курению может возникнуть у представителей любого из четырех темпераментов. Меланхолики курят из-за своей нервозности, чтобы успокоиться, освободиться от тревоги и волнений. Холерикам и сангвиникам привнесение дополнительного огня в их огненную природу дает ощущение дополнительного прилива сил.

Стрессоры и последствия стресса

Флегматиков привлекает стимулирующее и проясняющее действие табака, что повышает их активность и помогает бороться с вялостью и заторможенностью.

Способы отвыкнуть

Традиционная медицина с лечебной целью использует курение трав при различных заболеваниях. Так, вышедшей из равновесия конституции флегматиков нередко даже рекомендуется курение травяных сигарет с пряным вкусом, что помогает им отвыкнуть от табака.

От невротических привычек, лежащих в основе зависимости, помогает избавиться аир (больше подходит для меланхоликов и флегматиков). Его можно добавлять (в небольшом количестве) в сигареты или принимать в виде порошка с теплым маслом. Хорошо закапывать теплое топлёное масло с аиром в нос (по несколько капель два-три раза в день). Для уменьшения нервозности в большинстве случаев можно использовать ромашку.

Всякий раз при желании закурить вместо этого пожуйте 1—2 маленьких кусочка сушеного ананаса вместе с медом (1/2 чайной ложки). Мало-пригодно для флегматиков.

Дыхательная гимнастика поможет избавиться от привычки к курению. Пассивно вдыхайте

Стрессоры и последствия стресса

(через нос), а выдыхайте активно и с небольшим усилием. Начинайте медленно, постепенно увеличивая скорость. Представьте себе паровоз, который, медленно двигаясь, набирает скорость. Прделайте цикл из 30 выдохов, затем минуту отдохните. Можно выполнять до пяти циклов утром и пяти вечером.

Фитотерапия

Столовую ложку листьев **эвкалипта** залить 400 миллилитрами кипятка, настоять час, процедить, добавить столовую ложку **меда** и ложку **глицерина**. Принимать по 50 миллилитров 5—7 раз в день в течение 3—4 недель. Больше подходит для меланхоликов. Совершенно не подходит для холериков.

10 грамм корневища **змеевика** залить 200 миллилитрами кипятка, настоять, процедить и полоскать полость рта 4—8 раз в день перед тем, как закурите.

Полоскать полость рта раствором **соды** (столовая ложка на 200 миллилитров воды). Жевать молодые побеги **черемухи**. Подходит холерикам и сангвиникам.

Куриль сигареты из **чабреца**. Не подходит холерикам. Трехдневная **яблочная диета** с сухим темным хлебом. В качестве жидкости — чай из лекарственных растений.

Стрессоры и последствия стресса

Неочищенный **овес** измельчить и заварить; пить вместо чая через 2—3 часа после еды (после 9 часов вечера отвар не принимать).

Флегматики, бросив курить, нередко страдают от застойных явлений. В таком случае следует употреблять больше специй и отхаркивающих средств, например **aira** и **гвоздики** с медом. Для восстановления легких можно пить молочный отвар **девясила**.

У **меланхоликов** в результате курения нередко ослабевают легкие, возникает сухой кашель и запоры. Им полезны продукты и лекарственные растения, тонизирующие легкие: **кунжутное масло**, **молоко**, **миндаль**, **кедровые орехи**. Из трав — **алтей**, **женьшень**, **корень окопника**. Лучше принимать их в виде молочных отваров с нерафинированным сахаром и с топленым маслом (по 1 чайной ложке трав на чашку молока).

У **холериков** и **сангвиников** курение может способствовать инфекционным заболеваниям легких, печени (у холериков) и крови (у сангвиников). В таких случаях необходимо детоксицирующее лечение с использованием сока **алоэ**, **лопуха**.

Последние достижения современной медицины предлагают курильщикам заменять табак специальной никотиновой жвачкой, никотиновым пластырем или специальным мундштуком с никотиновым фильтром.

Стрессоры и последствия стресса

Алкоголизм

Допустимые дозы алкоголя

Алкоголизм — одна из наиболее опасных и, увы, наиболее распространенных проблем, порождаемых стрессом. В некоторых количествах алкоголь безвреден и даже полезен для здоровья — он обладает сосудорасширяющим действием и способностью оперативно снимать напряженность, возникающую в стрессовом состоянии. Однако здесь возникает закономерный вопрос: **какие дозы алкоголя безвредны для здоровья?**

Для мужчин: 160 граммов чистого спирта в неделю, 26 граммов чистого спирта в день.

Для женщин: 120 граммов чистого спирта в неделю, 20 граммов чистого спирта в день.

Этот порог заметно меньше для беременных женщин: 18 граммов чистого спирта **в неделю**.

Путем несложных арифметических расчетов можно вычислить соответствующие дозы для других спиртных напитков. Для мужчин относительно безопасно употребление спиртных напитков в количествах, не превышающих следующие дозы (в граммах, 1 грамм приблизительно равен 1 миллилитру):

1. Пиво (4%): 650 в день, 4000 в неделю.
2. Пиво (5%): 520 в день, 3200 в неделю.
3. Пиво (6%): 433 в день, 2667 в неделю.
4. Пиво (8%): 325 в день, 2000 в неделю.

Стрессоры и последствия стресса

5. Джин-тоник (9%): 289 в день, 1778 в неделю.
6. Вино (11%): 236 в день, 1455 в неделю.
7. Вермут (16%): 163 в день, 1000 в неделю.
8. Портвейн (18%): 144 в день, 889 в неделю.
9. Наливка (20%): 130 в день, 800 в неделю.
10. Настойка (24%): 108 в день, 667 в неделю.
11. Ликер (30%): 87 в день, 533 в неделю.
12. Ром (38%): 68 в день, 421 в неделю.
13. Водка (40%): 65 в день, 400 в неделю.
14. Коньяк (42%): 62 в день, 381 в неделю.
15. Виски (43%): 60 в день, 372 в неделю.
16. Джин (47%): 55 в день, 340 в неделю.

Для женщин (исключая беременных, об этом см. выше) относительно безопасным является употребление спиртных напитков в количествах, не превышающих более:

1. Пиво (4%): 500 в день, 3000 в неделю.
2. Пиво (5%): 400 в день, 2400 в неделю.
3. Пиво (6%): 333 в день, 2000 в неделю.
4. Пиво (8%): 250 в день, 1500 в неделю.
5. Джин-тоник (9%): 222 в день, 1333 в неделю.
6. Вино (11%): 182 в день, 1091 в неделю.
7. Вермут (16%): 125 в день, 750 в неделю.
8. Портвейн (18%): 111 в день, 667 в неделю.
9. Наливка (20%): 100 в день, 600 в неделю.
10. Настойка (24%): 83 в день, 500 в неделю.
11. Ликер (30%): 67 в день, 400 в неделю.
12. Ром (38%): 53 в день, 316 в неделю.

Стрессоры и последствия стресса

13. Водка (40%): 50 в день, 300 в неделю.

14. Коньяк (42%): 48 в день, 286 в неделю.

15. Виски (43%): 47 в день, 279 в неделю.

16. Джин (47%): 43 в день, 255 в неделю.

Как и в предыдущем списке, дозы здесь также указаны в граммах. Очевидно, что безопасные дозы алкоголя невелики и не могут обеспечить выраженного релаксирующего эффекта. Но как быть, если стресс сильный, для его нейтрализации необходимо достаточно глубокое расслабление, а рисковать здоровьем не хочется? Наиболее простой и логичный вариант — обучение нервно-мышечной релаксации. Расслабление — это метод с наибольшим эффектом.

Страшная зависимость и как от нее избавиться

Алкоголизм — заболевание, наступающее в результате частого, неумеренного потребления спиртных напитков и болезненного пристрастия к ним. Алкоголь повышает уровень огня в теле, разрушительно действует на печень и кровь, порождает различные нарушения у холериков и сангвиников (представителей «горячих» темпераментов).

Натуральные травяные вина могут заменить спиртовые напитки и снизить зависимость от алкоголя. При этом надо остерегаться употребления низкокачественных суррогатов и подделок.

Стрессоры и последствия стресса

Для нормализации функции печени лучшим средством является **алоэ**, предпочтительно в виде травяного вина или сока из мякоти. Для очищения печени и крови полезны **горечи**, например горечавка.

Удалить из печени застои, связанные с эмоциональным возбуждением (например, стрессом), помогает **куркума** в сочетании с **барбарисом**. Ослабляет тягу к алкоголю и очищает печень **шлемник**. Для холериков, сангвиников и флегматиков полезны такие укрепляющие нервы травы с охлаждающим действием, как **буквица**, **хмель**, **пассифлора**. В большинстве своем очень хороши горькие травы. Для очищения печени от токсинов можно использовать состав из **куркумы** и **барбариса** в равных частях.

В этот состав можно добавить: для меланхоликов — **солодку**, для сангвиников и холериков — **лопух**, для флегматиков — **сухой имбирь**. Традиционная китайская медицина рекомендует для очищения печени **володошку**, которая, кроме того, смягчает эмоциональные проблемы.

Пристрастие к спиртному отчасти связано с недостатком калия в организме. **Мед** — прекрасный источник калия и уменьшает жажду к спиртному.

Пить настой цвета **грецкого ореха** в вине, пиве, меде или молоке.

Стрессоры и последствия стресса

Выпить 1—2 раза (пока поможет) настой из двух столовых ложек травы **горицвета** в 500 миллилитрах кипятка.

На горсть измельченной травы **чабреца** взять 800 миллилитров кипяченой воды, настоять, процедить, пить через каждые 3 часа по чайной ложке. Принимать настой в течение 1—2 недель. Не подходит для холериков.

При слабости кишечника полезно добавить к этому чаю горькие травы: **полынь**, **вахту**, **золототысячник**. На 350 грамм чабреца взять 30—90 грамм горьких трав.

Настойка левзеи. По 30 капель в день 3 раза за 30—40 минут до еды.

Взять 2 грамма коры **бузины** или **крушины**, вина 500 миллилитров, настоять 3—4 дня, пить по 20—50 грамм 3—4 раза в сутки.

Три столовые ложки смеси (золототысячник, полынь горькая, чабрец в соотношении 1:1:1, в столовых ложках) залить 200 миллилитрами кипятка, настоять, укутав, в течение 2 часов и процедить. Принимать по столовой ложке 4 раза в день.

Сбор (полынь, зверобой, тысячелистник, ягоды можжевельника, корень аира в соотношении 1:1:1:0,5:0,5).

Все перемешать и заварить по большой щепотке в 200 миллилитрах кипятка.

Стрессоры и последствия стресса

Для уменьшения раздражительности (особенно при стрессовых ситуациях) пить 3 раза в день в течение 2 недель по 100 миллилитров настоя: шишки хмеля, корень валерианы, мята перечная, трава пустырника — поровну, в частях, — столовая ложка на 200 миллилитров кипятка.

Столовую ложку сбора (тимьян ползучий, полынь горькая, золототысячник в соотношении 4:1:1) настоять 1—2 часа в 200 миллилитрах кипятка. Принимать по 1—2 столовых ложки 3—4 раза в день в течение 2—3 месяцев за 30—40 минут до еды.

Чайную ложку фитосбора (полынь горькая, зверобой, мята перечная, тысячелистник, тимьян ползучий, корень дягиля лекарственного, ягоды можжевельника в соотношении 2:2:2:2:1:1:1) залить 200 миллилитрами кипятка, настоять 30—40 минут и пить вместо чая по 600—800 миллилитров в день. Курс лечения — 10 дней. После перерыва в 3—6 дней проводят повторный курс лечения.

Примечание. Применение лекарственных трав для лечения алкоголизма противопоказано больным с эндокринными заболеваниями, при кардиосклерозах, атеросклерозах сосудов головного мозга, с гипертонической болезнью, постинфарктным состоянием, туберкулезом легких и бронхиальной астмой.

Стрессоры и последствия стресса

Наркотики

Расстройства, вызываемые употреблением наркотиков

На Россию надвигается «чума XXI века» — всевозможные наркотики, начиная от природных и до самых сильных — синтетических. Табак и алкоголь покажутся цветочками по сравнению с этой заразой. Чем раньше будут приняты меры для раннего выявления потенциальных и начинающих наркоманов и для их реабилитации, тем здоровее будет общество и сильнее государство в целом.

Продолжительное применение наркотиков излишне отрицательно действует особенно на меланхоликов. Даже кратковременное употребление стимулирующих веществ возбуждает сангвиников и холериков и может вызвать «пережигание» нервной системы, в частности испортить зрение.

Искусственное возбуждение ума (проявляется в обострении восприятия и ощущении достижения какого-то глубинного осознания) впоследствии приводит к постепенному истощению (сжиганию энергии) организма и к депрессии. Возникает вялость, инертность, замкнутость сознания, нарушения восприятия, даже если вначале действие наркотиков и было противоположным. В результате наступает наркотическая деградация ума.

Стрессоры и последствия стресса

Что касается снотворных препаратов, то при длительном применении они вызывают бессонницу, подобно тому, как слабительные средства могут в итоге вызвать запоры. Химические препараты с успокаивающим действием, как правило, отрицательно действуют на флегматиков и меланхоликов. Перед лечением наркотической зависимости надо провести чистку всего организма и пересмотреть образ жизни.

При лечении наркотической зависимости назначается диета, уравнивающая вышедшую из равновесия конституцию. Для питания нервной ткани применяется **топленое масло** — по 1—2 чайные ложки два-три раза в день.

Для холериков и сангвиников противопоказаны все специи, за исключением **кориандра**, **фенхеля** и **шафрана**. Для меланхоликов хороши **чеснок**, **мускатный орех** и другие специи.

Аир имеет особое значение для восстановления умственных способностей, в том числе и остроты восприятия и способности к самовыражению, в особенности в состоянии вялости, депрессии и наркотической деградации вследствие злоупотребления наркотиками. Особенно показан для флегматиков и меланхоликов.

Валериана (три чайные ложки на чашку теплой воды) нейтрализует действие возбуждающих веществ и является хорошим седативным средством

Стрессоры и последствия стресса

при расстройствах, вызванных употреблением наркотиков. Особенно показана меланхоликам. Все названные травы лучше принимать с теплым маслом.

В традиционной китайской медицине для питания и тонизирования мозговой ткани, поврежденной применением наркотиков, с успехом применяют семена **юбы**. Попутно заметим: чтобы жить долго, счастливо и не болея, необходимо пребывать в гармонии с природой. Для этого надо знать законы, по которым живет природа, и изучать многовековую культуру человечества, частью которого является и культура здоровья, — т. е. постоянно учиться, передавая полученные знания своим детям и окружающим людям. Применение любого вида наркотиков ведет к нарушению хрупкого равновесия в природе (к дисгармонии), к разрушению природы (мы рассматриваем человека как часть природы), т. е. к хаосу.

Подходы современной медицины к лечению наркомании

Более чем 20-летние научные исследования современной медицины позволили выработать 13 принципов эффективного лечения наркомании. Не существует лечения, которое в равной мере было бы необходимо для всех индивидов. Решающее значение имеет соответствие условий

Стрессоры и последствия стресса

лечения, формы вмешательства и предлагаемых услуг проблемам и потребностям пациента. Потребность в лечении должна незамедлительно удовлетворяться. Лица, нуждающиеся в лечении, могут оказаться вне лечебной системы, если лечение не будет предоставлено им сразу же или если оно не будет вполне доступным.

Эффективное лечение должно ориентироваться на совокупность потребностей индивида, а не только на потребление им наркотиков. Оно должно быть адресовано паттерну потребления индивидом наркотиков и тесно связано с решением его медицинских, психологических, социальных, профессиональных и юридических проблем.

Лечение должно быть гибким в соответствии с оценкой потребностей пациента, которые могут изменяться в ходе лечения. Решающее значение для эффективности лечения имеет адекватность его продолжительности состоянию пациента. Сроки лечения зависят от потребностей пациента.

У большинства пациентов заметное улучшение здоровья наступает по истечении примерно 3-х месяцев после начала лечения. Продолжение лечения может улучшить его результаты. Программы лечения должны включать в себя стратегии предотвращения преждевременного прекращения пациентами лечения.

Стрессоры и последствия стресса

Индивидуальное и (или) групповое консультирование и различные виды поведенческой терапии являются существенным компонентом эффективного лечения наркомании. В ходе лечения развивается мотивация пациентов, у них вырабатываются новые механизмы противодействия употреблению наркотиков; виды активности, связанные с употреблением наркотиков, заменяются конструктивной и вознаграждаемой деятельностью, не сочетающейся с приемом наркотиков, у них улучшается способность к разрешению проблем. Поведенческая терапия облегчает также межличностные отношения.

Фармакотерапия является важным элементом лечения для многих пациентов, особенно при ее сочетании с постоянным консультированием и различными видами поведенческой терапии. **Метадон** и **левоальфаацетил-метадол** помогает лицам с зависимостью от опиатов стабилизировать их жизнь и сократить употребление наркотиков. **Налтрексон** эффективен для некоторых пациентов с зависимостью от опиатов и для некоторых пациентов, у которых наркомания сочетается с алкогольной зависимостью. **Никотиновые пластыри** и **лечебная жевательная резинка**, а также пероральный прием некоторых лекарств, например **бупропиона**, могут помогать лицам с никотиновой зависимостью.

Стрессоры и последствия стресса

Лечение больных наркоманиями или лиц, злоупотребляющих наркотиками с сопутствующими психическими расстройствами, должно проводиться комплексно. Поскольку эти расстройства часто наблюдаются у одного и того же индивида, то пациентов, поступающих на лечение по одному основанию, надлежит обследовать и лечить также по другому основанию. Медицинская детоксикация является лишь первой ступенью в лечении наркомании, и сама по себе она мало влияет на практику длительного употребления наркотиков. Медицинская детоксикация позволяет справляться с острыми физическими симптомами абстинентного состояния. Для некоторых индивидов детоксикация предшествует эффективному лечению наркомании.

Лечение не обязательно должно быть добровольным, чтобы быть эффективным. Санкции или поощрения со стороны семьи, окружения по работе или правоохранительной системы могут существенным образом способствовать поступлению на лечение, удержанию в лечебной программе и успешности лечения.

Возможное употребление наркотиков в ходе лечения должно быть предметом непрерывного мониторинга. Контроль за употреблением наркотиков и алкоголя в ходе лечения (регулярный анализ мочи) может помочь пациенту справиться

Стрессоры и последствия стресса

с влечением к приему наркотиков. Мониторинг может также обеспечивать раннее выявление употребления наркотиков, что позволяет своевременно корректировать лечение.

Лечебные программы должны предусматривать обследование пациентов на предмет выявления **ВИЧ-инфекции** (СПИД), гепатита В и С, туберкулеза и других инфекционных болезней и постоянное консультирование с целью помочь им изменить поведение, связанное с риском заражения. Такое консультирование может помочь пациентам избегать высоко рискованного поведения, а также помочь уже инфицированным лицам справляться с болезнью.

Выздоровление наркоманов может быть длительным процессом, требующим повторных курсов лечения. Как и при других хронических заболеваниях, рецидивы употребления наркотиков могут иметь место как во время, так и непосредственно после окончания успешного лечения.

В заключение коротко напомним, что освобождение от любого вида наркозависимости может проходить как в домашних условиях, что требует определенной самодисциплины, так и в условиях стационара. При любом виде оздоровления необходимо последовательное прохождение следующих этапов: очистка (внутренняя и внешняя) организма с снижением дозы и отказом от приема

Стрессоры и последствия стресса

наркотиков; восстановление темперамента; восстановление пораженных наркотиками органов. Выпутываться из этой наркотической паутины, безусловно, надо, и чем раньше, тем лучше.

Список использованных материалов

Азбука эмоциональной саморегуляции

<http://www.psycentre.ru>

Годичный цикл

<http://tmn.fio.ru/works/60x/311/godovoi.htm>

**Есть шанс до сотни лет дожить, если всем
вперед спиной ходить**

Е. Вахошина

Знамя, 09.10.2001

Три гвоздя

Кадиева Екатерина

Vesti.ru, 04.08.2000

Как соотносится мышление и депрессия

<http://www.psycentre.ru>

Все о гипнозе

Кондрашов В. В.

<http://grassy.viv.ru/cont/gipnoz>

Метод психологической саморегуляции Ретри

<http://www.marks.on.ufanet.ru>

Список использованных материалов

Психологические методы исследования депрессивных состояний

Неелова Е. А.

www.psychology.ru/lomonosov/tesises/cg.htm

Подруга по вызову

<http://www.evrej.com>

Плохие «липиды» и как с ними бороться

Полосухина И.

Практическая психология для преподавателей

М.: Информационно-издательский дом «Филинь», 1997.

Расстройства пищевого поведения

<http://www.psy.rin.ru/article>

Социальная адаптация при депрессии

<http://www.psy.piter.com/library>

Спешите делать добро

<http://www.homepages.irk.ru>

Традиционная медицина о стрессе и депрессии

<http://www.health.mplei.ac.ru>

Список использованных материалов

О простом способе управления эмоциями

Хмелевский Ю. В.

Здоровье-МЭИ, 2001.

Травмированная личность

Черепанова Елена

Психологический стресс: помоги себе и ребенку.

М., 1996.

Энциклопедия «Кругосвет»

<http://www.krugosvet.ru>.

Подробнее см. на сайтах:

<http://vocalwork.ru>

<http://h-a-w.narod.ru/>

<http://www.comp-doctor.ru>

<http://www.medinfo.ru>

<http://www.controllingstress.com>

<http://www.depressii.net>

Содержание

Вместо введения

Темперамент	3
-------------------	---

Депрессия

Депрессия у женщин	57
--------------------------	----

Стресс

Два значения слова «стресс»	96
Стрессовые реакции	100
Как уменьшить стресс	118
Продли себе молодость сам	169
Метод ретри	181

Хитрости и тонкости

Проблема «отцов и детей»	203
Травмированная личность	209
Аудиовизуальная терапия	221
Адаптогены	226
Дефицит магния	227
Витамин В6 и стресс	230
Кофе противопоказан при стрессе	233
Релаксация: Вопросы и ответы	235

Содержание

Избавление от бессонницы	238
Ритм жизни	250
Пульсовая диагностика	254
Головная боль	265
Проблемы внимания у детей	277
Тесты	286

Стрессоры и последствия стресса

Страх	292
Конфликт	308
Очистка организма	323
Сердечно-сосудистые заболевания	331
Вредные привычки	357

Список использованных материалов . . .375

Научно-популярное издание

Серия книг «Ваше здоровье»

Стресс

Тонкости, хитрости и секреты

Главный редактор

Леонтьев Б. К.

Шеф-редактор

Бенеташвили А. Г.

Корректор

Свитова О. В.

Верстка

Попова Е. А.

Подписано в печать 18.05.2006. Формат 70×100/32
Гарнитура «Ньютон». Бумага офсетная. Печать офсетная.
Печ. л. 12. Тираж 3000.