

Здоровье и исцеление

№ 7

ТЕМА НОМЕРА

СТРЕСС

ВОЗЬМИТЕ УПРАВЛЕНИЕ
В СВОИ РУКИ!

В НОМЕРЕ

ХРОНИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ:
СОСТОЯНИЕ ИЛИ БОЛЕЗНЬ?

ОТ СМЕРТЕЛЬНЫХ
ЭМОЦИЙ
К СМЕРТЕЛЬНЫМ БОЛЕЗНЯМ

СНИМАЕТ ЛИ КУРЕНИЕ
СТРЕСС?

ОПТИМИЗМ
КАК ЛЕКАРСТВО

ПИЩА
ДЛЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Журнал
«Здоровье и исцеление»
зарегистрирован Федеральной службой
по надзору в сфере связи, информационных
технологий и массовых коммуникаций
(Роскомнадзор).

СВИДЕТЕЛЬСТВО
ПИ № ФС77-46624 от 21 сентября 2011 г.

Здоровье и исцеление
№ 7 2016

Над номером работали:

Директор издания:

Владимир Крупский

Главный редактор:

Нигина Муратова

Верстка:

Наталья Буткова

Редакционная коллегия:

Владимир Крупский

Нигина Муратова

Надежда Иванова

Реклама книг:

Анна Беланович

Учредитель:

Религиозная организация

«Кавказский Союз»

Церкви Христиан

Адвентистов Седьмого Дня.

Адрес редакции: 344013,
г. Ростов-на-Дону,
ул. Возрождения, 19/24А
тел. (863) 220-37-67, 220-37-80,
факс: (863) 232-26-56,
e-mail: caumsda@yandex.ru

Отпечатано:

типография ООО «Антей»

344037, г. Ростов-на-Дону, 24 линия, 20

Тираж 50 000 экз.

Заказ № 1499 от 15.09.2016

Дорогие читатели журнала

«Здоровье и исцеление»,

ждем ваших отзывов

и предложений!

*Еще больше информации
о здоровье вы найдете на сайтах:*

health.adventist.ru
adventist-caum.ru

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Слово духовного наставника

Сблизься же с Ним – и будешь спокоен!



**Владимир Аркадьевич
Крупский**

Жизнь современного человека имеет много факторов, способных вызывать не только внешнее, но и внутреннее напряжение. Нельзя оставлять без внимания ни то ни другое, поскольку со временем мы можем испытать упадок сил и неуверенность в будущем. Причины возникновения напряжения называемые *стрессорами* могут быть разными: это и неспособность адекватно реагировать на весьма возросшие информационные потоки, и уменьшение потенциала человека к их восприятию, и резко меняющиеся обстоятельства нашей жизни и быта, что присуще современному обществу, и многое другое. Мы стали очень уязвимыми и часто не выдерживаем возникающего вследствие этого напряжения. Современного человека приводит в состояние стресса политика и экономика, финансовый кризис и кризис морали, неустойчивость семьи и простых человеческих отношений. Очевидно, что жизнь вокруг нас достаточно агрессивна, и если не обращать серьезного внимания на реакцию на происходящее, тогда стресс становится крайне разрушительным для организма. Он может привести к состоянию депрессии, а это именно та подавленность внутреннего мира, которую человеку крайне сложно преодолеть самостоятельно и которая влияет не только на его внешнее поведение, но и на все происходящее в жизни.

Где решение всего комплекса проблем? Священное Писание дает человеку простую рекомендацию: «*Предай Господу путь твой...*» (Библия, Псалом 36, стих 5) Другими словами – строй с Ним отношения доверия! Я не пытаюсь заменить все предложенные в этом издании советы одним предложением, но хочу сказать – оно может стать надежной основой решения любого сложного жизненного вопроса.

Проблема возникающего состояния стресса и, как следствие этого, депрессии – это потеря ясного ориентира, куда нужно двигаться в той или иной ситуации. Это подобно внезапному пожару – только в душе и разуме. Как многие теряют все и даже жизнь, так и не поняв, что решение существует. Опыт нашей жизни, на который мы так часто полагаемся, не срабатывает в момент кризиса. Нужно найти что-то более важное... и для многих этим открытием стало Евангелие, повествующее о Спасителе.

Одной из первых установок по жизни должна быть следующая: если ты не можешь избежать стресса – измени свое отношение к нему. Отношение ко всему происходящему определяет кто вы: царь или раб... Виктор Франкл, узник нацистских концлагерей, именно так определил для себя способность пережить весь ужас пребывания там.

Бог назвал каждого по имени, сказал: «*...ты Мой!*» (Библия, Книга пророка Исаии, глава 43, стих 1). Как важно иметь уверенность в Том, Кто так полюбил тебя, что «*... отдал Сына Своего Единородного*» (Библия, Евангелие от Иоанна, глава 3, стих 16), чтобы ты мог жить! Он предлагает возложить на Него все наши заботы! (Библия, Первое послание Петра, глава 5, стих 7). С таким Богом уходят и стрессы, и немощлима депрессия.

Не дожидайтесь кризиса в вашей жизни: кризис не развивает наш внутренний потенциал, а только его обнаруживает. Ищите сближения с Ним сейчас, в добрые времена, пока не грянул гром. Многострадальный Иов имел много причин, чтобы впасть в депрессию, но сохранил очень ясную уверенность и надежду! Вот его совет: «*...Сблизься же с Ним – и будешь спокоен; чрез это придет к тебе добро...*» (Библия, Книга Иова, глава 22, стих 21).

От редактора



Нигина Муратова

Мир вам!

Слово «стресс» прочно вошло в лексикон современного человека. Оно тесно связано с непрерывным темпом нашей жизни. Если говорить простым языком, стресс – это реакция напряжения организма на происходящее. В состоянии постоянного стресса находятся около 70% россиян. Синдром хронической усталости, как следствие постоянного напряжения, отмечается у 85–90% людей, являющихся жителями крупных, плотно населенных городов, с ускоренным ритмом жизни и неблагоприятной экологической обстановкой. Тройку лидеров по снятию стресса у россиян занимают телевизор, музыка и алкоголь. Если человек не находит эффективных способов управления стрессом, это грозит нервными срывами и развитием депрессии, которая занимает первое место в мире среди причин неявки на работу.

Что же можно предпринять, находясь постоянно в окружении факторов, провоцирующих стресс? В первую очередь нужно понять – важно не то, что с нами происходит, а то, как мы на это реагируем. Сущность человеческой личности определяет исключительно собственный выбор, а не обстоятельства. Очень важно научиться делать правильный выбор в любых сферах нашей жизни, в том числе в сфере эмоционального здоровья, которое тесно связано со здоровьем физическим.

Среди многочисленной информации об управлении стрессом мы выбрали то, что, по нашему мнению, в наилучшей степени сможет вас поддержать. Вы узнаете о положительной роли оптимизма, благодарности, дружеского участия, отдыха, молитвы и веры в Бога, а также здорового питания, гидротерапии, физической активности. Все это и многое другое оказывает как профилактический, так и целительный эффект на организм, подверженный постоянным стрессам.

Вы сможете взять управление стрессом в свои руки, стоит только захотеть и приложить усилия. Да поможет вам Господь!

В НОМЕРЕ

СТРЕСС

Возьмите управление в свои руки! стр. 4

ХРОНИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ:

состояние или болезнь? стр. 6

МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ стр. 8

ВОПРОС – ОТВЕТ: Мигрень стр. 9

ОТ СМЕРТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ –

к смертельным болезням стр. 10

ВЛИЯНИЕ НАСИЛИЯ

на генетический код детей стр. 12

СНИМАЕТ ЛИ КУРЕНИЕ СТРЕСС? стр. 13

ЧУДО-ЖИДКОСТЬ

для освобождения от стресса стр. 14

РАССЛАБЬТЕСЬ стр. 15

ОПТИМИЗМ КАК ЛЕКАРСТВО стр. 16

ЭФФЕКТ ДРУЖБЫ стр. 18

ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СИЛА БЛАГОДАРНОСТИ стр. 19

ОТДЫХ ДЛЯ ТРУДОГОЛИКОВ стр. 20

НАСКОЛЬКО ВЫ ПОДВЕРЖЕНЫ СТРЕССАМ? стр. 22

ДРАГОЦЕННЫЙ УРОК ДОВЕРИЯ стр. 23

ПИЩА ДЛЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ стр. 24

АНТИСТРЕССОВОЕ МЕНЮ –

витамины группы В стр. 25

РЕЦЕПТЫ стр. 27

КРЕПКИЕ И ЗДОРОВЫЕ НЕРВЫ стр. 28

ЗДЕСЬ ЖИВЕТ НАДЕЖДА стр. 30



СТРЕСС ВОЗЬМИТЕ УПРАВЛЕНИЕ В СВОИ РУКИ!

«Небо «придавило» нас к земле... Все вокруг мрачно, серо, уныло. Ничто не радует. Все плохо, и нет про света...» Многим современным людям такое состояние знакомо. Зачастую оно характеризуется как стресс. Но всегда ли стресс – это плохо, и как можно им управлять?

Стресс (от англ. *stress* – напряжение) – неспецифическая реакция напряжения живого организма на любое оказываемое на него сильное воздействие. Американская Ассоциация Сердечных Заболеваний определяет стресс как «телесное или умственное напряжение, вызванное физическими, химическими или эмоциональными факторами». Это определение можно расширить, добавив, что стресс – это любая ситуация, требующая адаптации.

В некоторых случаях стресс вызывает у человека сильные положительные эмоции, чувство огромного удовольствия: победа на соревнованиях, прыжок с парашютом, катание с гор на лыжах, получение повышения по службе. В других случаях стресс способствует не таким захватывающим, но тоже сильным радостным чувствам: похвала сотрудника по работе, хорошие оценки в дневнике вашего ребенка, романтический вечер. Некоторые по сути своей положительные стрессовые ситуации могут, однако, вызывать ощущение усталости: свадебные торжества, воссоединение распавшейся семьи. Кроме того, существуют виды стресса, сопровождающиеся депрессией и упадком сил: потеря работы, различные судебные тяжбы, развод, трудновоспитуемые дети, смерть любимого человека.

Основатель учения о стрессе Г. Селье говорил: «Стресс – это аромат и вкус жизни». И был в этом абсолютно прав. Оказывается, во время стресса в организме вырабатываются специальные гормоны: *адреналин*, *эндорфин* и *энкефалин*, способные «раскрасить» нашу жизнь и насытить ее яркими ощущениями. *Адреналин* – способствует концентрации мышления и обострению зрения, под его влиянием напрягаются мышцы, готовясь к преодолению возможной опасности. *Энкефалин* вызывает отрицательные эмоции (в случае, если жизни что-то угрожает) и снижает боль. А *эндорфин* – источник положительных эмоций, когда стресс благоприятствует здоровому состоянию организма, вызывает расслабление и эйфорию.

Оказывается, со стрессом вовсе не обязательно бороться? Очевидно, стрессы нужны каждому человеку – иначе он становится безынициативным. Отсутствие стресса даже может способствовать заболеваниям и служить причиной чувства неудовлетворенности, беспокойства, усталости, скуки и депрессии. Стресс – это своеобразный источник энергии. Главное – не дать ему перейти в длительную фазу. **Враг человеческого организма – затянувшийся стресс.**

Зарубежные исследователи определили, что от 60 до 90 % всех заболеваний связаны с длительным стрессом.

Длительный стресс снижает защитные силы организма, повышает риск развития сахарного диабета, гипертонии, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, радикулита, астмы, невроза, рака, туберкулеза, наносит вред плоду, если женщина беременна. Всех последствий не перечислить. Все дело в том, что во время затянувшегося стресса организм продолжает вырабатывать адреналин и энкефалин, затрачивая на это большую часть запасов витаминов С и В, цинка, магния и других минералов. Это, в свою очередь, нарушает нормальную деятельность нервной системы, снижает умственную и физическую активность.

Вот о чем свидетельствуют умножающиеся с каждым годом научные данные:

- Ученые напрямую связывают отрицательный эмоциональный статус с развитием гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваний, а также с нарушениями иммунитета. Есть данные, убедительно доказывающие, что инфекционные и аутоиммунные заболевания, а также аллергические реакции во многом обусловлены эмоциональным состоянием человека.

- Исследования показали, что депрессия зачастую приводит к развитию онкологических и сердечных заболеваний. А тревога и страх вызывают учащенное сердцебиение, пролапс митрального клапана (провисание створок клапана в полость левого предсердия в момент сокращения сердца, что приводит к поступлению части крови обратно в предсердие), синдром раздраженного кишечника (заболевание кишечника, которое проявляется болью в животе в сочетании с нарушением нормальной работы), головные боли напряжения (возникающие в ответ на психическое напряжение, которое появляется вследствие острого или хронического стресса) и другие заболевания.

Неужели в этой мрачной картине нет никакого просвета? Оказывается, есть!

РАЗЛИЧНЫЕ ПОДХОДЫ К УПРАВЛЕНИЮ СТРЕССОМ

ВЕДИТЕ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ПОЗВОЛЯЮЩИЙ ПОВЫСИТЬ СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ ВЛИЯНИЮ СТРЕССА. Его частью является здоровое питание, богатое витаминами, минералами, клетчаткой, с низким содержанием жиров и простых углеводов. Такая диета способствует укреплению иммунной системы и повышает сопротивляемость стрессу. Предлагаемый образ жизни включает также регулярную физическую активность, которая способствует не только хорошей физической форме, но и положительному психологическому, а также эмоциональному настрою, благодаря выработке в организме «гормонов счастья» – эндорфинов.

УДЕЛЯЙТЕ ВРЕМЯ ПРОГУЛКАМ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ.

Если у вас есть время побывать на солнце, это просто замечательно. Солнечный свет, попадая на сетчатку глаза, стимулирует нервные волокна, которые связаны с головным мозгом. Уровень гормонов мелатонина и серотонина увеличивается, что приводит тело в состояние расслабления и внутреннего спокойствия. Люди при недостатке ежедневного солнечного света имеют низкий уровень серотонина, повышенную вероятность возникновения депрессии и беспокойства. Большинство лекарств, выписываемых врачами для лечения депрессии, влияют на повышение уровня серотонина в головном мозге. К сожалению, эти лекарства имеют немало побочных эффектов. Но время, проведенное на солнце, даст вам эти преимущества без каких-либо проблем. Лучшее время воздействия солнечного света на наше здоровье – утром до 10–11 часов и вечером после 16–17 часов (в зависимости от региона, где вы проживаете).

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК:

курения, употребления алкоголя, наркотиков, различных стимулирующих веществ, содержащих кофеин (кофе, чай, газированные напитки). Вредные привычки отрицательно сказываются не только на физическом здоровье, но и на нервной системе, нарушая способность сопротивляться стрессу.

УДЕЛЯЙТЕ ДОСТАТОЧНО ВРЕМЕНИ СНУ.

Известно, что недосыпание оказывает серьезное влияние на обмен веществ. Исследования на добровольцах, которым не предоставлялась возможность выспаться, выявляют тяжелые эндокринные нарушения. У исследуемых уже через неделю недосыпания у ранее здоровых волонтеров отмечалось нарушение переносимости глюкозы, характерное для людей с преддиабетическим состоянием. Кроме того, увеличивалась продукция гормона стресса – кортизола. Помните, что бессонница является одним из основных факторов, способствующих возникновению сахарного диабета второго типа, а также лишнего веса.

ПОЛЬЗУЙТЕСЬ СИСТЕМОЙ ПОДДЕРЖКИ. Доказано, что сохранение хороших, дружеских отношений с окружающими вас людьми помогает обрести ценную поддержку на эмоциональном уровне. Это способствует и физическому оздоровлению всего организма.

ВЫРАБАТЫВАЙТЕ ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ И ВОСПРИЯТИЕ ЖИЗНИ. Представьте себе человека, который в проливной дождь идет на работу, ругая все на свете. Это отрицательная реакция на стрессор, так называемый *дистресс*. В то же самое время трое детей радостно шлепают по лужам, нисколько не огорчаясь ненастной погодой. Это эустресс – положительная реакция на стрессор. У кого больше стресс? Обстоятельства одни и те же, но отношение к ним разное. Одним, например, купание даже в холодной воде доставляет удовольствие, для них это эустресс. Другие же, наоборот, купаться не любят вообще, особенно в холодной воде; для них такое купание является дистрессом. Одна и та же ситуация в зависимости от индивидуального восприятия может быть и дистрессом, и эустрессом. В конечном счете, стресс – это не то, что произошло с нами, а то, как мы к этому отнеслись.

КУЛЬТИВИРУЙТЕ В СЕБЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ.

Благодарность, радость, доброжелательность, вера и доверие лучше всего защищают наше здоровье.

Благодарный дух может многое сделать для уменьшения стресса. Нам нужно сохранять благодарность даже во времена несчастий и неудач.

Радость естественно сопутствует благодарности. Это не легкомысленное и не поверхностное, но глубокое, прочное счастье. Несколько лет назад был проведен опрос среди должностных и найден общий знаменатель. Вот что говорит автор этого опроса Блейк Кларк:

«Пожалуй, основной чертой, присущей всем долгожителям, является радостное мироощущение, внутренняя уверенность в том, что так или иначе все образуется и будет способствовать ко благу... песни и смех каким-то непостижимым образом обеспечивают смазку механизма биологических часов, продлевая его работу».

Эту мысль очень хорошо выразил Соломон: **«Веселое сердце благотворно, как врачество, а унылый дух сушит кости».** (Библия, Книга Притчей, глава 17, стих 22)

Положительные эмоции стимулируют парасимпатическую нервную систему, ответственную за контроль пищеварения, усвоения, выведения, кровообращения, дыхания; ее деятельность направлена на поддержание и восстановление функций организма. Уильям Фрей, профессор Стэнфордского университета, однажды сказал, что смех как стимуляция парасимпатической нервной системы может *«способствовать улучшению пищеварения, снижать артериальное давление, стимулировать деятельность сердечно-сосудистой и эндокринной систем, повышать мышечный тонус, стабилизировать пульс, активизировать действие правого полушария (центр, ответственный за творчество), уменьшать артритные боли, задействовать внутренние органы и поддерживать бодрость духа».* Таким образом, если хотите улучшить свое самочувствие – смейтесь чаще по хорошему поводу.

Еще одним примером положительных эмоций является **доброжелательность** – доброта и бескорыстие. Если бы каждый из нас изо дня в день становился чуть-чуть внимательнее и обходительнее, насколько легче стало бы жить в наш век стресса. Эгоизм разрушительно действует на здоровье человека, а бескорыстие, напротив, способствует его сохранению.

И, что очень важно, **верьте в Божественную силу**, которая является жизненно необходимым качеством человеческого разума, ибо она обладает огромными психологическими возможностями и необходимой лечащей силой. Л.Н Толстой однажды назвал ее «жизненной силой»... Такая вера может поистине творить чудеса, возрождая к жизни то, что считалось погибшим.

Жизнь преимущественно дает нам возможность сделать выбор. Возьмите управление стрессом в свои руки! Не медлите! Примите решение наслаждаться жизнью в тех обстоятельствах, которые вам даны. Вместо того чтобы сетовать на судьбу, умейте находить хорошее во всем. Радуйтесь и солнечным дням, и ненастью. Улыбнитесь самим себе и другим людям, вдохните аромат цветов, поиграйте с детьми. Воздайте хвалу и благодарность Создателю за все, ибо Он один знает, что лучше для нас. Такой подход к жизни не требует материальных затрат, поднимает настроение, вместо долгов дает нам ощутимый выигрыш.

*Живи и радуйся и, радуясь, живи!
И помни: каждый день безмерно дорог!
Из рук Господних ты его бери:
В нем каждый миг – жемчужины осколок!
Учись, читай, вникай, молись и пой,
Благословляй, дари, прощай, сочувствуй!
Чтобы потом, вечернею порой,
Назад взглянуть довольно, а не с грустью...
Живи и радуйся и, радуясь, живи!
И помни: каждый день – подарок Божий!
Чтоб, проводив вечерние лучи,
Ты мог сказать: «Какой был день хороший!»
Живи и радуйся и, радуясь, живи!
В душе храни ты заповеди Божьи,
Встречай с надеждой утром свет зари,
С улыбкой встретит вечер Бог поможет!*

ХРОНИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ: СОСТОЯНИЕ ИЛИ БОЛЕЗНЬ?

Все так или иначе испытывали состояние переутомления (непреодолимое чувство усталости и слабости) в обычной жизни после тяжелой, напряженной работы и при недосыпании. Обычно утомление проходит после хорошего, полноценного отдыха и сна. Если же симптомы остаются, это означает, что ваш организм хочет дать знать, что он болен.

Длительные периоды переутомления могут быть признаком серьезного заболевания, известного как **синдром хронической усталости**. Данный синдром подразумевает постоянное чувство усталости, упадок сил, не проходящий даже после длительного отдыха. Главной причиной возникновения синдрома считаются длительные психоэмоциональные нагрузки на нервную систему человека.

В основном синдром хронической усталости подвержены люди 25–45 лет, так как в этом возрасте они наиболее работоспособны и стремятся к успеху и карьерному росту, возлагая на себя непосильные нагрузки. По статистике около 85–90% страдающих этим заболеванием являются жителями крупных, плотно населенных городов, с ускоренным ритмом жизни и неблагоприятной экологической обстановкой.



ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ:

- Женщины страдают от этого синдрома в несколько раз чаще мужчин. Их доля среди заболевших составляет 75–80%.
- Повышенная ответственность в работе (врачи, пилоты) может спровоцировать появление хронической усталости.
- Самостоятельным заболеванием синдром хронической усталости официально считается с 1988 года.

Точные причины, приводящие к синдрому хронической усталости, до сих пор не установлены. Однако существуют определенные факторы риска, способные спровоцировать возникновение этого заболевания.

Хронические заболевания – затянувшиеся болезни или частые рецидивы нарушают слаженную работу иммунной системы и организма в целом, приводя к перегрузке нервной системы, истощению жизненных сил организма и возникновению чувства хронической усталости, которая также может быть ранним симптомом некоторых серьезных заболеваний (гепатит, рак, диабет, анемия, болезни сердца, гипогликемия, ожирение, гипотиреоз, мононуклеоз, ревматоидный артрит, миастения, алкоголизм, нарушение сна).

Психологические расстройства – частые депрессии, постоянный стресс, мрачные мысли и чувство тревоги и страха являются главными «вредителями» для деятельности нервной системы, приводящими к постоянной усталости и переутомлению.

Неправильный образ жизни – к синдрому хронической усталости могут привести постоянные недосыпания, нерациональный распорядок дня, длительное умственное или физическое перенапряжение, недостаток солнечного света, свежего воздуха или движения.

Нарушение питания – недостаток или избыток пищи, некачественные продукты, отсутствие в пище витаминов, макро- и микроэлементов нарушают метаболизм организма, приводя к недостатку энергии и возникновению стойкого чувства усталости.

Факторы окружающей среды – неблагоприятная экологическая обстановка заставляет организм работать на износ, защищаясь от воздействия вредных факторов, поэтому люди, живущие в загрязненных шумных городах, чаще страдают от синдрома хронической усталости.

Инфекции и вирусы – существует теория, согласно которой одной из основных причин возникновения хронической усталости является попадание в организм вирусов герпеса, цитомегаловирусов, ретровирусов, энтеровирусов и др.

Лекарственные препараты – развитию синдрома может способствовать прием определенных медикаментозных средств (лекарства от простуды, кашля и укачивания, противоаллергические препараты, снотворные, миорелаксанты, противозачаточные и антигипертензионные средства).

ПРОЯВЛЕНИЯ СИНДРОМА ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

Главным отличием синдрома хронической усталости от простого переутомления является тот факт, что после длительного отдыха чувство переутомления проходит и организм опять готов к работе. Хроническая усталость, напротив, сохраняется при сниженных нагрузках на организм и не проходит даже после крепкого сна.

Есть и другие признаки.

Бессонница. Несмотря на чувство усталости, человек не может заснуть, или же сон является поверхностным, часто прерывается; чувства тревоги, беспокойства и страха усиливаются по ночам.

Головные боли. Постоянные головные боли и чувство пульсации у висков являются первыми признаками перенапряжения.

Нарушение умственной деятельности. Хроническая усталость значительно снижает работоспособность организма, концентрацию внимания, способность к размышлению и запоминанию, а также нарушает творческую деятельность.

Недостаток энергии. Постоянные чувства усталости, слабости, апатии, утомление после выполнения несложных заданий являются верными спутниками данного заболевания.

Психологические расстройства. Люди с синдромом хронической усталости чаще подвержены депрессиям, плохому настроению, беспокойству и беспричинному страху, мрачным мыслям, они раздражительны и вспыльчивы.

Нарушение двигательной активности. Хроническая усталость может вызывать постоянные боли во всем теле, особенно в мышцах и суставах, тремор рук, мышечную слабость.

Снижение иммунитета. Люди с этим синдромом чаще страдают простудами, хроническими заболеваниями, рецидивами ранее перенесенных болезней.

Кроме того, при данном синдроме у больного могут наблюдаться субфебрильная температура (37,1-37,3 °C), неэкссудативный фарингит, увеличение шейных или подмышечных лимфоузлов.

Курящие люди в этот период могут выкуривать большое количество сигарет, а иногда хроническая усталость доводит человека до того, что он начинает употреблять алкоголь, который, по их мнению, снимает усталость. Но употребление алкоголя не только не помогает справиться с хронической усталостью, но, наоборот, усугубляет проблему.



КОГДА СЛЕДУЕТ ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ?

В большинстве случаев симптомы данного заболевания проявляются не по одному, а сразу комплексно. Поэтому следует тщательно прислушиваться к своему организму, чтобы не пропустить начало заболевания и избежать возможных осложнений.

При появлении стойкого чувства усталости (не проходящего после хорошего отдыха), плохого настроения, апатии, слабости и быстрой утомляемости даже после выполнения легких задач, отсутствия аппетита, плохого сна следует незамедлительно обратиться к врачу. Также синдром хронической усталости можно заподозрить при частых простудах или обострениях хронических заболеваний, так как в этом случае все силы организма уходят на борьбу с инфекцией, что значительно снижает работоспособность и приводит к чувствам постоянной усталости и апатии.

Человек с хронической усталостью должен обратиться к врачу (терапевту, иммунологу, эндокринологу, невропатологу, психотерапевту). Это зависит от его понимания болезни, ее основных проявлений, а также факторов, спровоцировавших появление данного синдрома.

ФИЗИОПРОЦЕДУРЫ ПРИ СИНДРОМЕ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

Успокаивающий массаж – расслабляющее массирование мышц и суставов, а также головы. Массаж помогает снять напряжение, уменьшает болевые ощущения, улучшает кровообращение и питание мышц.

Лечебная физкультура – активные упражнения для разных групп мышц. Зарядка помогает улучшить кровообращение, восстановить энергетический обмен, снять чувство напряжения.

Гидротерапия – расслабляющее действие на организм водных процедур. Снимает напряжение, болевые ощущения, обладает успокаивающим и расслабляющим эффектами.



ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ЛЕЧЕНИЮ И ПРОФИЛАКТИКЕ

• **Организируйте правильно свое время.** Вставайте раньше, и вам не придется начинать день в спешке и с чувством усталости. Учитесь поручать что-то другим, особенно когда в вашей жизни и так достаточно обязанностей и дел.

• **Будьте физически активны.** Регулярные занятия спортом укрепляют организм, улучшают кровообращение и питание головного мозга, повышают стрессоустойчивость, восстанавливают обмен веществ. Старайтесь хотя бы по 30 минут в день уделять физическим упражнениям. Не тренируйтесь перед сном, это может нарушить его, и утром вы почувствуете усталость.

• **Спите оптимальное количество времени.** При перенапряжении нервной системы особенно важно достаточное количество сна и отдыха. Большинству людей, чтобы выспаться, требуется 7-8 ч. Сон должен быть спокойным, глубоким, непрерывным.

• **Старайтесь не употреблять снотворные средства,** т.к. они имеют множество побочных эффектов и могут вызывать привыкание.

• **Не начинайте курить.** Курение нарушает поставку кислорода в ваш организм, заменяя кислород на смертельно опасный угарный газ. Если вы курите в течение длительного времени, то отказаться от этой вредной привычки будет нелегко, но возможно. И это следует сделать.

• **Откажитесь от кофеина и спиртного.** Алкоголь действует как депрессант и приносит только утомление, не прибавив сил. Кофеин даст временный быстрый подъем активности с последующей резкой усталостью.

• **Питайтесь правильно** – достаточное потребление белков, жиров и углеводов, а также качественные продукты, богатые витаминами, микро- и макроэлементами способны значительно улучшить самочувствие при синдроме хронической усталости, увеличить энергетические запасы организма, а также стойкость к воздействию вредных факторов окружающей среды.

• **В течение дня делайте небольшие перерывы в работе.** Если вы находитесь дома, на какое-то время отключите телефон и спокойно отдохните.

• **Смените окружение** – поездки на природу, частые прогулки или вылазки в лес, отдых на курорте помогут избежать перенапряжения и дадут нервной системе возможность отдохнуть и восстановиться;

• **Как можно меньше смотрите телевизор.** Если вы смотрите его, чтобы расслабиться, рано или поздно вы можете обнаружить, что находитесь в неповоротливом и медлительном состоянии. Попробуйте расслабляться более активно, например, гуляйте или читайте.

• **Слушайте спокойную музыку.**

• **Обратитесь в молитве к Богу.** Господь знает все наши проблемы, нужды, переживания и готов помочь, если мы доверимся Ему. В Своем слове Он обращается к каждому с неоднократным призывом принять Его поддержку и утешение: «Придите ко Мне все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас» (Библия, Евангелие от Матфея, глава 11, стих 28). «Все заботы ваши возложите на Него, ибо Он печется о вас» (Библия, Первое послание Петра, глава 5, стих 7). «Не бойся, ибо Я с тобою; не смущайся, ибо Я Бог твой; Я укреплю тебя, и помогу тебе, и поддержу тебя десницею правды Моей» (Библия, Книга пророка Исаии, глава 41, стих 10).

Доверьтесь Богу, примите Его помощь, и вы сможете ощутить постоянный мир и истинный покой души, который может даровать только Единственный Источник!

Любовь действительно побеждает страх

Когда мы помним о том, что нас любят, реакция мозга на пугающие обстоятельства может быть менее разрушительной.

В жизни каждого из нас есть место стрессу, однако новые исследования указывают на возможность подготовиться к нему заранее психологически. Ученые обнаружили, что когда участникам эксперимента показывали серию снимков, на которых были запечатлены проявления любви и поддержки, регулятор реакции страха в головном мозге (миндалевидное тело, или миндалина, которая играет ключевую роль в формировании эмоций) не возбуждался. Знаки любви помогают защитить и восстановить нервную систему во время стресса. В особенности это касается беспокойных людей.

Совет. Для поддержания психологического здоровья размышляйте над любовью к окружающим людям и помните, что Божья «совершенная любовь изгоняет страх».



Оптимизм – прекрасное лекарство!

Сердечно-сосудистые заболевания и смертность во многом зависят от нашего взгляда на жизнь.



Всем нам хочется быть окруженными людьми радостного расположения духа. И эти люди мало того, что счастливы – они, скорее всего, еще и проживут дольше других. В частности, это верно в отношении прекрасной половины человечества. В течение 8 лет исследователи наблюдали около 100 000 женщин, у которых на момент начала эксперимента не было ни рака, ни сердечно-сосудистых заболеваний. Выяснилось, что у оптимистов было значительно меньше случаев сердечно-сосудистых заболеваний и общей смертности по сравнению с пессимистами. Интересно, что оптимисты были более склонны посещать церковь, по крайней мере раз в неделю.

Совет: Следование изречению «веселое сердце благотворно как врачевство» (Библия, Книга Притчей, глава 17, стих 22) может улучшить качество и продолжительность жизни!

Поможет ли расслабиться чашка кофе?

Снизить уровень стресса и овладеть искусством эффективного расслабления поможет отказ от употребления кофеина.

Привычка пить кофе и кофеинсодержащие напитки вызывает продолжительную антистрессовую реакцию организма, приводит к повышению уровня «гормонов стресса», кровяного давления и сердцебиения, стимулирует выработку кислоты в желудке и сократительную деятельность кишечника. И при этом кофеин является самым популярным тонизирующим психотропным веществом в мире. В связи с тем, что на магазинных полках число энергетиков только увеличивается, мы вправе ожидать большее количество случаев интоксикации и зависимости.



Совет: Наилучшие результаты для здоровья даст воздержание от кофеина. Если уставшую лошадь подстегивать кнутом, то это только больше изматывает ее.

Алкоголь усугубляет стресс

Употребление алкоголя для облегчения стресса лишь продлевает агонию.

Люди часто употребляют алкоголь как средство борьбы со стрессом. Новые исследования указывают на то, что в результате этого неприятные ощущения только усугубляются. Несмотря на то, что употребление алкоголя снижает выработку гормона кортизола в ответ на стрессовую ситуацию, негативное душевное беспокойство, полученное от стресса, продлевается. Стресс и алкоголь усугубляют отрицательное влияние друг друга и повышают риск развития заболеваний, связанных со стрессом, и алкогольной зависимостью.

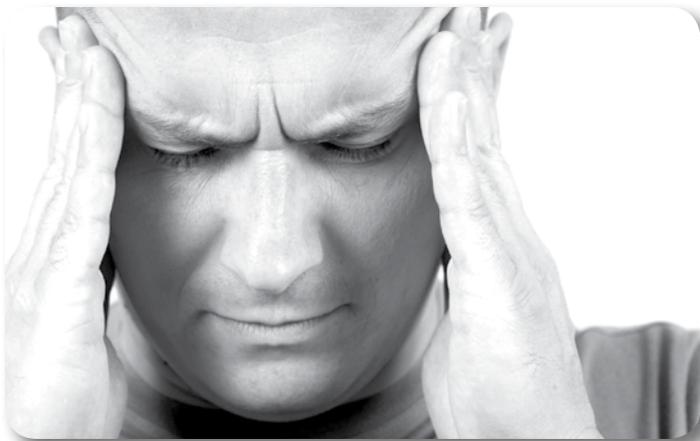
Совет. Пытаясь справиться со стрессом, используйте позитивный подход: ходите на прогулки, делайте упражнения по глубокому дыханию или поговорите с другом. Очень эффективным, но редко используемым средством является молитва.



По материалам сайта www.positivechoices.com

МИГРЕНЬ

Мне 45 лет, и я страдаю от регулярных, почти ежедневных головных болей. Боль становилась все сильнее и продолжительнее после того, как мои дети вступили в подростковый возраст, семь лет назад. Мой близкий друг умер от опухоли головного мозга; могу ли я иметь ту же проблему?



Мы не можем дать точный диагноз без полной истории болезни, проведения тщательного клинического обследования и необходимых анализов. Поэтому мы советуем вам обратиться к врачу и провести тщательное неврологическое обследование.

Вы спрашиваете о том, может ли быть связь между головной болью и опухолью головного мозга. Это возможно, но не очень вероятно, так как у вас головные боли длятся в течение семи лет, и это произошло в то время, когда в семье увеличились проблемы и возрос уровень стрессов. Если бы головные боли были вызваны ростом опухоли головного мозга или раком, то к этому времени также появились бы и другие симптомы.

Существуют различные виды головной боли, и описание вашей головной боли, вероятно, вписывается в такой вид головной боли, который носит название «головная боль напряжения». Это самая распространенная форма головной боли. Она чаще встречается у женщин, чем мужчин, и может начаться уже в подростковом возрасте. В этом заболевании не наблюдается наличие сильной генетической составляющей. Когда эти головные боли продолжают более чем 15 дней в течение одного месяца, они носят название «хронические ежедневные головные боли напряжения».

Хотя название заболевания «головная боль напряжения», кажется, подразумевает, что известна фактическая причина боли, это не тот случай. Сама боль связана с взаимодействием мышц, кровеносных сосудов и элементов нервной системы и вызывает такие болезненные ощущения, которые могут быть весьма серьезными. Существует много таблеток и лекарств, которые могут ослабить или снять боль. Однако **очень важно отметить, что наиболее распространенной причиной обострения хронических головных болей является чрезмерное использование анальгетиков и/или противоспазматических препаратов. Они часто имеют в своем составе кофеин. Неиспользование препаратов для снятия боли может часто, но не во всех случаях, привести к улучшению состояния.** Это не значит, что не следует принимать обезболивающие лекарства, а то, что необходимо принимать меры только настолько, насколько это необходимо.

Мигрень является следующим наиболее распространенным типом головной боли. Это заболевание распространено больше среди женщин, чем среди мужчин. Вероятно, что в случае проявления мигрени присутствует генетический компонент, что было подтверждено не-

сколькими исследованиями, некоторые из которых показывают, что мигрень встречается чаще у интеллектуалов.

Мигрень может быть двух основных типов: с аурой или без ауры (около 85 % случаев не имеют ауры). Аура – это чувство или симптом, который человек испытывает до того, как начался приступ мигрени, и может включать в себя зрительные нарушения (вспышки света, мерцающие огни или звезды перед глазами). Другие симптомы связаны с нервной системой, такие как слабость, головокружение, потеря равновесия и чувство «покалывания» в конечностях или на лице.

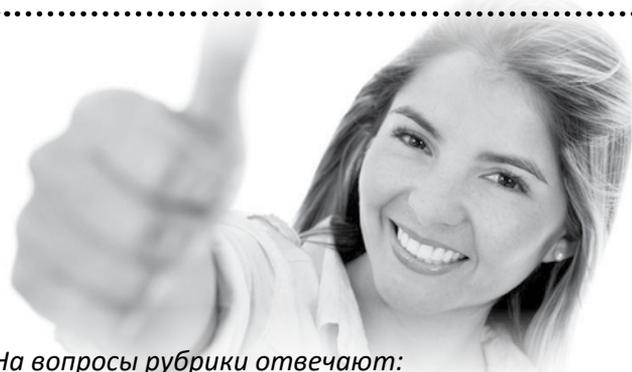
Причины возникновения мигрени варьируют от человека к человеку. Для некоторых – это вид пищи, а для других – недостаток сна. Изменение погодных условий и температуры окружающей среды также может спровоцировать приступ мигрени. Очень важно определить конкретную причину возникновения мигрени, если она существует, и стараться избегать ее или изменить образ жизни, чтобы свести к минимуму влияние приступов головной боли.

Вам следует проконсультироваться с врачом относительно наилучшего лечения.

Подсказки

для хорошего самочувствия

- Регулярные физические упражнения производят естественные вещества, которые обладают болеутоляющим действием – так называемые эндорфины.
- Избегайте недосыпания, отдыхайте в хорошо проветриваемом, темном, тихом месте.
- Избегайте стимуляторов, экзотических блюд и напитков (например: алкоголь, напитки, в которых присутствует кофеин, продукты, богатые тирамином) и табака.
- Головные боли иногда могут быть симптомом неконтролируемого артериального давления, и отсутствие головных болей не означает, что кровяное давление в норме у тех, кто страдает от высокого кровяного давления. Знайте свои реальные данные кровяного давления!
- Размышления над обещаниями Бога и Его милостивой верности поможет держать под контролем стрессовые ситуации.



На вопросы рубрики отвечают:

Аллан Р. Хэндсайнс – врач-педиатр и гинеколог, специалист в области общественного здоровья;

Питер Н. Лэндлес – врач-кардиолог, специалист в области общественного здоровья

ОТ СМЕРТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ – К СМЕРТЕЛЬНЫМ БОЛЕЗНЯМ,

или
как наши эмоции
преобразуются в физическое
недомогание



ПУТЬ ОТ ЧУВСТВА ДО БОЛЕЗНИ

Между содержанием наших мыслей и работой клеток нашего организма существует определенная связь. Эту связь можно выразить одним понятием: *нейропептиды*. Не волнуйтесь, я не собираюсь засыпать вас множеством туманных медицинских терминов. Я постараюсь объяснить процессы преобразования эмоций в болезнь как можно проще. Вероятно, медикам эти объяснения покажутся слишком примитивными, и я прошу их набраться терпения и читать дальше.

Нейропептиды вырабатываются в мозге. Они способны распространяться по всему организму. Нейропептиды можно сравнить с ключиками, которые точно подходят к молекулярным замочкам, имеющимся на каждой клетке тела. Например, доктор Кендейси Перт доказала, что определенный тип иммунных клеток – *моноциты* – несут на поверхности особые молекулы, называемые нейрорецепторами. Строение этих молекул идеально для образования связей с нейропептидами. Подобными рецепторами обладают все моноциты. Доктор Перт называет нейропептиды «*частицами мозга, путешествующими по всему телу*». Эти посланники обеспечивают диалог между мозгом и иммунной системой: мозг передает свои сигналы в одну сторону, а иммунные клетки, в свою очередь, передают свои послания обратно в мозг.

В частности, мозгом интерпретируются чувства, которые испытывает человек. Вот мозг распознал гнев, страх или тоску и в то же мгновение высвободил нейропептиды, которые понесли его сигналы к каждой иммунной клетке организма.

Как мы видим, мозг находится в постоянном общении с клетками тела.

Биохимические реакции, обусловленные стрессом, распространяются по всему телу. Страх, например, включает более тысячи четырехсот реакций и активирует более тридцати различных гормонов и нейромедиаторов.

Еще в двадцатые годы прошлого столетия выдающийся американский физиолог Уолтер Кеннон, пионер изучения биологической природы эмоций, обратил внимание, что животные отвечают на стресс специфической реакцией «*нападения/бегства*». Например, при внезапной опасности в организме разворачиваются различные биохимические процессы, подготавливающие животное либо к драке, либо к бегству. В 1936 году Кеннон опубликовал статью «*Роль эмоций в заболеваниях*», где доказывал, что под влиянием чувства страха сходные физиологические изменения наступают и в теле человека. Сильный страх сигнализирует организму, что ему нужно либо защищаться, либо бежать.

Вся система физических реакций на стресс сосредоточена вокруг выделения гормонов адреналина и норадреналина. Во время стресса эти гормоны воздействуют на нервную систему сильнейшим образом.

Если мозг распознает ситуацию как стресс, он посылает сигналы в гипоталамус, гипофиз и надпочечники, чтобы эти железы начали выработку определенных гормонов. Надпочечники начинают вырабатывать адреналин, который распространяется по всему телу. У человека учащается сердцебиение, начинается пототделение, активизируется кишечник (может начаться диарея, по-народному – медвежья болезнь), расширяются веточки бронхов, чтобы обеспечить повышенное поступление кислорода – словом, организм готовится к отчаянной драке или к стремительному бегству.

ГОРМОНАЛЬНОЕ РАВНОВЕСИЕ

Гормоны в нашем организме должны находиться в равновесии. **Для нормальной жизнедеятельности телу нужно определенное количество каждого гормона. Небольшая нехватка или избыток какого-то гормона нередко приводят к негативным физическим последствиям.**

Основоположник современной концепции стресса, канадский врач и ученый Ганс Селье одним из первых указал на связь между эмоциональным напряжением и болезнью. Он пришел к выводу, что страх, гнев и другие сильные чувства вызывают увеличение надпочечников за счет избыточного воздействия на них гормонов гипофиза. Иными словами, **сильный стресс приводит к тому, что гипофиз постоянно выделяет излишние гормоны.**

В минуту опасности выброс адреналина придает человеку невиданные силы.

КОВАРСТВО АДРЕНАЛИНА

Воздействие адреналина – гормона стресса – сходно с действием многих наркотиков. Когда уровень адреналина в крови повышается, человек чувствует себя на высоте. Если в организме циркулирует избыточное количество этого гормона, то человек ощущает прилив энергии, ему не хочется спать, все вокруг его вдохновляет. Многие люди, чья работа постоянно требует повышенной «*боеготовности*», становятся зависимыми от стресса – вернее, от постоянного притока адреналина. Управленцы, энергично взбирающиеся по карьерной лестнице, прокуроры и адвокаты, сражающиеся в залах суда, врачи-реаниматологи, вытаскивающие с того света одного пациента за другим, – все они признают свою зависимость от адреналина.

Адреналин – мощный гормон, его воздействие на организм многосторонне. Он способствует концентрации мышления, обостряет зрение. Под его влиянием напрягаются мышцы, готовясь «*драться или бежать*». Адреналин повышает кровяное давление и увеличивает частоту сердечных сокращений. Выброс адреналина приостанавливает пищеварение, так как кровь отливает от желудка и кишечника и притекает к мышцам.

СЛИШКОМ МНОГО И СЛИШКОМ ДОЛГО

Если не принять меры, то длительно присутствующие в крови излишние адреналин и кортизол разведают организм, подобно тому, как кислота разъедает металл. Даже спустя часы после стрессового события уровень этих гормонов может оставаться высоким, и они начинают свою разрушительную работу. А если эмоциональное напряжение носит хронический характер, то постоянный приток гормонов становится угрожающим, и разрушительные эмоции переходят в разряд смертельных. Организм начинает поедать сам себя. Мощный приток активных гормонов поражает органы и ткани, что приводит к различным тяжелым заболеваниям.

Как ни печально это признавать, но для современных людей жизнь, полная перегрузок, становится нормой во все более раннем возрасте. Подростки вступают во взрослую жизнь уже напичканные телевизионными зрелищами убийств и другого насилия. Порядка семидесяти тысяч сцен насилия – вот эмоциональный багаж среднего подростка. Разум ребенка не отличает инсценированное убийство от настоящего. Мозг воспринимает лишь угрозу и реагирует на нее. вспомните, какие чувства вас переполняют, когда вы смотрите лихо закрученный триллер, такой, что по коже бегут мурашки. Вы в безопасности, но все равно в кровь выбрасывается адреналин. А теперь представьте себе, что вы приняли комочек шерсти за паука. Несмотря на то, что паук вам только привиделся, адреналин тут как тут. То же самое происходит и с детьми, когда они смотрят сцены насилия. События происходят в виртуальном мире, но реакция мозга реальна.

Если человек стремится к получению удовольствия от внешних стимулов, у него нередко развивается пристрастие к стрессу, зависимость от стресса. Новые ощущения – всегда некий стресс, при котором тут же начинают свою работу соответствующие гормоны. В результате возникает удовольствие, родственное получаемому от наркотика. Благодаря приятным ощущениям, которые возникают под влиянием гормонов стресса, человек считает новое переживание волнующим и захватывающим.

Неумное стремление к ощущениям, которые дают гормоны, приводит к зависимости от жизни в экстремальных обстоятельствах. Пристрастие развивается, и человек неустанно ищет чего-то нового, необычного, неизведанного, будоражащего чувства. А результат? Состояние сверхвозбуждения воспринимается как норма, а все, что не дает выброса адреналина, кажется скучным и разочаровывает.

Но постепенно у такого человека возникает привыкание к адреналину. Как алкоголику нужна доза спиртного, так и зависимому от стресса необходима доза гормонов. Эта потребность ощущается и на физическом, и на душевном уровнях. Подобно любой химической зависимости, пристрастие к адреналину приводит к разрушению организма. А когда поступление адреналина снижается, у человека развивается *абстинентный синдром* (группа симптомов различного сочетания и степени тяжести, возникающих при полном прекращении приема психоактивного вещества).

Что нужно знать о стрессе

Запомните два важных правила:

1. Стресс стрессу рознь.

Одни стрессовые ситуации намного разрушительней других. И большая радость, и большое горе – это стресс для организма. Но тяжкое горе разрушает несравненно сильнее огромной радости – возможно, потому что горюем мы обычно гораздо дольше, чем радуемся. Знаете, какие эмоции и состояния самые разрушительные? Это – ярость, неприятие, депрессия, гнев, тревога, разочарование, страх, горе, вина и стыд.

2. Нужно учиться снимать стресс.

Действие гормонов становится чрезмерным, когда человек не в состоянии остановить реакцию организма на стресс. Такая реакция хороша лишь на короткое время, чтобы справиться с критической ситуацией. Если состояние боевой готовности становится хроническим, то организм постепенно разрушается.

Если стресс недолгий, то выброс адреналина, безусловно, приносит пользу. Например, на вас набросился злобный бульдог или подвыпивший хулиган. Ваш организм тут же среагирует на опасность выбросом адреналина и *кортизола* – гормона, который секретируется наружным слоем (корой) надпочечников, является регулятором углеводного обмена, а также принимает участие в развитии стресс-реакций. Но за мощным всплеском активности последует сильная усталость – телу необходимо расслабиться.

Не забывайте, что ваш организм не различает причин стресса. Ссора с супругом или перебранка с сыном-подростком, гневная вспышка, когда кто-то подрезал вас на дороге, – тоже причина для выброса адреналина и кортизола. Тело ощущает опасность или трудности и мгновенно высвобождает дополнительное количество гормонов.

Острая реакция на кратковременный стресс – выброс адреналина и кортизола, мобилизация всех сил и ресурсов организма, за которой следуют усталость и расслабление – не причиняет человеку вреда. Такая реакция может спасти вам жизнь, придав мужества в схватке со злобной собакой, или дополнительную прыткость, если вы решили спастись бегством.

Если же стресс продолжительный, то избыточные гормоны будут поступать в организм практически постоянно. Представьте себе человека, который годами живет в озлоблении на супруга или ребенка. В этом случае приток адреналина может стать чрезмерным. Другой пример: человек, который долго работает под началом свирепого босса или в системе, уничтожающей личность. Ощущение собственного ничтожества, страх и гнев – вот чувства, которые каждый день сопровождают несчастного. Такое **долговременное эмоциональное напряжение приводит к постоянному выделению в кровь адреналина и кортизола, избыток которых оказывает разрушительное воздействие на весь организм.**

Высокий уровень адреналина, не снижающийся в течение длительного времени, приводит к тому, что повышенное кровяное давление и учащенный пульс становятся обычным явлением. А для организма это крайне вредно.

Избыток адреналина способствует увеличению содержания в крови триглицеридов (жирных кислот) и сахара. Кроме того, с течением времени повышается свертываемость крови, что ведет к образованию тромбов. Увеличивается нагрузка на щитовидную железу, организм вырабатывает больше холестерина. Длительное воздействие всех этих факторов опасно для жизни.

ИЗБЫТОК КОРТИЗОЛА

Я уже говорил о том, что выброс адреналина в кровь сопровождается выделением еще одного гормона – кортизола. С течением времени избыточное содержание кортизола приводит к повышению уровня сахара и инсулина в крови. Содержание в крови триглицеридов тоже увеличивается и остается высоким. Длительное воздействие излишнего кортизола выражается в том, что человек начинает полнеть, особенно в средней части тела. Помимо этого наблюдается истощение костной ткани – она теряет кальций, магний и калий. Возникает риск развития остеопороза. В то же время организм сильнее удерживает натрий, что способствует повышению давления.

Хронически высокий уровень кортизола всегда сопряжен с:

- ослаблением иммунитета, что в свою очередь открывает двери для множества заболеваний;
- снижением потребления тканями и органами глюкозы, что является основной причиной диабета и ожирения;
- истощением костной ткани, что ведет к остеопорозу;
- уменьшением мышечной массы и нарушением роста и регенерации кожи, что способствует потере сил, ожирению и ускорению процессов старения;
- усиленным накоплением жиров;
- ослаблением памяти и способности к обучению, разрушением клеток мозга.

Дон Колберт,
Смертельные эмоции
(печатается с сокращением)

ВЛИЯНИЕ НАСИЛИЯ НА ГЕНЕТИЧЕСКИЙ КОД ДЕТЕЙ



Каждая клеточка организма имеет ядро, в котором находятся *хромосомы*, состоящие из ДНК и белка. Хромосомы являются хранителями наследственной информации, а именно – генетического кода человека. При делении старой клетки для образования новых, в ядра дочерних клеток переносится точная копия каждой хромосомы. За целостность генетического кода в хромосомах отвечают защитные участки на концах нитей ДНК, которые называются *теломерами*. Они покрывают концы хромосом внутри каждой клетки, словно «защитные колпачки».

Каждый раз при делении клетки теломеры немного укорачиваются. После 50–60 делений они полностью исчезают, что приводит к смерти клетки. Люди, у которых теломеры укорочены, более предрасположены к заболеваниям и преждевременной смерти. Таким образом, длина теломерных участков определяет биологический «возраст» клетки – чем короче теломерный «хвост», тем клетка «старше».

Когда дети становятся свидетелями домашнего насилия, сами подвергаются такому насилию со стороны взрослых или со стороны сверстников, их теломеры укорачиваются на длину, эквивалентную нескольким годам старения. В исследовании, опубликованном в «Журнале молекулярной психиатрии», было показано, что насилие (в том числе сексуальное), групповая травля сверстников и жестокое обращение с ребенком приводят к повреждению генов.

Предыдущие исследования показали, что эмоциональный стресс может укорачивать теломеры, преждевременно старя клетки. Однако лишь недавно было выявлено, что подобное может происходить у детей. В данном исследовании участвовали дети от 5 до 10 лет. У половины из них было спокойное детство, а другая половина была свидетелем насилия в се-

мье и сама подвергалась такому насилию со стороны взрослых (дома) или со стороны сверстников (в школе). Ученые измерили длину теломер тысячи клеток каждого ребенка, чтобы определить их среднюю величину. Как и ожидалось, длина теломер постепенно сокращалась у всех детей по мере их взросления.

Оценка воздействия насилия была проведена в возрасте 5, 7 и 10 лет. У 39 детей, испытавших на себе различные виды жестокого обращения, было обнаружено резкое сокращение длины теломер по сравнению с обычными детьми. Судя по этому признаку, можно сказать, что продолжительность жизни этих детей будет на 7–10 лет короче по сравнению с их сверстниками, у которых было более спокойное детство. Результаты исследования подтвердили, что дети, пережившие насилие, стареют быстрее.

Этот факт находит отражение в Писании, где говорится: «*Страх Господень прибавляет дней, лета же нечестивых сократятся*» (Библия, Книга Притч, глава 10, стих 27). Синонимами к слову *нечестивый* являются слова: грешный, порочный, безнравственный. Научные данные свидетельствуют о том, что библейское выражение верно как в отношении безнравственных детей (которые в более старшем возрасте уже могут нести ответственность за свои поступки), так и в отношении их родителей.

В 19 веке, более чем 150 лет назад, христианская писательница и реформатор в области здоровья Эллен Г. Уайт писала, что (групповая) травля со стороны сверстников может нанести серьезную травму ребенку. «*Насколько внимательной должна быть старшая сестра по отношению к своему младшему брату или сестре, чтобы своим влиянием не нанести ему или ей травму. Слишком часто бывает так, что старшие дети пристально следят почти за каждым шагом младших братьев или сестер, чтобы раздражать их, ябедничать на них и дразнить их, что в конце концов, навсегда отражается на их лицах злым, недовольным выражением*» («Молодежный

руководитель», 1 мая, 1859 г.).

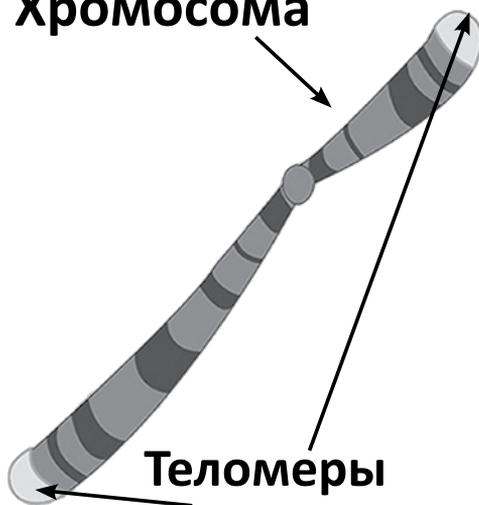
Кроме того, она советовала: «*Никогда не обращайтесь с детьми сурово, ибо суровость порождает упрямство и противодействие. Вы увидите, что ими легко и успешно можно управлять нежностью и добротой. Не допускайте брани и приказов повышенным, раздраженным голосом. Повинуйтесь наставлению: "Остановитесь и познайте, что Я – Бог"»* (Знамения времени, 11 ноября, 1903 г.).

Будьте постоянно добры к своим детям, и это может продлить их жизнь.

Элвин Адамс,

врач, магистр общественного здоровья
Университет Лома-Линда, США

Хромосома



Теломеры

СНИМАЕТ ЛИ КУРЕНИЕ СТРЕСС?

– И давно ты куришь, Даша?
– Нет, недавно... Просто снимаю стресс.
– И давно у тебя стресс?
– С тех пор, как начала курить.



Надежда Иванова,
магистр общественного здоровья,
Университет Лома Линда, США

Это было бы смешно, если не было бы так грустно. Многие для снятия стресса прибегают к курению – это факт. Однако не существует никаких убедительных данных относительно того, что курение снижает стресс. Возможно, курение снижает стресс, связанный с лишением сигарет, или потребность в курении возрастает во время стресса, при этом не уменьшая его. Другими словами, курение не устраняет стресс. Действие никотина обманчиво.

Почему люди начинают курить? Вот несколько самых распространенных предположений:

«**Считается, что, курение избавляет от депрессии.**» Наоборот, психические расстройства легче поддаются лечению у тех, кто не курит или бросил курить. К такому выводу пришли американские ученые, проанализировав данные около 35 000 пациентов за 14-летний период.

«**Никотин повышает настроение.**» Возможно, никотин и повышает настроение у тех, кто попал в наркотическую зависимость от табака, но, как известно, только на короткий срок, чтобы спровоцировать получение новой порции никотина. А если точнее сказать, он приводит к неустойчивости или нестабильности настроения. Для здорового же человека никотин является ядом, угнетающим настроение и вызывающим головную боль, головокружение и чувство дискомфорта. То, якобы, удовольствие от сигареты, которое получает курильщик, некурящий человек испытывает каждую секунду своего существования.

«**Курение повышает производительность труда, внимание, улучшает память и ускоряет процесс обучения.**» Отнюдь, нет. Курение негативно влияет на все перечисленное. Прогрессирующая закупорка артерий и вен отравляющими веществами приводит к кислородному голоданию мозга.

«**Из-за проблем.**» Да, все мы нервничаем и волнуемся, а разрешилась ли проблема, когда закурили? Конечно, нет, если мы честно признаемся себе в этом!

«**Курение помогает справиться со стрессом.**» Тем, кто недавно бросил курить, особенно важно знать, что табак не уменьшает и не устраняет стресс. Наоборот, препятствует качественному расслаблению: никотин – возбуждающее вещество. Если вы измерите свой пульс, а потом выкурите подряд две сигареты, вы отметите значительное ускорение частоты пульса. Следовательно, нет никакой необходимости возвращаться к курению, чтобы справиться со стрессом.

«**Бросишь курить – похудеешь.**» Иногда люди жалуются, что начали набирать вес, отказавшись от сигарет. Отсюда и неверный вывод о связи табакокурения и похудения.

Дело вовсе не в сигаретах, а в том, что люди начинают «заедать» стресс, возникающий при отказе от курения, и едят от нечего делать в ситуациях, когда раньше курили. В том, что отказаться от табака сложно, нет ничего удивительного – табачная зависимость по силе не уступает героиновой. Также курение может вызвать сбои в работе эндокринной системы организма и привести к некоторой потере веса. Это не то похудение, к которому стоит стремиться. Сбои на гормональном уровне – это слишком высокая цена за несколько сброшенных килограммов.



Понимая, что вышеперечисленные и им подобные причины – это миф, нам необходимо найти альтернативные способы решения проблемы. С чего начать?

Регулярные ежедневные занятия физическими упражнениями – лучший способ снять напряжение, раздражительность, эмоциональную усталость.

Необходимы семь-восемь часов полноценного непрерывного сна. Без отдыха и релаксации все люди страдают когнитивными нарушениями. Уставший человек работает с меньшей эффективностью, более медлителен, не уделяет должного внимания соблюдению правил безопасности и совершает больше ошибок, что ведет к напряжению и раздражительности.

Периодические расслабляющие упражнения, особенно до и после стрессовых жизненных ситуаций, жизненно необходимы.

Правильное и сбалансированное питание. Хорошо сбалансированный завтрак, питательный обед и легкий ужин, весьма необходимы, чтобы справиться со стрессом.

Образ жизни, уравновешенный в отношении физической и умственной активности, – это залог полноценной общественной жизни и духовного роста.

Вода-вода. Не обделяйте себя водой, пейте, как минимум 6–8 стаканов воды в сутки. А также регулярно принимайте водные процедуры.

Доброежелательное и заботливое отношение к себе и другим. При таком подходе к жизни стрессоустойчивость будет на высоком уровне.

«**С кем поведешься.**» Избегайте общества тех, кто может оказать на вас отрицательное влияние.

Работа над собой: научитесь разрешать конфликты; обретите надежную жизненную основу; не паникуйте; выражайте свои чувства надлежащим образом; развивайте в себе выносливость; участвуйте в мероприятиях, не вызывающих излишний стресс.

Внимание на эмоциональную сторону жизни! Царь Соломон сказал следующее: «*Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости*» (Библия, Книга Притчей, глава 17, стих 22). Во всех негативных ситуациях следует задать себе вопрос: *Какой же у меня сейчас настрой?* Нередко приходится отметить, что настрой у нас негативный... Следует помнить, что «*мужество, надежда, вера, сочувствие, любовь способствуют здоровью и продлевают жизнь. От спокойствия ума и бодрости духа зависит здоровье тела и сила души*» (Е. Уайт, Служение исцеления, с. 241). Здоровый положительный психологический настрой произведет больше чудес, чем любое чудо-лекарство! Мыслите позитивно! «*Устремите ваши мысли к тому, что истинно, честно, справедливо, чисто, любезно, достославно, что только добродетель и похвала*». (Библия, Послание к Филиппийцам, глава 4, стих 8).

Стоит попробовать применить эти рекомендации в жизни, и тогда стрессовых ситуаций станет меньше, а те, что и будут, мы сможем проще и легче пережить. Будьте счастливы и здоровы!



Чудо-жидкость для освобождения от СТРЕССА

В английском местечке Бат сохранились римские купальни. При раскопках вокруг них до сих пор находят древние римские монеты. Если вам не удастся найти их, вы всегда можете купить динарий или два в близлежащей лавке. Но настоящим вознаграждением за посещение этих мест является возможность расслабиться, приняв ванны. Хотя для этого вам нет нужды ехать в Англию или к любым другим горячим источникам. Вы можете снять бессонницу, раздражительность, укрепить расшатанные нервы и в домашних условиях. Ниже приводится несколько практических советов по использованию воды для снятия стресса.

Нейтральная ванна

Это очень простой способ снятия стресса и эмоционального напряжения. Ванна расслабляет, нормализует сон, очень эффективна при гипертонии.

Необходимое оснащение:

- большая ванна;
- махровое полотенце;
- резиновая подушка.

1. Наполните ванну до половины водой, нагретой до температуры 35-36°C. Вода не должна быть теплее температуры тела.
2. Лягте в ванну. Следите за тем, чтобы уровень воды находился ниже уровня области сердца.
3. Положите под голову резиновую подушку или сложенное полотенце. Это будет способствовать расслаблению.
4. Оставайтесь в воде не менее 15 минут (можно и дольше), однако следите за тем, чтобы не уснуть или не замерзнуть из-за остывания воды. При необходимости добавьте теплой воды для поддержания постоянной температуры.
5. Перед тем как выйти из ванны, понизьте температуру воды на два градуса.
6. Осторожно, но тщательно вытритеесь.
7. Лягте в постель, по крайней мере на полчаса или на всю ночь, если процедуру вы делали вечером. Вы получите наслаждение от такой расслабляющей водной процедуры, освободитесь от неприятных последствий стресса и эмоционального напряжения.

Растирание горячей рукавицей

Первоначальная кратковременная реакция от растирания горячей рукавицей – возбуждение. Но общим и более долговременным эффектом является расслабление мышц и снятие нервного напряжения. Благодаря испарению, эта процедура полезна при ознобе, особенно когда кожа холодная и посинела.

Необходимое оснащение:

- емкость с горячей водой (40°C);
- махровое полотенце;
- две рукавицы из полотенежного материала (вы можете просто обернуть руку небольшим полотенцем).

1. Погрузите рукавицу в горячую воду и отожмите.
2. Начинайте растирание с руки: кисть, предплечье, плечо. Растирайте энергично, пока не покраснеет кожа.
3. Прежде чем продолжать делать то же самое с другой рукой, вытрите насухо первую.
4. Чаше окунайте рукавицы в горячую воду, чтобы они не остывали.
5. Разотрите грудь и спину.
6. Перед тем как растирать шею и лицо, вытрите насухо.
7. Разотрите голени и бедра. Всю процедуру можно выполнить менее чем за 10 минут. Если вы взвинчены, возбуждены и не можете уснуть, разотритесь горячей рукавицей. Вы не поверите, какое расслабляющее действие это окажет.

РАССЛАБЬТЕСЬ!



Многие люди постоянно находятся в напряженном, стрессовом состоянии и не могут расслабиться даже тогда, когда находят время для отдыха. Под воздействием стресса мышцы испытывают чрезмерное физическое напряжение. Если стрессовая ситуация сохраняется в течение длительного времени, это может вызвать целый ряд серьезных проблем со здоровьем: головные боли, мышечные судороги, повышенное кровяное давление, бессонницу, боли в области шеи и спины, запор и многое другое. Одна из самых главных причин, почему люди не могут расслабиться, является недостаток ежедневных физических упражнений. Расслабляющие упражнения служат естественным способом лечения нейромышечного напряжения. К ним относятся:

- **Глубокое дыхание**
- **Последовательное расслабление мышц**
- **Растяжка мышц**

ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ

Сознательно предпринимаемое глубокое дыхание можно выполнять в любом месте, и желательно делать это не менее трех раз в день или в любой момент, как только вы почувствуете напряжение.

Займите удобное положение сидя или стоя, но обязательно с правильной осанкой. Положите руки на живот и сделайте медленный, глубокий вдох через нос. Дайте возможность брюшным мышцам расшириться насколько возможно, словно внутри нас находится воздушный шарик. Плечи во время выполнения упражнения не должны приподниматься. После этого задержите дыхание на несколько секунд, а затем медленно выдыхайте через рот, вытянув губы, будто собираетесь свистеть. Это поможет контролировать скорость выдоха. Если у вас насморк и вам трудно дышать через нос, вдыхайте через рот. Когда вы почувствуете, что легкие освободились от воздуха, начинайте следующий цикл вдоха и выдоха. Повторяйте подобные циклы около трех-четырёх раз за один сеанс хотя бы раз в день.

Выполнять упражнение можно дома, в автомобиле, а также во время тренировок. При выполнении упражнения вы можете ощутить головокружение. Если оно усиливается, возвращайтесь к нормальному дыханию.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ

Эта техника расслабления дает возможность почувствовать разницу между напряжением и расслаблением. Можно выполнять ее в положении сидя или лежа в течение пятнадцати минут. Попробуйте сделать данное

упражнение в условиях спокойной и расслабляющей атмосферы. Можете начать с рук, затем перейти к другим группам мышц; можно двигаться от головы к кончикам пальцев ног, последовательно напрягая, а затем расслабляя мышцы лица, плеч, рук, кистей, груди, спины, живота, ног и ступней. Возьмем для примера мышцы рук:

- Сначала сожмите кисти рук в кулаки. Обратите внимание на степень напряжения в руках и зафиксируйте это напряжение на несколько секунд. После расслабьте руки, разжав кулаки и дав возможность напряжению сойти на нет. Ощутите легкость в руках.
- Почувствуйте разницу в ощущениях, которые вы испытывали, когда руки находились в напряженном и расслабленном состоянии. Наслаждайтесь ощущением расслабленности.

РАСТЯЖКА МЫШЦ

Простейший способ расслабления напряженных мышц состоит в выполнении серии упражнений на растяжку. Они занимают всего несколько минут и их можно выполнять как в домашних условиях, так и на работе. Эти упражнения окажут вам большую пользу. Вот некоторые примеры подобных упражнений:

- **Растяжка мышц спины** – в положении сидя потянитесь всем телом вперед и склонитесь на колени, расслабив шею и голову и свесив руки вниз. Зафиксируйте данное состояние в течение одной минуты, после чего перенесите нагрузку на бедра, чтобы вернуться в сидячее положение.
- **Растяжка мышц шеи** – стоя либо сидя, медленно наклоните голову направо, а затем также медленно в противоположную сторону, не двигая при этом плечами.
- **Растяжка мышц туловища** – поставьте ноги на ширине плеч и, вытянув руки над головой, наклонитесь в сторону (постарайтесь не двигать бедрами). Зафиксируйте это положение на 30 секунд, а затем наклонитесь в другую сторону.
- **Растяжка ног** – в положении стоя поставьте ногу на стул и медленно наклонитесь вперед, держа спину прямо. Для полной программы повторите каждое из вышеописанных упражнений по пять раз.



Существует аксиома, которая гласит: **чтобы расслабить мышцу, нужно ее растянуть**. Лечение мышечного напряжения, в том числе посредством физических упражнений, поможет тем, кто в данный момент переживает страдания и боль. Найдите время для ежедневной работы на огороде, прогулки, ходьбы, бега, плавания и т.п. Подобное ежедневное сокращение мышц позволит всему телу расслабиться и освободиться от болезненного напряжения.

*Будьте активны
и не давайте
места болезням!*



Двое смотрят в окно через одну и ту же решетку: один видит грязь, другой – звезды. Оптимизм – это надежда на то, что все образуется наилучшим образом, это – взор веры. В нем вера находит свой выход, помогает людям радоваться свету, который брезжит из-за туч. Полстакана воды в глазах оптимиста – это целых полстакана, то есть стакан, наполовину полный; для пессимиста этот же стакан – наполовину пустой, это всего лишь полстакана воды. У оптимиста радостное, положительное мировосприятие, он умеет смеяться, а смех – мощное лекарство. Неудивительно, что в ходе исследования Бреслоу и Беллока, где было почти 7000 участников, выяснилось: 57% умерших составляли люди несчастливые. Устраивайте себе праздники, ищите повод для радости, смейтесь – это поможет вам не терять надежду. Радуйтесь каждому своему дню, чтобы сохранить здоровье и продлить жизнь!

ЛЕЧЕНИЕ СМЕХОМ

Некий врач обнаружил у себя рак и впал в уныние. Но, погоревав, он подумал: «Что же, теперь всю оставшуюся жизнь я буду сохнуть от тоски?» Прочитав слова Соломона в Библии: «Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости», он сделал выбор в пользу радости и позитивного настроения. Больной научился шутить, и лечение смехом помогло совершить чудо – он выздоровел!

Но чудо ли это? А может быть, оптимистическое отношение к невеселой ситуации, жизнеутверждающие мысли изменили в его организме соотношение химических веществ? Эндорфины, выделяемые клетками головного мозга, «расшевелили» иммунную систему; изменение количества кортизола в крови увеличило сопротивление раковым клеткам, и иммунная система заработала с возросшей силой. Было обнаружено, что смех повышает:

- синтез иммуноглобулина А, защищающего организм от инфекций дыхательных путей;
- содержание гамма-интерферона, препятствующего проникновению внутрь клеток вирусов;
- численность лимфоцитов, вырабатывающих антитела к вредным бактериям;
- содержание белка, действующего как катализатор активности антител.

Возможно, именно благодаря такой мощной защите, которой обеспечивает организм человека здоровый смех, и выздоровел неунывающий врач.

ОПТИМИЗМ КАК ЛЕКАРСТВО

«Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости».

Библия, Книга Притчей, глава 17, стих 22

УНЫНИЕ – ФАКТОР РИСКА

В 1997 году в Дании проводилось исследование 730 пациентов с разными заболеваниями сердца. Их разделили на две группы: пребывавших в унынии и неунывающих. Наблюдения за обеими группами показали: у грустных пациентов вероятность возникновения инфаркта миокарда была на 70% выше, а вероятность преждевременной смерти – на 60% выше в сравнении с оптимистами. Результаты исследований были опубликованы, и рецензия на эту работу была названа «Здоровье после 50 лет». Оптимизм себя оправдывает.

ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС

Хронический пессимизм, или стресс, приводит к повышенной выработке стрессовых гормонов: *адреналина* и *кортизола*. Адреналин повышает артериальное давление, увеличивает количество липопротеинов низкой плотности («плохой» холестерин), повышает вязкость крови – все это создает условия для развития инфаркта миокарда.

Кортизол способствует образованию жировых отложений, особенно в области живота, что создает риск развития болезней сердца.

В одном из научных журналов сообщалось об эксперименте с участием 1250 человек, которые остались в живых после перенесенного инфаркта миокарда. Спустя 10 лет ученые, продолжая исследование, разделили испытуемых на три группы («очень унылые», «умеренно унылые» и «неунывающие») и вывели следующие показатели их смертности:

- 50% – очень унылые;
- 42% – умеренно унылые;
- 35% – неунывающие.

Начинаешь понимать, что Соломон был прав, утверждая, что «веселое сердце благотворно, как врачевство» (Библия, Книга Притч, глава 17, стих 22), и что «веселое сердце делает лице веселым, а при сердечной скорби дух унывает» (Библия, Книга Притч, глава 15, стих 13)

КАК УЛУЧШИТЬ НАСТРОЕНИЕ

Физические упражнения – с их помощью заметно улучшается настроение. Многие пациенты рассказывают, что без регулярных физических упражнений они впадают в уныние. Дело в том, что физические упражнения приводят к усиленной выработке эндорфинов. Эндорфины – это природный опиум, вырабатываемый клетками мозга, который действует подобно алкалоидам, успокаивающим и расслабляющим разум и тело. Они дают ощущение умиротворенности. К тому же физические упражнения «сжигают» стрессовые гормоны, адреналин и кортизол, отчего мы становимся более спокойными и уравновешенными.

Кофеин. Отказ от его употребления также способствует переходу к более спокойному мировосприятию. Многие люди потребляют за сутки слишком много кофеина –

по четыре чашки крепкого кофе или другого содержащего кофеин напитка. Они уже не могут работать без такого стимулятора и становятся зависимыми от него. Это все равно, что нажимать на газ, сидя в автомобиле с работающим холостую двигателем, и прибавлять ему ненужные обороты.

Такие напитки, как кофе, чай, энергетики, а также пепси-кола, кока-кола, содержат в своем составе кофеин (в большей или меньшей степени), вызывающий привыкание, словно наживка с крючком, которая используется, чтобы заставить потребителей снова и снова раскошелиться. Нам важно помнить: все это – усиленное давление на «педаль жизни», заставляющее ваш мотор реветь в режиме «полный вперед», что быстрее сжигает вашу жизнь.

Сон – тоже составляющая положительного мировосприятия. Люди, лишенные сна, начинают галлюцинировать, у них нарушается логическое мышление.

Правильное питание играет важную роль в поддержании нашего спокойствия. Полноценное питание снабжает организм веществами, которые благотворно действуют на нервную систему.

Сила улыбки. Выражение лица и эмоциональное состояние связаны друг с другом через нервную систему. Порой достаточно просто улыбнуться, даже через силу, как настроение сразу же улучшается. Очень часто за улыбкой следует смех. Смех и улыбка не только отражают внутреннее состояние. Они способны повлиять на него и задать эмоциональный настрой. Улыбка на лице заставляет улыбнуться сердце. Улыбка – это наш врожденный защитный механизм от стресса.

Наше отношение к здоровью – пожалуй, самый важный показатель оптимизма. Оптимист ведет правильный образ жизни, понимая его пользу для здоровья. Нетрудно заметить, что интересные люди, с которыми приятно общаться, и добивающиеся успеха, – это люди, которые серьезно относятся к своему здоровью: они занимаются физкультурой, следят за своим весом, они склонны от души посмеяться и позволяют себе расслабиться, честны и доверчивы, не нуждаются в наркотиках или сигаретах. Кажется, что они никогда не ошибаются в своих решениях и все у них получается само собой – так, как они задумали.

Может быть, именно оптимистическое мировосприятие и есть та основа, на которой строится счастливая жизнь таких людей?

ДОВЕРИЕ К БОГУ – ФУНДАМЕНТ НАДЕЖДЫ

И, наконец, следует обратить внимание на следующее: оптимизм рождается из веры в то, что где-то там, за пределами всех доступных нам знаний о жизни, есть Сила – любящий, заботливый Бог, который в своей мудрости предоставил нам свободу распоряжаться нашей жизнью так, как мы того пожелаем. Но вместе с тем, бесконечно желая нам блага, Он хочет, чтобы мы разумно принимали Его дар – жизнь, радостно и уверенно смотрели в будущее. Именно такая вера рождает в нас положительное, оптимистичное мировосприятие.



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

- Существует взаимосвязь между психологическими факторами и восприимчивостью к простудным заболеваниям, то есть пессимисты более подвержены простудам.
- Те мужчины, которые были слишком пессимистичны в возрасте 25 лет, страдают от более серьезных заболеваний в 40-, 50- и 60-летнем возрасте.
- Когда пациентов обучали концентрироваться на положительных аспектах послеоперационного пребывания в больнице, они принимали в два раза меньше болеутоляющих средств и находились в лечебном учреждении в среднем на два дня меньше.
- Мозг и иммунная система взаимосвязаны. Это подтверждает исследование, в котором приняло участие 57 женщин, у которых был диагностирован рак груди. Этим женщинам была проведена мастэктомия (хирургическая операция по удалению молочной железы). 70% женщин, которые поддерживали бодрость духа, были живы и через 10 лет, а среди тех, кто чувствовал себя безнадежным, выжили только 20%. Три четверти женщин, которые просто смирились со своим диагнозом, также умерли.
- Вероятность развития депрессии у человека, находящегося среди позитивно настроенных людей, в 9 раз меньше, чем у остальных. А риск появления бессонницы у него в 4 раза меньше.

Таким образом, быть оптимистом означает иметь лучшую нервную, эндокринную и иммунную систему. Именно поэтому такие люди имеют меньше проблем с сердцем и сосудами, и риск развития у них тяжелых заболеваний значительно меньше. Быть оптимистом – это выбор. Сделайте его в пользу здоровья!

ЭФФЕКТ ДРУЖБЫ



Одиночество, изоляция и сопровождающая их эмоциональная боль являются теми обстоятельствами, которые чрезвычайно негативно отражаются на здоровье человека. С другой стороны, оказание дружеской поддержки, проявление заботы и доброжелательности к окружающим в значительной мере способствуют оздоровлению организма.

В июне 1980 года доктор Роберт Нерем из Хьюстонского университета сообщил о поразительных результатах одного эксперимента, в процессе которого определялось воздействие нездоровой пищи на сердечно-сосудистую систему кроликов. Всем животным давали насыщенный холестерином корм, а затем были проведены различные анализы. Разумеется, изменения в артериях были заметны, но результаты различались. У кроликов одной группы показатели заболевания сердечно-сосудистой системы были на 60% ниже, чем в других, что озадачило исследователей. Вскоре выяснилось, что лаборант, кормивший кроликов, часто брал с собой на работу свою маленькую дочь, которой очень нравились пушистые зверьки. Пока отец их кормил, девочка все это время играла с ними.

Разница в результатах была настолько значительной, что эксперимент повторили, но на этот раз было запланировано, чтобы кроликов уже во время кормления ласкали и играли с ними в течение 5–10 минут. Результаты оказались такими же, как и в предыдущем (невольном) эксперименте. Исследователи повторили эксперимент в третий раз – и вновь получили те же результаты, что и в первоначальном эксперименте. Такие результаты характерны не только для кроликов и других подопытных животных. Как выяснилось в последующих исследованиях, поддержание доброжелательных отношений с окружающими прибавляет здоровья и нам, людям.

Доктор Дин Орниш, хорошо известный своей программой изменения образа жизни, которая помогла приостановить атеросклеротические процессы у 82 процентов его пациентов, имевших серьезные заболевания сердечно-сосудистой системы, утверждает:

«Меня поразило чувство одиночества и изоляции, которое я замечаю у многих современных людей. Речь идет о полной изоляции – изоляции от собственных чувств, от других людей, от переживания чего-либо духовного. Под «духовным» я понимаю следующее ощущение: хотя на одном уровне мы все разобщены, на каком-то другом едины и сопричастны друг другу и являемся частью чего-то большего, чем мы сами». Доктор Орниш упоминает о том, что исследования, проводившиеся по всему миру, выявили в пять раз больше случаев заболеваний и преждевре-

менной смерти у людей, ведущих одинокое существование, по сравнению с теми, кто ощущает себя частью окружающего сообщества. Доктор Лиза Беркман, представляющая медицинский факультет Йельского университета, занималась изучением жизни людей, в недавнем прошлом перенесших инфаркт. Она всем задавала один и тот же вопрос: *«Можете ли вы положиться на кого-нибудь, как на источник эмоциональной поддержки?»* Результаты потрясли ее. У людей, ответивших «нет», в три раза увеличивалась вероятность летального исхода в последующие шесть месяцев, по сравнению с теми, кто имел хотя бы одного человека, способных оказать эмоциональную поддержку.

Многим людям тяжело справиться со своей болью; зачастую они становятся жертвами различного рода зависимостей и пристрастий, нездоровых моделей поведения, помогающих им, по их мнению, притупить чувство одиночества. Вот лишь некоторые высказывания таких людей о своих проблемах:

- Когда что-то грызет меня, я начинаю есть. Когда мне одиноко, что, впрочем, бывает большую часть времени, я ем. А потом ем опять. Этим я пытаюсь заполнить пустоту.
- Когда мне одиноко, я курю. В одной пачке сигарет у меня двадцать друзей, и они всегда со мной рядом. Никто другой не способен на это.
- Я не курю, но у меня есть друзья, с которыми я ежедневно встречаюсь в баре (далее человек перечисляет названия спиртных напитков). Они всегда терпеливо дожидаются меня. Я пью, чтобы заглушить боль.
- Я всегда занят. В течение дня мне никогда не хватает времени. Я постоянно работаю. Работа отвлекает меня от моей одинокой и безрадостной жизни. Я испытываю разочарование, когда заканчиваю какой-то проект, потому что он никогда не дает мне того, чего я хочу. Но хуже всего – это время отпуска, тут уже у меня слишком много времени, чтобы ощутить, насколько же я одинок.
- Моим спасением от одиночества и эмоциональной боли стал телевизор; многие часы я готов проводить перед экраном, переключая с одного канала на другой.

А вот что говорит доктор Орниш про самого себя:

«Моим собственным пристрастием являются разговоры по телефону. Особенно меня прельщают междугородние разговоры, потому что таким образом мне удается создать иллюзию «приближения» находящихся вдали от меня людей. Я могу заполнить пустоту и одиночество, не позволяя большинству людей слишком приблизиться ко мне. У многих из нас развивается пристрастие к тому, что позволяет нам притуплять собственную боль. Временные удовольствия отвлекают от хронических болей, но вместе с тем уменьшают способность ощущать радость, удовлетворение, любовь – как к самим себе, так и к окружающим. Одиночество может стать причиной того, что человек слишком много ест и пьет, пытается этим заполнить эмоциональную и духовную опустошенность. Чрезмерная еда может указывать на глубокие духовные нужды.»

Бог знает нашу нужду в дружеской и духовной поддержке, и в Священном Писании мы находим такие слова: *«Будем внимательны друг ко другу, поощряя к любви и добрым делам»* (Библия, Послание к Евреям, глава 10, стих 24).

Если ласка и забота оказывают целительное действие на животных, то насколько важно нам, людям, испытывать к себе подобное отношение, а также самим оказывать истинную поддержку и участие окружающим, в особенности тем, кто страдает от эмоциональной боли и стрессов, вызванных жизненными обстоятельствами. Наша религия должна стать религией надежды и утешения.

ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СИЛА БЛАГОДАРНОСТИ

Ежедневно мы не раз говорим и слышим слово «спасибо», но мало кто задумывается, какое влияние оказывает благодарность на здоровье.

ЧТО ТАКОЕ БЛАГОДАРНОСТЬ?

Благодарность (от «благо дарить») – чувство признательности за сделанное добро, а также различные способы выражения этого чувства.

Благодарность можно рассматривать, как потребность ума и души. Это качество считается одним из критериев нравственного здоровья человека. Поэтому отсутствие благодарности у того или иного человека чаще всего означает общую дисгармоничность его личности, тяжелое состояние нравственного здоровья, упадок духовной жизни, незнание или пренебрежение вечными и универсальными законами жизни. Частота проявления благодарности и ее искренность, выраженность – это показатели внутреннего благополучия человека, один из критериев полноценности личности в целом.

КАК ВЗАИМОСВЯЗАНЫ БЛАГОДАРНОСТЬ И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА?

На протяжении тысячелетий философы и священнослужители убеждали людей в том, что благодарность – это добродетель, которая способствует физическому и духовному здоровью. В наше время новейшие исследования подтвердили это мнение.

Ученые доказали, что благодарность в определенной степени оказывает положительный эффект на состояние здоровья в целом – способствует не только улучшению настроения, но и нормализации артериального давления, укреплению организма. Ученые из Северо-Восточного университета в Бостоне, США, выяснили, что выражение благодарности способно менять психику. К примеру, простое «спасибо» может моментально поднять настроение. При этом эксперименты с участием добровольцев показали, что позитивное влияние на здоровье испытывают не только те, кого благодарят, но и благодарящие.

Чувство благодарности дает столько положительных эмоций, что помогает справляться со стрессом и успешно решать каждодневные проблемы. Также благодарность делает людей более оптимистичными, а это укрепляет иммунную систему организма. И даже если в жизни случилась неприятность, чувство признательности поможет легче преодолеть все невзгоды.

Результаты исследований показали, что далеко не все могут испытывать это чувство. Между тем его отсутствие не только обедняет эмоциональную жизнь, но и отрицательно сказывается на состоянии здоровья, поскольку зачастую сопровождается негативными чувствами и эмоциями.

В противовес неблагодарности, благодарность – позитивное чувство; испытывая благодарность, человек перестает концентрироваться на себе, обращает внимание на других людей и легче налаживает отношения с окружающими. А, как известно, положительные чувства и сопровождающие их эмоции оказывают оздоравливающее влияние на организм человека в целом.

Христианская писательница Е. Уайт в свое время писала: «Ничто не способствует здоровью тела и души больше, чем дух благодарности и хвалы. Обязанность противостоять меланхолии, недовольным мыслям и чувствам такая же несомненная, как и обязанность молиться. Если мы соединены с Небом, то можем ли мы, словно группа плакальщиц, идти по дороге в дом отца, стеная и жалуясь?»



Христиане, постоянно выражающие недовольство и, по-видимому, считающие радость и счастье грехом, не обладают подлинной религией» (Служение исцеления, с. 251).

ЗА ВСЕ БЛАГОДАРИТЕ!

В Священном Писании Господь дает хороший совет: «*За все благодарите!*» (Библия, 1-е Послание к Фессалоникийцам, глава 5, стих 18). В жизни нас окружает как хорошее, так и плохое, но даже плохое может послужить нашим благом. Это и закалка характера, и обретение силы для противостояния дальнейшим трудностям, и приобретенный жизненный опыт, на основании которого появляется возможность помочь окружающим, оказать им необходимую поддержку советом или делом. Кроме того, нам не стоит привыкать ко всему тому, что уже считается обыденным, не стоящим особого внимания и признательности. Не забывайте и не стесняйтесь проявлять благодарность по отношению к близким людям, в быту, в оказанных, даже незначительных услугах. Благодарите Создателя за жизнь и все, что мы имеем, за новый и уже прожитый день, пищу, одежду, подаренную улыбку, звуки природы и многое другое. Благодарите даже за то, чего лишены (возможно, для нашего же блага). «*Все наши жалобы на то, что жизнь сложна и невыносима, наши сетования по поводу того, чего мы лишены, проистекают от недостатка благодарности за то, что мы имеем*» (Д. Дэфо).

Последуйте совету Господа, развивайте в себе благодарность, будьте щедры на ее проявление, и вы гарантированно почувствуете себя значительно лучше!

Притча о благодарности

Шел человек по берегу моря.
Настроение – хуже не придумаешь!
На работе – неприятности.
Дома – скандалы. С друзьями – в ссоре.
Вдруг слышит:
– Тону! Помогите!!!
Посмотрел он – и правда, кто-то тонет.
Бросился, не раздумывая, человек
в воду и спас тонущего.
Пошел дальше.
И тут начал трезвонить его телефон.
Что за чудо?
Жена прощения просит.
На работе вместо выговора –
благодарность и премия.
Друзья все как один на рыбалку приглашают.
Ничего не может понять человек.
Вернулся к спасенному.
– Кто ты? – спросил он.
И услышал в ответ:
– Благодарность!

Подготовила **Нигина Муратова**,
врач-терапевт,
магистр общественного здоровья,
Университет Лома-Линда, США

ОТДЫХ ДЛЯ ТРУДОГОЛИКОВ

Современный человек страдает от недостатка свободного времени.

Всего лишь несколько лет тому назад социологи предсказывали, что у нас будет столько свободного времени, что мы не будем знать, на что его потратить.

Для таких прогнозов были все основания. Ведь мы производим так много бытовой техники. Компьютеры справляются за доли секунды с теми задачами, на которые раньше уходили месяцы. Роботы заменили людей на самых изнурительных работах тяжелой индустрии. Микроволновые печи готовят картофель и запеканки всего за несколько минут.

Работают компьютеры, вращаются спутники, роботы заменяют людей, но мы задыхаемся от недостатка времени больше, чем когда-либо раньше. Безусловно, даже работа может превратиться во вредную привычку. Спешка засасывает вас. Стресс следует за нами по пятам.

Трудоголик платит такую же цену за свое пристрастие, как и за любую другую вредную привычку. Заметили ли вы, от чего сегодня умирает большинство людей? В основном из-за сердечных заболеваний, гипертонии и рака. Эти серьезные заболевания обычно одолевают изношенный организм. Стресс в конце концов может привести трудоголиков к летальному исходу.

Несмотря на высокий уровень жизни и различные удобства, нам все же не хватает времени. Почему?

Русский писатель Лев Толстой хорошо объяснил эту проблему в своем рассказе «Много ли человеку земли нужно?» Помещик Пахом прослышал о башкирцах, народе, живущем неподалеку от уральских гор, который не ценит землю. Он решил попытать счастья среди них. Пахом встретился с их старейшиной и спросил, есть ли у них хорошая земля.

«Выбирай любую землю, которая тебе нравится, – ответил старейшина с безразличием, – стоит это будет тысячу рублей».

Они договорились, что за эту сумму Пахом получит всю землю, которую сможет обойти от рассвета до заката. Он должен идти и через равные промежутки оставлять метки, а башкирцы будут идти по этой линии с плугом, пока не будут обозначены границы.

«Ты должен вернуться к тому месту, где сейчас стоишь, к закату солнца, – предупредил старейшина Пахома, – иначе потеряешь и деньги, и землю».

На следующий день на рассвете Пахом отправился в путь под одобрительные возгласы большой группы баш-



кирцев, которые пришли проводить его. Ощущая в себе силы, Пахом проделал значительный путь, не останавливаясь для отдыха. К обеду солнце стало припекать ему спину, и он понимал, что пора поворачивать назад. Нельзя уходить слишком далеко. Но чем дальше он шел, тем плодороднее была земля.

Теперь Пахом уже довольно устал, и запасы воды уже почти иссякли. Он уже решил направляться обратно, но, оглядев землю, понял, что границы его удела будут неровными. Нет, он должен завершить круг, и тогда он станет таким богатым, что и представить сложно.

К тому времени, когда Пахом развернулся и направился назад, его силы истощились, их едва хватало, чтобы ставить метки. Солнце быстро клонилось к западу. Собравшись с последними силами, он принялся бежать, но через несколько сотен метров он упал на землю.

Пахом переоценил свои силы. Если бы только он отказался от той последней плодородной лощины, от той красивой рощи. Пахом с трудом поднялся на ноги и с невероятными усилиями двинулся вперед.

Темнело, но он видел, что башкирцы находятся всего в сотни метров от него и что-то кричат ему. Поэтому Пахом заставил себя бежать этот последний отрезок. Прибежав, он рухнул в толпу в тот момент, когда солнце опустилось за горизонт.

«Ай, молодец! – закричал старейшина. – Много земли завладел!»

Но Пахом не двигался. Башкирцы нагнулись и перевернули его на спину. Его глаза были открыты, но неподвижны. Все башкирцы сочувственно вздохнули. Они вырыли ему могилу; она была всего лишь в три аршина в длину от головы до пят. Так много ли земли нужно человеку?

С подобным вопросом столкнется рано или поздно каждый из нас: удовлетворим ли мы когда-либо свои запросы? А ответ таков: кажется, что никогда. Мы все время куда-то летим, но так и не достигаем желаемого. Многие из нас живут в этой спешке до тех пор, пока она в буквальном смысле не убивает нас.

Как же нам разорвать этот порочный круг? Как мы можем вернуть время? Есть ли выход для трудоголиков?

Позвольте сказать, что Бог предложил нам мудрое решение наших современных проблем тысячи лет тому назад. В самом начале, во время сотворения земли, Бог сделал особый подарок, который, согласно Его замыслу, должен сохраниться на все времена. Бог подарил нам особое время, когда мы можем приостановить нашу безумную однообразную спешку по жизни. Давайте прочитаем об этом даре в Библии. Этот дар стал частью Десяти Заповедей.



Вот что говорится в четвертой заповеди: *«Помни день субботний, чтобы святить его; шесть дней работай и делай всякие дела твои, а день седьмой – суббота Господу, Богу твоему: не делай в оный никакого дела...; ибо в шесть дней создал Господь небо и землю, море и все, что в них, а в день седьмой почил; посему благословил Господь день субботний и освятил его»* (Библия, книга Исход, 20 глава, 8-11 стихи).

Библия сообщает о том, что суббота является памятником Божьего покоя. Он сотворил мир в шесть дней и почил в седьмой, тем самым освятив его. Эта заповедь призывает нас войти в покой Божий, принять в нем участие.

Суббота – это, прежде всего, возможность остановиться, несмотря ни на что. Мы останавливаемся среди спешки, которая в конечном счете может погубить нас. Мы останавливаемся среди рутинных дел, которые цепями приковывают нас к себе и окрашивают нашу жизнь в серые тона. Мы останавливаемся, поскольку это важно, поскольку это, в конце концов, может спасти нам жизнь. В действительности дел всегда больше, чем мы можем выполнить, и что-то всегда остается несделанным.

Но заповедь говорит нам: *«Просто остановитесь. Просто войдите в покой Божий. Его труд завершен, даже если вы еще что-то недоделали. Поэтому наслаждайтесь, наслаждайтесь творением Божьим».*

Конечно, у каждого есть выходные. И на словах каждый согласится с идеей субботнего покоя. Но проблема в том, что это особое святое время занято другими делами. В этот день ходят по магазинам; в этот день идут на бейсбол. Но мы не отдыхаем, а просто вместо работы заняты игрой.

Что нам действительно необходимо в связи с этими стрессогенными факторами, так это день настоящего отдыха от всего. Это день для прославления Бога, день общения с Его творением. Это возможность сконцентрироваться на взаимоотношениях, а не на предметах. Мы даже не осознаем сегодня, насколько ценна суббота – подарок во времени, который может спасти нашу жизнь.

Знаете, проблема чрезмерной работы, проблемы трудоголиков часто заключаются не только в том, что они постоянно находятся в спешке; иногда это что-то большее, чем попытка многого достичь.

Иногда корни этой проблемы находятся намного глубже. Некоторые из нас отчаянно пытаются избавиться от свободного времени; некоторые из нас больше всего хотят не останавливаться, потому что мы ужасно боимся пустоты, с которой можем столкнуться. Мы боимся, что если перестанем бежать, то развалимся на части.

Некоторые из нас слишком много работают не просто для того, чтобы приобретать какие-то предметы, а чтобы иметь смысл в жизни. Работа дает нам цель в жизни, мы становимся кем-то; иногда это единственная наша цель, единственное, что наполняет нашу жизнь.

Что же делать тем, кто не видит смысла в жизни без своей чрезмерной занятости?

Посредством субботы Бог говорит нам: *«Остановись! Ты значишь уже сейчас. Я создал тебя. Я дал тебе цель и смысл. Я сотворил тебя для общения с Собой».*

Трудоголикам очень нужны взаимоотношения. А суббота предоставляет для этого возможность. Это возможность оставить все занятия и сосредоточиться на наших отношениях с Богом. В чем смысл субботы? Бог говорит: *«Чтобы вы знали, что Я – Господь».* У нас есть Господь, Который превыше всего. Он владыка всего. Суббота – это время, когда мы перестаем пытаться контролировать все, перестаем отчаянно пытаться продвинуться вперед и признаем, что, в конце концов, Бог всем управляет, и мы Его дети.

Благодарите Бога за субботний отдых. Это поможет вам в борьбе со стрессовыми ситуациями. Это избавление для трудоголиков. Это выход для всех нас, когда мы чувствуем, что жизнь – это не что иное, как изнурительная рутинная.

Позвольте мне сказать на основании своего личного опыта, что мне также крайне необходима суббота, и я с нетерпением жду ее каждую неделю. Жизненные стрессы накапливаются. Нужно писать книги, отвечать на письма, осуществлять постановку сценариев, выступать. Временами обязанности, связанные со служением по всему миру, например участие в программе *«Так говорит Библия»*, кажутся непосильными. Когда солнце заходит в пятницу и начинается суббота, я с огромным нетерпением ожидаю отдыха, который она приносит. Для меня суббота – это время общения со своей семьей и Богом.

Больше всего по причине нашей занятости страдают, конечно же, наши супруги и дети. Именно нашим семьям приходится ощущать физическую и эмоциональную отчужденность и пренебрежение. Стресс, возникающий от чрезмерной занятости, вредит детям даже больше, чем самому трудоголику. Вот еще одна важная причина, по которой Бог подарил нам субботу. Суббота дает возможность семьям быть просто семьями.

Замечали ли вы, что в суматохе семейных мероприятий стрессовое состояние еще более усилилось? Вы возвращаетесь с прогулки в парке или городке аттракционов сильно уставшими и начинаете ссориться друг с другом. Суббота говорит семьям то же самое, что и каждому человеку в отдельности: *«Остановитесь! Просто остановитесь, перестаньте пытаться наполнить свою жизнь предметами и событиями. Остановитесь и будьте семьей».* Семейные отношения лучше всего поддерживаются при таком отдыхе, который предписывает суббота.

Пророк Исаия однажды написал такие слова народу, который пренебрег самыми важными взаимоотношениями в погоне за прибылью: *«Если ты удержишь ногу твою ради субботы от исполнения прихотей твоих во святой день Мой и будешь называть субботу отрадой, святым днем Господним, чествуемым, и почтишь ее тем, что не будешь заниматься обычными твоими делами, угождать твоей прихоти и пустословить, – то будешь иметь радость в Господе»* (Библия, Книга пророка Исаии, глава 58, стих 13, 14).

Суббота призывает нас оставить наши повседневные занятия и устремиться к духовной радости. Чтение хороших книг, изучение природы, спокойный отдых всей семьей – вот чем мы обычно пренебрегаем, а именно это может сделать наши взаимоотношения более прочными.

Научитесь находить радость в соблюдении субботы именно так, как это сделал Бог. Находите время для самых важных взаимоотношений в жизни.



Марк Финли, Стивен Мосли,
Как преодолеть стресс
(печатается с сокращениями)

НАСКОЛЬКО ВЫ ПОДВЕРЖЕНЫ СТРЕССАМ?

Узнать степень подверженности стрессам и их вредоносным последствиям позволит следующий тест. Отвечая на вопросы, выберите один из четырех возможных вариантов ответов и подсчитайте общее количество набранных Вами баллов:

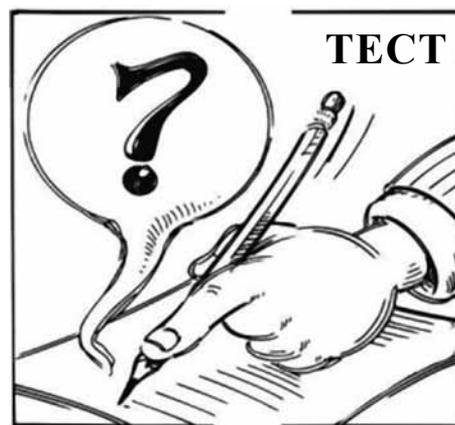
- а) почти никогда – 1 балл,
- б) редко – 2 балла,
- в) часто – 3 балла,
- г) почти всегда – 4 балла.

1. Легко ли вы раздражаетесь из-за мелочей?
2. Заставляет ли вас нервничать ожидание чего-либо или кого-либо?
3. Краснеете ли вы, попав в неловкое положение?
4. Способны ли вы обидеть кого-нибудь, когда сердитесь?
5. Выводит ли вас из себя критика?
6. Если вас толкнут в общественном транспорте, постараетесь ли вы ответить обидчику тем же или скажете что-нибудь грубое?
7. Заняты ли вы чем-то постоянно, заполнено ли все ваше время какой-то деятельностью?
8. Опаздываете ли вы в последнее время или приходите раньше времени? Как часто?
9. Часто ли вы перебиваете других, дополняете высказывания?
10. Страдаете ли отсутствием аппетита?
11. Как часто вы испытываете беспричинное беспокойство?
12. Кружится ли у вас голова по утрам?
13. Испытываете ли постоянную усталость?
14. Чувствуете ли вы себя разбитым даже после продолжительного сна?
15. Возникают ли у вас проблемы в сердечной деятельности?
16. Страдаете ли от болей в области спины и шейно-воротниковой зоны?
17. Часто ли вы барабаните пальцами по столу, а сидя – покачиваете ногой?
18. Мечтаете ли вы о признании, нуждаетесь ли в похвале за то, что делаете?
19. Считаете ли вы себя лучше других, но, как правило, этого никто не замечает?
20. Трудно ли вам сконцентрироваться на важном и необходимом деле?

До 30 баллов. Вы живете спокойно и разумно, справляетесь с проблемами, которые преподносит вам жизнь. Вы не страдаете ложной скромностью, ни излишним честолюбием. Однако советуем вам проверить свои ответы вместе с хорошо знающим вас человеком: люди, имеющие такую сумму баллов, часто видят себя в розовом свете.

31-45 баллов. Для Вашей жизни характерны деятельность и напряжение. Вы подвержены стрессу как в положительном смысле слова (стремитесь добиться чего-либо), так и в отрицательном (хватает проблем и забот). По всей видимости, Вы и впредь будете жить так же, постарайтесь только выделить немного времени для себя.

45-60 баллов. Ваша жизнь – непрекращающаяся война. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Вы довольно зависимы от чужих оценок, что постоянно держит вас в состоянии стресса. Подобный образ жизни, может быть,



приведет вас к успеху на личном фронте или в профессиональном отношении, но вряд ли это доставит вам радость. Все утечет, как вода сквозь пальцы. Избегайте ненужных споров, преодолевайте гнев, вызванный мелочами, не пытайтесь всегда добиться максимума, время от времени отказывайтесь от того или иного плана.

Более 60 баллов. Вы живете, как шофер, который жмет одновременно и на газ, и на тормоз. Поменяйте жизненный уклад. Испытываемый вами стресс угрожает как вашему здоровью, так и вашему будущему. Если перемена образа жизни представляется вам невозможной, постарайтесь хотя бы отреагировать на рекомендацию. Возможно, вам уже пора обращаться за медицинской помощью к соответствующим специалистам.

НЕ ЧРЕЗМЕРЕН ЛИ ВАШ СТРЕСС?

Пожалуй, самые важные из показателей, определяющих степень стрессовой нагрузки, – это сигналы, которые подает наш организм. Но это справедливо лишь в том случае, когда Вы внимательны к себе и способны распознавать определенные сигналы опасности.

Не знакомы ли Вам хотя бы некоторые из них? Давайте посмотрим.

Головные боли от постоянного напряжения. Это не боль, возникающая время от времени, – она появляется все чаще и становится все продолжительней.

Постоянное ощущение усталости. Это не какой-то особый день, когда Вы устали: уже утром, проснувшись, не чувствуя себя отдохнувшими, Вы с большим трудом, как после болезни, встаете с постели. И так изо дня в день.

Потеря ориентации. Бывает, что некоторые люди, испытывая чересчур сильное напряжение, с трудом выполняют задания, с которыми обычно справляются легко. Это может являться ключевым сигналом для человека в случае чрезмерного стресса. Важный момент: мы можем заблаговременно спланировать свои силы и действия, когда день обещает быть очень нелегким.

Бессонница.

Раздражительность.

Частое ощущение подавленности.

Постоянное ощущение перегруженности. Такие дни случаются у всех нас. Но здесь имеется в виду такой период жизни, когда наваливается чересчур много всего и кажется, что нет минутки для отдыха.

Особые сигналы, присущие только вашему организму. Возможно сигналы, которые посылает вам собственный организм, вовсе и не значатся в вышеприведенном списке. Здесь очень важно, чтобы вы сами воспринимали их в минуты чрезмерного напряжения. Не пожалейте времени на то, чтобы прислушиваться к себе и воспринимать те сигналы, которые посылает ваш организм, предупреждая о нарастающем стрессе.

ДРАГОЦЕННЫЙ УРОК ДОВЕРИЯ

Своей историей, как справиться с тяжелым жизненным потрясением, с читателями журнала «Здоровье и исцеление» поделилась ведущая цикла телепрограмм «Вкус настоящего счастья», семейный консультант Людмила Верлан.

Ей было всего тринадцать, когда к ним домой по делам приехал пятнадцатилетний паренек Володя, предложивший Людмиле через некоторое время стать его невестой. Согласие соединить с ним свою жизнь она дала не сразу. Любовь к Володе коснулась ее сердца лишь через одиннадцать лет.

– *Вместе мы радовались рождению первенца, а через полтора года и рождению второго сына. Потом наше счастье дополнила дочка. Также вместе мы справились с жуткой болью – потерей среднего ребенка. Ему было всего пять лет,* – вспоминает она.

Они с мужем работали вместе. Когда дети повзрослели, вместе смогли ездить в командировки. У супругов практически не случалось скандалов, чему завидовали сверстники их детей, не слыша в доме Верлан ругани.... Ей казалось, что так будет всегда, по крайней мере пока она жива.

Годы шли, приближалась пенсия. В один из дней, в понедельник Владимиру Петровичу прямо на рабочем месте стало плохо. Врач скорой помощи диагностировала у него предынфарктное состояние. В реанимационном отделении горбольницы диагноз подтвердился.

– *К мужу меня впустили лишь на несколько минут. На нем была кислородная маска, так как он был подключен к аппарату искусственного дыхания. Лекарственные препараты вводили внутривенно, капельно,* – вспоминает Людмила Федоровна, продолжая:

– *Мы с детьми много молились в те дни.*

Посещения и звонки разрешались только в полдень, всего в течение полчаса в сутки. Людмила Федоровна едва дождалась следующего дня. Она обрадовалась, что мужу стало лучше – уже не было ни маски, ни капельницы... Владимир Петрович попросил принести одежду, чтобы вернуться домой как можно быстрее. Врач также успокоил ее, сообщив, что состояние больного стабилизировалось.

На следующий день в среду она едва дождалась полудня, но вначале все же решила позвонить и узнать, будут ли больного Верлан переводить из реанимации в общее отделение и можно ли принести одежду? Врач ответил, что ее мужу уже ничего не нужно. Людмила Федоровна, не поняв, переспросила:

– *Почему?*

Врач ответил, что больной умер вчера вечером в 22.30. Он попытался успокоить женщину словами, что все там будет.

Ее как будто ударило током. В бессилии она спросила:

– *Что же мне делать?*

Врач ответил:

– *Идите в морг.*

Людмиле казалось, что все это какое-то жуткое недоразумение, что этого просто не может быть. Как она попала в морг – не помнит. Все было на автомате.



– *Похороны я помню смутно,* – рассказывает Людмила Федоровна. – *На следующий день отказали ноги. Лежу и думаю – в Библии написано: всегда радуйтесь и за все благодарите Бога. Но как это возможно, Господи? Как можно радоваться, потеряв самого близкого человека, с которым прожили тридцать лет, как тридцать дней?!*

Вдруг подумалось: «*Радуйся не тому что потеряла, а радуйся и благодари за то, что имела.*». Это, по ее твердому убеждению, был ответ от Бога.

Она вдруг вспомнила, как за несколько недель до случившегося ей надо было рано уйти из дома. В то утро она тихо встала, чтобы никого не разбудить, но муж все же проснулся, сказав, что на столе ее ждут бутерброды, которые он приготовил ночью.

– *Такую любовь, заботу, нежность со стороны Владимира Петровича я ощущала на протяжении всех тридцати лет совместной жизни,* – рассказывает Людмила Федоровна, продолжая:

– *И хотя было очень больно и горько, но печаль постепенно сменялась светлыми, приятными воспоминаниями. Эти воспоминания озаряют мою жизнь уже много лет. И еще я поняла одну важную истину. Мы каждый день стоим перед выбором – незначительным, к примеру, что надеть, или серьезным, как отношение к переживаниям и боли. От нашего решения зависит – сломаемся мы или закалимся, ожесточимся или станем более чуткими к чужому горю? В этом выборе наша сила.*

Необходимо помнить, что пока мы не позволим сами, никакое событие не искорежит нашу душу. Никто в мире не способен заставить нас реагировать так, а не иначе, если мы сами не решим реагировать именно так. У нас всегда есть свобода оставаться при своих убеждениях, сохранять свои мысли и ценности, делать собственный выбор. В случае, если человек доверяет Господу, Он помогает принять верное решение.

Пережитое стало для Людмилы Верлан ценным уроком доверия Богу, ведь именно Он помог ей пережить горе. Она каждую минуту чувствовала Его утешающую любовь и заботу, Его мудрое, своевременное наставление.

Сказанное много веков назад известным библейским героем, царем-псалмопевцем Давидом, безотказно действует в любых сложных ситуациях: «*Он исцеляет сокрушенных сердцем и врачует скорби их*» (Библия, Псалом 146, стих 3).



Спустя 25 лет после замужества



ПИЦЦА ДЛЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

ОВЕС УСПОКАИВАЕТ НЕРВЫ И ПОНИЖАЕТ ХОЛЕСТЕРИН

В некоторых центральноевропейских странах тем, кто страдает от нервозности и бессонницы, рекомендуется спать на матрасе из овсяного сена. Эта практика оправдана с научной точки зрения, поскольку овес содержит алкалоид, успокаивающий нервы.



СВОЙСТВА И ПОКАЗАНИЯ

Овес – самая богатая питательными веществами культура. Содержание жиров в нем в два раза выше, чем у пшеницы, больше белков и углеводов. Овес очень богат фосфором, железом (4,72 мг/100 г, т.е. выше, чем в мясе – 3 мг/100 г) и витамином В1.

Больше всего изобилует овес углеводами. Благодаря особенной структуре овсяного зерна углеводы легко усваиваются и медленно всасываются. По этой причине овес обеспечивает энергией на несколько часов. В состав овса входят следующие **углеводы**:

Крахмал и продукты его распада: *декстрин, мальтоза и глюкоза*. Вещества легко усваиваются организмом, который преобразует их в энергию.

Фруктоза. Содержится в небольшом количестве наряду с другими углеводами. Не нуждается в инсулине для проникновения в клетки и усвоения ими. По этой причине *овес очень рекомендуется диабетикам*.

Растительный клей. Разновидность углевода, имеющая желатиновую консистенцию, способную удерживать воду. Это тип растворимого волокна, которое смазывает и смягчает внутреннюю стенку желудочно-кишечного тракта. Это делает овес подходящим в случаях гастрита и колита.

Клетчатка. Она содержится преимущественно в наружном слое зерна и сохраняется в цельнозерновых хлопьях. Ее можно также есть отдельно в форме овсяных отрубей. Ее основной компонент – *бетаглюкан, растворимое волокно*. Оно оказывает легкое слабительное действие, понижает уровень холестерина, поскольку абсорбирует и выводит желчные кислоты из кишечника, служащие сырьем для производства холестерина.

Белки, которыми изобилует овес (16,9%), легко перевариваются. Они содержат все *основные аминокислоты*, но не в оптимальных пропорциях. Овес относительно беден *лизинном и треонином*, в то время как *метионин* содержится в избытке. С другой стороны, бобовые (нут, чечевица или фасоль) богаты лизином и треонином, но имеют дефицит метионина. По этой причине **сочетание овса с бобовыми очень полезно**; белки обоих типов продуктов дополняют друг друга и формируют полноценный белок.

Жиры, содержащиеся в овсе, также имеют большую пищевую ценность. В состав жиров входят:

Жирные кислоты – ненасыщенные (80%), включая линолевую кислоту, и насыщенные (20%). Преобладание ненасыщенных жирных кислот регулирует процесс синтеза холестерина.

Авенастрол – фитостерин, растительное вещество, сходное с холестерином и имеющее интересное свойство препятствовать всасыванию холестерина в кишечнике, понижая его уровень в крови.

Лецитин. Овес содержит небольшое количество этого фосфолипида, имеющего огромное значение для работы нервной системы. Лецитин также содействует понижению уровня холестерина в крови.

Хотя овес содержит большое количество жиров, его не должны избегать те, кто желает понизить уровень холестерина.

По причине своей огромной питательной ценности и легкой усвояемости овес является одним из основных продуктов. Как и хлеб, его можно есть каждый день, поскольку хорошо известно, что зерновые – основа пищевого рациона человека.

ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Овес обеспечивает организм основными питательными веществами для нормальной работы нервной системы: глюкозой (выделенной из крахмала), жирными кислотами, фосфором, лецитином и витамином В1. Все они оказывают укрепляющий и стабилизирующий эффект и улучшают умственную деятельность. Помимо этого, овес содержит небольшое количество нетоксичного алкалоида авенина, оказывающего успокаивающее воздействие на нервную систему.

Регулярное употребление овса в любой форме, включая овсяную воду, показано в следующих ситуациях: нервозность, переутомление или психическое истощение, бессонница и депрессия. Этот продукт должен быть включен в рацион студентов, особенно во время экзаменов.

Джордж Памплон-Роджер,
Здоровая пища



Овсяная вода

Для приготовления поместить 2 столовые ложки зерен овса в один литр воды. Кипятить пять минут, затем процедить. Жидкость может быть подслащена медом. Ее можно использовать в качестве напитка в течение всего дня.

Овсяная вода оказывает стабилизирующий и укрепляющий эффект на нервную систему. Ее рекомендуется принимать в случаях нервности и повышенного артериального давления.

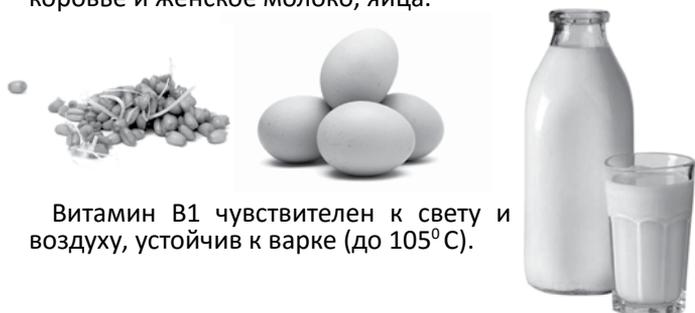
АНТИСТРЕССОВОЕ МЕНЮ: ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В

Для поддержания хорошей работы нервной системы важно включать в ежедневный рацион питания продукты, богатые витаминами группы В. Нехватка этих витаминов в первую очередь сказывается на состоянии нервной системы и психическом здоровье человека. Современному человеку, испытывающему ежедневные колоссальные умственные и эмоциональные нагрузки, витамины группы В просто необходимы.

Каждый витамин из группы В решает определенную задачу в организме человека.

ВИТАМИН В1 (ТИАМИН) отвечает главным образом за работу центральной нервной системы. При его недостатке наблюдается повышенная раздражительность, усталость, сонливость и общий упадок сил.

Источники: овсяные хлопья, натуральный (неочищенный) рис, отруби злаковых культур, хлебные изделия из муки грубого помола, ростки пшеницы, большинство овощей, бобовые культуры, шпинат, сухофрукты, кунжут, коровье и женское молоко, яйца.



Витамин В1 чувствителен к свету и воздуху, устойчив к варке (до 105°С).



ВИТАМИН В2 (РИБОФЛАВИН) контролирует работу нервных и мышечных клеток, слизистых оболочек, зрения. Недостаток этого витамина сказывается на эмоциональном состоянии человека, так как именно он участвует в процессах возбуждения и торможения в нервных клетках, а также отвечает за красоту ногтей и волос. Еще и по этой причине при длительных стрессах и депрессиях часто наблюдается обильное выпадение волос, слоистость, ломкость ногтей.

Источники: зеленые листовые овощи, фрукты, бобовые культуры, рожь, зерна пшеницы и ее ростки, дрожжи, грибы, миндаль, лекарственный одуванчик, творог, яйца. Витамин В2 устойчив к варке.



ВИТАМИН В3 (РР или НИКОТИНОВАЯ КИСЛОТА) участвует в процессах кровообращения, регулирует обмен жиров и углеводов, способствует правильному функционированию головного мозга, нервной системы. Отсутствие должного поступления этого витамина проявляется в нарушении сна, учащении головных болей, аритмии.

Источники: фасоль, горох, ростки пшеницы, злаковые культуры, арахис, дрожжи, овощи, авокадо, финики, инжир, сливы, молоко, яйца.

Витамин В3 устойчив при переработке и хранении пищи. Чувствителен к воздействию света и воздуха, разрушается пищевой содой.



ВИТАМИН В4 (ХОЛИН) – незаменимый компонент для нервной системы, благотворно влияет на процессы памяти, участвует в липидном обмене в печени. Многие ученые относят холин не к витаминам, а к витаминоподобным веществам, но мнения по этому вопросу расходятся.

Источники: зеленые листовые овощи, ростки пшеницы, соя, яичный желток.

Холин чувствителен к процессам, происходящим при переработке пищи.



ВИТАМИН В5 (ПАНТОТЕНОВАЯ КИСЛОТА) способствует заживлению ран, снижению образования отеков конечностей, борется с воспалительными и инфекционными заболеваниями, которые часто появляются на фоне стрессовых ситуаций, а также стимулирует работу сердечной мышцы. При недостатке витамина угнетается функция надпочечников – важнейшего органа стрессоустойчивости.

Источники: зеленые листовые овощи, соя, натуральный (неочищенный) рис, злаковые культуры, ростки пшеницы, отруби, овсяные хлопья, орехи, дрожжи, овес, помидоры, картофель, яйца.

Витамин В5 не подвержен воздействию света и воздуха, устойчив к варке.



ВИТАМИН В6 (ПИРИДОКСИН) противодействует нарушениям в работе нервной системы и воспалению периферических нервов, способствует устранению нервно-мышечных расстройств, участвует в регуляции работы сердца, важен для людей, выполняющих сложные физические упражнения. При его недостатке мучает бессонница, появляется раздражительность и быстрая утомляемость.

Источники: фасоль, чечевица, соя, морковь, капуста, картофель, авокадо, дыня канталупа (шаровидной или приплюснутой формы), бананы, финики, инжир, овсяные хлопья, семена подсолнечника, грецкие и лесные орехи, арахис, отруби, ростки пшеницы, натуральный (неочищенный) рис, зеленые листовые овощи, яйца.

Витамин В6 сильно подвержен воздействию света. Продукты питания, богатые этим витамином, следует хранить в холодильнике или погребе. При замораживании они теряют его до 30–60%, при консервировании – до 60–80%.



ВИТАМИН В12 (ЦИАНОКОБАЛАМИН) играет очень важную роль в правильном функционировании нервной системы, влияя, таким образом, на работу всех органов, а также регулирует процессы сна и бодрствования. Недостаток витамина выражается в неврологических расстройствах, быстрой утомляемости, слабости.

Источники: яйца, молочные продукты.

Витамин В12 сильно подвержен воздействию дневного света, алкоголя, кислот, щелочей.



ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В незаменимы для здоровья человека. Однако следует обратить внимание на то, что алкоголь лишает «работоспособности» почти все витамины этой группы. Тщательно продумывайте свой ежедневный рацион с учетом того, что большинство из этих витаминов не сохраняются в организме длительное время. Пища, богатая витаминами группы В, должны занять достойное место в ежедневном меню.

Примечание. Источники получения витаминов группы В были приведены для людей, питающихся преимущественно продуктами растительного происхождения, а также яйцами и молочными продуктами, т.е. придерживающихся лакто-ово-вегетарианского рациона питания.

МЮСЛИ

Начиная новый день, необходимо уделить внимание полноценному завтраку – наиболее важному приему пищи. Доказано, что люди, которые завтракают, более энергичны физически и активны интеллектуально. Процесс приготовления завтрака может отнять у вас немного времени, но при этом он должен быть не только вкусным, но и полезным. Поэтому сторонникам здорового питания стоит обратить внимание на мюсли.

Мюсли (с немецкого «*mus*» — «*пюре*») – еда, приготовленная из сырых или запеченных злаков, сухофруктов, орехов, отрубей, ростков пшеницы, меда и специй.

Мюсли были изобретены в 1900 году швейцарским врачом Максимилианом Бирхером-Беннером для пациентов госпиталя, где фрукты и овощи являлись необходимой частью здорового рациона.

Мюсли различаются по срокам хранения, термической обработке, наличию консервантов. В натуральных мюсли не содержится консервантов, так как они состоят из естественных природных пищевых ингредиентов.

Кроме того, мюсли бывают сырые и запеченные.

Сырые мюсли (без термической обработки) содержат механически обработанные овсяные хлопья, семечки, орехи и сухофрукты.

При изготовлении запеченных мюсли (*гранола*) злаковые смешивают с натуральными соками, медом или кленовым сиропом, иногда небольшим количеством растительных масел, и запекают в духовке до хрустящего состояния при невысоких температурах. В духовке мюсли приобретают более выраженный и насыщенный вкус, но они слаще, чем обычные. В процессе термообработки смесь периодически перемешивают, чтобы добиться рассыпчатой консистенции, похожей на сухие завтраки. Помимо стандартного использования гранолы в качестве еды на завтрак, ее традиционно берут в дорогу, поскольку она мало весит, высококалорийна и хорошо хранится. Очень часто гранолу формируют в батончик.

Полезно и вкусно добавлять в мюсли фрукты и ягоды как в свежем, так и консервированном, замороженном и сушеном виде (курага, изюм, финики, инжир и др).



Мюсли

Ингредиенты

Овсяные хлопья (можно, быстро приготовления)..... 2 стакана
 Изюм..... 1/2 стакана
 Орехи, крупно дробленные 1/2 стакана
 Сушеные яблоки, нарезанные..... 1 стакан
 Другие нарезанные сухофрукты (финики, абрикосы)..... 1/2 стакан

Приготовление

Подготовленные орехи и фрукты смешать с овсяными хлопьями и поместить в герметичную емкость. Такую смесь можно хранить в течение нескольких недель.

Перед подачей на стол в глубокую тарелку насыпать приблизительно треть стакана мюсли смеси, залить йогуртом, молоком или фруктовым соком и дать постоять несколько минут.

Гранола

Ингредиенты

Овсяные хлопья 5 стаканов
 Орехи, крупно дробленные 1/2 стакана
 Кокосовая стружка или семечки подсолнечника..... 1/2 стакана
 Растительное масло..... 1/4 стакана
 Сахар, растворенный в 1/4 стакана теплой воды 5 столовых ложек
 Ванилин 1 чайная ложка
 Изюм и/или нарезанные финики и/или курага 1/2 стакана
 Соль..... 1/2 чайной ложки

Приготовление

В одной миске смешать овсяные хлопья, орехи и кокосовую стружку (или семечки подсолнечника). В другой миске смешать растительное масло, сахарный сироп, соль и ваниль, а затем добавить к смеси из овсяных хлопьев, орехов и кокосовой стружки, слегка перемешав. Основа гранолы готова! Подготовленную основу переложить на большой плоский противень с невысокими краями и печь в духовке при температуре 130°C в течение 15 минут. Перемешать, убавить нагрев до 90°C. Запекать час-полтора, помешивая гранолу каждые 15 минут. На последнем получасовом этапе запекания добавить изюм, финики и/или курагу.

Вариант

Вместо сухофруктов в жидкую смесь можно добавить 1 столовую ложку свежей измельченной цедры апельсина.

Гранола хорошо сочетается с йогуртом, фруктовым соком, медом, клубникой, бананами и молоком. Для приготовления гранолы можно использовать хлопья и других зерновых.

Запеченные мюсли можно приготовить заранее, за несколько дней до употребления, и хранить в шкафу или холодильнике в плотно закрытой емкости.

КРЕТКИЕ И ЗДОРОВЫЕ НЕРВЫ

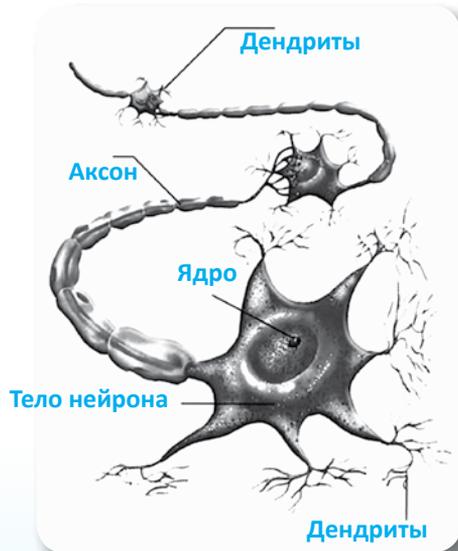
Друг! В этот раз мы продолжим разговор о нервной системе. Это самая важная из всех систем организма. Благодаря нервной системе мы можем чувствовать, думать, мечтать, видеть сны, дышать, двигаться, смеяться, запоминать, писать и читать.

КАК УСТРОЕНА НЕРВНАЯ СИСТЕМА

Нервная система состоит из головного, спинного мозга и примерно из 30 млрд нервных клеток, пронизывающих все наше тело. Чтобы координировать все наши движения и реакции, головной мозг получает информацию от всех нервов.

НЕРВНАЯ КЛЕТКА

Нервные клетки – это не клетки, которые нервничают, а те, что входят в состав нервной системы, и их называются **нейронами**. Они соединяются между собой сотнями, а иногда тысячами отростков. Через короткий отросток, **дендрит**, нейрон получает сигналы из окружающей среды или от другой клетки. Этот электрический импульс, пройдя через тело клетки, передается на **аксон** – специальный длинный отросток. Аксоны «разбегаются» по всему телу. По ним, как по проводам, передаются нервные импульсы от чувствительных нейронов (рецепторов) в головной и спинной мозг, а от них – ко всем частям тела.



КАК ПО НАШЕМУ ТЕЛУ

ПРОХОДЯТ ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ ИМПУЛЬСЫ

Закрой глаза, и пусть кто-то из друзей даст тебе в руку какой-нибудь предмет. Попробуй, не отрывая глаз, рассказать об этом предмете. Какой он на ощупь? Какая у него форма? Ты можешь угадать, что это?

Да, скорее всего, ты угадаешь. Потому что ты ощущаешь форму, размер, свойства поверхности предмета. Ты чувствуешь это потому, что твоя кожа содержит множество **нервных окончаний** – чувствительных образований на концах отростков нервных волокон. Эти клетки специально задуманы и сконструированы, чтобы посылать мозгу и принимать от него очень слабые электрические импульсы. Когда ты прикасаешься к чему-то, нервные клетки чувствуют это и передают информацию в головной мозг. Тот в ответ посылает сообщение, например руке, повелевая ей взять предмет, ощупать его и т.д. Именно информация, отправляемая нейронами, позволяет мозгу (и тебе вместе с ним) понять: дотронулся ты до стола или погладил щенка.



РЕФЛЕКСЫ

Если ты вдруг коснулся чего-то горячего, тебе нужно как можно скорее убрать руку, чтобы не обжечься. **Рефлексы** возникают, когда от нервных окончаний, которые во множестве содержатся в нашей коже, в спинной мозг посылаются сигналы об опасности, например: «Горячо!» Тогда спинной мозг тут же отправляет назад приказ: «Отдернуть руку!» Головной мозг в этом процессе не участвует, информация до него доберется долями секунды позже. Пока мы осмысливаем ее, рука с горячей поверхности уже убрана и ожога нет. Если нам в глаз вдруг что-то попадает, мы непроизвольно моргаем, и обычно успеваем зажмуриться вовремя. Это тоже рефлекс. Способность очень быстрого непроизвольного движения, когда нам угрожает опасность, заложил в наши тела Господь, чтобы мы всегда были внимательны и осторожны.

РЕЦЕПТОРЫ

Обычно нервные окончания тесно сотрудничают с другими клетками. Такой комплекс называется **рецептор**. Именно рецепторы воспринимают и обрабатывают информацию о том, что нас окружает и с нами происходит. Они находятся во всех органах чувств: в глазах, ушах, носу, на языке; огромное их количество содержится на поверхности кожи, покрывающей все наше тело. Больше всего рецепторов на лице, ладонях и ступнях, а особенно много – на кончиках пальцев, чтобы мы могли во всех подробностях различать предметы, к которым прикасаемся.

От рецепторов информация по нервным волокнам, от одной нервной клетки к другой, передается при помощи очень слабых электрических импульсов в центральную нервную систему.



ПОЧЕМУ НЕМЕЕТ РУКА ИЛИ НОГА?

Мы можем ощущать онемение какой-нибудь части тела, если нервы сдавлены или лишены притока крови. В этом случае нейроны не могут посылать в мозг четкие сигналы, и возникает онемение этой части тела, потеря ею чувствительности. Движение и растирание затекшего участка снимают неприятные ощущения, так как восстанавливают кровообращение.

ОТКУДА Взялось

ВЫРАЖЕНИЕ «ИГРАТЬ НА НЕРВАХ»?

Когда древние врачи открыли значение нервов в организме человека, они назвали их по сходству со струнами музыкальных инструментов тем же латинским словом – *nervus*. Отсюда возникло выражение для раздражающих действий – «играть на нервах».

КАК УКРЕПИТЬ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ?

О здоровье нервной системы необходимо заботиться. От этого зависит, насколько активной, полноценной, насыщенной и интересной будет твоя жизнь.

Правильно питайся

Пища должна быть не только вкусной, но и полезной, то есть содержать все основные питательные вещества. Ешь больше круп, бобовых, зелени, овощей: в них много витаминов, полезных не только для нервной системы, но и для здоровья в целом. Старайся есть меньше сладкого и жирного, и пей больше чистой воды, избегая сладких напитков.



Вовремя ложись спать

Сон для здоровья очень важен. Во время сна твое тело отдыхает, восстанавливает силы и запасается энергией для нового дня, мышцы расслабляются, а мозг в это время продолжает работать, но иначе, чем днем. Он наводит порядок в дневных впечатлениях, полученных за день. В это время ты видишь сны. Чем моложе, тем больше времени тебе надо спать. Но чтобы хорошо себя чувствовать, всем людям необходимо спать не менее 8 часов.

Больше двигайся

Занятия спортом укрепляют мышцы и способствуют правильному формированию скелета, улучшают обмен веществ, поднимают настроение.

Радуйся

Занимайся тем, что приносит тебе удовольствие и вызывает положительные эмоции. Это могут быть занятия в различных секциях, коллекционирование, рукоделие, путешествия, чтение, игра на музыкальном инструменте и др.

Слушай и смотри то, что вызывает только добрые, положительные эмоции.

Резкие звуки, музыка, насилие в играх и на экране телевизора могут вызвать раздражительность, подтолкнуть к жестокости и агрессии. Бог призывает нас хранить чистым свое сердце и мысли. Читай Его Слово и следуй добрым советам.

ЧТО УМЕЕТ НАШЕ ТЕЛО?

ЭКСПЕРИМЕНТ: «ХОРОШАЯ РЕАКЦИЯ»

Тебе понадобится:

Помощник, линейка.

Твои действия:

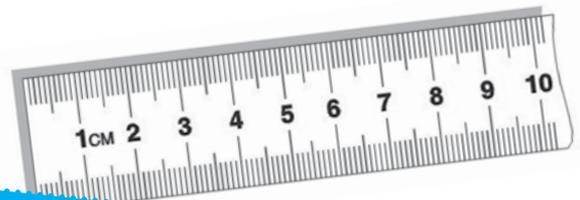
- Возьми линейку за тот конец, где отмечены числа наибольшей величины, и держи ее вертикально, опустив другим концом вниз.
- Пусть помощник протянет руку к нижнему концу линейки, не прикасаясь к нему, и приготовится схватить ее.
- Выпусти линейку из рук.
- Твой друг должен схватить ее. Посмотри, сколько сантиметров линейка пролетела, прежде чем он ее схватил. На каком сантиметре линейки находятся его пальцы?
- Прodelай этот опыт несколько раз и проверь, можно ли улучшить результат.

Продолжим эксперимент:

- Проведи опыт еще раз, стараясь отвлечь внимание помощника, задавая ему различные вопросы. Например, попроси его по слогам произнести слово «реакция».
- Повтори эксперимент, но теперь считай вслух до трех и только потом выпускай из рук линейку.
- Пусть помощник попробует поймать линейку, закрыв глаза.

Комментарий

Этот эксперимент определяет скорость реакции человека, то есть насколько быстро реагируют его нервные клетки. Процесс этот такой: сначала зрительный образ линейки должен достигнуть мозга помощника. Мозг, в свою очередь, распознает этот образ и посылает сигнал мышцам руки, которой твой друг ловит линейку.



ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ ...?

- Если вытянуть в одну линию все нервы нашего тела, они протянутся на невероятное расстояние – 950 км!
- При рождении у человека больше нервных клеток, чем во всей последующей жизни.



ЗДЕСЬ ЖИВЕТ НАДЕЖДА

Центр помощи детям с особыми потребностями и их родителям «РОСТОК»

Появление маленького человека в этот мир всегда чудо. Это наполняет жизнь взрослых особыми чувствами и переживаниями. Оказавшись в роли будущей бабушки, я с трепетом ожидала появления своей первой внучки. Почти ежедневно мечтала о том, как буду с девочкой гулять, учить ее играть на фортепиано, помогать познавать окружающий мир. Эти грезы подкреплялись еще и тем, что беременность дочери не вызвала опасений. Ребенок развивался очень хорошо, в предродовом обследовании показатели состояния здоровья плода составляли максимальное количество баллов. Казалось, ничего не предвещало беды. Однако врачебная ошибка во время родов привела к тому, что у малышки произошло кровоизлияние в мозг, легкие, желудок и послеродовое заражение крови. При транспортировке ребенка на третий день из одной реанимации в другую еще одно кровоизлияние в мозг. Все это отрицательным образом отразилось на здоровье малышки.

Девочку назвали Марина. Каждый день дочь сцеживала молоко, а я его возила через весь город внучке в реанимацию. Уже не помню, на какие сутки врач, лечащая внучку, сказала: *«Понимаю, что Вам это тяжело, но советую отказаться от девочки. У нее очень тяжелые поражения головного мозга и других органов.*

В лучшем случае ребенок сможет прожить всего несколько лет, но это будет просто лежащий кусок живого мяса без рефлексов, без эмоций. Она никогда не будет даже глотать, кормить придется через трубочку...» Услышанное было для меня большим потрясением. Слава Богу, что Он дал мудрости ничего не говорить детям. Решила, что если родителям будет трудно с этим ребенком – заберу внучку себе.

Наконец дочь приехала из роддома, но как же отличалось ее возвращение от ожидаемого праздника... Мы с ней встретились и разрыдались. Дочь плакала из-за своей малышки, а у меня душа болела за них обеих. Слова, сказанные мне врачом, разрывали сердце. Я ни с кем не могла поделиться этой проблемой. Боль была непередаваемая. И неограниченно в голове пронеслись слова из Библии: *«За все благодарите!»* Говорю дочери: *«Давай будем молиться, и благодарить Бога».* Дочь сквозь слезы проговорила: *«А за что благодарить?»* Я ответила: *«За то, что мы все живы, и это самое главное, а дальше Бог решит, как должно быть».* Так, рыдая, мы начали в молитве благодарить Бога. Постепенно успокоившись и закончив молиться, мы улыбнулись друг другу.

Благодарность как позитивная эмоция вытеснила негатив и стала мощным стимулом не только в преодолении стресса, но и побуждением к активным действиям.

В течение всего последующего года малышка 8 раз лежала в больнице и после еще в течение двух лет не по одному разу проходила реабилитацию в 10 различных центрах Москвы, Краснодара и других, в том числе зарубежных городов. Позитивный настрой помогал отмечать все негатив-

ное, тяжелое и накапливать положительный опыт. В 3 года у Мариночки началась эпилепсия, и ее перестали принимать в реабилитационные центры.

Тогда и возникла идея осуществить проект организации Центра помощи детям с особыми потребностями и их родителям, задуманного много лет назад еще до рождения Марины. На основе базового образования администратора и психолога я получила квалификацию психолога-реабилитолога и начала воплощать свою мечту в жизнь.

Появление и существование центра можно считать чудом Божиим. Не имея средств и опыта работы с детьми, помещения и команды, а одно только огромное желание помочь не только внучке, но еще многим страдающим детям и их родителям, находящимся в постоянном стрессе, заставило меня горячо просить помощи у Бога. И Господь удивительным образом ответил на молитвы.

19 апреля 2013 года в Краснодаре состоялось долгожданное открытие центра помощи детям с особыми потребностями и их родителям «Росток». Девиз центра «Здесь живет надежда» был выбран изначально, потому что это было главной нашей целью – дать надежду на возможность преодоления многих проблем и изменения не обстоятельств, а качества жизни.

Команда центра состояла из трех сотрудников-волонтеров и 5 детей. Арендуемая площадь составляла тогда 28 квадратных метров.

Родители, посещавшие центр, стали рассказывать о нем. Люди с добрыми бескорыстными сердцами, видя, что все услуги оказываются благотворительно, стали приносить пособия, мебель, оргтехнику. Однажды, придя в центр, я увидела на ступеньках фортепиано в хорошем состоянии. До сих пор так и не удалось узнать, кто его подарил.

В 2015 году программа организации вышла на более высокий уровень. На сегодняшний день постоянно действуют 2 центра «Росток» (общей площадью более 200 квадратных метров) в Красно-

даре, которые ежемесячно посещают более 120 детей и взрослых.

В нашей организации работают следующие специалисты: психолог, психолог-реабилитолог, логопед-дефектолог, врач-педиатр, массажисты и специалисты по адаптивной физической культуре, специалисты по различным видам арттерапии – изотерапия, трудотерапия, сказкотерапия, музыкотерапия, песокотерапия; проводится обучение по лингвотерапии, акватерапии и социальной адаптации, а также занятия «Веселый Знайка», «Забавная зарядка» и «Уроки Доброты». Раз в неделю проходят групповые занятия под названием «Круг друзей», призванные социализировать детей и научить их взаимодействовать друг с другом и взрослыми. Для родителей организована группа психологической поддержки, призванная помочь им справиться с трудностями. В рамках группы проводится программа о здоровом образе жизни, «Можно ли быть счастливым, несмотря на...», а также кино клуб с просмотром и обсуждением фильмов, рассказывающих о реальных судьбах детей с разными особенностями. Специалисты центра, которые являются добровольцами, составляют рекомендации по дальнейшим занятиям родителей с ребенком, чтобы процесс развития не останавливался. Таким образом, вся программа центра направлена на то, чтобы социализировать детей, научить взаимодействию, осознать свою особенность и уникальность, а также оказать помощь родителям.

Приведу лишь некоторые отзывы родителей, посещающих центр «Росток»:

«Мы водим своих детей в центр «Росток». Нам очень нравится уровень подготовки специалистов и их отношение к детям. Атмосфера в центре доброжелательная, семейная. Детям нравится приходить сюда, заниматься. К детям относятся с большой любовью, чуткостью



и вниманием. После занятий видны результаты: стали лучше понимать обращенную речь, идти на контакт, выполнять просьбы. В центре много разнообразных занятий: музыкотерапия, лингвотерапия, массаж, занятия поделками. В общем, скучно не бывает, все задорно и весело. Родителям тоже уделяется внимание, оказывается поддержка». Екатерина Логинова и Валентина Шинь.

«В "Ростке" мы с Лидочкой проходим не первый курс. Каждый раз мы видим резкий скачок вперед. Она становится более усидчивой, внимательной, активной. Специалисты – просто чудо!!! Такого отношения к себе мы не видели нигде! Впечатление, что приходишь к родным людям! Неравнодушные, заботливые, компетентные, теплые. Конечно, ребенок чувствует это и, как результат, лучше развивается. К тому же постоянно появляются новые пособия, что не может не влиять положительно. А постоянные концерты?! А курсы и мастер-классы специалистов?! Спасибо большое за вашу работу!» С уважением, Татьяна Сень.

«Росток» – уникальное учреждение, поскольку все оказываемые в нем услуги – бесплатны. Такова была изначальная цель, которую удалось воплотить в жизнь благодаря участию спонсоров – бизнесменов и простых людей с добрыми, отзывчивыми к чужой боли сердцами. Спонсоры оказывают помощь в аренде помещений в центре Краснодара, приобретении необходимого оборудования, красивой разноцветной мебели, оргтехники, разнообразных пособий, а также в проведении веселых детских праздников, которые проводятся раз в квартал и сопровождаются замечательной программой, угощениями, подарками.

Почему мы пошли по пути благотворительности? Ответ ростокского альтруизма в следующем. Матери, ухаживающие за особенными детьми, как правило, вынуждены оставлять работу. Нередко отцы, не выдержав испытаний, уходят из семей. А средств для таких ребятишек, даже на самое необходимое, нужно куда больше, чем для обычных деток. Хорошо понимая нужды таких семей, мы решили не брать с них оплату за оказываемые услуги.

Для того чтобы центр заработал в полном объеме и смог оказывать помощь не только детям, проживающим в Краснодаре, но и приезжим из других регионов, нужен стационарный комплекс, где дети могли бы жить вместе с кем-то из родителей. Это позволило бы заниматься с детьми в течение всего дня, да и родители могли бы получать более полную информацию о том, как лучшим образом восстанавливать не только здоровье ребенка, но и свое.



С целью построения центра санаторного типа, для проведения оздоровительно-обучающих профилактических программ, уже приобретен участок земли в пригороде г. Апшеронска в экологически чистом месте. В настоящее время готовится проектная документация. По милости Божьей многие, узнавая, что все это делается для детей с ограниченными возможностями – выполняют свою работу бесплатно.

Комплекс будет включать следующие услуги: здоровое питание, физические нагрузки, массаж, фито и гидротерапию, иппотерапию (метод реабилитации посредством лечебной верховой езды), все доступные нам виды арттерапии, включая лингвотерапию, песочкотерапию и акватерапию; социальную адаптацию, обучающе-развивающие методики, тренинги, семинарские занятия, индивидуальные консультации. Надеемся, что планы развития центра и в дальнейшем найдут добрый отклик в сердцах искренних, отзывчивых людей, не равнодушных к чужой беде.

«Здесь живет надежда» – таков девиз центра «Росток». Ведь именно надежда помогает нам людям преодолевать самые серьезные испытания человеческого бытия. Именно надежда движет создателей и сотрудников центра «Росток» развивать начатое дело. Именно надежда мотивирует матерей особенных ребятишек сделать все, чтобы помочь своим детям найти себя в этом мире. И главное, встречая трудности на жизненном пути, очень важно помнить, что все решает наша реакция на стресс – либо он станет разрушительным фактором, либо станет движущей силой для достижения новых высот, зная, что любящим Бога ВСЕ СОДЕЙСТВУЕТ КО БЛАГУ.

С деятельностью центра можно ознакомиться в видеохостинге YouTube, просмотрев следующие видеоролики:
 «"Росток" – центр развития детей»,
 «Центр "Росток" г. Краснодар»,
 фильм «Здесь живет надежда».
 Сайт центра «Росток» – rostokhelp.ru

Если у Вас возникли вопросы, пожелания, советы, рекомендации буду рада общению:

e-mail: verlanlav@mail.ru

Skype: [ludmila_verlan](https://www.skype.com/name/ludmila_verlan)

Телефон: +7 (918) 136-95-47; +7 (965) 472-89-15

Людмила Верлан,
 основатель и руководитель центра «Росток»



Как преодолеть стресс

Марк Финли, Стивен Мосли

- КАК ОТНОСИТЬСЯ К ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ, КОТОРЫЕ ВЫ НЕ В СИЛАХ ИЗМЕНИТЬ?
- КАК ВЕСТИ СЕБЯ С «ТРУДНЫМИ» ЛЮДЬМИ?

Некоторые люди довольно спокойно переносят очень большие нагрузки. Другие при такой же занятости впадают в отчаяние. Порой важно не то, что с нами происходит, а то, как мы на это реагируем.

В этой книге собраны практические советы о том, как переносить трудности и испытания, выпадающие на долю каждого человека.



ИЗДАТЕЛЬСТВО
 ИСТОЧНИК ЖИЗНИ



Эта книга — о людях, которые однажды оказались в непростых жизненных обстоятельствах, но все же сумели обрести надежду. Озаривший их свет помог им смотреть в будущее с уверенностью, понять, что существует светлое завтра.

Надежда — это движущая сила в жизни. Она помогает разглядеть солнце сквозь черные тучи и побуждает верить в завтрашний день, верить тогда, когда с человеческой точки зрения кажется, что все кончено.



ИСТОЧНИК ЖИЗНИ

**Наш сайт:
7knig.org**

**E-mail:
inmarket@lifeforce.ru**

**Телефон горячей линии:
8-800-100-54-12
(бесплатно для жителей РФ)**

**Желающие получить
эту книгу могут обратиться
к распространителям журнала
или позвонить по телефонам:**

**+7 (928) 362-90-91
Ставропольский край**

**8-800-77-545-77 (по РФ бесплатный)
Ростовская область**

**+7 (967) 301-61-91
Краснодарский край**