

Юрий Авксентьевич Мерзляков
Путь в страну здоровья



Ю. А. Мерзляков
Путь в страну здоровья

От автора

Слабому без толку говорить о здоровье, ему болеть – немного из доступных удовольствий.

Н. Амосов

Самое ценное у человека – это жизнь, самое ценное в жизни – здоровье! «Здоровье – всему голова», – гласит русская пословица; «Здоровье – самое большое богатство», – вторит ей болгарская мудрость. Карл Маркс рассматривал отсутствие здоровья как стесненную в своей свободе жизнь.

По-видимому, в мире нет человека, который рано или поздно не задумывался о своем здоровье. Это естественно, ведь запас жизненных сил с возрастом убывает. Один человек, однако, чувствует себя отлично и в 80 лет, а другой исчерпал запас здоровья и бодрости уже в 30. Можно ли это объяснить одной наследственностью?

Медики, физиологи утверждают, что человек может жить до 150 лет и более. Но как мало людей достигает этого возраста! К сожалению, не многие из нас осознают, что прибавить годы активной жизни, улучшить здоровье и настроение, повысить работоспособность поможет соблюдение простейших правил по психогигиене, режима подвижности, правильного питания. Совсем немногие постоянно придерживаются этих правил. Кто из-за лени, а кто и по незнанию.

Хроническая усталость, неумение правильно отдыхать, постоянное нервное напряжение постепенно, но неотвратимо подрывают здоровье. На психику, а следовательно, и на общее состояние здоровья влияют самые неожиданные жизненные факторы. Предвидеть опасность и мобилизовать навстречу ей свои естественные защитные силы – наша задача.

А ведь в жизни мы наблюдаем парадоксальные явления: купит человек автомашину и начинает усердно за ней ухаживать. Чистит, моет, смазывает, пополняет топливо, проводит профилактический ремонт. Ежедневно наводит в квартире порядок хорошая хозяйка. Чистит, протирает, проветривает. К собственному же организму люди относятся небрежно: едят не вовремя и не в меру, часами просиживают у телевизора, курят...

Человек – сложнейшая и тончайшая система, говорил И. П. Павлов, она способна к самовосстановлению. Однако образ нашей жизни зачастую противоречит потребностям организма, а это приводит к заболеваниям, ухудшению самочувствия.

Множество людей вспоминает о необходимости заботиться о своем здоровье только тогда, когда заболеют. Ну, а вылечившись, тут же забывают о разумной профилактике и ничего не предпринимают, чтобы не допустить заболевания в дальнейшем.

Передовая медицина во все времена предписывала здоровый образ жизни как лучшее профилактическое средство, позволяющее сохранить и приумножить то, что дано природой. Эту мысль подчеркивали великие врачеватели Гиппократ и Авиценна (Ибн Сина). Авиценна создал интереснейший труд «Канон врачебной науки», в котором обобщил взгляды и опыт греческих, римских, индийских и среднеазиатских врачей и тем самым оказал громадное влияние на развитие медицины во всех странах.

Вопросы естественного самовосстановления здоровья так или иначе рассматриваются в книгах наших современников. Интересны в этом отношении книги А. Залманова «Тайная мудрость человеческого организма», Н. Амосова «Раздумья о здоровье», А. Микулина «Активное долголетие», П. Брегга «Чудо голодания» и др.

В предлагаемой книге мы делаем попытку в популярной форме изложить принципы самовосстановления здоровья, методы самовоздействия с целью укрепления организма и профилактики заболеваний.

Нами выбраны бесспорно положительные методы лечебного самовоздействия. Комплексный подход к этой актуальной проблеме позволит читателю выбрать наиболее приемлемую для себя методику самовоздействия и применять ее на практике.

Цель, которая стояла перед нами, проста и понятна – помочь читателям понять, что здоровье – бесценная драгоценность, которую нужно беречь разумно, деятельно. Здоров тот, кто активен, жизнерадостен, тот, кто умеет радоваться жизни, общаться, находить радость в труде, чувствует свою необходимость в этом прекрасном мире.

ПРОЖИТЬ ЖИЗНЬ НЕ БОЛЕЯ

Здоровье – это ведь не пилюля, которую можно проглотить, с тем чтобы потом уже ни о чем больше не беспокоиться. Пусть для моих тяжелых на подъем современников это прозвучит чересчур строго, но здоровье – это та вершина, которую каждый должен преодолеть сам.

В. Шененберг

Здоровье есть сама жизнь с ее радостями, тревогами, творческим взлетом. Ни один нормальный человек в мире не хочет быть больным, все хотят быть здоровыми, но в по-

давляющем большинстве люди поступают как раз наоборот: вольно или невольно бездумно растрачивают свое здоровье, считая, что оно неисчерпаемо. Такие люди напоминают легкомысленного мота, который получил в наследство сундук с драгоценностями и пригоршнями разбрасывает их направо и налево. Но время идет и вот... рука его скребет пустое дно. Дела, заботы, обычная лень, курение, умеренное или неумеренное употребление спиртных напитков, переедание, неоправданное нервное напряжение, малая физическая нагрузка – все это и многое другое незаметно подтачивает наш организм, и мы часто спохватываемся лишь тогда, когда заболеваем, когда лишаемся этого ничем не восполнимого драгоценного дара – здоровья.

Но даже заболев, мы думаем не о том, как помочь организму, а лишь о том, как избавиться от признаков болезни.

У каждого больного свои индивидуальные особенности и в ходе течения заболевания, и в ходе выздоровления. Но есть общее для всех правило: необходимо лечить не саму болезнь, а организм в целом. То есть лечебные мероприятия должны быть многоплановыми и направленными на оказание помощи не только тому или иному органу, но организму в целом. На основании болезненных симптомов врач ставит диагноз и назначает лечение.

Если целью является ликвидация нежелательных симптомов, такое лечение называют *симптоматическим*. Так, в связи с затянувшейся на работе или в семье конфликтной ситуацией у пациента повысилось артериальное давление, появились сильные головные боли, бессонница, повышенная раздражительность. Один врач назначает лекарства; снижающие давление, снимающие головные боли, а также успокаивающие средства.

Другой врач задается целью ликвидировать причину, вызывающую болезнь. Это лечение будет называться *патогенетическим*, или причинным, воздействующим на причину. Так, узнав, что у больного артериальное давление повышается после стычек с начальником, врач воспользуется психотерапевтическими воздействиями на пациента. Беседуя с ним, постарается убедить в субъективности переживаний, в необходимости меньше реагировать на служебные неурядицы, тем более что их легко можно устранить, если обсудить все в спокойной обстановке. Если больной проникнется этой мыслью, артериальное давление придет в норму.

Естественно, что выздоровление наступит быстрее, если будут применены оба метода одновременно. Комплекс лечебных воздействий всегда более эффективен.

Статистика утверждает, что до 60% всех заболеваний человека возникает на почве нервного перенапряжения. Это гипертоническая болезнь, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, дискинезия кишечника, кардионеврозы, многочисленные заболевания нервной системы функционального характера и т. д. Чисто симптоматическое лечение таких болезней нередко приводит к тому, что они становятся хроническими.

Кто же виноват в том, что наши болезни переходят подчас в хроническую форму?

Предположим, врач по мере своих сил и знаний пытается вылечить больного, но тот, даже если и принимает назначенные лекарства, продолжает вести прежний образ жизни. Будет ли хорошим результат? В сущности врач и больной единомышленники. Первый хочет вылечить, второй – избавиться от болезни. Но единомышленники говорят нередко на различных языках. Это похоже на диалог слепого с глухим: один пытается доказать другому, как красочен окружающий мир, а другой – насколько многообразен мир звуков... В идеале больной должен не только глотать назначенные врачом таблетки, но в первую очередь исключить из своей жизни причины, приведшие к заболеванию, отказаться от употребления алкоголя и курения, переедания, ежевечернего просиживания у телевизора. Безалаберность, легкомыслие, лень, элементарная безграмотность в отношении приемов самооздоровления приводят к парадоксу: человек подсознательно стремится не к здоровью, а к болезни.

Будем честными: ведь даже врачебные назначения мы выполняем не полностью. Получив рекомендацию почаще ходить пешком, бывать на свежем воздухе, мы после 8-часового просиживания в служебном помещении (чаще всего непрветриваемом) плотно ужинаем и устраиваемся в кресле, чтобы через три часа переместиться в мягкую постель. И

так день за днем, год за годом. Отсюда – остеохондроз, головные боли, одышка, лишний вес...

Причин заболеваний очень много, среди них значительное место занимают *психогенные*. Длительные нервные переживания, действительно, могут быть пусковым моментом для болезни, однако большую роль играют и другие жизненные обстоятельства: регулярность питания и качество продуктов, количество и качество сна, умение отдыхать, характер самого человека, взаимоотношения в семье, удовлетворенность работой, психологический климат на службе и т. д. То есть можно утверждать, что многие заболевания тесно связаны со всем образом жизни, и склонность к ним нельзя отнести только к генетическим или инфекционным факторам.

Иногда болезнь можно рассматривать как результат полного равнодушия человека к своему организму, результат постоянного (или кратковременного, но сильного) нарушения законов физиологически оправданного образа жизни, как наказание за элементарную безграмотность в отношении режима движения, питания, дыхания; неумение контактировать с людьми и выделять из многообразия жизни главное, отмечая мелочи.

Редко болеют люди, у которых организм закаленный и тренированный. Н. Амосов в своей книге «Раздумья о здоровье» пишет, что здоровье определяется единством среды и генов, что в организме взрослого присутствует вся его история: как он тренировался в период роста. Об этом должны знать родители, ибо не все дефекты детства можно исправить потом. Здоровье человека зависит от степени закалки с младенческого возраста, от умения уже детского организма сопротивляться холоду и жаре, голоду и микробам, переносить физические нагрузки.

С младенчества ребенок стихийно, неосознанно, жадно усваивает все новое, что преподносит ему окружающая жизнь. К сожалению, часто и воспитательная роль родителей в этот период стихийна. Отсутствие соответствующих знаний, постоянная спешка, упование на то, что на ребенка положительно повлияют ясли, детский сад, школа, – все это снижает степень такого воздействия родителей на ребенка, которое способствовало бы воспитанию его физически крепким и психически устойчивым к превратностям жизни. К великому сожалению, родители не понимают, что сознательное формирование комплекса этих качеств ничуть не менее важно, чем ежедневное кормление.

Чрезвычайно важно это и в подростковом возрасте, когда появляются тенденции к самоформированию. Качество этих тенденций целиком опирается на послышки, заложенных в раннем детстве. Чаще всего цели и задачи, которые появляются у подростков, обусловлены социальными факторами: получением образования, приобретением профессии, выбором партнера по браку, формированием круга знакомств и увлечений. А вот выработка таких важных свойств, как умение управлять своими эмоциями и настроениями, сопереживать другому человеку, с юмором относиться к собственным неудачам и без зависти смотреть на удачу других, остаются вне внимания и родителей и педагогов. В то же время все это непосредственным образом влияет на состояние психики и, следовательно, на здоровье. Поэтому родители должны четко представлять, что фундамент здоровья их сына или дочери закладывается с младенчества и выстраивается вплоть до совершеннолетия. Заложено с детства уважение к девочке – вырастет женщиной, заложено отвращение к сигарете и рюмке – не поднесет ко рту ни то ни другое, научится с детства дружить, радоваться тому, что имеет, – не станет хроническим пессимистом.

Чем лучше наша жизнь, тем пышнее складка на талии как показатель благополучной жизни, тем большее пренебрежение к правилам гигиены. Не к той элементарной гигиене, которая предписывает чистить зубы, мыть руки перед едой и принимать душ, но к гигиене питания, гигиене двигательной активности, психогигиене и т. п.

Слово гигиена (от греч. здоровый) пришло к нам из Древней Греции. Был в греческой мифологии бог врачевания Асклепий. В начале III в. до н. э. его культ ввели в Риме. Все последователи Асклепия считались хорошими врачами. Врачевателями были и сыновья Асклепия. Среди его дочерей славились Гигея – богиня здоровья и Панакея – богиня

исцеления. Отсюда *гигиена и панацея*.

Гигиена – область медицины, изучающая влияние тех или иных условий на здоровье человека, разрабатывающая меры профилактики заболеваний, сохранения здоровья и продления жизни.

Панацея – средство, излечивающее все болезни. К сожалению, в природе такого пока нет, но панацеей для нас может стать здоровый образ жизни и здоровая психика. Н. Амосов, чтобы не болеть, советует «...жить впроголодь и есть сырые овощи, не кутаться и спать сколько хочется».

То, как мы воспринимаем каждую минуту, час, влияет на нашу жизнь. Если погубим их страхами, опасениями, унынием, злобой, подозрительностью, – эти чудовища, нами же порожденные, поселятся в нашем будущем, пожирая оптимизм, душевное равновесие, любовь к жизни. Если сумеем воспринимать отведенные нам часы с удивлением и радостью, если поседем семена доброты и надежды, – они обязательно прорастут, делая нас счастливее.

ПСИХИКА И ЗДОРОВЬЕ

*«Склонность к радости и надежде – истинное счастье;
склонность к опасению и меланхолии – настоящее несчастье»*

Д. Юм

Хороший врач знает, что, влияя на психику, можно лечить самые тяжелые болезни. Даже при органических заболеваниях состояние психики может значительно изменить ход болезни, поэтому элементы психотерапии должны присутствовать при лечении любого заболевания.

Психотерапия – это целая система психических воздействий, направленных на лечение: от тихого разъясняющего разговора врача с больным до гипноза и стрессотерапии. *Психотерапевт внушением устраняет болезненные отклонения, меняет отношение больного к себе, своей болезни, к окружающему миру.*

В ближайшее время во всех поликлиниках будут кабинеты психотерапии. Это не значит, что туда на прием пойдут люди с больной психикой. Каждый, кто обращается за помощью к врачу любой специальности, должен знать об оздоровительных возможностях психотерапии. Функциональные нервные заболевания должны в основном лечиться методами психотерапии; лекарственные препараты могут быть дополнением к ним.

Однако лечение методами психического воздействия – удел врача, а приемы лечебного самовоздействия, которые предлагает психотерапия, может усвоить каждый. Они помогут бороться с неврозами, снимать головную боль, устранять бессонницу, чувство тревоги, то есть помогут оздоровлению.

Всякому недомоганию, всякой болезни всегда предшествует полоса утомления. Усталость – эмоциональная, физическая, интеллектуальная – наш основной враг. Непрерывно в нашем организме идет процесс обновления клеток. Подвергающиеся распаду старые клетки здоровыми органами систематически выводятся, но если организм переутомлен, функции органов нарушаются, и происходит самоотравление организма так называемыми ядами усталости. Яды усталости снижают сопротивляемость инфекциям и создают благоприятные условия для патологии.

Переутомление, усталость приводят к различного рода неврозам и отрицательно сказываются на всей нервной системе. Центральная нервная система играет огромную роль в жизнеобеспечении всего организма. Психологическая настроенность может победить болезнь, а может ее и вызвать. Вера в выздоровление может стать мощным оружием борьбы с любыми болезнетворными факторами и, наоборот, убеждение в том, что все будет плохо, ухудшает и душевное, и физическое состояние.

Римский философ Сенека утверждал, что «худший из недугов – это быть привязанным к своему недугу». «Надежда – лучший врач из всех, какие мне известны», – писал австрий-

ский писатель Стефан Цвейг. Того же мнения был и французский хирург эпохи Возрождения А. Паре: «Веселые люди быстрее выздоравливают и дольше живут», – говорил он. Великий Авиценна настойчиво подчеркивал громадное значение психики в выздоровлении. «Только здоровый дух может гарантировать здоровье», – убеждал он.

ИДЕЯ ХОРОШЕГО ЗДОРОВЬЯ

Сторонниками здоровья мы становимся лишь тогда, когда появляется **идея хорошего здоровья** и страстное желание эту идею осуществить. Ни возраст, ни перенесенное тяжелое заболевание большого значения не имеют. Так, академик А. А. Микулин в пожилом возрасте перенес инфаркт миокарда. Изучив свой организм, он разработал систему физических и психических упражнений, которые вернули его к активной жизни. Его книга «Активное долголетие» для многих стала пособием по преодолению барьера равнодушия к старению организма.

Микулин прожил 90 лет и до последних дней играл в теннис и ходил в горы.

Тяжелейшее заболевание надолго уложило в постель и неоднократного чемпиона мира по тяжелой атлетике Юрия Власова. Даже врачи не верили в успех. Однако этот замечательный человек сегодня пишет книги, встречается с молодежью, выступает по телевидению и помогает нам воспитывать силу воли, мужество, любовь к жизни.

Римский врач, классик античной медицины Клавдий Гален давал такое определение здоровья: «...состояние, при котором мы не страдаем от боли и не ограничены в своей жизнедеятельности...». Как точно: именно не ограниченный в своей жизнедеятельности человек может считать себя здоровым. Но понятие о здоровье бывает разным.

Например. Человек не испытывает боли, ни на что не жалуется, но при небольшом усилии, которое, однако, превышает его обычную нагрузку, испытывает затруднение. Этот человек практически здоровый, будем считать, что он обладает здоровьем I степени.

Человек может свободно преодолеть повышенную нагрузку, редко болеет простудными заболеваниями или вовсе им не подвержен. У такого человека хорошее здоровье – здоровье II степени. Мы стремимся к тому, чтобы такое состояние было у каждого.

Наконец, человек может преодолеть чрезвычайно сильные нагрузки, недоступные большинству людей, он и тренируется специально для этой цели. Это уже III степень здоровья, или гиперкомпенсированное здоровье. Им обладают выдающиеся спортсмены, космонавты, целенаправленно совершенствующие свой организм. Встречаются лица с гиперкомпенсированным от рождения здоровьем, то есть с высоким уровнем здоровья, заложенным в генетическом коде. Однако и полученное по наследству здоровье нужно беречь.

Итак, вы прониклись идеей хорошего здоровья. С чего же начать?

Естественно, вы проконсультируетесь с лечащим врачом, чтобы получить полное представление о состоянии своего организма. Затем обратитесь к литературе. И тут окажется, что если вы берете книгу по диететике, то в ней вы почерпнете сведения о разновидностях диет, о нормах потребления белков, жиров, углеводов, о калориях, о сбалансированном питании и совсем ничего или очень мало о физических упражнениях и энерготратах организма; о психотерапии в ней даже и не упомянуто. Если вы возьмете книгу по физкультуре и закаливанию, то в ней опять-таки совсем ничего или очень мало сказано о правильном питании, необходимости психического саморегулирования. Одним словом, мы хотим, чтобы вы поняли, что хорошее здоровье зависит от всестороннего одновременного воздействия на организм. Вы должны постоянно помнить о необходимости правильного питания, соблюдении режима физической активности и психического самовоспитания.

«Ищущие здоровья», к сожалению, чаще всего пользуются советами друзей, знакомых и вместо того, чтобы выстроить для себя систему самовоздействия, слепо принимают модную в данный момент панацею вроде корня женьшеня, мумиё, бега трусцой, йогических упражнений, специальных дыхательных упражнений и т. п.

При этом «ищущие здоровья» делятся на несколько поисковых потоков: физически ослабленные начинают бегать и жонглировать гантелями, тучные то голодают, то пробуют на себе различные диеты, а страдающие чрезмерной раздражительностью, утомляемостью, бессонницей и другими симптомами нервного расстройства изучают методы психического самовоздействия. Однако только комплексное использование всех средств укрепления здоровья дает эффект.

У человека, страдающего ожирением, как правило, повышенная утомляемость, одышка, раздражительность. Диеты, периодическое голодание только ослабляют организм. Появляется вялость, снижается работоспособность, начинаются головные боли и... кончается подвиг, связанный с голоданием. А все эти неприятные явления можно исключить с помощью физических упражнений.

Лица с неврастенической симптоматикой, как говорилось выше, чаще всего обращаются к методам психической саморегуляции, к аутогенной тренировке. И что же? Вот они научились отключаться от психотравмирующей обстановки, перестали волноваться на экзаменах или служебных совещаниях, лучше засыпают. Но можно ли говорить в этом случае об укреплении здоровья? Только отчасти. Психические процессы регулируются не только расслаблением тонуса центральной нервной системы, но и переключением рода деятельности. Поэтому без физических упражнений, закаливания и тут не обойтись. При этом важно отрегулировать энергетические поступления, что достигается правильным, рациональным питанием. Только сочетание физических нагрузок, правильного питания и психической саморегуляции гарантирует высокий уровень здоровья.

«Дорогу осилит идущий», – гласит народная мудрость. Собираясь в Страну Здоровья, вы должны достаточно основательно убедить себя, что лучше быть активным и здоровым, чем пассивным и больным, лучше идти по жизни со светлой улыбкой, чем с гримасой боли. Ваше путешествие в Страну Здоровья должно продолжаться по возможности дольше... Практически всю жизнь. Навыки здоровой жизни должны стать для вас столь же необходимыми, как воздух, вода, пища.

ПОРОГ РАНИМОСТИ И УРОВЕНЬ ЗНАЧИМОСТИ

«Не все то благо, к чему многие так жадно стремятся»

Цицерон

Как часто говорят: заболел на нервной почве. Под этим подразумевается, что у человека были такие психотравмирующие обстоятельства, которые он не смог преодолеть и заболел, то есть к срыву привела стрессовая ситуация.

Слово стресс ввел в обиход канадский врач и биолог с мировым именем директор института экспериментальной медицины и хирургии в Монреале Ганс Селье. Последователь традиций материалистического естествознания, идущих от К. Бернара, И. М. Сеченова и И. П. Павлова, он обосновал свое учение о стрессе и дистрессе.

Неверно понимать под стрессом только такое нервное напряжение, которое приводит к болезням. «Стресс, – утверждает Селье, – есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное к нему требование». Значит, стресс – это не только нервное напряжение. Любое непривычное для организма воздействие – чувство гнева, страха, ненависти, радости, любви, сильный холод или жара, инфекция, прием лекарств – все вызывает стресс. Организм должен к нему приспособиться, и начальная стадия приспособления к любому названному явлению, вызывающему стресс, одинакова, то есть *организм равнозначно реагирует на любое сильное чувство и ощущение*.

Г. Селье ввел также понятие о *дистрессе*. Если стресс – это вообще напряжение, давление, нажим, то дистресс – горе, несчастье. *Бороться человеку необходимо с дистрессовыми ситуациями*, стараться побыстрее из них выходить. Избегнуть стрессовых ситуаций и невозможно, и не нужно. Стресс – это сама жизнь, утверждает Селье, отсутствие стресса

означает смерть. Такого же мнения придерживается и Н. Амосов. Он утверждает, что покой вреден. Покой – только для больных. Физическая нагрузка полезна всегда. Беречь нужно только систему психического напряжения, то есть уметь давать себе психологический отдых.

Вреден *длительно действующий* стресс или дистресс. Организм, сталкиваясь с необычным воздействием, вначале отвечает реакцией тревоги, затем наступает фаза сопротивления, которая заключается в выработке сил и средств, направленных на борьбу со стрессорами (факторами, вызывающими стресс). Третья фаза – фаза истощения, когда исчерпались ресурсы защитных сил и организм заболевает.

Длительное психическое напряжение, вызывающее истощение защитных сил, может явиться причиной заболеваний, которые называются психогенными.

Реакция разных людей в совершенно одинаковых ситуациях на одни и те же раздражители может быть разной. При одних и тех же обстоятельствах один человек сильно волнуется, а другой сохраняет невозмутимое спокойствие. Следовательно, *все зависит не от самих факторов, а от нашей на них реакции*, которая в свою очередь зависит не только от склада характера, но и от нашей индивидуальности, нашего воспитания и самовоспитания. Это позволяет нам делать вывод о том, что *мы можем воспитать в себе ту или иную реакцию* на экстремальные условия.

Чтобы осмыслить это положение, воспользуемся понятием **порога ранимости**.

Согласитесь, что не так уж часто в нашей жизни случаются из ряда вон выходящие события. Чаще всего беспокоят нас мелочи. Многие не замечают, не реагируют на них; другие же истощают свою нервную систему по пустякам. Если всякая незначительная неприятность, критическое замечание в ваш адрес (особенно человека вами не уважаемого) способны нарушить ваше душевное равновесие, испортить настроение, «выбить из колеи», – у вас очень низкий порог ранимости. Если же вы спокойны и уверены в себе даже при очень неприятных обстоятельствах, – у вас высокий порог ранимости.

Если у вас низкий порог ранимости, то происходит лавинообразное увеличение факторов, травмирующих вашу психику. Это похоже на цепную реакцию: чем ниже порог ранимости, тем сильнее атакуют вас мелочи, увеличиваясь в геометрической прогрессии. Такие люди всем недовольны, их все раздражает, они не умеют радоваться жизни. Для них все плохо: дождь идет – плохо, солнце светит – тоже плохо: жарко; в очереди кто-то впереди знакомого поставил – скандал; в автобусе его толкнули – катастрофа. Домой такой человек пришел: тапочки не на месте – опять скандал; очки не нашел – все в семье виноваты. И ходит по жизни такой человек с недовольным лицом, отравляет жизнь всем окружающим и в первую очередь – себе.

Истощение нервной системы, вызванное неправильной реакцией на окружающие факторы, обязательно *приводит к заболеванию*. И разве могут в таком случае помочь лекарства? Ведь лекарство – явление временное, преходящее, а неразумная трата энергии, отрицательная реакция на окружающее продолжает иметь место постоянно. Нужно менять свою психическую настроенность, а другими словами – нужно поднять свой порог ранимости.

Прежде чем обращаться с этой целью к методикам лечебного самовоздействия, необходимо осознать еще одну сторону вопроса: почему мы так активно реагируем на мелочи? Может быть, для кого-то они не имеют значения, а для вас важны. Все зависит от того, какой уровень значимости вы для себя установили.

Начнем с примера. Предположим, вы молодой, но уже подающий большие надежды археолог. Однажды вы пошли со своим школьным товарищем на стадион. Он спортсмен, занимается прыжками в высоту. Его ближайшая цель – овладеть высотой в два метра. Шутки ради он поставил рейку на метровую высоту и предложил вам ее преодолеть. Вы, естественно, улыбнулись, понимая, что с вами шутят, обошли рейку и сказали, что прыгать и не подумаете, вам это ни к чему. Но вот рейка на немыслимой для вас двухметровой высоте, ваш товарищ преобразился: он подтянулся, напрягся. Вы для него уже не существуете, он живет в этот момент одним желанием – преодолеть заветный рубеж. Для него эта высота –

все, а для вас ничего!

Через некоторое время этот товарищ пришел к вам на площадку, где вы занимаетесь раскопками и трудитесь в поте лица. Он бежит, улыбаясь вам, и – о ужас! – наступает на большой черепок древней вазы. Это первая бесценная находка за целый год работы! Вы не огорчены, вы несчастны! У вас горе, а друг с недоумением разглядывает осколки и не понимает вашего состояния. Для вас эти осколки – все, а для него не имеют никакого значения...

Итак, подведем итог: чем больше для вас значит какое-нибудь событие, явление, тем сильнее ваша реакция и, следовательно, ниже порог ранимости по отношению к ним.

Если вы хотите поднять порог ранимости, то должны пересмотреть свой «прейскурант ценностей» и многому дать более низкую оценку. Этим вы снизите критерий значимости и поднимете порог ранимости. Привычка трезво оценивать вещи полезна сама по себе, к тому же она полезна и для вашего здоровья!

Об отношении к отрицательным явлениям

Не плохо было бы научиться смотреть на себя со стороны, критически вглядываясь в собственное раздраженное или убитое горем лицо, предугадывать свои бурные, готовые вот-вот сорваться с языка высказывания. И научиться говорить себе «стоп!» Это главное – не дать вырваться на волю сильному отрицательному импульсу, который может привести в действие дальнейшие неуправляемые поступки. Однако все это хорошо только в том случае, если, погашая свои отрицательные порывы, вы сможете отнестись к себе с чувством легкой иронии, ибо внешняя сдержанность при внутреннем напряжении и кипении вредна.

Раз неотрагированные отрицательные эмоции плохо сказываются на здоровье, следует стараться их избегать, а если это невозможно, – мысленно переключаться на другое. Например, вы готовитесь к совещанию по подведению итогов работы за квартал. Вы знаете, что с планом квартала ваш отдел не справился и вас ждет серьезная критика. Может быть, не будут учтены те реальные причины, которые помешали вам выполнить задание. Возможны два варианта.

1-й. Вы не ожидали, что вас не поймут, критика вам кажется возмутительной, главный инженер, с вашей точки зрения, несправедлив, необъективен, тенденциозен и т. п. Вы выбиты из колеи, возмущены, у вас разболелось сердце...

2-й. Зная характер главного инженера, вы заранее готовы к тому, что доводы не будут приняты во внимание. Вас будут упрекать, ругать. Вы заранее к этому готовы. Вы знаете, что уже ничего изменить нельзя. План не выполнен. Однако вы с коллегами сделали все возможное, ваша совесть чиста. Критику пережить нужно – так сложились обстоятельства. Вы спокойны. Вы вспоминаете мудрые слова римского философа и политического деятеля Луция Сенеки: «Надо уметь с достоинством переносить то, чего не можешь изменить».

Кончается совещание, и вы можете удалиться с достоинством: не сорвались, не вступили в никому не помогающие пререкания, вы вели себя как воспитанный человек.

В жизни нередко наблюдается следующее: вступивший в спор (конфликт) человек ждет, что противник станет высказывать именно его точку зрения, стоять на его позиции. При этом наш спорщик не учитывает ни жизненный опыт оппонента, ни его интеллектуальный уровень, ни его нравственные установки, наконец. В таком случае спор, порой доходящий до накала, бессмыслен. Существует золотое правило: жди от своего собеседника только то, на что он способен. Тогда не придется лишней раз испытывать нервное напряжение.

Еще пример. Вы стоите в очереди, чтобы подписаться на юбилейное издание собрания сочинений Л. Н. Толстого. Но вот объявляют: лимит подписки кончается. Вы видите, что вам не хватит, вы волнуетесь, у вас поднимается давление, разламывается от боли голова. Вспоминаете, где здесь поблизости аптека. А теперь в той же ситуации представьте: подписки не было. И вообще – нужно ли вам это издание? Отдельные произведения любимого писателя у вас есть, а те, которых нет, можно взять у друзей, в библиотеке.

Подписки не было, снова говорите вы себе. И она вам не нужна. А сегодня хороший день, и вы наблюдали в очереди интересных людей, общались со знакомыми, зайти в гости к которым все не было времени. Вы успокоились. Голова не болит. Аптека не нужна.

Есть и другой способ: вовремя уйти в сторону от неприятного события или лица. Существует неплохой анекдот по этому поводу. Издерганный семейными неприятностями человек встретил своего приятеля и говорит ему: «Послушай, дружище, вот нам с тобой по 60 лет. Но я выгляжу на все 70, а тебе и 50 не дашь. Почему это?» Тот ему отвечает: «После свадьбы мы с женой договорились, что если один из нас будет злиться и раздражаться, другой не должен отвечать тем же, а обязан пойти погулять». И с улыбкой добавил: «Вот я и гуляю почти все свободное от работы время, и после прогулок у меня крепкий, здоровый сон. Наверное, это и сохраняет меня молодым!»

Занимаясь самовоспитанием, необходимо усвоить одно: прежде чем вспылить, наговорить резкостей, которые будут болезненно восприняты и собеседником, и вами, подумайте, взвесьте все обстоятельства и... может быть, тон и лексикон будут другими. И еще одно правило, которым следует руководствоваться в отношениях с другими: поступайте так, как вы хотели бы, чтобы они поступали с вами.

Привычка анализировать свои реакции, снижать значимость травмирующих обстоятельств и повышать тем самым порог ранимости укрепляет нервную систему. Все это в целом, возможно, избавит вас от необходимости обращаться к врачу и принимать успокаивающие лекарства.

«Звездная болезнь»

Говоря о превратностях судьбы, древние римляне замечали с легкой печалью: «Так проходит людская слава!». Чем больше слава, чем раньше она ушла – тем горше на душе.

Почему же она уходит? И почему горько на душе? И только ли горько? Вся беда в том, что вдруг лопнувшая блестящая карьера нередко воспринимается человеком как катастрофа и приводит к серьезным жизненным осложнениям...

Если *именно славу* воспринимать как радость, счастье, удовольствие, то будет ли это удовольствие восполнения недостатка? Или удовольствие избытка? Скорее всего, стремление к славе – это стремление к *удовольствию избытка*, что противоречит естественной природе человека...

«Звезд» в жизни много, и каждая сияет на горизонте своего неба. Для одних это киноэкран, для других – спортивное поле, для третьих – высокая административная должность. В каждой области человеческой деятельности свои «звезды». Ими восхищаются, им завидуют и рукоплещут, их выдвигают в президиумы, посылают в почетные командировки, осыпают почестями и наградами. Слабые душой, самовлюбленные натуры пьянеют от окружающего их восторга и теряют представление о своей истинной сущности. Забывают, что они всего лишь обычные люди с их достоинствами и слабостями, с телом, подверженным боли, с душой, противоречивой и ранимой. Забывают, что жизнь коротка, и ценность ее определяется не субъективными ощущениями, а реальными результатами труда, пользы и добра.

И еще забывают «звезды», как они всходили. Ведь не вакуум был вокруг. Были друзья, родные, были коллеги и помощники, учителя и советчики. Где они?

Люди, в жизни которых преобладают удачи, которые, пусть своим трудом, но рано добились славы, часто теряют иммунитет против неудач. И самоуверенность, как сладкий яд, вытесняет здравый смысл, самокритичность, оставляя лишь уверенность в своем всемогуществе, своей исключительности и вседозволенности. Довольно быстро деформируется мышление, возникает привычка смотреть на других с определенной долей снисходительности. Ради карьеры, удовлетворения своего честолюбия предается все, что ранее было дорого: друзья, которые сохраняют свои принципы, – уже не друзья; жена, если она не в восторге от новшеств и не соответствует новому кругу знакомств, – обуза; сослужив-

цы, пробующие возражать, – враги. Одновременно с предательством старых привязанностей вырабатывается «гибкость позвоночника» и угодливость перед «нужными» людьми, почти холуйская готовность на все, о чем бы ни попросило высокопоставленное лицо. Угодники взлетают вверх, ершистые попадают в немилость.

Стремление к власти и славе во имя эгоистического самоутверждения, во имя возвеличивания своей персоны – сродни безумию. Испытание славой и властью – самое жестокое для человека. Противостоять такому испытанию могут лишь люди тонкого ума и доброго сердца, люди высокой душевной культуры. Как много хорошего может сделать человек, наделенный властью! Главное – любить свое дело. Когда предан ему, когда чувствуешь, что способен создать что-то полезное обществу, – зачем «нужные люди», к чему угодничать перед ними, терять свое лицо и убеждения?

Но если стремление вперед имеет лишь одну цель: обогнать других и возвыситься, – банкротство неминуемо! Неминуемо, потому – что нельзя изменять самому себе. Рано или поздно за любую измену нужно платить. Малейший сбой, и «звезда» в вакууме: друзей оттолкнул сам, а нужные люди группируются лишь вокруг тех, кто в зените славы. Вот тут и возникает «звездная болезнь» – болезнь ущемленного самолюбия. Она разрушительно действует на психику. Попав в такую ситуацию, человек теряет смысл жизни, переживает случившееся как катастрофу, не может реально осознать происшедшее: восторженное поклонение сменилось пустотой. Жить обычной жизнью? Забыть о заманчивых вояжах, материальном благе, положении избранного?..

У одних возникает обида на окружающих: все вокруг виноваты! Другие предаются отчаянию. Третьи впадают в глубокую депрессию... Соответственно своему состоянию одни начинают вымещать свои неудачи на близких, другие мстят «обидчикам», третьи ищут утешение в алкоголе...

Как и всякая болезнь, «звездная» тоже нуждается в лечении и имеет свои перспективы выздоровления. В такой ситуации особенно необходима переоценка ценностей.

Остановись, потерпевший крах! Оглянись вокруг! Ведь самое ценное осталось – сама жизнь. Все можно исправить, начать заново с учетом ошибок. Умный и сильный человек свои неудачи воспримет как испытание на прочность. Он спокойно подведет черту под прошлым, с благодарностью вспомнит дни головокружительных успехов и примется строить новую жизнь. В книге: «Двенадцать – против богов» В. Булитто заметил: «Наживаться на своих достижениях – не самое главное в жизни, каждый дурак это может. Гораздо важнее уметь извлекать выгоду из потерь. Это требует большого интеллекта, и этим умный человек отличается от глупца».

Действительно, постоянные успехи в жизни расслабляют, а удары судьбы создают борцов. Нужно уметь с иронией относиться к своим неудачам. Юмор – хорошее лекарство против «звездной болезни», он – показатель силы духа и мужества в данной ситуации. Разумно поступает тот, кто в расцвете сил и славы умеет анализировать свои поступки, критически оценивать не только себя, но и отношение к себе подчиненных, отличать истинного друга от льстеца. Философ древности Антисфен отмечал: «Лучше попасться стервятникам, чем лъстецам. Те пожирают мертвых, эти – живых». На их крючок попадаются люди тщеславные и ограниченные.

Разумно поступает тот, кто в любой самой успешной ситуации имеет запасной вариант. Нужно уметь предвидеть возможные неудачи и к ним готовиться. Переход на новые, заранее спланированные рельсы всегда будет менее болезненным.

Очень важно иметь крепкий тыл: хорошую семью. Здесь обеспечен и отдых, и поддержка, и помощь. Здесь и пожалеют, и ободрят. Поэтому разумно поступает тот, кто создает семью, как хороший генерал создает тыл для своей армии. В семье человек проводит половину своей жизни, и необходимо помнить хорошее правило: неудачи могут быть только в одной половине! В обеих – это слишком много!

Обстоятельства, возвышающие нас над другими людьми, преходящи, и разумно поступает тот, кто остается, как бы судьба его ни возносила, таким же, каким был до

«звездной» поры, кто измеряет свою значимость не количеством аплодисментов, а той пользой, которую приносит он делу и людям.

Готовы ли вы к заслуженному отдыху?

Врачу-психотерапевту иногда приходится встречаться с больными в депрессивном состоянии, вызванном страхом наступающей старости. Естественно ли это? Нет. И старость может быть радостной. Очень во многом это зависит от человека, от того, как он прожил свою жизнь. «К старости нужно готовиться с молодости», – гласит народная пословица. Как готовиться? «Копи к старости не деньги, а ласку», – убеждает все та же народная мудрость.

Если у вас в течение жизни были друзья, если они чаще вспоминали о вас, когда у них случалась беда, если ваше сердце было отзывчивым и участливым, если вы умели жить заботами других, – не волнуйтесь, вы даже не заметите старости: ведь среди ваших друзей есть и молодые, рядом с которыми молодеете душой и вы. Вы не заметите одиночества: люди помнят добро, чувствуют любовь и стремятся ответить тем же.

Анастасия Цветаева в своих воспоминаниях о сестре – поэте Марине Цветаевой пишет, что трагедия эгоизма всегда кончается трагедией одиночества... Если ваша жизнь не была эгоистичной, не бойтесь одиночества.

Многие пенсионный возраст и сам уход на пенсию отождествляют со старостью и концом жизни. Так ли это? Нет!

Взгляните на этот период другими глазами: у вас появилось свободное время на поездку в Ленинград, на посещение театров, на чтение, на общение с друзьями. Раньше были дети, была работа, а сейчас вы – свободны, можете больше времени уделить себе и сделать то, на что когда-то не хватало времени.

Пенсионный возраст – значительный этап в жизни человека, и к нему нужно готовиться. Не просто ждать того момента, когда можно в любое время утром встать с постели, никуда не спешить, ни от кого не зависеть, никому не подчиняться. Ведь именно так мы иногда готовимся к пенсионному периоду, а в такой позиции заключается не просто ошибка, но и ловушка, которую мы сами для себя ставим, чтобы попасть в сеть депрессии. Как и в случае со «звездной болезнью», к пенсии, повторяем, нужно готовиться. В чем такая подготовка выражается? За год-два до пенсии нужно наметить, чем вы будете заниматься. Устали? Так, конечно. С возрастом человек устает и физически, и морально гораздо быстрее, чем в молодости. На почве усталости он чаще раздражается, нервничает, у него бывают сбои в работе, и поэтому, конечно же, хочется отдохнуть.

Прав тот, кто после выхода на пенсию некоторое время не работает, хотя и составил четкие планы на этот период. Дома всегда найдется масса дел, которые оставались «на потом», особенно у женщин. Но позже можно найти работу – другую, с меньшей нагрузкой и занятостью. Сколько трудолюбивых рук и добрых сердец нужно стране! Можно пойти (при желании не на полный рабочий день) нянечкой в детскую больницу, ясли, детский сад. Как не хватает многим детям бабушек! А интернаты, детские дома?..

Не хватает рабочих рук строить детские площадки и стадионы. Да мало ли работ можно найти на свежем воздухе, среди людей?

Геронтологи утверждают, что хорошо препятствует старению организма интеллектуальная нагрузка. Значит, об этом тоже не стоит забывать, тем более что всякая работа с книгой снимает психическое напряжение, отвлекает от грустных мыслей.

Нередко сетуем по поводу того, что теряется контакт между отцами и детьми. А что дети о нас знают? Чаще всего наше общение с ними ограничивается нотациями. Так вот пенсионный период можно в какой-то степени заполнить сочинительством: писать историю своего детства, юности, тех событий, которые происходили вокруг. Ведь время было хотя и тяжелое (военное и послевоенное), но интересное, наполненное мужеством, самоотверженностью, добротой. Написанное можно перепечатать, переплести, и с каким интересом будет это читаться внуками и правнуками!

Считается, что в пенсионном возрасте человек чаще подвержен болезням. Но не стоит их бояться, не стоит думать о них: оптимизм, спокойное отношение к тому, чего не можешь изменить, и в этом возрасте помогут не болеть.

Не следует бояться старости. Это закономерный этап в жизни человека. Многие люди, дожившие до глубокой старости, убеждены, что это спокойный и приятный период жизни. Лев Толстой, художник Тициан, драматург Бернард Шоу именно в такие годы создали величайшие шедевры искусства, сохраняя ясный ум до самых последних дней своей жизни. Старость – это осень жизни, а именно осенью природа расцветивается самыми богатыми красками...

Конечно, все ситуации, которые могут встретиться в жизни, перечислить невозможно, однако для любого варианта приемлема активная борьба с психотравмирующим фактором. Плыть по течению нельзя, в любом случае надо наметить для себя выход из создавшегося положения. Поэтому раз и навсегда каждый человек должен решить для себя, что безвыходных положений нет. Если оно и кажется таким, то только потому, что вы в данный момент не можете его найти, но если хорошенько подумать, то выход обязательно найдется!

Однажды ко мне на прием привели женщину лет под шестьдесят. Она была в состоянии глубочайшей депрессии. Совершенно потухшие, безжизненные глаза. Тусклый голос. Лицо выражало горе и безнадежность. У этой женщины на протяжении очень короткого периода погибла почти вся семья: сыновья и муж. Как помочь такому горю? Помогут ли тут лекарства? Конечно же, нет... Потерян смысл жизни, впереди полная безнадежность. Мне, психотерапевту, очень важно было отыскать то звено, тот стимул, который смог бы как-то компенсировать эту жестокую потерю и озарить светом надежды дальнейшую жизнь женщины. После долгих и осторожных расспросов удалось выяснить, что у старшего сына осталась жена с двумя маленькими детьми. Вот это и был выход! Вся дальнейшая психотерапия строилась на внушении мысли, что без нее, бабушки, детям плохо, она должна помочь им, помочь невестке вырастить детей своего сына. Беседы, сеансы гипнотерапии с каждым днем пробуждали пациентку к жизни, побеждали депрессию. Через некоторое время мы встретились. Это был совершенно нормальный человек, заинтересованно рассказывающий о внуках – их учебе, увлечениях.

ФАКТОРЫ РИСКА

Победив гордость, человек становится приятным. Поборов гнев, он становится веселым. Поборов страсть, он становится преуспевающим. Поборов алчность, он становится счастливым.

Арабская пословица

В жизни каждого человека складываются порой обстоятельства, которые исподволь, постепенно разрушают здоровье. Назовем такие обстоятельства факторами риска. Вот они:

- гиподинамия, или малая физическая подвижность;
- переедание и связанное с ним ожирение;
- постоянное нервное напряжение, связанное с конфликтной ситуацией в семье или на работе;
- неумение отключаться от психотравмирующих факторов и правильно отдыхать;
- злоупотребление алкоголем и курение.

Любой из них вреден сам по себе, но особенно вредно их сочетание. Если же присутствуют одновременно несколько этих факторов, то расплата в виде тех или иных заболеваний последует быстро и неотвратимо.

Помимо вышеперечисленных основных в жизни человека встречается множество дополнительных не менее вредных факторов риска: злоупотребление лекарствами, приводящее к аллергии, нарушение ритма сна и отдыха, длительное охлаждение,

маловитаминовая пища, ошибочная убежденность в своей неполноценности и т. п.

Можно ли прожить жизнь, полностью исключив факторы риска? Конечно, нет. В повседневной жизни – на работе, в транспорте, в магазине – мы вступаем в контакт с массой людей различной психической настройки, попадаем в экстремальные ситуации, которых не всегда можно избежать. Но важно помнить, что факторы риска только тогда представляют опасность, когда их воздействие длительно, постоянно. Короткое соприкосновение с ними большого значения не имеет. Действительно, если человек в праздничный день слишком много съел вкусной пищи, то так ли уж это страшно? Но если он часто курит, постоянно переедает, злоупотребляет алкоголем, – это уже опасно!

Если человек однажды вступил в конфликт с коллегами по работе, то – чего не бывает! Неприятно, не пройдет бесследно, однако большой опасности не представляет. Но если он постоянно вступает в такие конфликты – заболевание нервной системы и его, и коллег – неминуемо. Не зря «инфарктогенными» руководителями называют тех начальников, которые часто повышают голос на подчиненных, не могут спокойно решать рабочие вопросы.

От нас самих зависит количество факторов риска в нашей жизни. От нас самих зависит степень их воздействия. Мы сами вольны уменьшать и то и другое. Мы сами в гораздо большей степени, чем врач, способны помочь своему организму надолго сохранить физическую активность и ясность мысли.

ПОД ЛЕЖАЧИЙ КАМЕНЬ

«Движение, как таковое, может по своему действию заменить любое лекарство, но все лечебные средства мира не могут заменить действия движений»

Тиссо

Между умственной работой и физической активностью должно быть равновесие. Без движения не может быть плодотворного интеллектуального труда. Понятия здоровье и движение неразделимы. «Тысячи и тысячи раз возвращал я своим больным здоровье посредством упражнений», – утверждал Клавдий Гален. «Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие», – наставлял древнегреческий философ Аристотель. «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь», – неоднократно повторял великий древнегреческий врачеватель Гиппократ, который сам прожил более 90 лет.

Гимнастика, физкультура во все века были составной частью медицины. С помощью лечебной физкультуры восстанавливается работа многих внутренних органов, лечебная гимнастика возвращает к активной жизни перенесших инфаркт миокарда. Но движение нельзя купить в аптеке. В этом случае все зависит от нас самих. Или мы будем двигаться, или безропотно отдадим себя разрушающему действию дряхления.

Посмотрите вокруг себя: многие ли знакомые вам люди ходят на работу и с работы пешком? Многие ли гуляют перед сном? А кто из них хотя бы 15 минут отводит утром зарядке? И как много вокруг нас людей тучных, малоподвижных, рыхлых, обремененных различными связанными с малой физической подвижностью болезнями – радикулитами, вегето-сосудистыми нарушениями, гипертонической болезнью, колитами. Стало модным жаловаться на плохое самочувствие, глотать таблетки. Записаться в группу здоровья? Пойти в бассейн? Что вы!

Афоризм «Движение – это жизнь» должен прочно войти в ваше сознание. Попробуйте хотя бы на месяц объявить войну всему, что мешает вам двигаться. Смотрите на лифт как на своего личного врага, воспринимайте кресло перед телевизором коварным бесом-искусителем, уносящим ваше здоровье. Пройдите мимо троллейбусной остановки и полчаса прошагайте бодрым шагом – это будет ваша маленькая победа над немощью. В

воскресенье предпочтите дивану с книжкой многокилометровую туристскую прогулку и считайте ее золотым вкладом в «сберкнижку здоровья». Такие вклады не имеют цены. Они продлят вам молодость и активную жизнь. Двигайтесь... двигайтесь... двигайтесь...

Но физические нагрузки могут быть разными. Сначала мы решим, кем хотим стать: просто здоровым человеком или спортсменом высокого класса. Если вы хотите купаться в лучах спортивной славы, наши рекомендации не помогут. Но если по возрасту и по убеждению вас не интересуют лавры олимпийского чемпиона и вы стремитесь просто к полноценной здоровой жизни, то последуем дальше...

Все физические упражнения можно разделить на две группы. Во время упражнений первой группы (бег на сто метров, штанга и т. п.) нагрузка кратковременная и интенсивная, вдыхаемый с воздухом кислород не успевает усваиваться, и организм отнимает его у тканей, чтобы обеспечить работу мышц, сердца, легких. Упражнения этой группы называются анаэробными.

Вторая группа упражнений – аэробных – способствует более полному усвоению кислорода. Это неторопливый бег на средние и большие дистанции, плавание, ходьба на лыжах, гребля в невысоком темпе, волейбол, бадминтон. Во время этих упражнений кровь хорошо насыщается кислородом, усиливается обмен веществ.

Аэробные упражнения более полезны для здоровья. А из них более доступен бег трусцой, или, как его называют американцы, «джоггинг» (бегун – джоггер). Всемирному распространению этого вида бега способствовала книга новозеландского журналиста Г. Гилмора «Бег ради жизни», трижды издававшаяся в Советском Союзе. Очень популярен бег трусцой и в нашей стране.

О беге. Московский клуб любителей бега объединяет людей разных возрастов и профессий, но все они глубоко убеждены, что только бег может помочь преодолеть все физические и психические недуги, связанные с возрастными изменениями и эмоциональными перегрузками. И не только преодолеть недуги, но продлить молодость, удлинить активную пору жизни, что особенно важно, ибо жизнь пассивная – не жизнь, а существование.

Если 80-летний мужчина играет в теннис, катается на велосипеде, а 70-летняя женщина свободно плавает, раскованным шагом ходит на лыжах – это ли не радость? Это ли не жизнь? А разве вам не приходилось встречать 40-летних нытиков, главный интерес которых – рассказывать о своих болезненных ощущениях или о коварстве медиков, выписавших им так мало пилюль!

Глубокое и частое дыхание бегущего является прекрасной дыхательной гимнастикой, во время которой массируются легкие, печень, селезенка, желудок, кишечник. Такой массаж предупреждает застой желчи, устраняет запоры, уменьшает жировые отложения в сальнике и брюшной полости.

Бег – прекрасное средство укрепления психики. Возможно, раньше мы не придавали значения этой стороне влияния бега на организм. Но эксперименты, наблюдения, исследования, которые проводятся во многих странах, убедительно доказывают, что бег очень сильное противоядие против тревоги, депрессивного состояния.

Нервные люди, начиная заниматься бегом, становятся менее вспыльчивыми и раздражительными. *Бег устраняет чувство постоянной взволнованности, излечивает от бессонницы.* Бегающие люди всегда бодры, активны, уверены в себе.

Так ли это? – спросите вы. Откуда берется в них бодрость, уверенность, какое отношение имеет это к бегу? Самое прямое. Начинать бегать всегда трудно. Тяжело преодолеть в себе стремление подольше поспать утром, стремление к покою, к телевизору, к мягкому дивану после ужина (бегать можно и вечером!). Но вот вы себя победили. Заставили встать на 30 минут раньше и, натянув спортивный костюм, надев кеды, 15–20 минут пробежались по сонному еще двору, хлебнули свежего воздуха. Значит, можете! Можете встать, если захотите, можете побегать. В субботу вы решаетесь доехать до последней остановки на трамвае, побегать в лесу – еще одна победа!

Так вы доказываете самому себе, что способны осуществить задуманное! Так бег помогает формировать твердость и цельность характера, стремиться к преодолению трудностей, чувствовать себя победителем – отсюда и уверенность.

Попробуйте бегать. Через неделю-другую обязательно появится чувство уверенности, уравновешенности. Через месяц-другой вы уже будете ждать следующее утро, чтобы вновь почувствовать себя легким, молодым. Бодро и радостно будете шагать после пробежки на работу, снисходительно поглядывая на недовольные, скучные лица людей, не умеющих или не желающих ощущать радость от возможностей своего тела.

Журнал «Физкультура и спорт» рассказывал об интересном исследовании, которое проводили калифорнийские психиатры. Выяснилось, что физическая нагрузка снимает нервное напряжение намного эффективнее, чем транквилизаторы.

Существует несколько теорий, объясняющих превосходное действие бега на психику бегуна. Одна из них утверждает, что мозг, получающий необычно большое количество кислорода, начинает работать более эффективно, подключая центры, управляющие самокорректирующимися механизмами. Скорее всего так оно и есть. Ведь человеческий организм – мудрейшая самонастраивающаяся машина. Но беда в том, что мы не бережем ее, порой издеваемся над ней, перенасыщая едой, отравляя сигаретным дымом, нарушая тем самым работу главного центра управления организмом – мозга.

Итак, если мы хоть немного убедили в необходимости активного постоянного движения и вы избрали бег, посоветуйтесь прежде всего с врачом, проверьте свое сердце. Врач поможет рассчитать силы, подобрать соответствующий темп.

Существует простой прием дозирования бега, годный для людей любой физической подготовленности, исключая опасность перегрузок.

Общие принципы: бег должен быть медленным, вначале на короткие дистанции. Дух соревнования здесь совершенно недопустим, поэтому лучше тренируйтесь в одиночку, соблюдая обязательное условие – непрерывность занятий. Тренировки не должны прерываться более чем на два-три дня.

Человек, избравший для себя бег как форму оздоровления, должен дружить с ним всю жизнь. Можно бегать утром после короткой утренней гимнастики, можно бегать вечером после работы. Если будете практиковать утреннюю психофизическую зарядку (см. ниже), то бегать лучше вечером.

Частный принцип дозировки бега: наметьте посильную для себя дистанцию предполагаемого пути – метров 100–200–400–500 и т. д. Проверьте, за какое время вы преодолеете эту дистанцию быстрым шагом. Затем за такое же время пробегите дистанцию трусцой. Перед бегом проверьте пульс и запомните количество ударов. Посчитайте пульс после бега. Количество ударов после бега не должно превышать 120–140. Посчитайте через минуту, затем через три. Если через три минуты пульс нормализовался до исходной точки, выбранная дистанция для вас вполне приемлема. Придерживайтесь этого режима неделю-другую, а когда почувствуете, что преодолеваете дистанцию совсем легко, увеличьте ее на 1/3 и повторите весь рекомендованный принцип дозировки. То есть пройдите быстрым шагом, заметьте время, пробегите трусцой и т. п.

Таким образом можете увеличивать дистанцию (но не темп бега!) по крайней мере с полгода. Если начали бегать с 50 метров, то за это время будете свободно преодолевать 2-3 километра и даже больше.

Через полгода можете оставить дистанцию неизменной, но увеличьте темп бега. При этом уменьшайте время преодоления дистанции на 1 минуту в неделю. Не забывайте контролировать пульс! Через год-два вы будете удивляться чувству вернувшейся молодости, бодрости, легкости. Забудете, как покалывает сердце. Известный кардиолог, профессор А. Воленбергер утверждал, что «при регулярных занятиях бегом в равномерном невысоком темпе инфаркт практически невозможен». А вот что говорил видный советский кардиолог академик А. Л. Мясников: «Чтобы избежать „болезней века“, надо соблюдать четыре правила: поменьше пользоваться автомобилем и побольше ходить пешком или бегать... По

возможности не курить. Стремиться сохранять свой вес на том уровне, на котором он был в возрасте 22 лет. С детства воспитывать в себе оптимизм и отходчивость».

Еще до нашей эры поэт Гораций писал: «Если не бегаешь, пока здоров, будешь бегать, когда заболеешь».

В Древней Элладе на высокой скале были выбиты такие слова: «Хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай!»

Великий физиолог И. П. Павлов говорил, что от бега возникает чувство «мышечной радости», эмоционального подъема. Это своеобразное сочетание радости физической и радости психической, конечно же, является лучшим лекарством для укрепления здоровья!

Итак, если вы прониклись верой в целебность активного движения, – в добрый путь!

СВАЛКА, КОТОРУЮ МЫ НОСИМ В СЕБЕ

«Пусть будут врачами твоими трое: веселый характер, покой и умеренность в пище»

Арнольд из Виллановы

Когда на прием к врачу приходит больной, страдающий ожирением, то обычно ему поясняют, что все его недомогания от того лишнего груза, который он постоянно таскает на себе, перегружая сердце и сосуды. Увы, это не совсем так. Если бы на самом деле человек носил на себе груз, то ничего, кроме пользы, для него не было бы. Всемирно известный борец Поддубный постоянно носил тяжелую трость из чугуна и укреплял тем самым кисти рук.

Древнегреческое– предание рассказывает о некоем человеке, который решил стать силачом и поэтому ежедневно обходил вокруг города с бычком на руках. Маленький бычок стал огромным быком, а силач все продолжал носить его, взгромоздив на плечи.

Следовательно, груз грузу рознь...

Страдающая ожирением женщина спросила у стройной подруги: «Как тебе удается оставаться подтянутой и молодой? Ты на три года старше меня, а выглядишь на пять моложе! Как ты питаешься?» Молодая женщина с улыбкой ответила: «Я ем абсолютно все, только порции мои в два раза меньше. На работу и с работы я хожу пешком и спортивным шагом. По выходным обязательно выбираюсь в лес на прогулку. Люблю лыжи, походы с пестней у костра, люблю плавать – летом в реке, зимой – в бассейне». «Но откуда у тебя столько свободного времени?» «А я до минимума сократила посещение магазинов, научила всех членов семьи сообща делать домашнюю работу, ну, и – экономлю время на посещении поликлиники и аптек...»

С первых и до своих последних дней человек связан с питанием. Оно поддерживает нашу жизнь, заряжает нас энергией, питает мозг, обеспечивает рост и обновление отживших клеток. Проблемы полноценного питания всегда были острыми и животрепещущими на Земле. Пока вы читаете эти строки, в мире кто-то умер от голода, потому что еще есть страны, где процветает социальная несправедливость, страны, где матери нечем накормить ребенка...

Пока вы читаете эти строки, кто-то страдает от чрезмерного веса, от болезней, связанных с переизбытком! Два полюса одной проблемы...

Как питаться? Сколько раз в сутки? Что есть? Что вредно и что полезно? Эти и множество других связанных с питанием вопросов когда-нибудь обязательно задает себе каждый человек. Ответы бывают самыми разноречивыми. Каких только диет и рекомендаций не было! Какие только теории не выдвигались! Каждая нация хранит свои традиции, однако в разные времена к проблеме питания по-разному и относились.

Были времена и страны, где питание превращалось в культ и обжорство считалось доблестью. В Древнем Риме патриции, направляясь в гости на пир, брали с собой павлиньи перья. После того как желудок их наполнялся, они отходили в укромное место, щекотали

павлиньим пером заднюю стенку глотки, извергали из себя съеденную пищу и вновь возвращались ее поглощать!

В Древней Спарте воины систематически приучались к крайне скудной пище. Весь их дневной паек умещался в сложенных ладонях рук. Ели спартанские воины только один раз в день, а вместе с тем, по свидетельству беспристрастных современников, были сильными и выносливыми, неутомимыми в битвах и походах.

Вспомним обед у одного из героев поэмы «Мертвые души» Н. В. Гоголя. После закусок были щи, а к ним блюдо, состоящее из бараньего желудка, начиненного гречневой кашей, мозгом и ножками. Затем подали баранину. Собакевич «...опрокинул половину бараньего бока к себе на тарелку, съел все, обгрыз, обсосал до последней косточки. ...За бараньим боком последовали ватрушки,» из которых каждая была гораздо больше тарелки, потом индюк, ростом в теленка, набитый... яйцами, рисом, печенками...» Когда обед кончился, «Чичиков почувствовал в себе тяжести на целый пуд больше». После такого обеда Собакевич, лежа в кресле, «...только покряхтывал и издавал ртом какие-то невнятные звуки...»

Современному человеку все это кажется немыслимым. Однако и среди нас встречаются категории людей, считающие, что пригласить друзей в гости – значит так их накормить, чтобы и на завтра они испытывали неприятную тяжесть. Другие убеждены, что явным доказательством благополучия служат... огромные отложения на животе.

Такие крайности, несомненно, свидетельствуют об удивительной способности человеческого организма приспособляться к самым различным вариантам питания. Однако так ли безразличен организм к этим крайностям? Нет и еще раз нет.

В народе давно было замечено, что тучные люди чаще болеют, скорее устают. Недаром родилась поговорка: «Толстеть – значит стареть, а стареть – значит болеть». Действительно, полные молодые люди выглядят старше своего возраста. Ожиревший человек сорока лет выглядит пятидесятилетним, а чувствует себя шестидесятилетним. Толстого человека старше восьмидесяти лет редко встретишь – они в основном закончили свой жизненный путь... Вот уж, поистине, ножом и вилкой вырыли себе могилу!

Немецкий психолог и педагог Иоганн Фридрих Гербарт утверждал, что «обжорство убивает людей больше, чем меч».

Хроническое перекармливание – это чрезвычайное зло. Как часто бездумные мамы с раннего детства перекармливают детей и радуются их полноте и малоподвижности. Они с гордостью демонстрируют ребенка знакомым, умиляются тем, что он такой тихий и спокойный, не понимая, что без движения ребенок не развивается. Чем он подвижнее, тем сообразительнее и любознательнее. Много двигаясь, ребенок много и узнает об окружающем мире.

А взрослые? Обратите внимание летом на прохожих: в нескончаемом потоке явно преобладают лица с повышенной упитанностью. Каждый второй-третий отмечен печатью перекармливания. Каждый десятый – полный. Будете летом на пляже – обратите внимание на молодежь. Много ли среди них стройных и изящных? А все потому, что до сих пор мамы закармливают своих двадцатилетних деток. Как часто между взрослыми уже детьми и мамами возникают на этой почве конфликты!

Кардиологи утверждают, что большой вес является дополнительной нагрузкой на сердце. Среди тучных редко встретишь человека с нормальным давлением. В основном это гипертоники.

Геронтологи утверждают, что организм тучного человека скорее стареет. Мало того: старость наступает раньше даже у того, кто родился с большим весом (4 кг и выше). При этом раньше стареет и мать, родившая такого ребенка.

Умеренность в питании – вот к чему постоянно призывают медики. Чем обильнее мы едим, тем большие требования предъявляются ко всем внутренним органам – желудку, печени, почкам, сердцу. А чем полнее человек, тем большее количество пищи нужно ему, чтобы удовлетворить чувство голода. Следовательно, и выше нагрузка на организм, и скорее

он изнашивается. Поэтому в первую очередь выдвинем серьезное обвинение перееданию, а значит, и ожирению. Переедание, попросту говоря, обжорство, – сродни пьянству: люди, предающиеся этим порокам, теряют над собой контроль. Однако пьяница – весь на виду. И на работе, и дома он слышит упреки и хоть немного, но находится во взаимосвязи с окружающими. Обжорство же не считается пока общественным злом. Сколько человек ест и сколько он весит, пока считается его личным делом. Но мы уверены, что в ближайшее время в программу оздоровления будет входить условие обязательного избавления от лишнего веса.

К чему ведет переедание

Давайте посмотрим, что получается, если человек постоянно переедает.

Организм, стремясь защититься от избытка питательных веществ, меньше вырабатывает пищеварительных соков и других ферментов. Коэффициент полезного усвоения пищи падает, и часть ее в переработанном виде выбрасывается наружу, то есть балластная пища просто-напросто транспортируется по желудочно-кишечному тракту. Но на это затрачивается какая-то часть энергии. Следовательно, организм, имея избыток питания, теряет энергию, а не получает ее. Часть избыточных пищевых веществ скапливается в виде жировых отложений; чтобы переработать лишнюю пищу в жир, организм снова затрачивает значительную долю энергии, недодавая ее для полезной работы другим органам.

Уже отложенный жир для своего существования требует постоянного притока крови, насыщенной питательными веществами и кислородом, что ведет к обеднению этими веществами других систем организма. Таким образом, процесс обкрадывания самого себя продолжается.

Жировые отложения возникают вначале в подкожной клетчатке, затем в области брюшной полости, проникают в межмышечные пространства; жировая муфта покрывает жизненно важные органы, мешая их работе. Часть жировых продуктов и углеводов превращается в холестерин, который откладывается на стенках сосудов в виде бляшек большей или меньшей величины. Эти бляшки обызвествляются, стенки сосудов становятся твердыми, грубыми. Происходит процесс склерозирования сосудов...

Постоянное переедание приводит к тому, что стенки желудка растягиваются, увеличивается его объем; для удовлетворения чувства голода требуется все большее количество пищи. Создается огромный избыток калорий, совершенно не нужных организму.

Помните, мы говорили о необходимости активного движения? Сейчас речь идет о питании, но эти вопросы тесно взаимосвязаны, неразделимы. Попробуйте полного человека пригласить на пробежку, на лыжную прогулку, в турпоход. Различные причины выискивает он, чтобы не пойти. А если пойдет, то все норовит присесть, отдохнуть. Как тяжело поднимаются такие люди по лестнице! Их мучает одышка, сердцебиение.

Лишний вес имеет еще одну весьма неприятную сторону. Чем больше мы потребляем пищи, особенно животных жиров, мяса, тем больше задерживается в организме шлаков, нарушающих обмен веществ.

Почему же люди втягиваются в пагубную привычку переедать? Вопрос этот достаточно сложный. Трудно ответить на него однозначно. Здесь большую роль играют и социальные мотивы, и уровень общей культуры человека, и неправильные представления о значении пищи в жизни человека, и многое другое. К сожалению, не все осознают народную мудрость, заключенную в поговорке: «Человек ест для того, чтобы жить, но не живет для того, чтобы есть». Некоторые думают, что отложение жира – хороший запас питательных продуктов «на черный день», но жир – не кладовая, а свалка. В Ленинграде во время блокады умирали в первую очередь тучные люди, так как они привыкли много есть.

Практически каждый ожиревший человек должен принимать экстренные меры против своего заклятого врага – тучности. В человеке все взаимосвязано. Физические изменения неизбежно сказываются на психике. Энергия, растрачиваемая на паразитические жировые отложения, в первую очередь недодается сердцу и мозгу. Болит сердце, оно бессильно бьется

в мягкой жировой подушке... Мозг, обедненный кислородом, начинает хуже работать. Появляются забывчивость, головные боли, головокружение.

Вялость, сонливость, повышенная возбудимость, внезапное повышение артериального давления, снижение работоспособности, быстрое старение – неужели все это может нравиться? Конечно, нет, но как трудно преодолеть себя и встать из-за стола с ощущением, что можно было бы съесть еще что-то, но...

Превышение веса тела на 5 кг по сравнению с нормой должно заставить вас насторожиться, на 10 – забить тревогу и начать предпринимать какие-то меры, на 20 кг и выше – отбросить все дела и направить усилия на борьбу за свое здоровье. Считайте, что нет более важного дела, чем это!

Каким же должен быть нормальный вес?

Для его определения существуют специальные таблицы, но в повседневной жизни вычислить нормальный вес можно следующим образом: ваш рост 164 см – 100 = 64. Следовательно, при росте 164 см ваш нормальный вес не должен превышать 64 кг.

Но при этом учитывается тип телосложения и возраст. Так, лица гиперстенической конституции (низкорослые крепыши плотного телосложения) могут к полученной цифре прибавить 5 кг, а лица астенической конституции (высокие и худощавые) – отнять 5. Те же арифметические действия производят соответственно лица 40–49 лет и младше 25 лет.

Существуют и другие взгляды на норму веса. Зарубежные геронтологи рекомендуют от цифры роста отнимать 105, то есть $164 - 105 = 59$ (± 5 кг в зависимости от конституции и возраста). Н. Амосов рекомендует на протяжении всей жизни сохранять тот вес, который был у вас в 25–28 лет, если в том возрасте он соответствовал вышеприведенным нормам. Стабильный вес на протяжении всей оставшейся жизни – это, конечно, великолепно!

Итак, что же делать, чтобы сохранить свой вес на нужном уровне, а в случае его избытка – уменьшить на нужную величину? Во-первых поставьте перед собой эту цель, а во-вторых, раз и навсегда решите, что ее достижение должно стать не кратковременной кампанией, а делом всей оставшейся жизни. При этом не надо стремиться к быстрому осуществлению своего замысла. Лихие кавалерийские атаки в данном случае принесут только вред. И еще один совет: не увлекайтесь экзотическими методами лечения – такими, как резкий переход на чистое вегетарианство, длительное голодание, сыроедение, монодиету и т. д. Такие эксперименты могут ослабить организм, вызвать ухудшение самочувствия, что приведет к разочарованию и возврату к прежнему образу жизни. Чтобы жить не боля, каждый должен прилагать какие-то усилия в области питания и знать, что надо делать, а чего делать нельзя.

Сбалансированное питание

В советском здравоохранении принята концепция сбалансированного питания, то есть питания разнообразного, содержащего необходимое для жизнедеятельности количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей. Чем меньше физическая активность, тем меньше требуется калорий. Считается, что взрослый человек тратит в покое 1600–1700 калорий в сутки. Служащим и рабочим, ведущим малоподвижный образ жизни, достаточно 2500–3000, а лесорубу, шахтеру не менее 5000 калорий.

Сбалансированность белков, жиров и углеводов достигается их правильным соотношением. К. С. Петровский в своей книге «Рациональное питание» утверждает, что формула 1:2:3 является оптимальной для современных условий. Согласно этой формуле на каждую белковую калорию должно приходиться 2 жировые и 3 углеводные. Существуют специальные таблицы, по которым можно определить, сколько и каких продуктов употребить, чтобы получить необходимое количество нужных калорий.

Однако в повседневной жизни никто не питается теоретическими белками, жирами и

углеводами и не подсчитывает количество усвоенных калорий. Даже автор книги о питании, заказывая на обед украинский борщ, отбивную с жареным картофелем, стакан фруктового сока, не прикидывает в уме калорийность блюд. Тем труднее это делать человеку, далекому от диетологии. И все же знать основные принципы рационального питания необходимо. Поэтому мы рассмотрим некоторые из них, отметим положительные и отрицательные стороны, предоставляя возможность читателю самостоятельно решить, что для него наиболее приемлемо в тот или иной период жизни. Ибо в конечном итоге питание – дело вкуса, привычек, обычаев, это процесс социально индивидуальный и под шаблон не подгоняемый.

Вегетарианство

Существует определенная группа людей, которая отказывается от употребления пищи животного происхождения. Вегетарианцы делятся на абсолютных, употребляющих только растительные продукты, и относительных, допускающих употребление некоторых продуктов животного происхождения – молока, сыра, творога, простокваши, яиц.

Теоретическая основа вегетарианства различна. Одни предпочитают его из-за этических взглядов (нельзя причинять страдания животным – убивать млекопитающих, птиц, рыб и т. п.). Другие считают, что богатое белками мясо вредно, так как якобы белки животного происхождения дают наибольшее количество шлаков. В качестве их замены (без белков жизнь невозможна) вегетарианцы предлагают белки растительные, которые находятся в орехах, бобовых культурах, хлебе, некоторых овощах.

И теоретически, и практически вегетарианство великолепная вещь. Оно предполагает употребление большого количества витаминов, минеральных солей, клетчатки и т. п. Однако практически занятой человек не может обеспечить себя необходимым сочетанием растительных блюд – сырых и термически обработанных, необходимым количеством овощей и фруктов в условиях нашего климата и, особенно, в больших городах. Поэтому абсолютное вегетарианство не обеспечивает потребности живого организма в основных пищевых веществах и витаминах.

Употребление мяса животных представляется неизбежным. Умеренное количество его (100–150 г в день) вполне может быть достаточным, если учесть, что часть белков организм получает с продуктами растительного происхождения. При этом дети и подростки нуждаются в большем количестве белков, а пожилые люди – в значительно меньшем.

Избыточное употребление мяса действительно может быть вредным, так как ведет к образованию шлаков, нарушению обмена веществ, увеличению солевых отложений.

Сыроедение

Эта разновидность вегетарианства исключает термическую обработку продуктов. Сыроеды считают, что такая обработка разрушает естественные связи в пищевых продуктах, в них исчезает та сила, которая закладывается в процессе роста и усвоения солнечной энергии. Кроме того, термическая обработка разрушает витамины: вареные продукты лишены необходимых минеральных солей и т. п. Абсолютные сыроеды все едят только в сыром виде, даже такие малосъедобные в обычном понимании продукты, как картофель, свеклу, различные крупы. Чисто вымытые неочищенные морковь, свеклу, картофель они едят, как яблоки.

Безусловно, в сырых овощах значительно больше пользы, чем в вареных. Поэтому читатель может что-либо у сыроедов-вегетарианцев и позаимствовать. Например, салаты, компоненты которых с ранней весны растут буквально у нас под ногами. Мы имеем в виду листья одуванчиков и крапиву (с крупными листьями).

Весенние травы и листья содержат много витаминов и микроэлементов. Добавление их в обычную повседневную пищу весьма полезно, а в исключительных обстоятельствах они сами по себе могут служить пищей, восстанавливая энергетические ресурсы.

Листья одуванчика слегка горчат, и это придает салату оригинальный привкус. Но если вам горчинка не нравится, от нее легко избавиться, залив на час листья теплой водой.

Сок крапивы и одуванчика способствует улучшению обмена веществ в организме, усиливает пищеварение, активизирует работу почек, снижает содержание шлаков, что особенно важно в послезимний период. Кроме того, сок крапивы снимает быструю утомляемость, вялость.

Предлагаем рецепты салатов, заимствованные у сыроядов и в книге Н. В. Тарасова и Т. И. Бохановской «Сырая пища и ее приготовление». При этом сразу же оговоримся, что листья одуванчика, крапивы и других растений используются в основном весной, пока они нежные, неогрубевшие.

Салат для детей. *Натереть в равном количестве морковь и яблоки, добавить сок лимона, сахар, заправить растительным маслом или сметаной.*

Салат из свежей свеклы. *Сырую свеклу натереть на крупной терке, добавить листья одуванчика, свежий огурец, зеленый лук, несколько капель лимонного сока. Заправить сметаной. Соль по вкусу,*

Салат из крапивы. *Молодые листья крапивы положить в дуршлаг, обдать кипятком, затем промыть холодной водой. После обработки мелко накрошить, добавить по вкусу соль и сметану. Можно добавить в такой салат лимонный сок или свежий огурец.*

Салат из одуванчика. *Листья одуванчика промыть, покрошить, добавить ложку кислой капусты, мелко изрубленный репчатый лук и заправить подсолнечным маслом.*

Салат из одуванчика. *Промытые молодые листья одуванчика покрошить, добавить рубленые вареные яйца, натереть на мелкой терке несколько зубчиков чеснока. Заправить сметаной. Соль по вкусу.*

Салат из одуванчика и крапивы. *Листья одуванчика и крапивы (обработку см. в рецепте 4) покрошить, добавить ложку клюквенного сока (или кислого яблочного), ложку рассола кислой капусты и заправить подсолнечным маслом.*

Салат из щавеля и одуванчика. *Листья щавеля и одуванчика промыть, покрошить, добавить ложку меда и заправить подсолнечным маслом. Можно добавить листья салата.*

Салат из подорожника. *Листья подорожника промыть, покрошить, добавить ложку натертых орехов, ложку меда и заправить подсолнечным маслом.*

Салат из свекольной ботвы. *Молодые листья свекольной ботвы промыть, мелко покрошить, заправить сметаной и кефиром.*

Салат «Три кита попросту». *Тертую морковь смешать с очень мелко изрубленным сырым картофелем (1:2); положить рядом мелко рубленную свежую капусту. Можно все это перемешать и заправить сметаной. Соль по вкусу.*

Салат из цикория. *Листья цикория и салат измельчить, перемешать. Добавить мелко нарезанный свежий огурец и две ложки свежего черничного сока. Заправить подсолнечным маслом.*

Салат из листьев липы. *Молоденькие липовые листья мелко искрошить и перемешать с мелко рубленными фисташками или другими орехами. Заправить сметаной с добавлением (по вкусу) майонеза.*

Такой же салат можно приготовить из листьев ясеня.

В весенние и летние салаты можно добавлять листья березы, земляники, малины, настурции, черной смородины, хмеля.

Полезность свежей свеклы, особенно ее сока, неоспорима. Венгерский врач А. Ференци считает, что свекольный сок содержит противораковое вещество. Сок свеклы нормализует давление, повышает гемоглобин.

Древнейшая и современная литература содержит много убедительной информации о соках растений как источнике здоровья. Однако во всем должна быть мера. Кроме того, не всякий желудок может принимать сырые овощи, поэтому прежде чем переходить к сыроядению, необходимо посоветоваться с врачом. Единственно, что можно с полной уверенностью утверждать, так это то, что каждый человек один-два раза в день обязательно должен

есть сырые фрукты и овощи, которые обеспечат его нужным количеством витаминов, минеральных солей и клетчатки.

Разгрузочные дни, или монодиета

Здоровые люди могут позволить себе разгрузочный день или несколько таких дней в неделю. В разгрузочные дни употребляется какой-нибудь один продукт – отсюда и название: монодиета. Употребление одного вида пищи способствует нормализации веса, но прибегать к этому на протяжении длительного времени подряд не следует. 1, 2, 3 дня монопитания подряд и не более! Монодиета поможет похудеть без героического голодания.

И. С. Савощенко предлагает на разгрузочные дни следующее меню.

Фруктовый или овощной день. Полтора килограмма одного вида фруктов или овощей (яблоки, груши, персики, абрикосы, сливы, помидоры, огурцы, капуста и т. д.) разделить на 5 приемов.

Творожный день. 600 г обезжиренного творога, 60 г сметаны разделить на 4 приема. Добавочно можно выпить 1-2 стакана отвара шиповника.

Мясной день. 350 г нежирного отварного мяса без соли разделить на 5 приемов. Добавочно можно выпить 1-2 стакана отвара шиповника.

Молочный день. 6 стаканов кефира, молока, простокваши распределить на 6 приемов.

Каждая из этих диет способна снизить вес на 500–700 г в сутки. Люди, страдающие ожирением, помимо 24-часового голодания раз в неделю могут организовывать для себя дополнительно 1–2 разгрузочных дня.

О совместимости пищевых продуктов

Обычно мало кто задумывается над тем, правильно ли он питается. Мы стремимся не только утолить голод, но по возможности поесть вкуснее. После сытного обеда не всегда можно отказаться от пирожного или мороженого. А полезно ли это, не в ущерб ли организму – нас не интересует, к сожалению.

Популярный американский диетолог Алиса Чейз пишет: «Невежество людей в этой области удивительно. Высокообразованный современный человек может быть виртуозом в технической специальности, науке, искусстве, но как мало он знает о том, как следует заботиться о своем собственном теле, что есть на завтрак, обед и ужин... Новые знания о питании используются более последовательно в отношении питания животных, чем в диететике человека... Болезни, поражающие пожилых и стариков, такие, как атеросклероз, сердечные заболевания, артриты, диабет, заболевания печени и другие, могут быть ослаблены при более правильном режиме питания...»

Известный диетолог профессор Г. Шелтон выдвинул идею, суть которой в том, что питание должно быть раздельным, то есть если мясо, то без гарнира, сыр – без булки, колбаса – без хлеба и т. п. Как он это объясняет? Одновременное употребление в пищу различных продуктов требует для усвоения разных ферментов (для расщепления пищи на белки, углеводы, на переработку жиров и т. д.). Каждый фермент требует особой среды (кислой, щелочной). То есть если мы едим бутерброд с колбасой, то один из компонентов его (хлеб, колбаса или масло) будет усвоен хуже, чем если бы мы съели отдельно каждый продукт через некоторые промежутки времени. То же касается и других продуктов.

Американский врач Ховард Хей поддержал идею Шелтона и перенес ее из клиники в практику. Он разработал таблицу, в которой разместил продукты, требующие кислого, щелочного и нейтрального процесса пищеварения.

После длительных исследований доктор Хей обнаружил результаты: к концу первой недели у тех, кто придерживался раздельного питания, работоспособность повысилась на 50%, а в конце четвертой недели – на 165%. Факт, что такая организация питания наиболее рациональна, в настоящее время уже стал бесспорным. Особенно рекомендуется она лицам,

страдающим функциональными нервными заболеваниями.

Доктор Хей предлагает свою пропорцию дневного питания: мясо или рыба + зерновые = 20%; фрукты + овощи = 80%. При этом значительная часть фруктов и овощей должна поступать в организм в сыром виде.

Предлагаем таблицу Хей, которой может воспользоваться каждая хозяйка.

Продукты, требующие процессов кислого пищеварения

Все сорта мяса, дичь, потроха. Все сорта рыбы и продуктов животного происхождения. Яйца. Молоко и сыр жирностью до 55%. Все фрукты – семечковые и косточковые плоды, ягоды. Цитрусовые. Дыни. Соевая мука.

Продукты, требующие процессов щелочного пищеварения

Все злаковые: пшеница, рожь, ячмень, просо, рис, кукуруза, гречиха и т. д. Все мучные изделия: хлеб, макароны, крупы, мука, сухари и т. д. Овощи, богатые углеводами (выше 10%): картофель, пастернак, зеленая капуста. Финики, бананы, инжир. Сладости: сахар, пчелиный мед

Продукты, требующие процессов нейтрального пищеварения

Все листовые овощи и салаты. Все сорта репы и редьки. Все сорта лука, вся зелень, капуста (за исключением зеленой). Плоды овощей: томаты, перец и т. д. Грибы, орехи, водоросли. Все животные и растительные масла. Творог и сыр жирностью выше 60%.

Продукты, требующие нейтрального пищеварения, могут употребляться с любыми другими продуктами.

Очевидно, десятки тысяч лет подряд человек питался именно однородной по своему составу пищей: убьет охотник зверя – и все едят одно мясо. Соберут женщины коренья или плоды – и питаются только ими. Лишь цивилизация с ее коммуникабельностью позволяет нам каждый день садиться за обеденный стол, уставленный самыми разнообразными блюдами.

В журнале «Знание – сила» авторы В. Магун, А. Эткинд и М. Жамкочьян рассказали об одном забавном эксперименте: восьми – десятилетним детям была предоставлена возможность есть только то, что они сами выберут. И что же оказалось? Дети вполне гармонично «построили» свое питание: в одно кормление они ели исключительно бананы, в другое всему остальному предпочитали кашу и т. д., а иногда и вовсе отказывались от еды. И при этом не только нормально развивались, но по некоторым показателям и опережали контрольную группу, которая питалась традиционным способом. Самым поразительным оказалось то, что недельный рацион пищи, которую самостоятельно выбрали малыши, включал все необходимые для жизнедеятельности элементы.

Конечно же, у приверженцев раздельного питания есть оппоненты, утверждающие, что разнообразие продуктов, различные закуски, подливки вызывают выделение большего количества пищеварительных соков, улучшающих пищеварение. Но на выделение большего количества сока затрачивается больше энергии, которая в этом случае будет недодаваться другим органам.

Как питаются долгожители?

По-разному. Несколько десятилетий тому назад в Гималаях было обнаружено племя *хунза*. Проживало оно в изоляции от всего мира. У всех представителей этого племени европейский тип лица. Предполагают, что предки хунза – бывшие воины Александра Македонского.

Здоровье является своеобразным культом племени. Здесь никто никогда не болеет, столетний человек считается далеко не старым, шестидесятилетние трудятся наравне со всеми и проходят, если нужно, по 15-20 километров в день по горным кручам. При изучении быта этих людей выяснилось, что мясо они употребляют очень редко. Основная их пища –

фрукты, овощи, орехи. В весенний период в течение 2-3 месяцев они выпивают за день один стакан воды с растертыми в ней фруктами (чаще абрикосами). Эти люди не едят сахар, не употребляют соль, спиртные напитки, не курят, своим долголетием обязаны они не климату или «святой» воде, а именно системе питания. Эту мысль подтверждает и то обстоятельство, что рядом с племенем хунза в таких же условиях живет другое племя, питающееся обычным способом, и там люди болеют чаще, чем мы с вами. Люди племени хунза, попадая в условия современной жизни, начинают болеть, как все.

Многие долгожители после хорошего ужина завтракают не ранее 12–13 часов; они считают, что за ночь организм отдохнул и с утра полон энергии. Очевидно, на этом принципе основана система питания некоторых народов Европы: с утра они выпивают чашку крепкого чая (кофе) с гренком или без него, а более плотно едят 2-й завтрак в 12 часов. Обед у них в 18 часов, а ужин легкий – кефир или творог с чаем, сок, салат.

Несколько слов о голодании

Голодание, пожалуй, наиболее опасный эксперимент с питанием. Различают короткое голодание (1-3 суток), голодание средней продолжительности (3–7 суток) и длительное (7–40 суток и более). Бывает также голодание полное и частичное. Кроме того, сюда же можно отнести и так называемые разгрузочные дни.

Голодание имеет своих беззаветных поклонников и не менее яростных врагов. Надо иметь в виду, что речь идет о добровольном голодании с оздоровительной, лечебной целью. Мы коснемся только отдельных вопросов голодания.

Прежде всего запомним, что *среднее и длительное голодание проводятся только стационарно под строгим наблюдением* врачей! Голодание без врачебного контроля может нанести организму огромный вред, последствия которого станут катастрофическими. Квалифицированное же лечение голоданием нередко спасает жизнь, здоровье, разум!

Короткое голодание.

Есть ли вообще смысл в нем? Не является ли это данью мимолетному увлечению? Многочисленные факты, в том числе и дошедшие до нас из древних (2–3 тысячи лет до нашей эры) и средних веков, свидетельствуют о полезности кратковременного голодания. Но оно должно быть полным, то есть полный отказ от всякой пищи, в том числе и соков. Можно пить только воду, лучше кипяченую или дистиллированную. Здоровому человеку полезно 24-часовое голодание один раз в 10-15 дней. Особенно полезно это после посещения хлебосольных хозяев, после перегрузки пищеварительного аппарата.

Как это делается? Утром вы ничего не едите, только выпиваете стакан воды. То же делаете днем. Всего за день выпиваете не менее 1,5–2 литров воды. Вечером можете выпить стакан кефира или съесть немного салата с небольшим кусочком хлеба. Таким образом, вы не будете есть ровно сутки. Весь следующий день должен быть вегетарианским.

В период суточного голодания вы должны избегать больших физических или психических перегрузок. Но ни в коем случае не ложитесь в постель и не изображайте умирающего от голода человека. Будет лучше, если о вашем голодании никто не будет знать. Ведите обычный размеренный образ жизни.

Если у вас лишний вес, можете прибегнуть к 36-часовому голоданию раз в неделю или даже к 48-часовому раз в 10 дней.

С увеличением продолжительности голодания спешить нельзя. Нужно постепенно приучать организм к нему.

Вегетарианскую диету после голодания соблюдайте столько дней, сколько длилось само голодание.

Как реагирует организм на голодание?

Почему, даже поголодав сутки, человек чувствует необычайную ясность мысли? Исчезают вялость, скованность. Попробуем разобраться в этом.

В процессе жизнедеятельности у человека, как у всего живого на Земле, вырабатывается определенная энергия. Она получается в результате чрезвычайно сложных процессов, связанных с поступлением и переработкой пищевых веществ, усвоением кислорода воздуха и содержащихся в нем аэроионов, степенью активности гормональных и ферментных систем организма и многого другого.

Выработанная энергия условно распределяется на обеспечение мышечной активности, стимуляцию работы внутренних органов, обеспечение работы головного мозга и нервной системы в целом. Больше всего тратится энергии на жизнеобеспечение и функционирование сложного аппарата пищеварения: желудка, кишечника, желчного пузыря, поджелудочной железы. При повышенной нагрузке клетки этих органов не успевают отдохнуть и восстановиться, а погибшие не заменяются новыми. При коротком голодании энергия к желудочно-кишечному тракту продолжает поступать, но не затрачивается на пищеварение, а расходуется на «ремонтные» работы, на улучшение работы клеток и органов. Возможный остаток энергии идет на стимуляцию работы других органов, систем и самого мозга. При отсутствии поступления пищи энергия образуется за счет утилизации накопленных запасов гликогена.

Несколько другой механизм лечебного действия при длительном голодании. После 1–2 суток голодания запасы гликогена оказываются исчерпанными. Пищи, столь привычной для организма, нет, и в силу вступает подсознательная, древняя регуляция жизнеобеспечения. Какой-то регулирующий центр «вспоминает» о том, что в организме имеются совершенно не нужные сверхнормативные запасы жиров. Гормональная система перестраивается, выделяются нужные ферменты, биохимические реакции начинают протекать в другом плане: жиры разрушаются, организм наводняется жирными кислотами, которые в свою очередь распадаются на более мелкие частицы, служащие для восстановления молекул животного углевода – гликогена, который используется для получения энергии...

Пятый, шестой день голодания... Чувство голода, так мучившее первые два-три дня, пропадает, но самочувствие ухудшается. Появляются слабость, вялость, неприятный запах изо рта. Иногда наблюдается возбужденность, головные боли, нарушение сна.

Девятый, десятый день... В выдыхаемом воздухе улавливается легкий запах ацетона, самочувствие все хуже, и вдруг внезапно, в течение часа или нескольких часов (у кого как) происходит резкое изменение: исчезают вялость, головная боль, мысли проясняются, тело становится легким, сильным, язык очищается. Совсем по-другому воспринимается весь мир.

Что же произошло? Произошел так называемый ацидотический (или кислотный) криз. Исчерпался запас жиров – и накопленных впрок, и тех, что необходимы для жизнедеятельности. Исчезло кислотное перенасыщение организма, и он перешел на «самопоедание» белков, то есть на превращение белков в необходимую энергию. Уменьшилась кислотность крови, увеличилась ее щелочность. Исчезли продукты, отравляющие организм, и поэтому произошло улучшение самочувствия.

А дни идут, и постепенно вновь начинает появляться чувство голода. У каждого это происходит по-разному. Голод становится нестерпимым. У одних чувство голода наступает на 17–20-е сутки, у других на 30-е и даже 45-е. К этому времени человек теряет 20–25 процентов своего веса. Этот уровень является критическим, и голодание прекращается.

Медленно, очень медленно начинается процесс восстановления. Первые дни – вода, немного сока и ни грамма соли! Ни грамма мяса! Одна котлета смертельна. Один неправильный прием пищи и – все напрасно. Мясные продукты надолго исключаются из рациона.

Весь процесс может протекать нетипично. Возможно, голодание придется прекратить намного раньше. Это зависит от результатов непрерывных анализов мочи и крови. В процессе голодания и в период выздоровления ежедневно проводятся очистительные клизмы, теплые ванны, соблюдается строгий режим движения и отдыха.

Наш небольшой экскурс в лабораторию длительного голодания должен убедить вас в том, что самостоятельные действия в этом направлении бессмысленны и опасны. Тем более что в медицине до сих пор нет единого мнения о полезности этой процедуры.

Лечебное действие голодания.

При коротком голодании, как было сказано выше, организм очищается от шлаков, уменьшается количество солевых отложений, пища после этого усваивается более продуктивно.

При среднем и длительном голодании эти процессы очень интенсивны, чрезвычайно усиливается общебиологическое действие образующихся при голодании продуктов белкового обмена. Организм как бы молодеет. В большинстве случаев происходит исцеление от хронических недугов. Данные лечебной практики говорят о том, что при голодании из каждой клетки тела уходит часть цитоплазмы, содержащей старый белок, а в процессе восстановления в клетке образуется новый, молодой. Происходит как бы омоложение и на уровне органов, и на уровне клеток.

Значит ли это, что все желающие могут наметать себе программу длительного голодания? Конечно же нет! Такая гигантская встряска организма допустима лишь в серьезных случаях и под строжайшим контролем врача.

Как же питаться?

Некоторые диетологи утверждают, что питаться следует не в какое-то определенное время, а когда появляется сильное чувство голода. Организм сам регулирует время, необходимое на усвоение принятой пищи, и подает сигналы, требуя новых поступлений.

Анализируя все высказываемые по поводу принципов питания точки зрения, мы позволим себе ряд рекомендаций.

1. Наиболее целесообразным считается четырехразовый прием пищи: 20–25 процентов ценности суточного рациона должно приходиться на 1-й завтрак; 10-15 – на 2-й; 30-35 процентов – на обед и остальное на ужин.

2. Питаться всегда желательно в одно и то же время.

3. Последний прием пищи должен быть за 2–3 часа до сна.

4. За один прием нужно употреблять минимум сочетаний пищевых компонентов. Пища должна быть максимально простой, без сложных и жирных подливок.

5. Питание должно быть максимально разнообразным.

6. Белковая пища (мясо, птица, рыба, яйца, сыр) должна быть в рационе не чаще одного раза в сутки. Для человека в возрасте до 25 лет норма белков несколько выше средней; после 40-45 – ниже.

7. 1–3 раза в неделю желательны вегетарианские дни с большим количеством зелени – свежих овощей и фруктов.

8. Ежедневно в один из приемов пищи следует включать сырые овощи и фрукты (салаты, сырые пюре, соки и т. п.).

9. Жирная мясная пища обязательно должна сочетаться с салатом, особенно зеленым, это способствует более полному ее усвоению. Сахар и соль целесообразно свести до минимума. Сахар можно заменить столовой ложкой меда, финиками или изюмом.

10. Пища должна хорошо пережевываться. Тщательно разжевывая пищу, вы облегчаете работу пищеварительных органов, обеспечиваете ее лучшее усвоение.

11. Никогда не следует есть между основными приемами пищи. стакан сока, конфета, яблоко – все это является самостоятельным (а следовательно, дополнительным) приемом пищи. Аппарат пищеварения в таком случае не имеет возможности отдохнуть и восстановить нужную энергию.

12. Заканчивать еду необходимо тогда, когда чувствуете, что вот-вот наедитесь. Чтобы

не было соблазна, приблизительно установите ту порцию, которая вам необходима. Для удовлетворения жизненных потребностей отмерьте такое количество пищи, которое вам даст полное насыщение, до предела. Затем мысленно отнимите 1/3 этой порции: оставшиеся 2/3 должны стать вашей нормой питания.

13. Естественно, в жизни бывают ситуации, когда приходится нарушать режим питания. Не расстраивайтесь, если в гостях вы перепробовали все вкусные блюда, приготовленные гостеприимной хозяйкой: следующий день сделайте разгрузочным или поголодайте.

УДОВОЛЬСТВИЕ ВОСПОЛНЕНИЯ НЕДОСТАТКА И УДОВОЛЬСТВИЕ ИЗБЫТКА

«...наслаждение стоит на краю откоса и скатится к страданию, если не соблюсти меру...»

Сенека

Человек будет только тогда полноценной личностью, когда наряду с плодотворной работой научится разумно отдыхать, восстанавливать свои силы. Почему люди идут в театры, на стадионы, в кино, клубы? «Чтобы отдохнуть, получить удовольствие», – ответите вы. А что это такое – удовольствие? Все, что нравится, что вызывает положительные эмоции. Однако если эмоции являются сложной интегрирующей функцией организма, отражающей его реакцию на положительную или отрицательную информацию о внешнем мире или внутреннем состоянии человека, то удовольствия всегда должны вызывать только положительные ощущения. Ради удовольствия некоторые люди готовы пожертвовать здоровьем, служебным, семейным положением.

Условно разделим все удовольствия на удовольствия *восполнения недостатка* и удовольствия *избытка*.

Как это понимать? Представьте, что вы очень голодны или вас одолевает жажда. Если вам в этот момент предложить пищу или родниковую воду, будете ли вы испытывать удовольствие? Конечно, да! Но до каких пор? До тех, пока не наедитесь или не напьетесь. После этого вы пребываете в зоне физиологического и физического комфорта, но еще не можете назвать себя полностью удовлетворенным человеком. Вам надо больше! Вы хотите поехать за город, встретиться с друзьями, пойти на стадион или просто поставить любимую пластинку – отдохнуть с комфортом.

Все удовольствия, которые получает человек, чтобы достичь зоны комфорта, мы назовем удовольствиями *восполнения недостатка*, а удовольствия, получаемые сверх того, что имеет человек, находясь в зоне комфорта, мы назовем удовольствиями *избытка*.

Среди последних много полезных (посещение музеев, филармонии, общение с природой, коллекционирование и т. п.), но есть и вредные. Остановимся на самых распространенных из них и самых пагубных для здоровья – курении и употреблении алкоголя.

О курении

Представьте, что два товарища – курящий и некурящий – поехали на рыбалку. Некурящий, любящий природой, ловит рыбу, с наслаждением вдыхая чистый воздух. Курящий же забыл дома сигареты. Сосущее, неприятное чувство мешает ему наслаждаться природой, его уже и клев не интересует. Он будет страдать целый день, пока не вернется домой к заветной пачке сигарет. Вот он закурил, затянулся дымом и... пришел в состояние некурящего, то есть в этот момент он уже мог бы и природой любоваться, и клеву радоваться.

Что же произошло? Что получил он по сравнению с некурящим человеком? Удовольствие, связанное с огромным вредом для здоровья. Так стоит ли выдумывать для себя искусственные муки, заботы?

Да и удовольствие ли это? Задумайтесь, с чего это начиналось? Разве было желание, подобное чувству голода, жажды? Требовал ли организм сигарету? Эта потребность возникла уже потом, когда организм привык, когда в нем уже что-то стало нарушаться. Вчитайтесь в список болезней, связанных с курением: *рак легких, стенокардия, инфаркт миокарда, гипертоническая болезнь, облитерирующий эндартериит, гастриты и язвы желудка, импотенция у мужчин нарушение менструального цикла у женщин, эмфизема легких, бронхиальная астма.* Это еще не все. Нередко к врачу обращаются с жалобами на омертвление пальцев ног, рук, что происходит от сужения сосудов. И нередко *приводит к гангрене. Сосуды сужаются при первой же затяжке.* Помните, как кружилась голова, когда вы начинали курить? Это тоже было связано с сужением сосудов.

Но особенно *опасно влияет курение на психику и всю нервную систему* в целом. Человек становится раздражительным, у него нарушается сон, ухудшается аппетит. Кроме того, доказано, что курение снижает (иногда значительно) у мужчин сексуальную потенцию.

Курящий по 20 сигарет в день вводит в свой организм около 0,1 г никотина, 0,6 мг синильной кислоты, 0,11 г пиридиновых оснований, 369 мл окиси углерода и не умирает только потому, что яд поступает постепенно. За 30 лет курильщик пропускает через свои легкие дым от 160 килограммов табака, в котором содержится 15 тысяч смертельных доз никотина.

Курящий вредит не только своему здоровью, но и всем, кто в это время находится в помещении – коллегам, родным. Особенно вредно «пассивное курение» для маленьких детей, чьи отцы или матери курят в квартире.

Вдыхаемый дым от сигарет чрезвычайно отрицательно действует на сосуды головного мозга младенца. Если этот дым вдыхает беременная женщина, – ненормально развивается плод. Вот почему борьба с курением ведется во всех цивилизованных странах мира. В США, например, штраф за курение в общественном месте доходит до 10 долларов. В Японии на некоторых предприятиях курящему отказывают в работе. При приеме на службу одним из важных факторов там является здоровье, а курильщик – потенциальный больной.

Взглянем на курение с экономической точки зрения, вернее, с точки зрения бюджета молодой семьи. Если молодому человеку пачки сигарет хватает на три дня, то в среднем он выкуривает по 10 пачек в месяц, то есть $60 \text{ к.} \times 10 = 6 \text{ р.}$ Это – две пары колготок жене или три пары отличных носков себе. За год – 72 р.: хороший фотоаппарат или отличные брюки (пиджак или пуловер); или себе и жене штормовки, или туристская палатка. За один только год! На что же тратит человек заработанные деньги? Не на пользу, а во вред себе, отравляя свой организм, неуклонно приближаясь к язве желудка или раку легких. А уж к неврозу – несомненно.

Ни одно животное не причинит себе вреда. Почему же человек, наделенный самым прекрасным даром – разумом, забывает подчас, что разум на то и дан ему, чтобы жить разумно.

Как бросить курить

Естественно, если человек курил много лет, его организм уже привык к никотину и бросить курить нелегко. Полный отказ от курения требует в этом случае своеобразной подготовки.

Подготовительный период очень важен, так как настройка сознания и подсознания на такой важный шаг оказывает решающее влияние.

Главное в этом намерении – твердая воля, желание осуществить задуманное. Большинство бросивших курить опиралось только на эти два фактора. Нужно положить в карман любимые сигареты, спички и сказать себе: «С этой минуты – я не курю!» Так вы сможете проверить свой характер, силу воли.

Мотивация «подвига» бывает самой различной: и забота о детях, которые вынуждены вдыхать (а частота дыхания у них выше, чем у взрослых) табачный дым, находящийся в

комнате, и уступка любимой, которой неприятен запах табака, и, конечно, собственные возможные заболевания.

Если вы решили бросить курить, выпишите на листы названия содержащихся в табачном дыме ядовитых веществ, а также названия болезней, к которым приводит курение, и развесьте эти самодельные плакаты в квартире. Каждый раз, собираясь закурить, вспомните о них.

Если вы уже бросили курить, но появляется сосущее чувство и сильное желание закурить, наберите в грудь как можно больше воздуха и задержите дыхание насколько сможете. Затем как следует глубоко подышите, провентилируйте легкие. Делайте это упражнение при каждом желании закурить и, кроме этого, – три раза в день по несколько полных глубоких ритмичных дыханий.

Большую роль играют окружающие курильщика люди, их чуткость и доброжелательность. Ни поздравления, ни шутки по поводу бросившего курить неуместны. И уж, конечно, не следует при нем курить и вообще заводить на эту тему разговоры. Мы должны помогать друг другу избавляться от дурных привычек, и это так же естественно, как дышать свежим воздухом.

Тот, кто решил бросить курить, должен отказаться на некоторое время даже от пива: алкоголь и в малой дозе может спровоцировать желание закурить, тогда героические усилия окажутся напрасными.

Менее стойким можно предложить гипноз и внушения врача-психотерапевта, аутогенную тренировку, иглотерапию, специальные медпрепараты.

Немецкий врач Х. Линдеман в книге «Аутогенная тренировка» советует применять формулы (как он их назвал) намерения:

«Курение для меня яд. Свобода от сигарет приносит радость и удовлетворение. Курение мне вредно. Свобода от сигарет делает меня довольным и гордым.»

Через несколько дней: *«Я спокоен и уверен в своих силах, сигареты мне безразличны.»*

Для отвыкания от курения предлагаются и лекарственные препараты: цититон, таблетки лобесила, анабазина, табекса. Дозировку и способ применения назначит вам врач.

Об употреблении алкоголя

С мелочи иногда начинается и привыкание к алкоголю. Вы гуляете по городу. Погода прекрасная, рядом симпатичный вам человек. Вы захотели пить, вошли в кафе, взяли сок. Он холодный, приятный, вы получаете *удовольствие восполнения недостатка* (вас мучила жажда). «Не взять ли коктейль?» – спрашивает ваш приятель. «Действительно, давай попробуем,» – отвечаете вы. И вот уже соломинка во рту – *удовольствие избытка!*

Так ли нужен был этот коктейль? Вас мучила жажда. и никакой потребности в алкоголе не было! Вы даже не задумывались об этом, тем более что сок гораздо вкуснее. Но... не могли отказаться от вдруг возникшего желания походить на тех, кто сидел с соломинкой во рту. И хотя удовольствия не испытали никакого, осталось ложное чувство самоуважения: и я – как все. Почему не отказаться от коктейля: ведь жажда была утолена.

В следующий раз – бокал шампанского на дне рождения, потом (опять – «как все») бутылка вина на обеденном столе, хотя потребности в ней не было, да и неловко было покупать ее в специализированном магазине. **Вы даже не заметили, когда организм привык получать определенную дозу алкоголя,** этот суррогат естественных радостей и удовольствий. Если вначале выпивающему кажется, что алкоголь доставляет удовольствие (удовольствие избытка!), то **по мере привыкания начинается полоса хронического бытового пьянства** и употребление алкоголя становится удовольствием восполнения недостатка, при котором зона комфорта никогда не достигается!

Как страшно это, особенно для подростков и молодежи. В таком возрасте привыкание происходит очень быстро. Привыкание и... постепенное отравление... Алкоголь неотвратимо, хотя и медленно, разрушает весь организм. Начиная со слизистой оболочки глотки,

гортани, желудка, он разрушает печень, почки, сердце, но, что страшнее всего, – высшие мозговые центры, влияя на психическую сферу человека.

Опьянение – это временное безумие, и чем чаще человек находится в состоянии опьянения, тем ближе он к безумию, то есть все большие патологические изменения происходят в его психике.

...И вот сидит в кабинете вроде умный, даже приятный молодой человек, и пока только врач замечает беспокойную тоску в глазах, суетливость движений, легкое дрожание пальцев. Позже это заметят и окружающие. Но беда не во внешнем проявлении. Трагедия в другом: разрушается личность, и разрушение это происходит в том возрасте, когда должен идти процесс становления, создания семьи, проявления себя в общественной сфере.

Пьющий не ощутит радости ни от первых шагов своего ребенка, ни от первых его слов, потому что в любом торжественном и радостном для других случаях пьющему нужна только рюмка...

В последнее десятилетие в нашей стране возросла детская смертность в возрасте до года. Это следствие пьянства. По данным академика АМН СССР Ф. Г. Углова, от пьющих родителей до 3% детей рождаются умственно неполноценными. А сколько учится едва на тройки, и родители даже не задумываются, что в этом их, родителей, вина, что детей в данном случае можно только пожалеть, потому что **уже в утробе матери они были обречены** на отставание в интеллектуальном развитии от своих сверстников.

Никаких компромиссов не может быть, когда речь идет о борьбе с пьянством, употреблением алкоголя даже в малой степени. «Каждый молодой человек, – пишет в своей книге „Раздумья о здоровье“ Н. Амосов, должен знать: будет пить, родит идиота».

Алкоголь относится к наркотическим ядам. Поступая в кровь и действуя на нервные клетки головного мозга, он прежде всего вызывает нарушение внимания и самоконтроля. Вот почему выпивший человек возбуждается, становится болтливым, легкомысленным, чрезмерно «храбрым», ему, как говорят, «море по колено». Вот тут-то и совершаются поступки, за которые приходится в лучшем случае краснеть...

Алкоголь – типично нервный яд. По разрушительному Действию на психику нет ему равных. Яд накапливается в мозгу. Следы алкоголя обнаруживаются в мозгу спустя 15 дней, даже если было выпито всего 100 граммов водки! Следовательно, мозг человека, выпивающего 100 граммов крепкого напитка в неделю, всегда находится в состоянии патологии!

Этиловый спирт, который входит в состав алкогольных напитков, по своему вредоносному действию оставляет позади себя все яды табака. Сумасшествия, преступления, моральная деградация, разрушение семьи, многочисленные болезни внутренних органов (многие из которых смертельны) – вот далеко не полный список преступлений, которые совершает алкоголь.

Кто же оказывается на пагубном пути? Попробуем охарактеризовать эти личности: может быть, наши характеристики послужат предостережением.

Итак: *Аморфная личность*. Люди, относящиеся к этой категории, не имеют твердых жизненных установок. Они безвольны, легко подчиняются другим, не проявляют интереса ни к труду, ни к отдыху, ни к общественной жизни. Живут, как придется, не зная, что будут делать завтра, послезавтра. Привязанности их слабы, стремления неопределенны...

Расторможенная личность. Про таких говорят, что они «без царя в голове». Механизмы сдерживания, самоконтроля у них отсутствуют. Такие люди способны на любой, даже гнусный поступок или преступление, и лишь страх перед законом может их удержать.

Асоциальная личность. Люди этого типа имеют твердые установки, но противоречащие интересам общества. Чаще всего протест против одной социально неприемлемой личности они распространяют на все общество в целом. Подобные люди видят в жизни только плохое и даже бравируют этим. Они бывают «заводилами» во всех плохих делах, в том числе и в приобщении к алкоголю.

Личности с низкой приспособляемостью к стрессу, боли, конфликтам, ожиданию,

быстро теряющие надежду, впадающие в панику.

Личности с комплексом неполноценности, заниженной самооценкой, в результате чего они тяжело устанавливают эмоциональный контакт с другими людьми, предпочитают одиночество и нередко от тоски незаметно для себя находят утешение в алкоголе.

Личности повышенной чувствительные к неприятностям в социальной сфере. Среди них бывают художественно одаренные, талантливые. Малейшая критика, невнимание могут выбить их из колеи...

Примитивные личности, не имеющие представления о морально-этических нормах.

Если охарактеризованные нами личности находятся в хорошем коллективе или рядом с ними есть любящие родные, друзья, можно считать, что им повезло: близкие не позволят скатиться по наклонной плоскости. Вот почему наша пресса постоянно подчеркивает роль коллектива в борьбе с таким страшным явлением, как пьянство и алкоголизм.

Иногда задают вопрос: есть ли норма употребления алкоголя, при которой человек не станет пьяницей? Нормы такой нет, как нет нормы употребления любого яда. Нормальное состояние человека трезвое! Однако пока спиртные напитки продаются, добровольный сухой закон восторжествует не скоро. Поэтому каждый должен хорошо знать ту грань, за которой звучит сигнал тревоги.

Если у человека алкогольная потребность отсутствует, при случайном употреблении контроль над выпитым полностью сохранен, переносимость алкогольных напитков слабая, рвотный рефлекс после случайной передозировки сохранен, воздержание от употребления алкоголя воспринимается спокойно, желания опохмелиться не бывает, то в таком случае можно волноваться только по поводу сознательного введения в организм вредного вещества, отравляющего внутренние органы.

Однако **появляющееся желание увеличить дозу**(хотя контроль за количеством выпитого сохранен) уже **может стать первым шагом к опасности!**

Вторым таким шагом будет тот момент, когда не захочется отказаться от предложенной рюмки, а наоборот...

Третьим признаком начинающегося бытового пьянства назовем рост толерантности (переносимости) к спиртным напиткам: если раньше опьянение наступало после 100 г некрепленого вина, то теперь эта же степень опьянения ощущается лишь после 150–200 г водки.

Четвертый признак – когда периодически появляется желание выпить рюмку-другую, причем в любой компании и даже в одиночку.

Пятый признак – исчезновение рефлекса при передозировке.

Последние два признака обычно наблюдаются одновременно и **свидетельствуют о предалкогольной фазе**, которая уже требует вмешательства нарколога. В это же время обычно обнаруживаются и симптомы токсического воздействия на органы и системы. Заметно проявляется алкогольная перестройка личности.

Но пока еще человек может остановиться и сказать себе: «Стоп!» Ибо дальше изменения нарастают. Особенно заметны они в интеллектуальной сфере: не хочется читать, ходить в кино или театр; пустым времяпровождением кажется посещение музеев, картинных выставок, занятий физкультурой. Возникает холодное безразличие к семье. Жена, дети раздражают. Не вызывает интереса любимая прежде работа...

Меняется физическое состояние человека: нарушается сон, аппетит, настроение. Сон вначале удлиняется, затем становится короче. Частые пробуждения, кошмарные сны, чувство разбитости по утрам сменяются бессонницей с головными болями. Во время выпивки аппетит вначале увеличивается, затем пропадает. Появляется тошнота, особенно по утрам. Нарушается стул.

Постоянное угнетенное настроение чередуется вспышками беспричинного гнева, злобы, раздражительности.

Появляются боли в сердце, подергивание (отдельные) мышц, тупые боли в области печени. Язык обложен серо белым налетом, сухой.

Даже на этой стадии умный и волевой человек может остановиться хотя бы на год-другой, чтобы дать возможность организму очиститься от интоксикации...

Год абсолютной трезвости полезен каждому, даже мало пьющему человеку. Этот период может стать прелюдией к трезвому образу жизни. Только умеренность делает нашу жизнь стабильной. Соблазны же выбивают из колеи. А если они выдвигаются на первый план, – жди беды. Вот как писал об этом Сенека: «...излишнему где найдешь границу? Так и погружаются в наслаждения, без которых, когда они войдут в привычку, уже нельзя жить. Поэтому нет несчастнее зашедших так далеко, что прежде излишнее становится для них необходимым. Наслаждения уже не тешат их, а повелевают ими, они же – и это худшее зло! – любят свое зло. Тот дожил до предела несчастья, кого постыдное не только услаждает, но и радует».

Можно нарисовать четыре ступеньки, ведущие в пропасть: на первой стоят «дегустаторы» – употребляющие алкогольные напитки лишь в торжественных случаях и не испытывающие тяги к ним. Обычно они предпочитают вкусные вина, шампанское. На второй – группа потребителей, которые делятся на эпизодических и регулярных. На третьей ступеньке стоят злоупотребляющие спиртными напитками. Их пристрастие явственно сказывается на работе, на поведении в быту, у них уже есть какие-то заболевания (печени, сердца, сосудов и т. п.). И на последней – хронические алкоголики. Это прогрессивно деградирующие личности.

Как важно, чтобы выпивающий человек объективно определил свое место на этой лесенке, осознал, куда она ведет, и хотя бы остановился, если не может вернуться назад!

Так, например, если ваш знакомый, родственник, друг помимо праздников и дней рождений выпивает еще после аванса, зарплаты – это уже регулярный потребитель. Если же человек употребляет алкоголь не реже одного раза в неделю и без чувства меры, – можно смело относить его к злоупотребляющим алкоголем. Ему недалеко до хронического алкоголизма. Если утром у него возникают сильное желание опохмелиться, чувство разбитости и потерянности, – перед вами хронический алкоголик.

Перейти с высшей ступени на низшую – очень легко, но подняться на более высокую – чрезвычайно трудно! Лучше вовремя остановиться.

В древности скиф Анахарсис говорил: «Лоза приносит три грозди: гроздь наслаждения, гроздь опьянения и гроздь омерзения». А на вопрос, как не стать пьяницей, он ответил: «Иметь перед глазами пьяницу во всем безобразии».

В Древней Спарте, чтобы отвратить от употребления алкоголя, молодым патрициям показывали раба, которого предварительно спаивали. Омерзительный облик пьяного был действенным профилактическим средством.

ЗА СЕМЬЮ ПЕЧАТЯМИ

*«О, как убийственно мы любим! Как в буйной слепоте страстей
Мы то всего вернее губим, Что сердцу нашему милей...»*

Ф. И. Тютчев

Факторами риска могут стать конфликтная семья и область интимных отношений. И то и другое находится пока за семью печатями. Ни то, ни другое не разработано пока настолько, чтобы предложить семье или вступающим в брак научно обоснованные убедительные рекомендации: как наладить хорошие взаимоотношения в семье или отрегулировать свою интимную жизнь, чтобы она приносила взаимную радость.

Нередко к врачу-психотерапевту обращаются молодые и средних лет люди с признаками нервного расстройства, а причин для этого как будто бы и нет. Однако при углубленном расспросе удается установить, что причины невроза кроются в тех или иных нарушениях сексуальной жизни. Она влияет на эмоциональное состояние человека.

Гармония супружеских отношений достигается сочетанием духовного родства и сексуального влечения. Если нет духовности, взаимоотношения двоих строятся на удовлетворении чисто физиологических потребностей. Если нет влечения, семейная жизнь превращается в дружбу хороших людей.

Семья – та изначальная точка, откуда начинается человек. В семье формируется личность, определяется отношение к жизненным ценностям. Все это, безусловно, не без внимания общества – школы, вуза, производственного коллектива.

Образование человека начинается с детского сада. Ребенка, подростка, юношу (девушку) обучают литературе и географии, зоологии и астрономии; нынешние молодые люди имеют представление (а то и хорошо знают) о теории относительности и голографии, о квантах и генетике, но... совершенно беспомощны, когда перед ними встают проблемы интимных отношений. Ложная стыдливость, неправильное воспитание подчас являются причинами, в результате которых разрушается семья, наблюдаются жесточайшие нервные срывы и даже психические заболевания.

Все знают, что такое физическая культура. Многие знают, что есть культура духовная, эмоциональная. Но о культуре сексуальной мы почти ничего не знаем, и это незнание разрушает любовь, приводит к неврозам и болезням.

Ханжеское воспитание долгие годы не допускало нас к вопросам сексуальной жизни. Само слово *секс* считалось почти нецензурным, хотя означает оно всего-навсего *пол*. Половое чувство человека не просто физиологическое, оно состоит из сплава психологических и физических ощущений. Культура интимной жизни позволяет человеку понять, что в любви сложно переплетены, проникнуты друг другом духовное и телесное. Где нет духовности, там нет любви. Где есть культура интимной жизни, там угасающее с возрастом телесное заменяется духовным, ибо сила физических радостей в любви, по мнению Ю. Рюрикова, часто зависит от радостей душевных.

В нашей стране проводится работа по пропаганде знаний из области сексологии. Огромным шагом вперед в этом отношении стало создание консультаций по вопросам брака и семьи. Они помогут супругам обрести ту радость, которая наряду с духовностью делает союз двоих устойчивым и счастливым.

Что же предпочесть?

Эпиграфом к своей книге «Три влечения» Юрий Рюриков взял слова из древнеиндийского трактата «Ветка персика»: *Три источника имеют влечения человека: душу, разум и тело. Влечения души порождают дружбу. Влечения ума порождают уважение. Влечения тела порождают желание. Соединение трех влечений порождает любовь.* Не так часто можно встретить в одном человеке три влечения одновременно. Так что же предпочесть, принимая решение вступить в брак?

Каждый отвечает на этот вопрос сам, согласно своим жизненным принципам. Важно уже то, чтобы перед вступлением в брак такой вопрос возникал.

Влечение тела, ума, души... Чем выше интеллект человека, тем сильнее ценит он влечение ума и души, и тем меньшую роль играет влечение тела. В семейной жизни важнейшее значение имеет душа. Там, где ее нет, не спасет и тело.

Сексуальное влечение – сильное чувство, однако очень хрупкое и ранимое. Грубость, невнимание, неуважение могут сломать его навсегда, поэтому в сохранении обоюдного влечения большую роль играет бережное отношение друг к другу. Душевная близость скрепляет отношения, на ней прочнее всего держится семья – эта уникальная человеческая ячейка, которая дает обществу так много, как никакая другая. Чувство взаимной любви (между супругами; супругов к детям, детей к родителям) порождает доброжелательность, взаимоуважение, взаимопонимание. Хорошая семья становится, по мнению Ю. Рюрикова, мощным генератором доброты. Наверное потому, попадая в такую семью, отдыхаешь душой. Не зря социологи говорят, что **семья должна стать санаторием души.**

Социолог из Перми З. И. Файнбург выявил важную взаимосвязь: у человека, подавленного семейными неурядицами, впятеро падает интерес к работе, снижается качество его труда. А социолог из Минска Н. Г. Юркевич утверждает, что от семьи на 3/4 зависит, в какую группу попадает подросток – к нормальным людям, к людям с отклонениями от нормы поведения или к преступникам.

Большое горе всей семье, сильнейшие неврозы приносят разводы. Бытует мнение, что раз люди разлюбили друг друга, необходимо разводиться. Так ли это? Вот что по этому поводу пишет Ю. Рюриков: «Бывает, что гуманнее причинить горе себе, ... чем, уйдя, причинить его своим детям и человеку, которого раньше любил. Ибо гордиевы узлы здесь живые, и рассекать их – это сечь по живым людям...». Тот, кто идет на развод, всегда встает на дорогу страданий...

Раны, которые наносит разлом семьи, особенно болезненны для детей, и самый гуманный, самый человеческий компас в лабиринте треугольника – принцип наименьшего зла. Забвение чужих интересов, эгоизм в вопросе разрушения семьи всегда в высшей степени античеловечен.

Жизнь убеждает: до глубокой старости доживают в браке люди добрые, душевные, любящие детей, умеющие во имя их гасить любые конфликты. Не удается это в той семье, где один из супругов эгоист. Поэтому и говорят, что **судьба брака прежде всего зависит от душевных свойств**, а не от чувств.

Вступая в брак, оба должны быть уверены, что создадут семью единственную на всю жизнь; что хотят иметь детей и готовы переносить **вместе** все трудности, связанные с воспитанием детей и ведением дома.

Недостатки друг друга лучше выискивать до свадьбы, а после нее – видеть только достоинства, воспитывая их друг в друге нежностью и добродушием.

Хорошо, когда интеллектуальное развитие супругов и их интересы, увлечения совпадают. Ничто так не мешает созданию крепкой семьи, как стремление жены стать лидером. Главой семьи, нам кажется, должен быть мужчина.

Это воспитывает в нем истинно мужские качества, обязывающие защищать, беречь слабую и нежную сторону.

Семейная жизнь – это искусство компромиссов. Умение прощать и понимать другого приходит с годами, и если это умение пришло, из любой ситуации можно выйти без нервного срыва.

Наверное, подготовка к супружеской жизни начинается гораздо раньше, чем прозвучат свадебные тосты. Человек с детства получает представления о том, какой должна быть семейная жизнь. Огромную роль в этом играет обстановка, в которой он воспитывается.

Воспитывают ребенка и положительные, и отрицательные моменты. Положительные откладываются в памяти: «Так надо», а отрицательные: «Так не надо». Можно вспомнить много примеров, когда молодой человек, выросший в семье без отца и видевший слезы покинутой матери, становился преданным супругом и отцом.

О чем нужно говорить с подростком

Мы кратко остановимся на некоторых сторонах жизни, которые могут привести к нервным срывам или заболеваниям.

Период перехода от детства к отрочеству труден для всех. Для родителей – потому, что ребенок становится дерзким, непослушным, у него на все свое мнение. Для ребенка – потому что в нем властно пробуждается что-то новое, непонятное, чего он стесняется. С одной стороны, стыд, с другой – любопытство, которое иногда удовлетворяется, к сожалению, совсем не теми, кто мог бы помочь. Отсюда совершенно дикие, неправильные представления, в результате которых нередко появляется отвращение к будущей супружеской жизни и даже иногда подозрительность и нечто похожее на неуважение к родителям, взрослым.

Такие с детства сформировавшиеся искаженные представления о взаимоотношении

мужчины и женщины, как о чем-то «стыдном», «гадком», становятся подчас причиной раздора молодых супругов и развода. Выплывает модное слово «фригидность»...

Девочки, как минимум, за год-два до появления месячных должны знать, что это вполне нормальное физиологическое явление, которого не нужно бояться или скрывать от мамы. С детства девочка тянется к игре в куклы, и родители должны в какой-то мере поддерживать в дочери идею материнства, заботы о домашнем уюте. Не этого ли не хватает подчас в молодых женах? Мягкости, доброты, мудрого женского прощения...

Мальчики должны знать о том, что такое поллюции (непроизвольное семяизвержение), которое наступает у современных детей в 12–13 лет. Мальчикам необходимо внушить, что слишком раннее приобщение к «взрослым взаимоотношениям» влечет за собой нарушения в физическом и психическом развитии. Особенно вредны при этом всякие проявления онанизма: ребенок замыкается, отгораживается от сверстников (а значит, от естественных условий формирования личности), от участия в играх, спорте, ему становятся чуждыми естественные увлечения и даже интерес к девочкам. Однако и преувеличивать отрицательную роль этой привычки, чрезмерно акцентировать на ней внимание или запугивать, ругать ребенка тоже не следует.

В семье, где растет мальчик, всеми способами должны культивироваться физкультура и спорт. Сын должен впитывать идею мужества. Он – будущий защитник мамы, девочки, жены, Родины. В мужестве его красота. Он – будущий мужчина, муж, отец.

О болезни «жениховства»

Нередко возникают обстоятельства, при которых между юношей и девушкой возможен довольно тесный контакт, не завершающийся половым актом. Если такие взаимоотношения, заполненные слишком бурными ласками, длятся месяц-другой, может возникнуть половое перенапряжение, которое приведет к перенапряжению нервных центров, особенно спинного мозга. Они истощаются, что в дальнейшем может проявиться тем или иным нарушением в половой жизни, в том числе и импотенцией. Такие любовные игры вредны и для мужчины, и для женщины; неподкрепляемое половое возбуждение вызывает угасание полового чувства мужчины по отношению именно к данной женщине, следовательно, женщина как бы культивирует, воспитывает импотенцию мужчины не только безусловного порядка, но и условнорефлекторного – по отношению к себе.

О решении иметь ребенка

Молодые супруги обычно хотят иметь ребенка, но не всегда задумываются (а некоторые и не знают), что обязаны позаботиться о его здоровье задолго до рождения. К сожалению, такие знания недостаточно широко пропагандируются среди молодежи, а на пышных свадьбах обязательно поднимают тост за новорожденного. Стоп! Молодого читателя просим вернуться немного назад! Чтобы иметь крепкого, здорового ребенка, надо отказаться от спиртного, а будущей матери за 1-2 месяца до зачатия по возможности и от лекарств.

Разве может быть горе страшнее, чем неполноценный ребенок! В Древней Греции, например, закон запрещал невесте и жениху пить вино на свадьбе, более того, – им не разрешалось пить его в течение года после свадьбы, вплоть до рождения ребенка.

«Ей нельзя волноваться, она ждет ребенка», – говорят о беременной женщине. Да, это так. Но все ли молодые супруги знают, что волноваться нельзя особенно в первые два месяца беременности, когда формируется нервная система ребенка. Особенно опасно, если зачатие ребенка происходит после только что перенесенного будущей матерью горя, несчастья.

Чаще всего факт беременности для молодых супругов бывает неожиданным. К нему они специально не готовились, хотя такую возможность и не исключали. Вполне вероятно, что он или она накануне перенесли грипп, ангину, а что еще неприятнее – болезнь Боткина. Любое незадолго перенесенное заболевание одного из супругов ослабит организм будущего

ребенка.

Существенное значение имеет время зачатия. Так, биоритмологи находят, что более жизнеспособный и крепкий ребенок рождается, если его зачатие приходится на осень, а время рождения – на лето. Оно и понятно – после лета, осенью организм человека насыщен витаминами, укреплен солнцем, отдыхом, прогулками на свежем воздухе. После рождения такой ребенок питается материнским молоком, богатым витаминами, так как летом больше овощей, фруктов, ягод.

Спокойное состояние духа, чувство уравновешенности, сознание того, что ребенок – это продолжение вашей жизни, может быть, высший этап вашего существования, будет залогом рождения здорового ребенка, который принесет вам и радость, и счастье, и гордость.

Родители должны это знать!

В последние годы среди молодежи, особенно среди подростков, распространилось явление, которое называют *токсикоманией* (токсин – яд, мания – влечение, лат.). *Токсикоман* – человек, вдыхающий в большой концентрации ядовитые пары, чтобы получить особые психические ощущения, возникающие в отравленном мозгу.

В связи с грозной опасностью, которую представляет этот вид добровольного самоотравления, – знать о ней должен каждый, и в первую очередь родители, чтобы вовремя предотвратить гибель своего ребенка.

Среди пагубных привычек, убивающих здоровье, токсикомания наиболее страшная. Страшнее назвать трудно, и прежде всего потому, что мало о ней знают, не придают значения, считают баловством. Какая это иллюзия!

Токсикомания убивает! Нередко в течение месяца. Главная опасность состоит в том, что яды, которыми пользуются подростки... доступны... Различные растворители, пятновыводители, бензин и т. п., то есть то, что используется для хозяйственных нужд в быту. На упаковках такого товара стоит: «Яд!», «Ядовито», «Ядовито, работать в хорошо проветриваемом помещении».

Учитывая вредность таких веществ, на производстве, где они используются, очень следят за вентиляцией; сокращен рабочий день, выдают специальные лекарства и т. п. *На производстве концентрация паров этих веществ в воздухе незначительна*. Ее даже сравнивать нельзя с той, которую вдыхает токсикоман. Работник предприятия, имеющий дело с ядовитыми веществами, не ощущает в своем поведении или сознании никаких изменений; токсикоман же на время становится сумасшедшим – так меняется его психика. Что же происходит в организме под воздействием вдыхаемых паров? Нервные клетки головного мозга содержат до трети жироподобных веществ. Пары растворителей, пятновыводителей растворяют в мозгу эти вещества. Насыщенная парами кровь вымывает их. В результате – кора головного мозга атрофируется. Происходят такие же необратимые изменения, которые наблюдаются при рассеянном склерозе, контузии, черепно-мозговой травме. Поражаются легкие, эндокринная система, гибнут нервные клетки, наступает слабоумие.

То есть ребенок, подросток, юноша, девушка в течение года, если не погибает, то становится инвалидом. Как правило, при обследовании токсикоманов отмечается потеря памяти, способности учиться. Восьми-девятиклассник по уровню развития опускается до 5–6-летнего ребенка...

Ядовитые пары сильно действуют на психику. Токсикоманы мучаются от кошмарных видений: их «преследуют» змеи, пауки, чудовища. Зафиксированы случаи, когда в таком состоянии подростки, пытаясь убежать от кошмара, прыгают из окон.

Но кошмары приходят чуть позже. Сначала – любопытство. Кто-то рассказал о «мультиках», преувеличив то, что сам слышал о галлюцинациях, кто-то дал понюхать, а кто-то, может, и заставил понюхать. Чаще всего подростки собираются группами – на чердаках, на пустырях. От нечего делать. От конфликтной ситуации в семье. От нетрезвого папаши. Из-за любопытства. Очень скоро юные мозги пропитываются ядом и тупеют.

Родители должны знать, где, с кем, как проводит время сын или дочь. Будет поздно, когда его найдут в подвале с целлофановым мешком на голове, мертвого.

Родители должны быть внимательны к своим детям и знать признаки этой страшной болезни. Вот какие из них выделяет А. Бойко в беседе с заведующим отделением 17-й Московской наркологической больницы В. В. Назаровым («Смена», 1987, № 8):

- пропадает интерес к тому, чем подросток ранее увлекался;
- появляются агрессивность, злобность;
- нарушается, биологический ритм, то есть подросток спит не ночью, а днем, ест не днем, а ночью;
- появляются бледность, некоторая отечность лица, дрожание рук;
- искажается почерк;
- появляется расстройство цветового восприятия, «выпадают» зеленый и красный цвета;
- появляется стремление к уединению.

Родители должны осознать еще одну важную вещь: если уж беда пришла в дом, отнестись к ней, как к беде, без ложного стыда. Ребенок заболел! Ему нужна срочная помощь, Не крик, не обвинения, не оскорбления. Как при любой болезни, он нуждается в помощи и... жалости. Потому что виноваты только мы, родители. За суетой, иногда в погоне за престижностью, за должностью, иногда из-за личной неустроенности – упустили... Упустили самое дорогое – своего ребенка, рожденного на свет не по своей воле, рожденного беззащитным, полностью нам предоставленным...

Токсикомания – это добровольное сумасшествие. При этом никто не знает, будет ли возврат к норме, ибо у каждого свой порог сопротивляемости ядам, а их коварство в том, что в первую очередь они подавляют систему самоконтроля и волю. Токсикоман чувствует, что катится в пропасть, но остановиться уже не может. Ощущение гибели, катастрофы, нарастает...

Что толкает человека в эту бездну? Глупость? Любопытство? Ложная бравада? Но кто ради любопытства положит руку под колесо трамвая? Кто ради бравады ударит себя ножом в живот? Рана затянется, культя зарастет, но человек все же останется человеком. Вдыхание же ядовитых паров губит мозговые клетки, что всегда означает гибель человека как личности.

ДЕНЬ НАЧИНАТЬ И ЗАКАНЧИВАТЬ УЛЫБКОЙ

Нужно смеяться прежде, чем станешь счастливым, из опасения умереть так и не рассмеявшись.

Ла Брайер

Можно сказать, что человек с улыбкой рождается. В первые же часы появляется морфологическое подобие улыбки, а к концу третьей недели – настоящая улыбка.

Заложенные природой особенности улыбки и смеха у одних остаются и развиваются, у других исчезают или очень меняются. По смеху или улыбке можно судить о характере человека. Открытая, приятная, радостная улыбка говорит о душевной доброте. Плохой человек так улыбаться не может.

У того, кто часто улыбается, могут образоваться характерные морщинки, но не следует их бояться: сразу видно, что они от улыбок. Лицо такого человека как бы излучает добро, к такому человеку подсознательно тянутся люди.

Смех и улыбка – это выражение человеческих переживаний. В соответствии с определенным душевным настроением человек печалится или улыбается. Бывает так, что при одних и тех же обстоятельствах у одного на лице улыбка, а у другого гримаса злости: это свидетельство того, как человек реагирует на данное обстоятельство. Один – с иронией и юмором, другой – с негодованием.

Улыбка и смех – те частички радости, которые увеличивают жизнеспособность человека, облегчают взаимодействие с другими людьми, помогают справляться с трудностями и, наконец, успокаивают. «Помни, что радость – непобедимая сила, тогда как уныние и отрицание погубят все, за что бы ты ни брался», – пишет Валентин Сидоров в своей книге «Семь дней в Гималаях». Тот, кто умеет радоваться, ценит юмор. Обладающий чувством юмора человек чаще смеется, и жизнь улыбается ему в ответ. Девиз единственного в мире Дома юмора и сатиры в болгарском городе Габрово гласит: «Мир Уцелел потому, что смеялся».

Чувство юмора воспитать нелегко. Это требует нестандартного мышления и мужества: ведь прежде всего нужно научиться с юмором относиться к своим жизненным обстоятельствам, шутить над самим собой. Юмористами не рождаются. Ими становятся в процессе самовоспитания. Умение найти смешное в обычном, улыбкой ответить на дерзость – великолепное свойство, помогающее человеку реже болеть, дольше жить и плодотворнее работать.

Известный английский драматург Бернард Шоу, прославившийся своими юмористическими афоризмами, прожил более 93 лет. Комический актер Ч. Чаплин умер, когда ему было далеко за 80. Примеров можно приводить много. Мы хотим сказать, что в улыбке секрет долголетия, который искали еще мудрецы древности.

Человек, склонный к юмору, обычно и остроумен, ибо то и другое является проявлением неординарного взгляда на вещи под углом радостного восприятия жизни. Нельзя быть рабом своего настроения, нужно уметь выходить из полосы печали, угнетенного состояния. Если вы чем-то озабочены или просто гнетет плохое настроение, можно воспользоваться приемом, который предлагают психиатры. Сядьте перед зеркалом и заставьте себя улыбнуться. Попробуйте удержать улыбку минут 5–10... Совершенно неожиданно настроение станет лучше, на душе посветлеет.

Установлена еще одна любопытная вещь: голосовые связки человека связаны с определенным центром мозга, который управляет настроением, поэтому великолепно влияет на настроение вокализм. Попробуйте запеть, когда вам плохо, увидите, как изменилось настроение. При этом отмечается, что петь можно даже «про себя», мысленно подпевать певцу или певице, – результат почти тот же.

На западе продавцам магазинов вменяется в обязанность встречать покупателя улыбкой. Медики решили обследовать группу работников прилавка, и выяснилось, что вместе с изменением характера (в лучшую сторону) у многих стали исчезать такие психогенные заболевания, как гипертония и язвенная болезнь, улучшился сон, пропали головные боли... Неплохо бы и нам с целью профилактики заболеваний брать на вооружение улыбку и отдавать должное смеху.

Из всех эмоций лучше всех, –
Которые рожают смех.
Смеяться, право, не грешно,
Когда, действительно, смешно!
Здоровье – царство смеха,
Сам смех – тропа к успеху.
И все нам удастся,
Когда душа смеется!
Счастливым ребенком смеется,
Солнечный зайчик смеется,
И утренний лес смеется
Птичьими голосами.
В объятия смеха спешите!
Смех – это душ для души!

(Автор всех приведенных в книге стихов – Ю. А. Мерзляков.)

ЧЕЛОВЕК С НЕДОВОЛЬНЫМ ЛИЦОМ, ИЛИ УСПЕШНЫЕ ПОИСКИ НЕПРИЯТНОСТЕЙ

«Умей спокойно относиться к тому, чего не в силах изменить»
Сенека

В любом коллективе можно увидеть лицо, отмеченное печатью недовольства. Что-то унылое, скорбное, глаза тусклые, углы губ опущены. Если вы вступите с таким человеком в разговор, тут же услышите кучу жалоб. Подобные люди недовольны буквально всем: и погодой, и начальником, и продавцом в магазине, и врачом в поликлинике. Всегда и во всем они находят одни недостатки и не видят ничего положительного. Членов своей семьи они изводят упреками, сослуживцев – нытьем. Под благовидным предлогом все стремятся избавиться от их общества. Однако от самих себя эти люди убежать не могут. Они страдают из-за своего характера и даже заболевают, не понимая, что дело только в них самих, их отношении к жизни.

Люди с недовольным лицом похожи на сито: все явления жизни просеиваются через их сознание. Хорошее проскакивает, не задерживаясь, а плохое остается и фиксируется, продолжая формировать характер. Не сразу они становятся брюзжащими скептиками. В молодости они могли быть такими, как и все, только слегка менее жизнерадостными, слегка более критикующими. Но годы шли, они все более теряли умение радоваться, считая себя слишком принципиальными, бросаясь на поиски отрицательного в окружающем их мире.

Какая беда, если такой человек занимает административную должность, требующую не только знания дела и принципиальности, но и человечности! Из каждой мухи он будет делать слона, не помогая, а мешая тем самым работе. У такого начальника отсутствует умение реально анализировать рабочую обстановку, ему кажется, что все работают плохо и вообще – все плохо. Такой администратор всегда в панике, всегда нервозен. В результате – в состоянии нервозности все окружающие. Кадры разбегаются, коллектив не сколачивается, а предприятие теряет авторитет...

Привычка видеть всегда только плохое пагубно действует на здоровье. Если смех лечит, то злость убивает! Человека с недовольным лицом преследуют специфические психогенные заболевания. Чаще всего это нарушение работы кишечника, гастриты, холециститы, головные боли и общее депрессивное состояние.

Естественно, лечить таких людей медикаментами, проводить им сеансы лечебного гипноза или применять различные физиотерапевтические процедуры – бесполезное дело! Лучшее для них лекарство – перестать сердиться на жизнь. Недаром в народе говорят «Сердиться – значит мстить себе за ошибки других». В таком случае необходимы меры систематического самовоздействия, кропотливая работа над своей психикой, самоналадка на радость, на светлое, красивое. Такие люди должны сказать себе: «Как много хороших людей вокруг» – и поискать хорошее в каждом. Заметив недостаток, постараться уравновесить его чем-то положительным.

Давайте, читатель, посмотрим, не приближаетесь ли вы к типу человека с недовольным лицом. Попробуйте отметить количество ваших недовольных высказываний, невольных огорчений, готовых сорваться с губ упреков, заметьте, сколько раз за день у вас портилось настроение. Присмотритесь к своим отрицательным реакциям на действия и слова домашних, сотрудников, вообще встречаемых людей. Попробуйте проконтролировать себя один день, два, неделю. Затем забудьте на недели две, месяц свои наблюдения и отмечайте реакции положительные: когда и чему вы улыбнетесь, порадуетесь, когда от ваших действий или слов кто-то улыбнулся, почувствовал себя лучше, отметьте, когда ощутите к кому-либо чувство благодарности. Старайтесь в первом и втором случаях быть объективными, в противном случае будете обманывать самого себя и пользы не будет никакой!

Итак, вы подсчитали отрицательные и положительные реакции. Если положительных нет совсем, то вас можно поздравить с вступлением в отряд людей с недовольным лицом на правах полноправного члена. Если положительные реакции составляют 5–10 процентов по отношению к отрицательным, – вы находитесь на верном пути в этот отряд. Если положительных реакций 15–25 процентов, – терпимо, а 30 – это норма обычного восприятия жизни. Если же у вас положительных реакций больше 40–50 процентов, вам можно позавидовать: наверняка у вас много друзей, у вас хороший характер.

Однако 100-процентное положительное восприятие жизни – уже патология: человек всегда бывает чем-то недоволен, в том числе и собой. Неудовлетворенность заставляет нас стремиться к совершенствованию.

КАК ОТЫСКАТЬ «ЖЕМЧУЖНОЕ ЗЕРНО»

«Темные очки сохраняют зрение, розовые – здоровье»

Народная мудрость

Все мы рождаемся маленькими, беспомощными и беззащитными. При рождении ребенка никто не может сказать, кто из него вырастет – талантливый изобретатель или преступник. Очень важны для формирования личности будущего человека первые годы жизни. Именно в это время закладываются черты будущего характера – чувство ответственности, долга, самостоятельности, воля и Жизнерадостность или – скептицизм, пессимизм, равнодушие, мягкотелость.

В подростковом, юношеском возрасте окончательно формируется характер. Происходит его коррекция под воздействием коллектива, окружающей среды. Во все последующие годы в человеке постоянно происходят те или иные изменения психики, интеллекта, характера, эмоционального восприятия жизни: меняется его внутренняя сущность. Если в раннем детстве происходило как бы пассивное постижение мудрости в семье и школе, если в юношеские годы сильнее всего сказывалось влияние окружающей среды, сверстников, учителей, то с годами по мере накопления собственного жизненного опыта дальнейшее развитие личности совершается под влиянием самовоздействия. Человек формирует самого себя и делает это иногда сознательно, чаще – подсознательно.

Говорят, что на ошибках учатся. Лучше, конечно, учиться на ошибках других. В любом случае прежде чем что-то перенять и сделать соответствующие выводы, целесообразно осмыслить собственный опыт, преломленный через призму общественных взаимоотношений. Но и в этом случае каждый извлекает свое. Не удивительно ли, что, находясь в одинаковых общественных условиях, анализируя одни и те же явления и факты, мы подчас делаем диаметрально противоположные выводы? В этом повинен сознательный или подсознательный процесс «просеивания» окружающих нас факторов.

Как мы уже говорили выше, человек с недовольным лицом усердно извлекает из жизни только отрицательные факты и на них строит свою концепцию, свое восприятие жизни, что в дальнейшем влияет и на его поступки, взаимоотношения с окружающими, на психическое и физическое состояние. С другой стороны, умение (воспитанное самостоятельно или внушенное окружающими) отыскивать в любой ситуации положительные стороны, то есть извлекать из кучи отрицательных факторов своеобразное «жемчужное зерно» является очень плодотворным. Оно полезно и для самого себя, и для окружающих.

Умение находить «жемчужное зерно» формирует цельный характер, направленный на преодоление трудностей без уныния и нытья. Конечно, мы далеки от мысли сделать своим идеалом розовощекого бодрячка, который в любых обстоятельствах кричит «ура!». Нет и еще раз нет. Умеющий находить положительное способен видеть перспективу, решать выдвигаемые жизнью сложные задачи, способен реально оценивать любую ситуацию и находить выход.

Для самопроверки можно провести своеобразную игру вроде кроссворда: при первой

же встрече с неприятностью попробуйте найти «жемчужное зерно» или путь преодоления этой неприятности. Постоянная тренировка в решении подобных задач полезна по двум причинам: во-первых, занявшись поисками благоприятного выхода, вы снизите свою болезненную реакцию на неприятное событие, а во-вторых, вполне возможно, что найдете не одно, а несколько решений, и это укрепит веру в себя.

Вы можете возразить: бывают обстоятельства, при которых ничего положительного не отыщешь и выхода не найдешь! Попробуем рассмотреть некоторые примеры.

Ученый после длительной напряженной работы приехал отдохнуть в санаторий. На второй день после приезда он сломал себе ногу и был вынужден лежать в своем номере совершенно одинокий, так как ни с кем не успел познакомиться. Можно ли отыскать что-то хорошее в этой ситуации? Трудно, почти невозможно, скажете вы. Но вот факт из жизни.

В один из санаториев Сочи приехал академик З. И. Янушкявичус, один из ведущих кардиологов Советского Союза. Накануне он очень много работал. Во время приема сказал санаторному врачу, что вполне здоров, просто очень устал от работы и хочет отдохнуть. «Буду плавать, ходить в горы, загорать. Солнце, воздух, море, движение – вот все, что мне необходимо», – заявил он. На второй день, спрыгивая с небольшого уступа, академик сломал ногу. Его, как в нашей задаче, поместили в палату. Собираясь навестить пострадавшего, санаторный врач ожидал увидеть раздосадованного неудачей человека, но академик встретил его весело. Рассказав с юмором о том, что с ним произошло, он добавил: «А мне, доктор, в чем-то повезло. Я уже много лет хотел почитать современную советскую литературу и вот, пожалуйста, сейчас мне ничто не мешает это сделать. А море от меня не уйдет!»

Его жизнерадостность и оптимизм были неподражаемы. Это был пример мужественного решения проблемы: З. И. Янушкявичус сумел отыскать «жемчужное зерно» в, казалось бы, весьма печальной ситуации.

На одном из приемов пациентка со скорбным лицом, загибая пальцы, перечисляла свои неприятности: в санаторной путевке отказали, на садовом участке град уничтожил все посадки, пальто в ателье испортили, а главное, – плохие отношения сложились с непосредственным начальником на работе. Одним словом, куда ни глянь, сплошная невезуха, есть из-за чего потерять сон! «А дети у вас есть?» – спросил я. Лицо женщины изменилось мгновенно: засияли глаза, разгладились морщинки. Словно по мановению волшебной палочки, увидел я перед собой обаятельную счастливую женщину. «О да! – воскликнула она. – У меня дочь. 12 лет. Ласковая, веселая, выдумщица. Всегда встречает меня с работы каким-нибудь сюрпризом: то пирог испечет, то кофточку незатейливо вышьет, то сразу три пятерки принесет». Она рассказывала, а я думал о тех женщинах, которые хотят, но не могут иметь детей... Моя пациентка была счастливым человеком! Вот о чем почаще она должна думать, а не о побитых градом посадках.

Это и есть выработка положительного эмоционального состояния. При любых обстоятельствах всегда можно отыскать в своей жизни что-то хорошее и сосредоточиться на нем; возможно, неприятности поблекнут, потускнеют.

Очень важно не подчиняться обстоятельствам, а подниматься выше их и стремиться в любых условиях побеждать. Английский писатель Уильям Теккерей писал: «Мир – это зеркало, в котором каждый видит собственный лик свой. Хмурься перед ним, и оно покажет тебе рожу угрюмую; улыбайся ему, смейся перед ним, и ты встретишь в нем веселого товарища».

УТРЕННЯЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ЗАРЯДКА

«Радость духа есть признак его силы»

Р. Эмерсон

Бывают дни, когда вы просыпаетесь с чувством радости и безотчетного внутреннего ликования. И день вроде не так уж хорош, и ничего особенного не случилось, а на душе так

хорошо, так солнечно!

Чаще всего такое пробуждение бывает в молодости. С годами оно появляется все реже и реже: заботы, мелкие неприятности начинают одолевать нас. Иногда с утра ощущаешь себя немощным, грузным, все валится из рук, а ведь утро – начало активной дневной жизни. От того, каким будет утро, зависит нередко наше самочувствие, работоспособность на целый день, поэтому попробуйте начать его чтением вслух какого-нибудь стихотворения, наполненного радостью и оптимизмом. Например:

Сонно и тленно
В синюю глушь.
День мой течет...
Там, на поляне
Выйду из плена
Солнечный душ.
Вечных забот.
Воздух искрится
К черту печали
В снежной пыли.
Беспечно пошлю:
Ели застыли,
Печали
Как корабли.
Едва ли
Ветви под снегом,
Я полюблю...
Как паруса,
В лес убегаю,
Рвутся куда-то
Под небеса.
Лыжами топчется
Искристый снег.
Лыжами топчутся
Слабость и грех.
Освобождаются
Мозг и душа!
Жизнь улыбается
– Так хороша!..
Хочу поделиться
Радостью той.
Прохожий, голубчик,
Немного постой:
Пожмуримся вместе
На солнечный свет.
Радость и Солнце
– Лучшего нет!
Но топает дядя,
Хмур и сердит:
Заботы, заботы,
Куда-то спешит...
Остался один я,
Но Солнце со мной.
Светило! Светило!

Мне душу умой!
А тысячам-тысяч
Рассерженных душ
Устрой поскорее
Солнечный душ!..

Если вы уже заразились идеей здоровья, то наверняка стараетесь зарядиться с утра бодростью, то есть занимаетесь утренней зарядкой или, по крайней мере, думаете, что это вам необходимо.

Однако не всегда только физическая зарядка может повлиять на настроение, не всегда она может уравновесить нервно-психические процессы, происходящие в вашем организме. Поэтому зарядка должна быть не только для тела, но и для психики, чтобы подготовить ее к возможным неприятностям и трудностям, сформировать себе с утра хорошее настроение. Выполнить эту задачу можно с помощью комплекса физических и психических самовоздействий.

Психофизическая зарядка, с которой мы вас познакомим, рассчитана не только на тонизацию нервной и мышечной систем, но и на стимуляцию работы внутренних органов, накопление необходимой для дневной работы энергии, на нормализацию тормозных и возбуждающих процессов в центральной нервной системе. С этой целью в комплекс вводятся динамические и статические физические упражнения, дыхательные, самомассаж, элементы психорегулирующей тренировки.

Сколько времени вы будете заниматься этой зарядкой, зависит от вас самих. Можете затратить на нее 15 минут и целый час: каждое упражнение можно сделать по 2–3 раза или по 10–20 раз. Учитывайте ваши физические возможности и дефицит времени. Но главное: в проведении психофизической утренней зарядки не должно быть поспешности!

Итак, познакомимся с перечнем упражнений, а затем с пояснениями по каждому из них.

1. Потягивание.
2. Полное глубокое ритмичное дыхание: 5-8 раз (не более).
3. Выпить стакан воды.
4. Попеременное дыхание через одну ноздрю: 3–4 дыхания каждой.
5. Сильное, прерывистое (очистительное) дыхание: 2–3 раза.
6. Упражнение для тазобедренных суставов и брюшного пресса (восьмерка): 10–20 движений.
7. Дополнительные упражнения для ног и брюшного пресса (ножницы): 20–30 движений.
8. Статическое упражнение с приподниманием туловища и ног под углом 45°.
9. самомассаж живота.
10. самомассаж головы: лба, области висков, волосистой части головы, затылка, ушей.
11. Дополнительные упражнения для глаз, щек, губ, зубов, самомассаж шеи.
12. самомассаж ступней ног, спины, рук.
13. Вращение головой по циклам.
14. Вращение поясницей.
15. Приседание на носках.
16. Вращение руками.
17. Бег на месте.
18. Комбинированное упражнение с элементами дыхательной гимнастики.
19. Перекаты на спине назад из положения сидя: 10–20 раз.
20. Упражнение для тренировки мозговых сосудов и стимуляции работы мозга: «березка», стойка на голове, «коленипреклоненная поза».
21. Психорегулирующая тренировка.
22. Водные процедуры.
23. Дополнительные дыхательные упражнения по дороге на работу.

Поясним, как проводятся дыхательные упражнения, которые в комплексе психофизической зарядки играют большую роль, потому что способствуют появлению чувства бодрости, энергии. Но сначала вы должны научиться глубоко и ритмично дышать. Глубоко – значит, полной грудью, животом. Правильное дыхание состоит из трех компонентов: диафрагмального дыхания, ниже-грудного и выше-грудного. На восемь счетов (восемь ударов сердца) делаете полный вдох и на восемь – выдох. Попробуйте вначале отработать и усвоить элементы дыхания отдельно, ощутить диафрагмальное, ниже и выше грудное Дыхание.

Диафрагмальное дыхание

Вдох делается обязательно через нос и одновременно через сжатую голосовую щель так, чтобы при этом получался легкий шипящий звук. Попробуйте произнести звук «и-и-и» на выдохе обычным путем, затем продолжайте этот звук, уже закрыв рот, потом произнесите этот же звук на вдохе с закрытым ртом. Чуть расширьте голосовую щель и получите тот звук, который требуется.

Для чего нужны эти сложности, спросите вы. Дело в том, что при подобном препятствии получается сильная струя воздуха, которая устремляется в отдаленные уголки легких, в «спящие», не работающие альвеолы. Кроме того, отрицательное давление в грудной полости ускоряет движение скопившейся в области живота крови, что облегчает работу сердца.

Диафрагму многие медики называют «вторым сердцем». «Диафрагма, – писал А. С. Залманов, – это хорошая мельница, работающая на благо питания организма. Систематически сжимая печень, диафрагма облегчает, а может быть, и направляет поток желчи, обеспечивает кровообращение печени... Сжимая все кровеносные и лимфатические сосуды живота, диафрагма опорожняет его венозную систему и проталкивает кровь вперед к грудной клетке.»

Итак, вы начали вдох. Диафрагма, эта мощная широкая мышца, мягко отодвигается вниз и одновременно происходит выпячивание живота: чем больше опустится диафрагма, тем сильнее выпятится живот. Выдох делается через рот, через сжатые трубочкой (или сложенные в виде щели) губы. В обоих случаях важно, чтобы воздух выходил не свободно, а с некоторым сопротивлением. При этом дополнительно раскрываются некоторые альвеолы.

Изолированное диафрагмальное дыхание следует проводить на счет «четыре»: четыре удара сердца – вдох, четыре удара – выдох.

Грудью чаще дышат женщины, поэтому такой тип дыхания называется «по женскому типу»; дыхание с участием живота – дыханием «по мужскому типу».

Вы, по-видимому, уже сделали вывод, что лучше дышать животом. Переделать тип дыхания нелегко, но возможно. Кроме того, следует знать, что этот тип дыхания помогает не только улучшить работу сердца, легких, но и органов брюшной полости. Постоянное движение диафрагмы вверх и вниз массирует желудок, кишечник, печень... Замечено, что люди с этим типом дыхания меньше болеют воспалениями желчного пузыря, диабетом, нарушением работы кишечника.

Грудное дыхание

Состоит из ниже-грудного и вышегрудного. При неподвижном животе вы начинаете вдох носом через сжатую голосовую щель. Грудная клетка постепенно увеличивается во всех направлениях, в том числе и в боковых. Когда грудь, наконец, наполнилась воздухом, вы быстро поднимаете руки вверх, отводя одновременно назад плечи. Это помогает воздуху проникнуть в верхние отделы легких.

При грудном, изолированном дыхании и вдох, и выдох делаются тоже на четыре удара сердца.

Полное ритмичное дыхание

Итак, вы уже научились дышать глубоко, снабжая воздухом все уголки легкого, область живота. Теперь самый раз приступить к полному ритмичному дыханию, с которого вы фактически начинаете свою психофизическую зарядку. Делать его лучше всего натошак, два–три раза в день и не более 5–8 дыханий подряд. Лежа или стоя с закрытыми глазами, вы прислушиваетесь к биению сердца, улавливаете его ритм, приблизительно определяете продолжительность восьми сердечных сокращений. После сильного выдоха делаете вдох, как описывалось выше. С легким шумом воздух входит через гортань; живот постепенно увеличивается, становится, как упругий шар. Вы уже не можете вдохнуть и подключаете нижне-грудное дыхание. Ребра медленно поднимаются, расширяя грудную клетку. Почувствовав, что грудь воздухом наполнилась, вы поднимаете руки кверху и отводите их за голову, осуществляете верхне-грудное дыхание. В это время живот непроизвольно опадает, уменьшается, то есть начался процесс выдоха. Таким образом, вдох плавно переходит в выдох.

Как мы договорились, выдох делается через губы, сжатые трубочкой или сложенные щелью, и воздух выдувается с некоторым усилием. Вначале сжимается живот, затем грудная клетка. Вы опускаете руки, делаете максимальный выдох и тут же начинаете новый вдох... И так 5–8 раз подряд, но начинайте с 3–4 раз, не более.

Познакомимся еще с некоторыми видами дыхания, необходимыми для психофизической зарядки.

Попеременное дыхание через одну ноздрю

Прежде чем о нем говорить, подчеркнем важность носового дыхания. Давно замечено, что люди, которые не дышат носом, отстают в умственном развитии, у них хуже память, снижены все жизненные процессы. Отчего это происходит? Во-первых, дышать носом – явление естественное (человек не дышит носом только при болезненном состоянии). Функции носа разнообразны: обоняние, очищение вдыхаемого воздуха от пыли и согревание его зимой, борьба с вредной микрофлорой. Воздух, вдыхаемый носом, встречает ряд преград, и в грудной полости создается значительное разрежение воздуха. Это облегчает работу сердца, улучшает отток венозной крови от головы и уменьшает тем самым предпосылки для возникновения головных болей.

И еще: вдыхаемый носом воздух, двигаясь по нижним и средним ходам, ритмично охлаждает свод носоглотки и вентилирует основную пазуху черепа, которая своей задней стенкой граничит с очень важной железой – гипофизом. Для нормальной работы гипофиз нуждается в некотором ритмичном охлаждении, которого нет, если нет носового дыхания. При отсутствии охлаждения нарушается работа гипофиза, что в свою очередь отрицательно сказывается на многих функциях организма.

Итак, дышать носом необходимо. Что же получается при дыхании одной ноздрей? Когда мы с силой втягиваем воздух одной ноздрей, основная пазуха и гипофиз охлаждаются особенно сильно, что действует как мощный биостимулятор. В связи с этим не рекомендуется долго дышать таким образом: вполне достаточно 2–3 вдоха-выдоха одной и затем другой ноздрей. А теперь научимся это делать.

Зажмите пальцем правой руки правую ноздрю и на четыре удара пульса с силой вдыхайте левой (гортань сжимать не нужно, но вдох должен быть максимально глубоким и полным). Затем, зажав левую ноздрю, медленно выдыхайте через правую (на восемь ударов сердца). То есть вдох должен быть в два раза короче выдоха. Затем вновь вдыхайте уже правой ноздрей, зажав левую, и т. д. Делайте когда научитесь, по два, затем по три дыхания, но не более четырех.

Прерывистое дыхание(очистительное)

Проводится оно в конце всех дыхательных упражнений. Вдох делается так же, как и при полном ритмичном дыхании, а выдох – путем мощного сокращения передней брюшной стенки и диафрагмы – через узкую щель между губами. Во время выдоха прижмите подбородок к груди и сожмите мышцы промежности. Это необходимо, чтобы предотвратить такие нежелательные явления, как повышение внутричерепного давления или расширение геморроидальных вен, которые могут возникнуть при резком повышении артериального давления во время прерывистого дыхания – толчками.

Итак, таких резких толчков нужно сделать два-четыре на каждом выдохе, а всего полных очистительных дыханий не более двух-трех. Во время этого упражнения открываются дополнительные альвеолы в легких, происходит как бы их массаж, полностью обновляется состав выдыхаемого воздуха.

Теперь, когда вы знаете, как дышать, познакомимся с гимнастическими упражнениями, *которые проводятся в постели и входят в комплекс упражнений психофизической зарядки.*

Мы будем пояснять гимнастические и некоторые другие упражнения, исключив дыхательные, на которых останавливались выше. Все упражнения выполняйте не торопясь: лучше сделать меньше, чем быстрее.

1. Потягивание. Итак, вы проснулись. Сильно потянитесь всеми мышцами. Это естественное движение особого пояснения не требует.

3. Выпить стакан воды. Воду вы приготовили с вечера, поставили рядом. Пейте полулежа, медленно, считая глотки или думая о чем-то приятном. После дыхательных упражнений сон как рукой сняло. Голова прояснилась, однако еще есть некоторая вялость. Не торопитесь вставать. Продолжим в постели упражнения.

6. Упражнение для тазобедренных суставов (восьмерка). Руки вдоль тела. Лежа на спине, поднимаете под углом 45° ноги и делаете ими вращательные движения, описывая круги так, чтобы получалась фигура, похожая на восьмерку. Чем больше диаметр каждого круга, тем лучше.

Упражнение полезно для тазобедренных суставов, укрепляет мышцы промежности и брюшного пресса.

7. Дополнительное упражнение для ног и брюшного пресса (ножницы). Исходное положение то же, что в предыдущем. Поднять ноги под углом 45° и производить ими движения, напоминающие ножницы во время работы: одна прямая нога идет вверх, а другая вниз, затем наоборот. Если устаете, делайте меньше движений.

Физиологическое действие – такое же, как в предыдущем упражнении.

8. Статическое упражнение с приподниманием туловища и ног под углом 45°. Исходное положение – то же, что в предыдущем. Поднять туловище и ноги под углом 45°, опираясь только на таз. Для удержания равновесия руки можно вытянуть вперед. Зафиксируйте положение, оставайтесь в нем как можно дольше. Дыхание произвольное. Медленно опуститесь на постель, расслабьтесь.

Укрепляет мышцы брюшного пресса, стимулирует работу всех внутренних органов брюшной полости.

Прежде чем перейти к массажу и самомассажу, остановимся на значении этих процедур для организма. Сильное лечебное и тонизирующее действие массажа было известно очень давно. Тысячи лет тому назад о нем писали в древнекитайских лечебниках, в папирусах Древнего Египта. С великой похвалой отзывался о массаже Гиппократ. Не менее важное значение придают массажу и сейчас. В городках космонавтов, на стадионах, в санаториях, в поликлиниках и больницах есть кабинеты массажа.

Массаж усиливает пото- и салоотделение, улучшает крово- и лимфообращение, обмен веществ; лечебный массаж способствует быстрому рассасыванию воспалительных инфильтратов и восстановлению функций пораженного органа.

Массаж представляет собой механическое воздействие специальными приемами на

поверхность тела. Производится он руками, реже – специальными инструментами (вибромассаж).

Кроме лечебного, различают массаж гигиенический и спортивный. Нас интересуют именно эти два последних вида. Гигиенический предупреждает отложение жира, помогает сохранять хорошую фигуру; спортивный благотворно действует на переутомленные мышцы, способствует восстановлению работоспособности и т. п.

Каждый из нас может освоить элементы массажа, чтобы с его помощью снимать некоторые болезненные явления, следить за своим телом, взбадривать организм. Некоторые приемы самомассажа включены в утреннюю психофизическую зарядку.

Что дает самомассаж? Попробуем ответить на этот вопрос:

- тонизирует нервную систему и психику;
- расширяет сосуды мышц и внутренних органов;
- улучшает лимфообращение;
- расширяет дополнительные капилляры в мышцах, кожных покровах, в соответствующих рефлекторным зонам кожи внутренних органах;
- улучшает кожное дыхание;
- стимулирует гормональную деятельность;
- нормализует и улучшает перистальтику и т. д. Объективно действие массажа проявляется порозовением кожного покрова, усилением в нем теплового обмена. Нормализуется работа внутренних органов, усиливается сопротивляемость инфекциям. Более упругой становится кожа, уменьшается количество морщин, жировых отложений.

Субъективно действие массажа воспринимается как увеличение физических сил, подъем настроения, появление чувства бодрости.

Действие массажа и самомассажа одинаково, возможно только, что массаж более эффективен, если производится профессионалом. Умение делать самомассаж полезно каждому. Нередко больному назначается массаж той или иной области тела, прописывается 10–15 процедур ежедневно или через день. Конечно, это назначение окажет положительное действие, но насколько лучше будет, если больной будет затем продолжать воздействие на больную область самомассажем. Например, при столь распространенном шейном остеохондрозе. В результате сложных процессов происходит изменение шейных позвонков; кровеносные сосуды, питающие мозг, сужаются, и появляются головные боли, головокружение, слабость, ухудшение памяти и т. д. В данном случае 10–20 сеансов массажа будут способствовать улучшению, но надолго ли? А если больной будет систематически заниматься самомассажем головы, затылка, шеи раза по три в день и на протяжении многих недель и месяцев, то тут можно ожидать более радикальных улучшений, особенно, если эту процедуру рационально сочетать с правильным питанием, необходимыми гимнастическими упражнениями. Это относится к радикулитам, заболеваниям суставов и многим другим хроническим недугам, при которых может помочь только длительное самовоздействие.

Элементы самомассажа, которые мы вводим в комплекс утренней психофизической зарядки, служат для профилактики заболеваний. Воздействуя каждое утро буквально на все тело, мы можем предотвратить появление многих неприятных симптомов и улучшить самочувствие.

9. Самомассаж живота. Лежа на спине, правую руку положите на низ живота, под пупок, а левую над ним. Слегка надавливая на живот, сдвигайте стенку живота правой рукой влево, а левой – вправо. Надавливание лучше осуществлять нижней частью ладони. Делайте это, одновременно двигая руками навстречу друг другу. Стенка живота будет мягко проскальзывать под ладонями. Перемените руки. Правую положите сверху, левую снизу. Движения те же, но в противоположных направлениях. Положите левую ладонь на область пупка, а правую на нее и, слегка надавливая на живот, производите вращательные движения по часовой стрелке и против нее, всего по 10 вращений. Помассируйте так же периферию живота – область толстого кишечника, желчного пузыря, сигмовидной кишки. Начинайте с правой подвздошной области: пальцы левой руки помещаются на область между пупком и

правым крылом таза. Слегка надавливая, производите движения по часовой стрелке и против. Перемещайте руки немного вверх. Те же движения повторите в области желчного пузыря, то есть под правым подреберьем, затем в подложечной области, под левым подреберьем, опуститесь ниже – на область нисходящей части толстого кишечника и, наконец, закончите массаж в области сигмовидной кишки (левая подвздошная часть живота). Длительность массирования в этой области можно увеличить до 20–30 круговых движений.

Массаж сигмовидной кишки обязательно вызовет позыв на стул.

Это упражнение тонизирует работу кишечника, улучшает его перистальтику, способствует лучшей эвакуации желчи из желчного пузыря, улучшает работу желудка, поджелудочной железы.

Лицам с острыми заболеваниями органов брюшной полости (гастриты, язвенные болезни желудка, острый холецистит и т. д.) не рекомендуется самомассаж живота. При хронических заболеваниях внутренних органов брюшной полости самомассаж надо делать более мягко, легко, не допуская появления болезненных ощущений.

10. самомассаж головы.

I вариант. Его можно проводить и в сидячем положении. В этом случае локти лежат на столе, а пальцами рук производится самомассаж. Но лучше – лежа. Итак, положите пальцы рук на лоб. Несильно надавливая, производите вращение кожного покрова лба по часовой стрелке и против нее. Пальцы должны не скользить по коже, а именно вращать ее по лобной кости. Сделав несколько движений, перенесите пальцы к вискам и продолжайте. Заканчивается массаж линии «лоб–виски» на висках. Затем самомассаж пальцами проводится по линиям: «темя–верхняя часть ушей», «макушка головы–задняя часть ушей», «линия затылка». Пальцевой массаж волосистой части головы можно закончить следующим элементом: пальцы рук сложите «в замок», сложенные ладони плотно прижмите к голове и делайте ими движения или вращательные, или «вперед–назад», или «вправо–влево» таким образом, чтобы кожа всей волосистой части головы скользила по кости. Если вы не страдаете головными болями, то весь массаж головы можете осуществить за 1–3 минуты. Если голова болит часто, несколько увеличьте продолжительность упражнения и делайте его два–три раза в день по 2 минуты на каждую линию (всего на массаж головы в этом случае понадобится 10 минут).

II вариант (рекомендуется тем, у кого частые головные боли). Лежа в постели, положите ладони (одну на другую) на лоб и сделайте 40 движений влево–вправо. Затем положите ладони (пальцы сложены вместе) по бокам головы так, чтобы большой палец был рядом с ушной раковиной. Делайте 40 движений вниз–вверх: вверх – ладони встречаются; вниз – вы как бы собираете что-то в щепотку; снова вверх, распрямляя пальцы и т. д. Далее. Как бы разглаживая морщинки на шее под счет до 40, левой ладонью проводите от подбородка к груди по шее справа, а правой слева. Затем массаж затылка, которым заканчиваются I и II варианты.



Рис. 1. Схематическая проекция человеческого эмбриона на ушную раковину

Массаж затылка производится ребрами кистей обеих рук. Заведите кисти назад, чтобы они соприкоснулись мизинцами на затылке. Одновременно пилящими движениями производите массаж затылка, начиная сверху и постепенно опускаясь вниз по произвольным линиям. После завершения массажа потрите кожу пальцами, слегка ее поглаживая.

Самомассаж головы особенно полезен лицам, страдающим мигренями, головокружениями, нарушениями роста волос. В самомассаж головы рекомендуем включить массаж ушных раковин.

А. С. Залманов когда-то писал, что «объем неизвестного в медицине превосходит объем известного». С каждым десятилетием мы все глубже проникаем в тайну человеческого организма, и на этом пути нас ждет еще много интересных открытий. Одним из них была тайна ушной раковины, которая по силуэту напоминает эмбрион человека. Мочка уха – его головка. На ушной раковине (рис. 1) находятся точки, связанные со всеми внутренними органами. В случае заболевания какого-либо из них точка, с ним связанная, становится активной. Ее активность определяется особым прибором. После выздоровления активность падает.

Мы приводим эти краткие сведения для того, чтобы показать роль ушной раковины в нашем организме. Массируя ухо, мы как бы воздействуем на все внутренние органы, стимулируем их деятельность.

Итак, вначале растирайте большими и указательными пальцами рук мочку уха, затем выше: по краю уха до завитка. Массируйте до появления приятного тепла. Кончиками указательных пальцев воздействуйте на внутреннюю часть ушей, ушные выемки; производите вращательные движения, как бы ввинчивая палец в ухо. Одновременно передвигайте пальцы в разных направлениях. Указательным пальцем подвигайте козелок вперед-назад 10 раз. Наконеч ладонями обеих рук плотно прижмите уши к голове и, двигая ладони к лицу, старайтесь завернуть вперед уши. Двигая ладони к затылку, отгибайте уши – и так 10–20 раз.

Массаж ушных раковин плюс 6–8 полных глубоких дыхательных упражнений *снимут усталость и восстановят работоспособность* в любое время дня. Попробуйте!

11. Дополнительные упражнения. Глаза закрыты. Глазными яблоками сильно вращайте по часовой стрелке и против нее. Сильно сожмите веки, а затем широко откройте глаза. Повторите эти упражнения 5 раз. Закройте глаза и легонько погладьте веки от внутренних углов глаз к наружным.

Это упражнение улучшает зрение, предотвращает дряблость век.

Плотно сожмите губы. Надуйте возможно сильнее щеки. Слегка пошлепайте по ним сложенными вместе пальцами рук. Спокойно выпустите воздух. Повторите 4–6 раз.

Это упражнение укрепляет мышцы губ, щек, предотвращает дряблость кожи, появление морщин.

С силой сожмите зубы, одновременно как можно шире разведите губы: «гримаса ярости». Удержите и зубы, и губы в состоянии максимального напряжения 20–30 секунд. Повторите 2–3 раза.

Упражнение улучшает питание корней зубов, предотвращает дряблость губ и опускание углов рта книзу.

Тыльной стороной пальцев обеих рук произведите энергичные похлопывания по передней и боковым поверхностям шеи, под нижней челюстью.

Упражнение предотвращает дряблость кожи шеи, возбуждает деятельность щитовидной железы. Самомассаж шеи в области миндалин полезен при хроническом тонзиллите.

12. Самомассаж стопы. На ступнях ног, как и на ушной раковине, имеются физиологические точки, влияющие на работу внутренних органов, деятельность эндокринных желез, нервной системы (рис. 2, 3). Самомассаж стоп (туловища и ног) очень хорошо осуществлять гибким массажером, прокатывая его ролики поперек стопы. Массажеры разных типов продаются в спортивных магазинах. Начинайте с пальцев и заканчивайте пяткой. Массируйте до появления тепла.

Хожение босиком – тот же массаж: камешки, комья земли, трава при ходьбе босиком очень благоприятно воздействуют на все расположенные на стопах точки, что в свою очередь рефлекторно отражается на организме.

Массаж ног тоже производится гибким массажером. Вначале массируйте голени, коленные суставы, бедра (по 1–2 минуты каждую ногу). Массажер можно держать в виде петли, обнимающей всю ногу: массаж пойдет быстрее.

После массажа ног заведите массажер за спину и, крепко прижимая его к поверхности тела, массируйте сверху вниз спину, бока, затем ягодицы.

Массаж грудных мышц лучше производить руками, разминая мышцы и поколачивая их в течение 1–2 минут.

Перед началом массажа рук с силой потрите ладони одна о другую до появления чувства жара. Затем, разминая и поколачивая, начинайте массировать предплечья, плечи (1–2 минуты).

После самомассажа необходимо несколько минут отдохнуть. Можно даже сделать кое-какие дела: застлать постель, побриться и т. п. Затем продолжаем зарядку.

Выполняем гимнастические упражнения, цель которых воздействовать на все суставы и группы мышц. Выполняются они с медленным увеличением динамической активности к середине упражнений и спаду ее к концу зарядки.

13. Вращение головой. Опустите голову и медленно перекачивайте ее вправо, запрокидывая назад, далее она движется влево, и движение повторяется. Макушка головы должна описывать круг. Один цикл – пять круговых вращений головой по часовой стрелке и пять – против нее. Первая неделя занятий – один цикл; вторая – два и так до пяти циклов. Это количество может остаться постоянным.

Упражнение полезно для предупреждения головных болей, шейного остеохондроза, склероза сосудов головного мозга; при головокружениях, укачивании во время езды на транспорте.



Рис. 2. Левая стопа

Если эти заболевания уже есть, достаточно трех циклов вращений по три раза в день постоянно. *Проводить их нужно вначале мягко, острожно, чтобы не появились боли в области шеи.*

14. Вращение поясницей. Выполняется это упражнение подобно тому, как вращается обруч. При максимально возможной амплитуде движений выполняйте 5–10 вращений по часовой стрелке и столько же против.

Упражнение незаменимо для профилактики заболевания пояснично-крестцовым радикулитом.

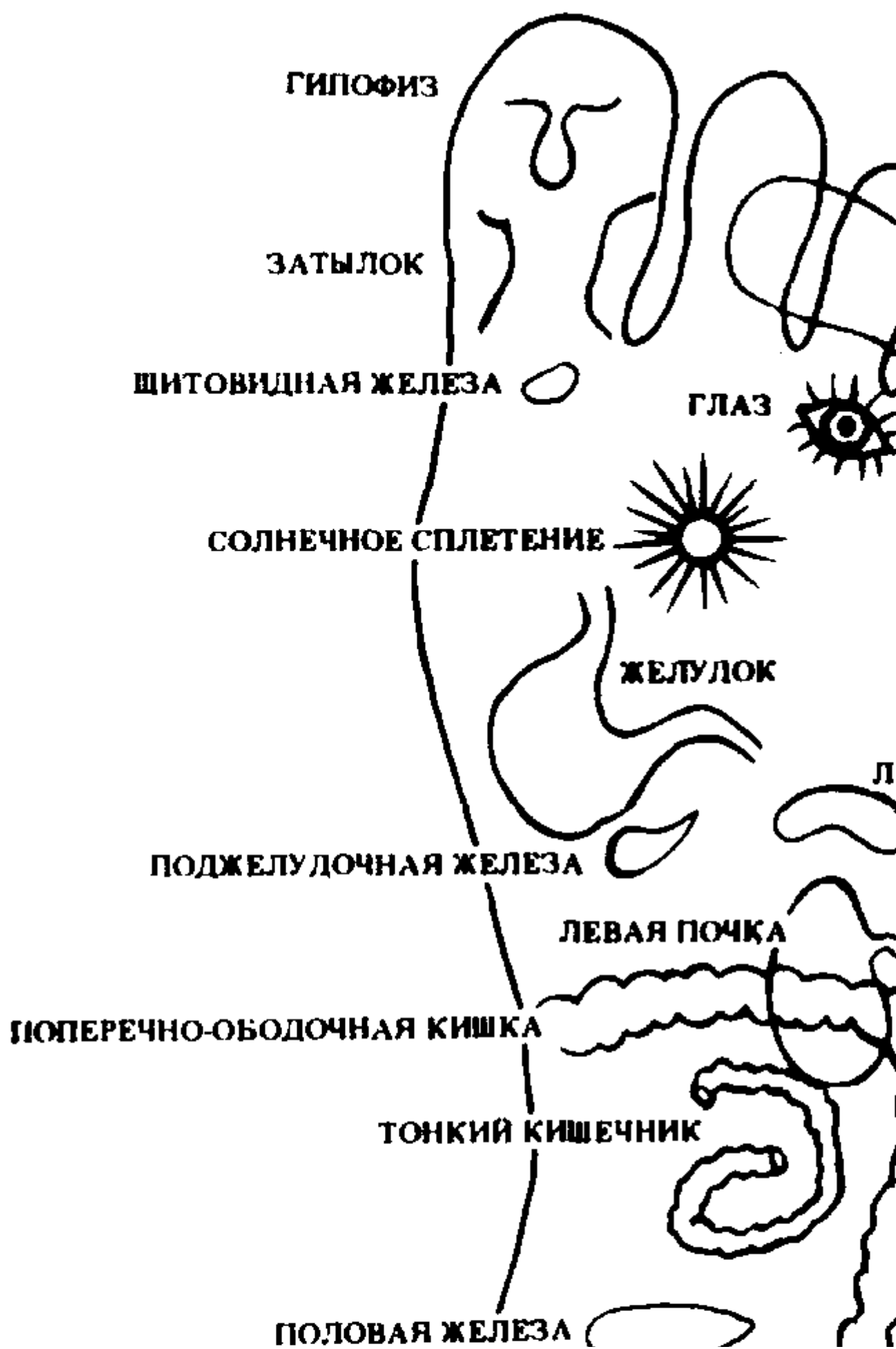


Рис. 3. Правая стопа

15. Приседание на носках. Исходное положение: ноги вместе, носки врозь. Руки свободно опущены вдоль тела. Очень медленно переходя на носки, опускайтесь вниз, вытягивая руки вперед. Начинайте с 5–10 приседаний, в дальнейшем их количество можно увеличивать.

Упражнение укрепляет мышцы ног.

16. Вращение руками. Выполняется 10 вращений (в плечевых суставах) по часовой стрелке и 10 – против.

Упражнение укрепляет плечевые суставы.

17. Бег на месте. Начинайте медленно, затем ускоряйте бег в течение 1–5 минут.

Упражнение способствует улучшению работы сердца, укрепляет сосуды, массирует внутренние органы.

О пользе бега мы говорили на ранее подробно. Добавим только, что бег – своего рода прыжки, своеобразные толчки, которые «встряхивают» кровь, лимфу и как бы массируют стенки вен и артерий. Конечно, целесообразнее бегать не на месте, но на месте все-таки лучше, чем никак...

18. Комбинированное упражнение с элементами дыхательной гимнастики. Исходное положение: ноги на ширине плеч. С медленным вдохом отведите правую руку в сторону, поднимите ее вверх и прижмите к правому уху. С медленным выдохом наклонитесь влево и достаньте левой рукой носок левой стопы (правая рука остается возле уха). Зафиксируйте положение на 5–10 секунд. С вдохом выпрямитесь, с выдохом опустите правую руку. Повторите то же, поднимая левую руку и наклоняясь в сторону правого бока. Затем на вдохе поднимите обе руки вверх, прижмите их к ушам. С выдохом прогнитесь назад, зафиксируйте позу. С вдохом выпрямитесь, не опуская рук, и с выдохом наклонитесь вперед, доставая ладонями пол. Ноги в коленях не сгибайте. С вдохом выпрямитесь и на выдохе опустите руки. Прделайте это упражнение дважды.

Упражнение способствует укреплению боковых связок позвоночника, увеличению его гибкости, укрепляет мышцы спины, тренирует дыхание.

19. Перекаты на спине. Исходное положение: сидя на коврик, прижать руками колени к груди. Согнуть спину дугой, наклонить голову к груди. Резко откинуться на спину, касаясь затылком пола. Рывком вернуться в исходное положение, вновь откинуться на спину и т. д. Выполнить 10–20 таких перекатов.

Это упражнение – прекрасная профилактика заболевания пояснично-крестцовым радикулитом. Улучшает координацию движений, работу почек, стимулирует деятельность надпочечников. Полезно при бронхиальной астме, аллергических заболеваниях.

20. Упражнение для тренировки мозговых сосудов («березка»). Лежа на спине, вытянуть руки вдоль туловища, ноги вместе. Очень медленно приподнимайте ноги под углом 45°. Зафиксируйте положение, опираясь на руки, поднимите ноги вертикально и заведите их за голову, одновременно приподнимая таз. Рывком выпрямите туловище так, чтобы оно было перпендикулярно полу и опиралось только на лопатки и затылок. Локти упираются в пол, а кисти рук помогают туловищу сохранять вертикальное положение. Зафиксируйте положение и находитесь в этой позе от 20–30 секунд до 1–3 минут.

Упражнение улучшает кровоснабжение головного мозга, стимулирует работу щитовидной железы, что особенно полезно людям пожилого возраста. Улучшает память, снимает головные боли.

Упражнение противопоказано людям с выраженным склерозом сосудов головного мозга, тиреотоксикозом (повышением функции щитовидной железы), гипертонической болезнью.

Стойка на голове. Стать на колени, оттянуть носочки, сесть на пятки. Сложить кисти рук в «замок». Положите этот «замок» на коврик перед собой, вложите в него голову,

выпрямите ноги, приподнимая одновременно таз. Затем мелкими шажками двигайтесь на прямых ногах по направлению к «замку». Положение туловища становится все более вертикальным. Уловив момент равновесия, вы поджимаете ноги, легким толчком отрываете их от пола и медленно выпрямляете вверх. Голова опирается на пол не лбом, а теменем, возможно ближе к макушке. Фиксируйте положение с вытянутыми вверх ногами от 15 секунд до 5–6 минут.

Каждую неделю при ежедневных занятиях добавляйте только по 15 секунд. Вдох только через нос, выдох через рот. *Упражнение таит в себе опасность перевернуться на спину или упасть набок, поэтому первые дни кто-то должен вас страховать.* Лучше начинать осваивать это упражнение в углу.

Упражнение превосходно стимулирует мозговые центры.

Противопоказания такие же, как и при выполнении предыдущего упражнения.

«*Коленопреклоненная поза*». Рекомендуются для людей ослабленных, малотренированных и преклонного возраста вместо «березки» и стойки на голове. Стать на колени, оттянуть носочки, сесть на пятки. Руки заведите за спину и возьмите левую кисть правой. Закройте глаза и медленно наклонитесь вперед, стараясь достать лбом пол у самых колен.

Зафиксируйте положение на время от 15 секунд до 1 минуты. Выпрямитесь и вновь повторите 2-5 раз.

Физиологическое действие – то же, что в двух предыдущих упражнениях, но выражено менее резко. Кровоснабжение мозга идет за счет сжатия области брюшной полости и наклона головы вниз.

Противопоказания – те же, что и при стойке на голове и «березке».

21. Психорегулирующая тренировка. После выполнения одного из трех вышеописанных упражнений вы ложитесь на спину на коврик. Руки вдоль тела, глаза закрыты. Через одну-две минуты отдыха приступаете к аутогенной тренировке. Цель: успокоиться, привести в равновесие процессы торможения и возбуждения, настроить себя на рабочий лад, создать положительный эмоциональный тонус на целый день.

Сделайте глубокий вдох на счет четырех ударов пульса и, медленно выдыхая воздух через неплотно прикрытые губы, произносите про себя: «...успокаиваюсь...», «...расслабляюсь...» На самом деле постарайтесь как можно сильнее расслабить каждую мышцу. Выдох в два раза длиннее вдоха. Через 1–2 минуты вы успокоитесь (при ежедневных занятиях это будет сделать нетрудно) и приступайте к самовнушению. Можете формулы самовнушения составлять сами, однако обязательным принципом должно быть утверждение положительного (не отвергать плохое!) Например:

Я хорошо зарядился, полон сил и энергии... Это чувство продлится весь день... Моя нервная система в полном порядке... Я ко всем добр...

Этот день будет удачным и радостным... У меня все будет хорошо... Встать! – Я готов к действиям (к работе)... Можно подбирать любые варианты самовнушений. Так, идущий на экзамен может добавить: *Я все знаю, на экзамене буду спокоен и сосредоточен, все вспомню...* Тот, кого ожидает неприятность на работе, может мысленно произносить: *При любых обстоятельствах сохраню полное спокойствие...* Формулы самовнушений произносятся мысленно и повторяются 2–5 раз. При этом, конечно, надо верить в то, что говорите.

Подробнее об аутогенной тренировке вы прочтаете в специальной главе, посвященной этому виду самовнушения.

22. Водные процедуры. После аутогенной (психорегулирующей) тренировки можете приступать к водным процедурам. Если нет времени принять душ, можно ограничиться умыванием, почистить зубы, обтереться прохладной или холодной водой до пояса. Если принимаете душ, то рекомендуется теплый, затем прохладный или холодный – все зависит от вашей закалки.

Для закаливания и тренировки сосудов целесообразен контрастный душ: начинайте с

теплого, затем горячий и холодный чередуйте; заканчивайте холодным и после душа сильно разотритесь махровым полотенцем.

Итак, вы закончили психофизическую утреннюю зарядку. Позавтракали и идете на работу пешком. Если живете далеко от работы, пройдите пешком хотя бы часть пути. При этом постарайтесь найти такой маршрут, чтобы было больше зелени и меньше транспорта. Целесообразнее идти дворами. По дороге на работу можно тоже проводить полезные упражнения, которые укрепят ваше здоровье, улучшат самочувствие.

23. Дополнительные дыхательные упражнения по дороге на работу. Мы уже договорились, что на работу вы идете пешком, то есть совершаете утреннюю прогулку. Делайте на три шага вдох и на пять шагов выдох. Вдох и выдох делайте через нос. В дальнейшем вы можете усложнить это упражнение по следующей схеме: на четыре шага вдох, на шесть – выдох; на шесть – вдох, на десять – выдох; на десять – вдох, на восемнадцать шагов выдох. Упражнение выполняется в течение 2-10 минут.

Форсировать нельзя! Каждое изменение ритма или времени можно делать на протяжении месяца. После 3–5 месяцев попробуйте после выдоха задерживать дыхание. Вначале задержки могут быть по 5–10 секунд, затем постепенно их можно удлинить до минуты. Постепенно приучайтесь дышать глубже и реже.

Упражнение успокаивает, отвлекает от тревожных мыслей, улучшает настроение. Систематическое выполнение этих упражнений улучшает работу сердца, сосудов, легких: сердце привыкает к избытку кислорода и к его недостатку, хорошо вентилируются легкие.

Геронтологи отмечают, что все долгожители обладают врожденным редким дыханием. По сравнению со всеми они, как и тренированные спортсмены, делают на 4–5 дыханий в минуту меньше (норма 15-16 дыханий в минуту).

О закаливании

Мы никогда не найдем путь в Страну Здоровья, если наряду с выполнением других рекомендаций не будем закалять свой организм. «Сильный, но не закаленный человек подобен крепости с толстыми высокими стенами, в которой забыли поставить ворота», – гласит народная мудрость.

Закаляться – это не значит, как пелось в популярной песенке 50-х годов, «водой холодной умываться». Мы понимаем под закаливанием значительно более широкий круг осознанных действий. Способность переносить жару и холод, физические и эмоциональные нагрузки, голод и жажду без вреда для себя.

Закаливание отражает свойства человеческого организма приспосабливаться к резко меняющимся факторам внешней и внутренней среды, переносить крайние, подчас взаимоисключающие друг друга условия: контрасты холода и жары, засухи и влаги, одиночества и шумной толпы и т. д. Закаливание – это система тренировок физическими природными и искусственными факторами, направленная на повышение устойчивости организма к повреждающим воздействиям. Закаливание увеличивает защитные силы человека. Сильным можно быть и без закаливания, но здоровым быть без него невозможно.

Закаляться можно по-разному: и осуществляя однодневное разгрузочное голодание, и купаясь в холодной реке, и работая, раскрыв окно на шумную улицу, и засыпая при включенном электричестве. Закаляется космонавт, живущий в сурдокамере в полной изоляции от шумов, закаляется прыгун в воду, находящийся без дыхания под водой.

Среди факторов закаливания различают естественные и искусственные. К первым можно отнести плавание, купание в водоемах, пребывание на воздухе (воздушные ванны) и солнце. Ко вторым – различные души, ванны, бани и т. п.

Закаливание природными факторами изучается наукой *климатологией*. Разработаны очень точные таблицы, в которых рассчитано время процедур с учетом состояния погоды и здоровья человека. Руководят закаливанием врачи-климатологи. В повседневной жизни мы должны знать, что любое закаливание начинается постепенно, время любой процедуры

увеличивается медленно. Начинается закаливание с самой легкой процедуры: закаливания воздухом – воздушных ванн. Их целесообразно начинать с того, что в теплой комнате вы просто походите некоторое время обнаженным. Лучше сочетать комнатную воздушную ванну с утренней гимнастикой. Через неделю вы можете открыть форточку (зимой) или окно. Ваш главный девиз – постепенность и непрерывность. Через месяц-другой (в зависимости от состояния здоровья) воздушные ванны дополняются обтиранием смоченным в холодной воде полотенцем, а затем обливанием холодной водой. Пройдет время, и вы, возможно, отважитесь на купание в проруби.

Если у вас есть садовый участок, старайтесь в теплые дни работать на нем в купальном костюме. Не спешите одеваться, когда немного похолодает, пусть ваша кожа впитывает свежий воздух, а не испарение пота под одеждой.

Как можно больше ходите босиком, особенно по утренней росе: кроме закаливания такая процедура полезна еще и потому, что на подошвах ног находятся физиологически активные точки, о которых мы уже говорили. Таким образом, хождение босиком – великолепная местная и общая процедура.

Подведем итоги. Утреннюю и психофизическую зарядку вы освоите и сразу почувствуете, насколько радостнее стала жизнь. Главное – преодолеть внутреннюю инерцию, победить самого себя. Чем бы вы ни занимались: лыжами, плаванием, походами – психофизическая зарядка гарантирует вам бодрость на целый день.

БИОЛОГИЧЕСКИЕ РИТМЫ И НАША ЖИЗНЬ

«Основа всей жизни человека – ритм, данный каждому его природой...»

К. Станиславский

Уже несколько десятилетий изучаются биологические ритмы человеческой жизни. Выясняются удивительные вещи: все функции нашего организма проходят под влиянием того или иного ритма. Более того, биоритмы человека связаны с движением нашей планеты и Луны, с солнечной активностью. Даже лекарства, оказывается, действуют совершенно неодинаково в зависимости от того, в какое время мы их принимаем.

Солнечная активность представляет собой совокупность наблюдаемых на Солнце явлений, связанных с образованием солнечных пятен, возникновением солнечных вспышек, увеличением ультрафиолетового, рентгеновского и других излучений.

Уровень солнечной активности изменяется с периодом около 11 лет. Накопленный учеными различных стран мира фактический материал позволяет утверждать, что существуют тесные солнечно-земные связи. Первый, кто заметил эти связи, был советский ученый А. Л. Чижевский, описавший их в статье «Эхо солнца на земле».

Многие из связей Солнце – Земля уже установлены. Активные процессы на Солнце могут вызывать или влиять на силу землетрясений, на колебание уровня воды в озерах, урожайность сельскохозяйственных культур, размножение и миграцию насекомых, и, что важно подчеркнуть нам, солнечная активность играет большую роль в возникновении эпидемий гриппа, обострении сердечно-сосудистых, нервных и психических заболеваний.

Гематолог Н. А. Шульц доказал, что перепады активности Солнца влияют на число лейкоцитов в крови человека и относительный лейкоцитоз. Французский врач М. Фор, организовавший первую в мире «медицинскую службу Солнца», установил непосредственное влияние солнечной активности на увеличение количества внезапных смертей в результате обострения сердечно-сосудистых заболеваний.

Однако при повышении солнечной активности наблюдаются не только отрицательные явления. Интересные исследования провел писатель и биолог В. А. Иванов. Изучив творческий процесс 120 поэтов, композиторов и писателей, он выяснил, что период их

созидательной активности совпадает с вспышками на Солнце.

Влияние активности Солнца на земные организмы изучается одним из разделов биофизики *гелиобиологией*.

Итак, все функции нашего организма протекают ритмично, в зависимости от внешней или внутренней цикличности. Интересно проследить, как же работают наши внутренние органы в зависимости от одного из биоритмов – времени суток? Оказывается, что утром с 8 до 12 и вечером с 17 до 19 часов наш мозг наиболее работоспособен. В эти же периоды обострены наши эмоциональные реакции, зрение, слух. Активность нервной системы снижается в периоды между 2–5 и 13–15 часами. Однако, как всегда, и у этого правила есть исключения. Встречаются люди, которых называют «жаворонками»: утром их работоспособность высока, а к вечеру они «выдыхаются». И наоборот, есть «совы», которые с утра встают разбитыми, вялыми, однако к полудню они как бы просыпаются, работоспособность их во второй половине дня повышается. Вечером такие люди долго не спят, способны поздно работать. Бедный «жаворонок» в это время смертельно хочет спать. Если в супружескую пару объединяются «сова» и «жаворонок», то на почве несовпадения жизненных ритмов могут возникать серьезные конфликты: «жаворонок» утром полон сил и энергии, «сова» же едва просыпается. Вечером она полна энергии, ей хочется пойти в театр, к друзьям, но... ее «жаворонок» только и мечтает быстрее добраться до подушки. Все это не может не раздражать «сову». Она упрекает супруга в лени, пассивности, равнодушии. А виной всему – его биологический ритм.

Немецкий физиолог Р. Хаммп утверждает, что 1/6 всех людей «жаворонки», 1/3 «совы», а остальные легко приспосабливаются и к утренней, и к вечерней деятельности. Людей, чья жизнедеятельность зависит от суточного ритма, называют ритмиками, а остальных – аритмиками.

У типичного ритмика, попавшего на разносменную работу, может возникнуть функциональное нервное заболевание, и лекарства здесь не помогут: в таком случае нужно менять работу, чтобы не нарушался жизненный ритм. Необходимо знать себя с точки зрения переносимости тех или иных суточных ритмов, это избавит вас от очень многих недоразумений.

О «черных» и «светлых» днях

В течение всей своей жизни каждый замечал, наверное, что иногда все ладится, все удается, и настроение хорошее, и работоспособность высока. А бывает – все из рук валится и любая работа кажется тяжелой. Виной тому все те же ритмы. Периоды подъема и спада жизненной активности можно вычислить, пользуясь данными работы немецкого врача В. Флейса и венского психолога Г. Свободы, которые еще в конце прошлого века на основании своих исследований утверждали, что каждый человек со дня рождения живет по своим биологическим часам. Ритмы протекают циклически.

Существует физический ритм (23 дня), эмоциональный (28 дней) и интеллектуальный (33 дня). Если каждый из ритмов записать в виде графика (рис. 4), то в первой половине окажутся «светлые» дни, то есть дни той или иной активности, а во второй «черные», когда активность снижена. Если ваш физический ритм находится в положительной фазе, а эмоциональный или интеллектуальный в отрицательной, то в это время лучше поработать физически, а все, связанное с эмоциональной или интеллектуальной деятельностью, отложить. Если все три кривые пересекаются в отрицательной фазе, то лучше в эти дни ничего серьезного не предпринимать. Свои «светлые» дни целесообразно использовать наиболее активно, особенно, если у вас творческая работа.

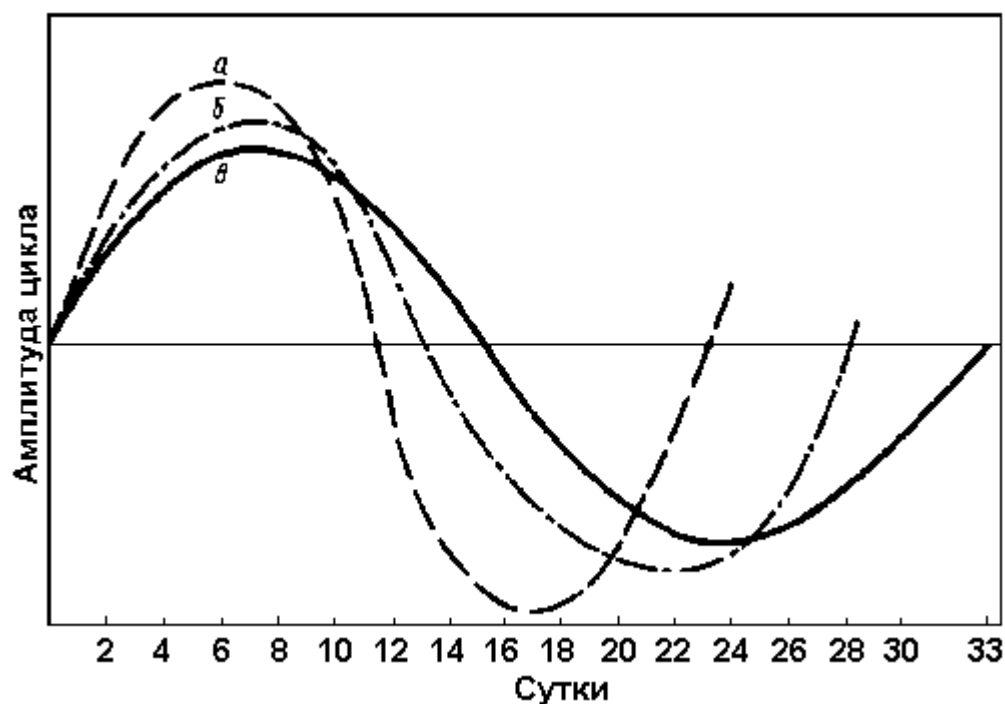


Рис. 4. График биологических циклов

В нашей стране в некоторых автопарках попробовали вычислить биоритм водителей и в период совпадения отрицательных фаз их отстраняли от вождения машин. Такое мероприятие снизило аварийность в этих автохозяйствах.

Вы можете вычислить сами свои фазы. К примеру, вам 21 год и родились вы 10 февраля, а сейчас 12 марта. Вычислим, сколько дней вы уже прожили. Для этого $365 \times 21 = 7665 + 5$ дней високосных, $7670 + 30$ дней от 10 февраля до 12 марта = 7700 дней. Итак, вы прожили 7700 дней. Разделим получившуюся сумму на количество дней цикла, например физический цикл – 23 дня. $7700 : 23 = 334$ и в остатке – 18. Мы знаем, что положительная половина физического цикла 11,5 дня, все числа больше 11,5 – в отрицательной. Следовательно, по отношению к физическому циклу вы находитесь в отрицательной фазе.

Так же можно вычислить и другие циклы. К этому хочется добавить, что многочисленные проверки этих положений как будто подтвердили их правильность, но результаты иногда и не совпадают.

Биологический ритм, который изучается новой наукой *биоритмологией*, специалисты называют биологическими часами. Далеким нашим предкам жили именно по таким биологическим часам, совершенно не осознавая их. С рассветом они вставали, с наступлением темноты ложились.

Ученые задались вопросом: почему большее количество долгожителей зафиксировано в сельской местности? Потому что сельский житель имеет больше шансов сохранить исправными свои биологические часы, заявляют биоритмологи. Так ли это? Никто не может ответить категорично, однако весьма и весьма вероятно, что это так, что именно нарушение ритмичности, разлад между ритмами различных внутренних органов ведет к болезням и старению организма.

Почему человек при переутомлении, недостатке сна, эмоциональных стрессах, нарушениях режима отдыха становится нервным, раздражительным, испытывает боли в сердце и т. п.? Разладились его биологические часы, говорят биоритмологи. Нарушается ритм – возникают функциональные расстройства в организме; налаживается нормальный ритм – восстанавливаются функции организма. Не потому ли врачи, гигиенисты, диетологи постоянно и неустанно настойчиво твердят нам о том, чтобы мы соблюдали режим – режим труда и отдыха, режим сна, режим питания. И насколько велико значение соблюдения режима

в таком случае для детей, для растущего организма!

Подобно тому, как в природе есть зима и лето, весна и осень, то есть периоды, когда природа замирает, засыпает и, наоборот, оживает, обновляется, так и организму человека свойственна ритмичность. Установлены ритмы суточные, недельные, месячные, годовые. В течение суток у человека меняется ритм дыхания, сердечных ударов, температура тела. Ночью она минимальная, в 18 часов максимальная. Артериальное давление утром и днем выше, а вечером ниже. Каждый орган человека имеет свои ритмы.

Специально проведенные исследования показали удивительную вещь: оказывается, не весна является наиболее благоприятной порой для творчества, а осень! Поневоле вспомнишь знаменитую болдинскую осень А. Пушкина! Французский биоритмолог Рейнберг утверждает, что именно осенью биологическая система живого организма наиболее жизнеспособна, что осень является лучшим сезоном для человека. Высказываются предположения, что дети, зачатые осенью или в начале зимы, растут крепкими и здоровыми.

В медицине, спорте, на производстве – везде должно учитываться влияние биоритмов на жизнедеятельность человека.

В медицине, например, уже появились термины: *хронопатология*, *хронодиагностика*, *хронотерапия*. Когда человек заболевает, у него сбивается ритм жизнедеятельности – это хронопатология. Всем известно, что при диагностике тех или иных заболеваний врач основывается на целой группе анализов. И при этом большое значение имеет, в какое время суток они были сделаны: в разное время суток нормальные (или патологические) показатели будут неодинаковыми. На этом основывается хронодиагностика. Наконец, небезразлично, в какое время принимаются те или иные лекарства, физиотерапевтические процедуры, климатолечение. Все это должно осуществляться в часы, наиболее благоприятные для человека. Высказывается предположение, что аллергические заболевания нередко возникают из-за беспорядочного самолечения лекарственными препаратами. Прием лекарств с учетом биоритмов и есть хронотерапия. Появился новый раздел биологии – *хронобиология*, изучающая биологические ритмы, протекание биологических процессов во времени.

Можно ли переделать ритмы в соответствии с нашими потребностями? По-видимому, решение этого вопроса – дело будущего, но уже сейчас возникают гипотезы о причинах стабильности биоритмов. Одна из них – гипотеза информационно-энергетической постоянной суточного цикла, которую выдвинула С. И. Степанова. Суть ее в следующем. Каждый человек имеет свой определенный суточный запас энергии, которого ему хватает на усвоение тоже определенного количества информации. При удлинении суточного цикла темп усвоения информации замедляется; при ускорении суточного ритма темп усвоения информации тоже должен ускориться. И в том и в другом случае происходит ломка устоявшихся индивидуальных структур психической деятельности, что может привести к каким-либо психическим заболеваниям. Новая наука – биоритмология властно вторгается во все сферы человеческой жизнедеятельности, но в настоящее время переживает всего лишь свою «утреннюю зарю»...

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Ничто так не гложет нервную систему, как противоречие между желаниями и возможностями.

Восточная мудрость

Медицине известны так называемые внушенные болезни. У них даже есть своя классификация. Неосторожное высказывание врача (который пока только предполагает) может привести к *йатрогенному* (*йатрос* – врач) заболеванию, подобное слово медсестры – к *сорогенному* (*соро* – сестра); обсуждение болезненных симптомов в кругу больных приводит порой к тому, что совершенно здоровый человек вдруг находит эти симптомы у себя. Такие

болезни называют *эзрогенными* (*эгро* – больной). Вот почему не рекомендуется слушать о чужих или рассказывать о своих болезненных ощущениях. Об этом можно говорить только с врачом.

Этот феномен позволяет говорить, что человек сам может внушить себе болезнь. А раз так, то не лучше ли внушать себе здоровье?

Мы сформулировали в связи с этим своеобразный закон: любая мысль относительно своего здоровья стремится к реализации. На основании его нужно стараться избавляться от мнительности и учиться верить своему организму, помогать ему быть здоровым.

Бывают обстоятельства, значение которых умалить просто невозможно, когда закон снижения уровня значимости и порога ранимости не срабатывает. И смерть близкого человека, и крах многолетних творческих поисков, и низкая клевета, и незаслуженное взыскание – все, это всегда крайне болезненно воспринимается любым человеком. Но такая реакция тоже имеет свои пределы, она может привести к нервному срыву вплоть до психического заболевания, но и может ограничиться сильным потрясением. Все зависит от ваших возможностей. Каждый человек должен уметь вовремя сказать себе: «Стоп, так дальше нельзя!» И после этого предпринять меры самозащиты. Мер таких довольно много, но они должны быть конкретно направлены на силу травмирующего фактора.

Дистрессы, приводящие к нервным срывам в той или иной мере, можно условно разделить на внезапные, ожидаемые и постоянно действующие. Давайте рассмотрим, в каких случаях они бывают, как действуют на психику, и познакомимся с методикой снятия нервного напряжения.

При внезапных психотравмах (смерть любимого человека, потеря дорогой для тебя работы, утрата ценной вещи, природные катастрофы и т. д.) может быть сверхсильный стресс, бороться с которым можно только относительно: пассивно примиряясь со случившимся. Обычно в этих случаях наступает своеобразное оглушение (ступор). Внешне как будто бы ничего не изменилось: человек продолжает жить, действуя, как автомат, сохраняя видимость невозмутимости. Это состояние может длиться достаточно долго и перейти в глубокую депрессию, «сухую» – без слез и рыданий. В народе хорошо понимают это и, когда человек в горе замыкается, ходит весь почерневший с ввалившимися, ничего не видящими сухими глазами, ему говорят: «Поплачь, станет легче».

Такое состояние опасно для психики, в этом случае нельзя оставлять человека одного. Целесообразно даже, прибегнув к помощи врача, применить снотворное или лекарство типа транквилизатора, выключающее повышенную нервную реакцию. Однако и назойливость крайне нежелательна. Участие должно проявляться молча, спокойно. Человека в горе нельзя насильно кормить. Пару дней полного голодания могут даже сыграть роль эффективного лекарства.

При ожидаемых психотравмах (таких, как смерть близкого человека после тяжелой и продолжительной болезни, провал на экзамене и т. д.) сверхсильных стрессов не бывает, потому что к этому уже как-то готовишься в процессе ожидания неизбежного или возможного. В таком случае человек подсознательно уже находит какой-то выход. Причем поиски выхода, планы на будущее – тоже хорошее лекарство!

При постоянно действующих дистрессах очень трудно уберечь психику от того или иного полома, здесь нужны недюжинная воля и постоянное применение «выключателей». Проще всего удалить дистрессор от себя, но не всегда это можно сделать. Так, если в семье муж – хронический алкоголик, то развод – уже благо, исцеление. Так же можно воспринять и увольнение, если на работе сложились непереносимые для вас условия. Но если в семье неизлечимый больной? Если твое собственное здоровье является травмой для окружающих и самого себя?

В жизни мне посчастливилось встретиться с удивительным человеком. Это был наш преподаватель, и память о нем осталась на всю жизнь. Он отличался какой-то необыкновенной жизнерадостностью, жадностью к жизни. На занятиях у него всегда царила атмосфера дружеского понимания и поддержки, он умел и любил пошутить, любил ходить с нами в

театр, музей, филармонию.

Близилась весна, экзамены. Скоро мы должны были покинуть Военно-медицинскую академию им. С. М. Кирова.

Майор Г., так звали этого преподавателя, все время был с нами – старался помочь, консультировал, подбадривал, и все с доброй улыбкой, шуткой. И вдруг совершенно случайно я узнал, что у него тяжелая форма рака и дни его сочтены... Меня это потрясло: как может он так хорошо владеть собой, радоваться и смеяться, чувствуя сильные боли, зная свой близкий конец?

...Беседа наша длилась довольно долго. «Если сравнить продолжительность жизни бабочки-однодневки и человека, говорил он, то последняя покажется невероятно большой. Если сравнить продолжительность жизни человека и гигантской секвойи, которая доживает до полутора тысяч лет, то человеческая жизнь покажется очень короткой. И бабочка, и человек, и секвойя должны прожить отпущенный им природой срок, наслаждаясь этим чудом – жизнью, радуясь солнцу, ливню, цветам. И если ты должен умереть завтра, то зачем лишать себя радости восприятия мира, радости общения уже сегодня?»

В большом городе можно попасть в автомобильную катастрофу, во время отпуска по нелепой случайности можно утонуть в море. Никто не гарантирован от подобных происшествий, однако мы не думаем об этом, – продолжал он, – так почему я должен сегодня похоронить себя? Наоборот, и наслаждаюсь жизнью, как никогда ранее. Каждая минута, каждая секунда жизни – это великое чудо, которым надо дорожить...»

...Принимал экзамены он в обычной своей манере: глаза лучились, а улыбка была искренней и доброй... Через две недели после экзаменов мы его хоронили...

Прошло много лет, и я как врач-психотерапевт часто вспоминаю жизнерадостность майора Г., когда вижу на приеме пышущего здоровьем человека, который жалуется со слезами на глазах на свою «истрепанную нервную систему». Как часто люди портят себе жизнь, преувеличивая свои недуги, ленясь хоть что-нибудь сделать, чтобы помочь самому себе!

Ведь человек не бабочка и не секвойя. Он может и должен руководить собой даже в самых невероятных обстоятельствах, побеждать эти обстоятельства силой ума, логики, воображения. Зачем сдаваться, когда еще не побежден?

ВНУШЕНИЕ, ВНУШАЕМОСТЬ И НАШЕ ЗДОРОВЬЕ

«Самовнушение – это перераспределение внутренних значимостей»

В. Леви

Мы уже говорили о том, какое огромное значение для здоровья человека имеет его настроение, вера в излечимость заболевания, умение отвлечься от него и т. д. Все это относится к области психотерапии, связанной с психическим воздействием на больного с лечебной целью.

Существует так называемая рациональная психотерапия, когда врач воздействует убеждением, разъяснением на больного, и терапия внушением – в бодрствующем или тормозном состоянии психики. Сюда относятся гипноз и аутогенная тренировка.

Психотерапия начала формироваться еще в середине прошлого века. Крупный вклад в эту область сделали В. М. Бехтерев и И. П. Павлов, которые разрабатывали и вводили в медицинскую практику внушение в качестве метода лечения нервных болезней и эффективного приема улучшения состояния больного при других заболеваниях.

Внушение – это своеобразное привитие психическими средствами различных идей, чувств и ощущений другом) человеку. Если идея преподносится посредством логических доказательств, убеждений, то это не внушение, а разъяснение. Внушение же должно миновать контроль критики! Хорошо по этому поводу сказано в одной из работ В. М.

Бехтерева: «В то время как словесное убеждение обыкновенно действует на другое лицо силой своей логики и непреложным доказательством, внушение... действует путем непосредственного прививания психических состояний, т. е. идей, чувствований и ощущений, не требуя вообще никаких доказательств и не нуждаясь в логике».

Если внушение – воздействие одного человека на другого, то самовнушение – воздействие на самого себя.

АТ производится в тормозном состоянии, которое создает для себя сам занимающийся. Делается это путем реализации формул самовнушения.

Внушаемость – это свойство поддаваться внушению и самовнушению. Чем выше внушаемость, тем легче прививаются и внушенные идеи. Натуры художественные, эмоционально возбудимые, чувственные, как правило, хорошо внушаемые; лица с математическим складом ума, сухие рационалисты менее внушаемы.

При занятиях АТ более быстрые и глубокие результаты будут у людей с повышенной внушаемостью. Однако лицам с низкой внушаемостью тоже нельзя отчаиваться, так как в процессе занятий АТ внушаемость повышается, и конечный результат тоже может быть хорошим.

О методе лечебного самовнушения по В. М. Бехтереву

К сожалению, этому методу уделяется сейчас незаслуженно мало внимания. Он очень прост и доступен, его можно применять и в борьбе с заболеваниями, и для создания положительного эмоционального состояния, и для снятия «предстартовой лихорадки» – волнения перед экзаменами, выступлением и т. п. Основан метод на современных представлениях о фазовых состояниях в коре головного мозга перед засыпанием и сразу же после пробуждения. В отличие от гипноза, где фазовые состояния достигаются искусственным путем и длятся довольно долго, естественные фазовые состояния перед засыпанием и после пробуждения длятся недолго, поэтому все фразы лечебных самовнушений должны быть короткими, так как воздействовать они будут именно в эти короткие промежутки.

При составлении фраз для самовнушения необходимо руководствоваться следующим:

– фраза должна быть утвердительной и конкретной, обращенной к определенному лицу, чаще всего – к самому себе;

– необходимо исключить из употребления сочетание *не будет*. Подсознательное восприятие слова *будет* (более весомое по сравнению с *не*) может закрепить нежелательное болезненное ощущение.

Метод можно применять в любых случаях жизни и при любых обстоятельствах. Как это осуществляется практически? Вечером вы легли спать, и у вас наступает состояние дремоты. Мысленно вы начинаете произносить слова лечебных самовнушений: 5–10–15 раз произносите их без всякого напряжения, механически. Например, вы отправили дочь в пионерский лагерь и волнуетесь, что она заболела. Ваши волнения не обоснованы, вы хотите от них избавиться, поэтому перед сном произносите: *дочь здорова и весела. Я спокойна*. Утром, когда вы только осознали свое пробуждение и еще не открыли глаза, тут же снова произносите эти фразы. То же может касаться состояния здоровья: *Сегодня мнебудет легко дышаться, голова будет легкой и ясной*.

Этот метод особенно хорош при функциональных заболеваниях, и таких самовнушений можно составить сколько угодно. Предположим, завтра экзамен. Вы прочли весь материал, во всем разобрались, но все равно очень волнуетесь. Перед сном в состоянии дремоты и назавтра в период пробуждения повторяете: *Я спокоен. Все прочел. На экзамене все вспомню и хорошо отвечу*.

Подобные самовнушения могут составлять для себя спортсмены перед соревнованиями, диссертант перед защитой, больные заиканием, которые должны говорить при посторонних, и т. п. Мы надеемся, что после некоторой тренировки вы будете с успехом использовать этот изящный и тонкий метод самовоздействия. Вера в конечный результат

усилий – ваш самый лучший помощник.

О методе лечебного самовнушения по Э. Куэ

Этот метод получил распространение во многих странах мира в начале нашего века. Он подкупал своей простотой и легкостью применения. По существу, это был первый метод лечебного безлекарственного самовоздействия, и предложил его аптекарь по профессии француз Эмиль Куэ. Аптекарь восстал против лекарств и обратился к методу психического самовнушения!

В своей книге «Школа самообладания путем сознательного (преднамеренного) самовнушения» Э. Куэ выдвинул следующее положение: в человеке существует сознательное и бессознательное *Я*; различные страхи, ничем не обоснованные опасения – это работа бессознательного *Я*. Достаточно для нашего сознания подумать, что тот или иной орган работает хорошо, как мысль превращается в действительность, утверждал он. Орудием осуществления сознательного *Я* является воля, а бессознательного – воображение.

Э. Куэ выдвинул свои законы: 1. В борьбе между волей и воображением побеждает последнее. 2. В борьбе между волей и воображением сила воображения пропорциональна прилагаемому напряжению силы воли. 3. Если воля и воображение согласованы, то они не слагаются, а скорее умножаются одна на другую и произведение их выражает конечную силу обеих энергий. 4. Силой воображения можно управлять.

Основными положениями метода Э. Куэ являются: в одно и то же время человек может думать только об одном; всякая мысль, всецело овладевшая умом, становится истиной, и ей свойственно внутреннее стремление к осуществлению.

Итак, утром, вечером или днем, если есть время, вы уединяетесь в тихое помещение, садитесь, закрываете глаза, затем тихо и монотонно шепчете слова самовнушений. Например: *С каждым днем во всех отношениях мне становится все лучше...* Или: *Мое заболевание пройдет...* При этом вы верите в то, что внушаете, и держите перед внутренним взором картину, которую стремитесь осуществить: видите себя здоровым и бодрым или спокойно и уверенно отвечающим на экзаменах и т. п.

Фразы произносятся много раз подряд.

Способом самовнушения, предложенным Э. Куэ, можно пользоваться с некоторой поправкой: нельзя считать волю, сознание чем-то немощным и всегда пасующим перед роковым воображением. Во всем, что бы ни предпринимал человек, прежде всего нужна воля. Воля доминирует даже тогда, когда человек занимается самовнушением, даже тогда, когда он решил уделить этому упражнению свое время. Что такое самовнушение, если не волевое внушение самому себе? Мы знаем множество людей, которые добились своей цели или справились с тяжелым недугом именно благодаря сильной воле, а не воображению.

Э. Куэ рекомендовал применять свой метод даже при таких грозных заболеваниях, как рак, с чем, конечно, согласиться тоже нельзя. Метод Э. Куэ может заинтересовать лишь как один из приемов психотерапии, который при любом современном лечении не повредит, а при функциональных нервных заболеваниях даже может помочь.

О гипнозе

Гипноз был известен в глубокой древности. Находясь в этом состоянии, человек полностью отрешается от внешнего мира и усваивает внушаемые ему мысли. Упоминания о подобном явлении встречаются в папирусах Древнего Египта. В XVIII веке оно использовалось в лечебных целях. В XIX веке английский хирург Д. Брейд предложил назвать сноподобное состояние *гипнозом*. Пользуясь его обезболивающим эффектом, Брейд проводил операции на глазах.

Можно выделить три периода применения гипноза. Первый – греческо-шаманский, когда служил он исключительно религиозно-мистическим целям; второй период охватывает

конец XVIII – начало XIX века, когда гипноз пробивал себе дорогу сразу в двух направлениях – как театрально-увеселительная процедура, демонстрирующая особое физиологическое состояние человека, и чисто лечебная; третий – от начала XX века до наших дней. В течение последнего периода гипноз получил теоретическое обоснование благодаря работам И. П. Павлова, В. М. Бехтерева, К. И. Платонова, А. А. Ухтомского, В. Е. Рожнова и многих других. В настоящее время это одна из наиболее мощных психотерапевтических процедур.

Несмотря на то, что о гипнозе написаны сотни книг, природа его лечебного действия до конца не выяснена. Однако основные положения установлены довольно твердо. В чем же секрет гипноза? Уже само гипнотическое состояние имеет лечебное действие, так как в это время глубоко и полно отдыхает вся нервная система человека. Однако основную роль играют внушения врача.

Гипноз совершенно безвреден. Если его проводит хороший специалист, то это – приятная успокаивающая процедура. После сеанса у человека появляется особое ощущение, которое французы называют шарм – *очарование*, то есть легкость, душевный покой.

Доказано еще в конце прошлого века, что при любой степени отрешенности от внешнего мира человек сохраняет способность сопротивляться внушениям, противоречащим его убеждениям. То есть в состоянии гипноза человек делает только то, что хочет осуществить сам, но на что у него не хватает воли. Гипноз как бы помогает перераспределить энергию организма, целенаправленно усиливает волю больного и его защитные силы.

«Все ли могут стать гипнотизерами?» – спрашивают иногда у врача. Теоретически все. Практически нет. Как во всяком деле, нужен талант. Ведь мало одного усердия, чтобы стать отличным музыкантом, композитором или художником. Не секрет, что в любой специальности есть мастера и просто исполнители. Так и владеющие гипнозом врачи: у одного больше практики, опыта, способностей, у другого меньше. У первого успехи будут более значительными, чем у другого, и ничего таинственного в этом нет. Цвет глаз или волос гипнотизера роли не играет. В то же время большое значение имеет голос. Лучше воздействует голос глуховатый, но сильный. Однако главное, что должно быть – это профессионализм, желание помочь больному и умение говорить с ним так, чтобы он понимал.

Бытует мнение, что гипнотизеру легче работать с тем, у кого слабая воля. Как раз наоборот: волевой человек умеет влиять на свою психику, любит добиваться цели. И в данной ситуации, когда необходимо содружество врача и больного, легче победить заболевание вместе с волевым человеком.

Глубина гипнотического сна и его лечебное действие в прямой зависимости не находятся. Бывает, что человек очень хорошо погружается в гипноз, а лечебный эффект незначительный, и наоборот. Кстати, находящийся в гипнозе человек не полностью отключается от окружающего. Он сохраняет связь с врачом, слышит его голос (даже более четко, чем в состоянии бодрствования), воспринимает посторонние звуки, хотя отдаленно, нечетко.

Существует три степени гипнотического сна. Первая – *гипотаксическая* (общее успокоение). Человек просто расслаблен. При желании он может пошевелиться, самостоятельно открыть глаза. Вторая степень – *каталептическая* (восковая гибкость). Человек сам уже не может пошевелиться, открыть глаза или встать. Если врач поднимет его руку, она может на некоторое время повиснуть в воздухе. Если придать руке качательное движение, она и будет покачиваться, как маятник. В этой же стадии может наступить потеря болевой чувствительности: больной не чувствует укола иглой. И что удивительно: в месте укола не выступает кровь.

Третья, самая глубокая степень – *амнестическая* (степень «забывания»). Пациент убежден, что он спал, но это не так: просто он не помнит, что с ним было.

На протяжении жизни у человека меняется способность погружаться в гипнотический сон. Так, в раннем детстве он просто засыпает. Начиная с 5–8 лет гипнобильность слабая: ребенок не понимает, что от него хотят. Считается, что до 10–11 лет психика еще не

сформирована, поэтому гипнозу ее подвергать не следует. В 13–16 лет гипнобильность очень высокая; к 50–60 годам она постепенно снижается, а в 70–80 лет вновь повышается.

Все это, конечно, приблизительно, ибо есть люди, которые совершенно не поддаются гипнозу. Таких, правда, немного. Есть такие, кому гипноз противопоказан. Это в основном лица с психическими отклонениями: выраженной дебильностью, шизофренией в стадии обострения, психозами и др.

Почему же внушения оказывают эффект, нередко значительно больший, чем лекарства? Гипноз – это частичный (парциальный, по И. П. Павлову) сон человека. Одни участки коры головного мозга находятся в заторможенном состоянии, а другие – в бодрствующем. Внушения врача поэтому воспринимаются буквально, без критики. По выражению И. П. Павлова, внушения оказывают «неодолимое» воздействие. Частичный сон – первое условие гипноза.

Самовнушения при АТ в силу тех же причин тоже носят «неодолимый» характер. Но только в том случае, если занимающийся сможет погрузить себя в состояние достаточно глубокого торможения коры головного мозга.

Второе условие лечебного действия гипноза связано с наличием в коре головного мозга (в состоянии частичного сна) так называемых гипноидных фаз. Поясним. Когда человек погружается в состояние легкой дремоты, у него сначала наступает уравнивательная фаза: при ней и слабые, и сильные раздражители вызывают одинаковую реакцию, или одинаково сильный очаг возбуждения. По мере углубления сонного состояния возникает фаза парадоксальная: при ней слабый раздражитель оказывает более мощное действие, чем сильный. Именно эта фаза нужна для лечебного воздействия: внушения врача формирует в коре головного мозга более сильный очаг возбуждения, который направлен на подавление болезненных симптомов.

Это же условие играет большую роль при занятиях АТ, только очаг возбуждения формирует не внушение врача, а самовнушение занимающегося.

Третье условие лечебного действия внушения в гипнозе связано с именем знаменитого русского ученого физиолога А. А. Ухтомского. Это учение о доминанте. Оказывается, что в коре головного мозга не могут одновременно существовать два одинаково сильных очага возбуждения. Если они и возникли, то вступают в конкурентную борьбу, и побеждает сильнейший. А так как в парадоксальной фазе гипноза всегда формируется более сильный очаг возбуждения, вызванный внушениями врача, то он и побеждает, доминирует, подавляя болезненные симптомы.

Однако если у больного нет твердой веры в выздоровление, если он во всем сомневается, все подвергает критике, то это может препятствовать внушению (самовнушению), а следовательно, и выздоровлению. Своими сомнениями больной воздвигает перед собой забор, через который ему же приходится перелезть! Поэтому четвертым условием выздоровления и лечебного действия гипноза является безусловная вера больного, его желание добиться цели, внутренняя самодисциплина.

Все факторы, действующие в гипнозе, имеют место и при занятиях аутогенной тренировкой.

Несколько слов об индийских йогох

На приемах волевого самовоздействия основано учение йогов, возникшее в глубокой древности. Известно, что волевым усилием йоги могут делать невозможное. Так, после известной подготовки они много часов могут находиться в герметически закрытом ящике с выключенными и сердцем, и дыханием; могут принять смертельную дозу цианистого калия и не умереть, так как умеют очень быстро и без помощи лекарств выводить его из организма; могут произвольно повышать или понижать температуру тела, ускорять или замедлять ритм сердца, частоту дыхательных движений, могут долгое время лежать на утыканном острыми гвоздями ложе и после этого на теле не остается следов. Невозможно перечислить все их

удивительные способности.

Йоги считают, что гораздо важнее не допустить заболевания, чем лечить его, что вполне согласуется с современными взглядами. Зададим себе вопрос: можем ли мы, руководствуясь достижениями современной медицины, показать те же результаты? Ответ будет отрицательным. И еще вопрос: полезны ли способности йогов, нужны ли они вообще? По-видимому, нужны; чем шире диапазон возможностей человека, тем лучше для него. А умение влиять на работу внутренних органов в нужном для себя направлении – это же великолепно!

Означает ли это, что все мы должны стремиться стать йогами? Увы, ответ будет отрицательным. Сами йоги предупреждают, что без опытного наставника (гуру) самостоятельно заниматься их упражнениями опасно. В системе занятий йогов важны последовательность, соблюдение строгих предписаний в отношении общего поведения, диеты, времени занятий, психологического настроения и т. д.

Низшая ступень Йоги – Хатха-йога, или Йога Здоровья, делится на разделы.

1. *Яма* – свод правил, касающихся моральных качеств, необходимых для изучения и практики Йоги. Вот они, эти качества: непричинение вреда кому бы то ни было, правдивость, неприсвоение чужого, воздержание от излишеств в пище, от употребления мясной пищи, от сексуальной жизни, непринятие подарков. Яма – это запрещение.

2. *Нияма* – свод правил, касающихся физической стороны подготовки: чистота тела, укрощение страстей, очищение духовное и физическое, необходимость размышления...

3. *Асаны* – позы, определенные положения тела, которые развивают гибкость и влияют на работу внутренних органов, улучшая их функции, что в свою очередь влияет на психическое состояние занимающегося.

4. *Пранаяма* – упражнения, позволяющие контролировать дыхание. Умея правильно дышать, йог как бы накапливает силу (*прану* – солнечную энергию) внутри организма. Это позволяет ему не только полностью избавиться от болезней, но и пробудить мистическую силу – *кундалини*, находящуюся якобы в нижней части позвоночника. Сила эта начинает двигаться вверх по позвоночнику, пробуждая в свою очередь своеобразные энергетические центры – *чакры*, влияющие на психическую деятельность человека.

Не усвоив Хатха-йогу, ни в коем случае нельзя переходить к более высокой, Раджа-йоге, или королевской. Вот ее разделы.

5. *Пратъяхара* – направление сознания внутрь с целью познания самого себя, всех своих слабых и сильных сторон; овладение непрерывным потоком мыслей, направление мысли по одному какому-нибудь руслу; овладение своими чувствами. Произвольное избавление от всех ненужных ощущений – вот цель пратъяхары.

6. *Дхарана* – сосредоточение, умение полностью отдаваться одной какой-нибудь мысли, идее; способность направлять энергию в определенный участок тела.

7. *Дхьяна* – медитация (размышление); способность не только глубоко проникать в суть вещей, но и выключать свои мысли.

8. *Самадхи* – высшая ступень Раджа-йоги, она является как бы продолжением трех предыдущих. В этом состоянии разум сосредотачивается и воспринимает не внешние признаки вещей или явлений, а самую суть их. Йоги утверждают, что тот, кто достиг самадхи, становится сверхчеловеком. Он не только может проникать в суть вещей, но и обладать абсолютными знаниями: может якобы знать прошлое, предвидеть будущее, свободно читать мысли других людей, исцелять болезни и т. д.

Безусловно, в Йоге много мистики, материалисты не могут согласиться с некоторыми метафизическими утверждениями йогов, однако нас интересует то огромное внимание, которое уделяют йоги способности человека полностью владеть своим организмом – и психикой, и физиологией. Последовательно и целенаправленно идет обучение йоге: сначала очищение. Очищение от излишеств, от лжи, от зависти, от стремления причинить другому вред. И только на второй ступеньке – обучение владению своим психическим состоянием.

Так что же по этому поводу советует Йога? Утром после сна несколько минут

сосредоточиться на каком-нибудь одном предмете (все равно каком – носовом платке, очках, ножницах) и установить все о нем: из чего и как сделан, для чего предназначен, какую роль играет в жизни человека и т. п.

Не думайте, что это так просто: ведь нужно сосредоточиться полностью, чтобы ничто, никакая другая мысль (заботы, планы на предстоящий день) не отвлекали! В процессе такого сосредоточения в полное равновесие приходит наше существо, человек испытывает душевное равновесие, легко решаются сложные проблемы. Способность в короткое время сосредоточиться, сконцентрировать все свои душевные силы – высшее проявление *Я*. Это умение отвлечься от ненужного, печального, неприятного и сосредоточиться на всем том, что помогает жить – полезно всем и всегда, даже тогда, когда вы отдыхаете, учит Йога. Отдых должен быть полный, а достигается это при полном мышечном и психическом расслаблении, которого йоги могут достичь в течение нескольких минут.

Кстати, Йога учитывает роль миллионы раз проверенного природой биологического ритма, поэтому первым ее требованием является систематичность, ритмичность и дисциплина занятий, дыхания, питания. В основе же системы самовоздействия йогов – классическая триада: разум, чувства, воля.

О методе Иоганна Шульца

Этот метод назван автором аутогенной тренировки и широко известен сейчас во всем мире.

Еще в начале XX века И. Шульц успешно лечил больных методом внушения в гипнозе. Многие вели дневники самонаблюдений, и потом оказалось, что ощущения, которые испытывали больные, находясь в состоянии гипноза, закономерно повторялись. Что же это было? Чувство успокоения, расслабления мышц, потяжеление тела, тепла, дремоты и т. д.

И. Шульц не остановился на одном гипнозе и стал изучать другие доступные ему безлекарственные методы, которые могли бы помочь больному. В своих поисках он обратился к учению йогов, именно к той его части, которая занимается культивированием физического состояния тела – к Хатха-йоге. Шульц понял, что в области влияния на работу внутренних органов йоги большую роль отводят самовнушениям, которые реализуются после достижения особого состояния психики. Такие состояния возможны лишь при глубоком расслаблении мышц. В результате исследований И. Шульц пришел к выводу, что ощущения йогов в этом состоянии очень похожи на ощущения больных, находящихся в состоянии гипноза. Тогда и появилась идея создания новой методики.

Таким образом, АТ возникла как закономерное продолжение идей, уже существующих. В ее основе – идеи Йоги, учение о роли внушаемости и гипноза. Свою аутогенную тренировку И. Шульц разделил на две части. В первую, низшую, он перенес некоторые положения и приемы из Хатха-йоги, а в высшую – из Раджа-йоги. Первая ступень АТ предназначена для управления работой внутренних органов, физического оздоровления. Вторая служит для овладения психическими процессами, создания нужного эмоционального фона. Сам И. Шульц считал, что вторая ступень является наиболее важной в его методе, однако жизнь показала другое: именно первая ступень АТ получила широкое распространение во всем мире.

Позы для занятия АТ по И. Шульцу:

Поза 1. Лежа на спине. Руки вдоль тела. Одежда обязательно должна быть удобной: воротник расстегнут, пояс расслаблен. Очки следует снять. Во время занятий глаза закрыты.

Поза 2. Полулежа на стуле, кресле и т. п. Если поза принимается в кресле, то руки надо держать не на подлокотниках, а на коленях. Принципы те же, что в позе 1.

Поза 3. Сидя. У И. Шульца она называется «кучер на дрожжах», но из нынешнего поколения мало кто видел кучера, дремлющего на козлах, поэтому просто обозначим эту позу словом «сидя». Садитесь на стул, скамейку, не опираясь о спинку. Посадка должна быть неглубокой. Ноги расставлены на уровень плеч, руки на коленях, туловище чуть согнуто,

голова слегка опущена, глаза закрыты. Дышите носом. Рот закрыт, но челюсти сжимать не нужно: кучер на дрожках расслабился и дремлет. Вам осталось податься немного вперед или назад, чтобы центр тяжести приходился не на ноги, а на сиденье. Сидеть удобно, мышечное напряжение снято, значит положение тела выбрано правильно и можно заниматься.

Методика проведения АТ по И. Шульцу

Все занятия делятся на три части. Во время первой занимающийся приходит в состояние дремоты: вторая – для произнесения формул самовнушения; третья, самая короткая – для выхода из дремоты.

Формулы самовнушений произносятся мысленно, и цель их одна – добиться реализации, то есть воспроизводства необходимых ощущений. Одну и ту же формулу произносите 2–5 раз. После появления нужных ощущений переходите к следующей формуле.

На отработку одной формулы уходит в среднем 30 секунд. С каждым занятием нужное ощущение будет приходить все быстрее.

Перед началом и после упражнения про себя произносятся слова: *Я совершенно спокоен.*

Итак, упражнения АТ по Шульцу:

1-е. *Руки очень тяжелые, все тяжелеет (правая рука, левая, туловище; левая нога, правая)...* 2-е. *Руки очень теплые (правая рука, левая и т. п.)...* 3-е. *Сердце бьется спокойно и сильно...* 4-е. *Дыхание совершенно спокойно, мне дышится легко...* 5-е. *Солнечное сплетение излучает тепло...* 6-е. *Лоб приятно прохладен...*

В конце упражнений произносится короткая фраза: *Руки напряжены, вдохнуть, открыть глаза!*

Упражнение 1-е снимает мышечное напряжение; 2-е приводит к тормозной фазе, то есть к легкой дремоте; с 3-го упражнения начинается лечебное самовнушение; 4-е позволяет произвольно менять ритм дыхания; 5-е положительно влияет на функции брюшной полости; 6-е снимает головную боль.

Наиболее последовательный ученик И. Шульца Х. Линдеман предлагает проводить полное занятие по АТ в такой последовательности:

Я совершенно спокоен (1 раз). Правая рука тяжелая (6). Я совершенно спокоен (1). Правая рука теплая (6). Я совершенно спокоен (1). Сердце бьется спокойно и ровно (6). Я совершенно спокоен (1). Дыхание спокойное и ровное (6). Я совершенно спокоен (1). Мне легко дышится (1). Солнечное сплетение излучает тепло (6). Я совершенно спокоен (1). Лоб приятно прохладен (6). Я совершенно спокоен (1). Лоб приятно прохладен (6 раз).

Когда будет приобретен устойчивый навык в аутогенном погружении, можно переходить к более сокращенным вариантам АТ и отработке формул намерения или формул цели, то есть к «целенаправленным самовнушениям».

Однако изолированно усваивать одно какое-то упражнение нельзя, эффекта не будет никакого. Все упражнения должны усваиваться последовательно и в комплексе. Если вы сегодня хотите побольше поработать, например над 4-м упражнением, то должны вначале пройти 1, 2 и 3-е. Переходить к следующему можно только усвоив предыдущее.

Не следует спешить и тем более отчаиваться, если после двух-трех занятий вы ничего не ощущаете. Времени пройдет немало, пока вы овладеете приемами АТ.

Заниматься следует 2–3 раза в день, перерывы более чем на 2–3 дня делать нельзя. На отработку чувства тяжести в правой руке затрачивается 1–3 недели, столько же на другую руку и каждую ногу, туловище. Всего на отработку этого упражнения уйдет 8–10 недель и столько на каждое последующее. После усвоения первых двух упражнений можете переходить к целенаправленным самовнушениям для борьбы с нервным перенапряжением, созданием нужного эмоционального фона, борьбы с болезненными ощущениями, чувством страха, тревоги и т. п.

Как научиться испытывать нужное ощущение при занятиях АТ? Рассмотрим два

приема.

1. Выработка ощущений чувства тяжести. Вы сидите или стоите. Руки согнуты в локтях, локти прижаты к бокам; ладони обращены кверху. На левую руку положите две-три книги и через одну-две минуты снимите их. Сделайте руками движения, как будто взвешиваете книги. При этом должно появиться ощущение, что правая рука тяжелее левой. Происходит это потому, что когда вы на левой руке держали груз, в соответствующей зоне коры головного мозга возник очаг возбуждения, из которого шли более сильные импульсы к левой руке, чтобы обе руки уравнились. После снятия груза этот очаг еще некоторое время сохранялся и посылал повышенные импульсы в сторону левой руки, отсюда ощущение легкости левой руки и соответственно – тяжести правой.

Это ощущение рекомендуется запомнить.

2. Выработка чувства слабого тепла. Для этого нужно два участника. Один сидит с закрытыми глазами и держит руки на коленях ладонями вверх. Другой осторожно подносит свою ладонь к ладони товарища. Воздух между ладонями согревается, и первый начинает чувствовать тепло. Ему предлагается отгадать, какая из рук теплее.

Легкое тепло, которое появится у первого, будет точно соответствовать тем ощущениям, которые он должен испытать в процессе занятий АТ.

Проследим последовательность ощущений. Приняв любую удобную позу и закрыв глаза, старайтесь отключиться от посторонних мыслей. Для этого можно представить приятную картину: лес, спокойное озеро, цветущий луг; можно включить магнитофон с тихой музыкой. По мере успокоения начинайте расслаблять мышцы. Снижение мышечного тонуса субъективно воспринимается как появление чувства тяжести. Снижение мышечного напряжения сопровождается расширением сосудов и притоком крови, о чем свидетельствует появление чувства тепла. Значит, вы расслабились, наступает тормозная фаза, появляется чувство легкой дремоты. Самое время начинать произносить слова лечебных самовнушений.

По мере освоения АТ время, затраченное на появление тормозной фазы, укорачивается. Для некоторых достаточно двух-трех минут, чтобы появились нужные ощущения. Время на произнесение формул лечебных самовнушений сокращать не рекомендуется.

Итак, два периода занятий проведены. Наступает третий – период восстановления тонуса, избавления от дремоты. Для этого сделайте глубокий полный вдох и одновременно поднимите руки вверх, затем с выдохом резко опустите их и откройте глаза. При этом мысленно можно произнести приказ на тонизацию.

Во время занятий могут возникнуть необычные ощущения: чувство удлинения рук или руки, набухания пальцев, легкие покалывания и т. д. Пусть вас это не пугает: такие ощущения называют аутогенетическими разрядами, и они совершенно безвредны. Засыпать во время проведения сеанса АТ нежелательно.

Тем, кто готовится сдавать экзамены или выступать на соревнованиях, предлагаем формулы самовнушений, которые помогут вам мобилизовать свои силы и поднять жизненный тонус.

1. Я хорошо отдохнул и набрался сил... 2. Быстро проходит расслабленность... 3. Телоналивается силой... 4. Появляется напряженность мышц лица... 5. Лицо выражает волю и решительность... 6. Наливаются силой и становятся легкими и упругими мышцы рук... туловища... ног... 7. Все тело стало сильным и крепким... 8. Дыхание свободное и глубокое... 9. Сердце бьется ритмично и спокойно... 10. Голова ясная и светлая... 11. Мне хочется встать и двигаться... 12. Я готов к действиям... 13. Встать!

Вы открыли глаза и встали. Теперь можно сделать 8 глубоких ритмичных дыханий (см. Утреннюю психофизическую зарядку) и массаж ушей. После этого обязательно ощутите бодрость и прилив сил.

Идея аутогенной тренировки Иоганна Шульца была подхвачена и дополнена многими психотерапевтами и другими энтузиастами самосовершенствования различных стран мира. Среди них был ученик И. Шульца Д. Мюллер-Хегеман.

Свой метод АТ он основал на данных А. Г. Иванова-Смоленского о

вегето-пантомимических связях. Суть их заключается в том, что горе, радость, озабоченность, чувство удовлетворения – все это отражается в мимике. Следовательно, существует и обратная связь: если путем тренировки научиться владеть своим лицом, то таким образом можно влиять на свое психическое состояние. Так, если при угнетенном настроении «сделать» счастливое выражение лица, изображать радость, то через некоторое время депрессивное настроение может исчезнуть.

Формулы самовнушений Д. Мюллер-Хегеман предлагал составлять в виде самоубеждения, то есть вместо приказного *Я совершенно спокоен – Пусть я буду совершенно спокоен.*

Среди советских авторов АТ наиболее известны А. Г. Беляев, А. В. Алексеев, Л. Д. Гиссен.

ПСИХОЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ВАРИАНТ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ

«Никто не знает, каковы его силы, пока их не использует».

Предлагаемый психоэнергетический вариант АТ применяется с лечебной целью. С его помощью можно быстро снять боль в сердце, предотвратить начинающийся насморк, уменьшить или избавиться от любых болей или неприятных ощущений в любом участке тела, в любом органе. Конечно, это не панацея от всех болезней. Посредством его нельзя вылечить опухоль, но уменьшить при ней боль возможно. Этот метод АТ может повысить сопротивляемость организма, усилить действие медикаментозного лечения. Он порой незаменим, если врачебная помощь опаздывает, а под рукой нет лекарств. Если вы решили овладеть этим вариантом АТ, целесообразно вначале позаниматься по классической системе И. Шульца и овладеть 1-й нижней ступенью его аутогенной тренировки, хотя психоэнергетическим вариантом можно пользоваться и самостоятельно.

Предлагаемый вариант включает некоторые элементы и второй, высшей ступени АТ по И. Шульцу, поэтому мы хотя бы коротко рассмотрим суть упражнений этой его ступени.

Вначале Иоганн Шульц рекомендует научиться длительно (не менее 20 минут) находиться в состоянии дремоты и только после этого приступать к упражнениям.

Надо сказать, что созданная в начале XX века АТ Шульца имела оппонентов, подвергалась критике, но тем не менее с ее высшей ступенью познакомиться интересно.

1-е упражнение. Занимающийся, находясь в состоянии аутогенетического погружения, старается мысленно «видеть» световые пятна, выделять из них одно и удерживать его некоторое время.

2-е упражнение. Занимающийся учится «видеть» заранее заданный цвет. При этом надо помнить, что тона от красного до желтого ассоциируются с теплом: зеленый и голубой – с состоянием покоя; синий и фиолетовый вызывают ощущение холода, а черный и темно-красный – мрачности, депрессии.

Умение вызвать и удержать перед внутренним взором определенный цвет помогает создавать нужный эмоциональный фон.

3-е упражнение. Оно заключается в умении «видеть» вещи, предметы и даже самого себя. Достигается это путем длительных упражнений.

4-е упражнение. Занимающийся отрабатывает способность придавать каким-либо абстрактным понятиям конкретное содержание. Например, слово *свобода* у него «ассоциировалось с белой лошастью, скачущей по прерии», – писал в своей работе И. Шульц.

5-е упражнение. Занимающийся должен уметь «видеть кинофильм», то есть представлять динамические картины и видеть себя в них. Он должен эмоционально реагировать на эти события, переживать их. Например, можно представить себя на берегу бушующего моря, во время праздничной демонстрации и т. д.

6-е упражнение. В различных ситуациях занимающийся уже «видит» не только самого

себя, но и других людей.

7-е упражнение. Оно, по мнению И. Шульца, самое главное и заключается в умении видеть ряд картин, отвечающих на вопросы чисто психологического порядка. Так, на вопрос: «Кто я?» можно видеть ряд картин, которые должны ответить на этот вопрос, при этом наступает «аутогенетическая нейтрализация», то есть гасятся психотравмирующие факторы, вызвавшие заболевание.

На каждое из семи упражнений затрачивается 10–20 недель, а на овладение всей высшей ступенью АТ уходит около года. Нетрудно заметить, что все семь упражнений затрагивают глубины подсознательного мышления. В отличие от первой ступени АТ упражнения высшей ступени могут отрабатываться изолированно. То есть, когда все семь упражнений освоены, можно поработать над любым упражнением в любой последовательности.

Итак, если первая ступень АТ предназначена для воздействия с лечебной целью на вегетативную нервную систему, обслуживающую работу всех внутренних органов, то вторая ступень АТ, по И. Шульцу, служит для выработки умения вызывать мысленно те или иные образные картины.

Психоэнергетический вариант АТ предлагает приемы воздействия на вегетативную нервную систему, а также на тот или иной орган или участок тела. Кроме того, он дополнен специальным видом дыхательных упражнений.

Методика проведения психоэнергетического варианта АТ

Закройте глаза и сделайте полный вдох через слегка приоткрытый рот. Задержите дыхание на 3–5 секунд, чтобы сосредоточиться. Закройте рот и начинайте выдыхать воздух через нос и через сжатую голосовую щель так, чтобы получился тихий шипящий звук, исходящий из гортани. Выдыхайте как можно медленнее, одновременно представляя, будто в том месте, где вас беспокоят болезненные ощущения, краснеет тлеющий уголек (какой бывает в потухающем костре). Представляйте, что по мере выдыхания воздуха уголек разгорается, становится все ярче и от него начинает исходить тепло. Сделайте несколько вдохов-выдыханий: уголек становится все краснее, а тепло сильнее. Постарайтесь ощутить это тепло и представить себе исходящий от уголька красноватый свет.

Глаза нужно держать закрытыми на протяжении всего занятия. Это помогает лучше сосредоточиться.

Механизм физиологического действия упражнения подобен тому, что бывает при занятиях первой ступенью АТ по И. Шульцу, только формулы самовнушений заменены образом разгорающегося уголька; дыхательное упражнение помогает «раздуть» жар воображаемого уголька. Все внимание занимающегося переключено на ощущение появляющегося тепла...

Какие трудности могут возникнуть при овладении этим упражнением? Трудно сразу получить нужную степень сжатия голосовой щели, чтобы выдох был достаточно продолжительным, а звук, исходящий из гортани, достаточно сильным; нелегко дается образное представление разгорающегося уголька, который нужно «видеть именно в том месте, которое вас беспокоит. Однако если вы заранее потренируетесь, то в нужный момент этот прием может вам очень помочь.

При применении этого варианта АТ незначительная боль, небольшие неприятные ощущения проходят через 2–3 минуты, а более серьезные симптомы – через 5–10 минут. Если вам не стало легче через 10 минут, подождите час-полтора и вновь займитесь этим же упражнением. Неоднократной тренировкой вы овладеете этим простым, но эффективным способом самовоздействия.

Усваивается упражнение через несколько дней тренировки. Некоторым занимающимся, преимущественно с математическим складом ума, времени требуется немного больше. Пока у вас ничего не болит, можете упражняться, мысленно перенося уголек и соответственно

чувство тепла в различные участки тела. Это умение может пригодиться вам в самые неожиданные моменты жизни.

Образное представление уголька и тепла в том или ином месте рефлекторно вызывает расширение сосудов, усиливает кровоток, в результате чего ускоряются процессы восстановления и заживления. Одновременно увеличиваются и энергетические процессы в этом участке, активизируется обмен веществ. Поскольку это усиление энергетических процессов достигается психическим путем, то и вариант АТ мы назвали психоэнергетическим.

ПСИХОРЕГУЛИРУЮЩАЯ ТРЕНИРОВКА: ЦИКЛИЧНО-ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫЙ ВАРИАНТ

«Внушаемость – есть свойство всех каждого»

В. М. Бехтерев

В отличие от аутогенных тренировок, которые в основном предназначены для снятия болезненных ощущений, вариант ПРТ адресуется здоровым. Применяется он для успокоения, мобилизации и восстановления сил. Произвольно комбинируя успокаивающие и мобилизующие части, занимающийся может создать себе нужный эмоциональный фон, причем за очень короткий отрезок времени.

С этой целью предлагаются короткие формулы самовоздействия, сочетающиеся с дыхательными упражнениями мобилизующего или успокаивающего плана.

В связи с тем, что при психорегулирующей тренировке необходимые ощущения (успокоения, тяжести, тепла) отрабатываются поочередно, вариант назван последовательным. Причем отработка того или иного ощущения ведется сверху донизу – от лица к ногам.

Так, отработав ощущение тяжести постепенно от головы до ног, вы вновь должны вернуться к лицу и провести ощущение тепла по всем частям тела, совершая своеобразные циклы.

Предлагаются варианты формул успокаивающей части на различные отрезки времени.

Каждое занятие проводится на протяжении недели 2– 3 раза в день. Соблюдение последовательности в проведении занятий обязательно.

Полный успокаивающий вариант на 30 минут

Занятие 1. Общее предварительное успокоение и расслабление.

1. Постепенно спадает нервное напряжение... 2. Я успокаиваюсь... 3. Погружаюсь в состояние покоя и отдыха... 4. Начинают расслабляться все мои мышцы... 5. Расслабляются мышцы лица... шеи... рук... туловища... ног... 6. Все тело расслабленное... 7. Я совершенно спокоен... Занятия укрепляют мою нервную систему...

7-й формулой должно завершаться каждое занятие; в дальнейшем она упоминаться не будет, ее надо запомнить.

Занятие 2. Расслабление мышц лица (маска релаксации).

8. Все большие расслабляются мышцы лица... 9. Разглаживается лоб... 10. Расслабляются веки... 11. Расслабляются щеки... 12. Нижняя челюсть слегка отвисает... 13. Расслабляются мышцы шеи... 14. Лицо выражает полный покой...

Занятие 3. Расслабление мышц плечевого пояса.

15. Волна расслабления переходит на плечи руки... 16. Расслабляются мышцы правого плеча... предплечья... кисти... 17. Расслабляются мышцы левого плеча, предплечья... кисти... 18. Лицо... плечи... руки... полностью расслаблены...

Занятие 4. Расслабление мышц туловища.

19. Волна расслабления переходит на туловище... 20. Расслабляются грудные мышцы... 21. Расслабляются мышцы спины и поясницы... 22. Живот становится мягким...

23. Лицо... плечи... руки... туловище – полностью расслаблены...

Занятие 5. Расслабление мышц ног. 24. Волна расслабления переходит на ноги... 25. Расслабляются мышцы правого бедра... голени... стопы... 26. Расслабляются мышцы левого бедра... голени... стопы... 27. Лицо... плечи... руки... туловище... ноги полностью расслаблены.

Занятие 6. Ощущение потепления лица, шеи, рук.

28. Все мои мышцы полностью расслаблены... 29. Начинают теплеть щеки... 30. Теплеет шея... 31. Теплеют правое плечо... предплечье... кисть... 32. Теплеют левое плечо... предплечье... кисть... 33. Обе руки расслабленные и теплые... 34. Я чувствую биение крови в кончиках пальцев.

Занятие 7. Ощущение потепления в области сердца и в верхней части живота (в области солнечного сплетения).

35. Волна тепла спускается на грудь... 36. Я чувствую потепление в области сердца... 37. Это чувство тепла приятно... 38. Волна тепла опускается ниже, к животу... 39. Я чувствую приятное тепло в верхней части живота...

Занятие 8. Ощущение потепления ног.

40. Волна тепла спускается к ногам... 41. Теплеют правое бедро... голень... стопа... 42. Теплеют левое бедро... голень... стопа... 43. Обе ноги теплые, я чувствую биение крови в пальцах ног...

Занятие 9. Регуляция дыхательной и сердечной деятельности.

44. Все тело расслабленное, тяжелое, теплое... 45. Дышится легко и свободно... 46. Ощущение свежести и пролады... 47. Сердце бьется спокойно и равномерно... 48. Я перестаю чувствовать его работу... 49. Мне приятно... спокойно... хорошо... 50. Занятия укрепляют мою нервную систему...

Каждая формула повторяется про себя 2–5 раз. В среднем на формулу требуется 30 секунд.

Сокращенный вариант на 15 минут

Занятие 1. Общее успокоение и расслабление.

1. Я успокаиваюсь... 2. Начинают расслабляться все мои мышцы... 3. Расслабляются мышцы лица... 4. Расслабляются мышцы лица... 4. Расслабляются мышцы шеи... 5. Лицо выражает полный покой... 6. Расслабляются мышцы правой руки... 7. Расслабляются мышцы левой руки... 8. Расслабляются мышцы туловища... 9. Расслабляются мышцы правой ноги... 10. Расслабляются мышцы левой ноги... 11. Все тело полностью расслаблено... 12. Я совершенно спокоен...

Занятие 2. Ощущение потепления тела, нормализация сердечной деятельности.

13. Постепенно теплеет лицо... 14. Теплеет правая рука... 15. Теплеет левая рука... 16. Чувствую биение крови в кончиках пальцев... 17. Появляется чувство тепла в области сердца... 18. Теплеет верхняя часть живота... 19. Теплеет правая нога... 20. Теплеет левая нога... 21. Все тело расслабляется и теплеет... 22. Дыхание легкое и свободное... 23. Сердце бьется неторопливо... спокойно... равномерно... 24. Мне приятно... спокойно... хорошо... 25. Занятия укрепляют мою нервную систему...

Этим вариантом ПРТ необходимо заниматься около месяца и только затем переходить к более сокращенным.

Сокращенный вариант на 5–6 минут

1. Я успокаиваюсь... 2. Расслабляются все мои мышцы... 3. Расслабляются мышцы лица... рук... туловища... ног... 4. Все мышцы расслаблены и отдыхают... 5. Появляется тепло в руках... 6. Чувствую биение крови в кончиках пальцев... 7. Теплеют туловище и ноги... 8. Дыхание легкое и свободное... 9. Сердце бьется спокойно и неторопливо... 10.

Мне неприятно и хорошо... 11. Я совершенно спокоен... 12. Занятия укрепляют мою нервную систему...

Сокращенный вариант на 3 минуты

Этот вариант сочетается с успокаивающей дыхательной гимнастикой: перед произнесением формулы надо быстро вдохнуть ртом воздух и, медленно выдыхая его через нос и сжатую голосовую щель, произносить про себя формулы самовнушения. Медленный выдох снижает возбуждение нервной системы.

1. Я успокаиваюсь... 2. Отвлекаюсь от окружающей обстановки... 3. Расслабляются и теплеют все мои мышцы... 4. Медленный выдох успокаивает меня... 5. Сердце бьется спокойно и неторопливо... 6. Все неприятные мысли и ощущения полностью прошли... 7. Мне спокойно и хорошо...

Сверхкороткий вариант на 1 минуту

Применяется в обстановке дефицита времени, при любом положении тела с открытыми глазами.

Быстрый, глубокий вдох ртом. Вместе с выдохом по вышеописанному методу мысленно произносите слова формулы:

1. Отвлекаюсь... 2. Успокаиваюсь... 3. Спокоен и уверен в себе... 4. Все будет хорошо...

Мобилизующая часть ПРТ на 6–10 минут

После отработки любого варианта успокаивающей части можно приступить к мобилизующей, если возникнет в ней необходимость.

Занятие 1. Тонизация мышц тела.

1. Я хорошо отдохнул и набрался сил. 2. Постепенно проходит сонливость. 3. Появляется легкая напряженность мышц лица. 4. Щеки становятся упругими. 5. Губы плотно сжаты. 6. Лицо выражает волю и решительность. 7. Наливаются силой и становятся легкими и упругими мышцы правой руки. 8. Наливаются силой и становятся легкими и упругими мышцы левой руки. 9. Все туловище становится легким и упругим. 10. Наливаются силой и становятся легкими и упругими мышцы правой ноги. 11. Наливаются силой и становятся легкими и упругими мышцы левой ноги. 12. Все тело сильное, легкое, упругое.

Занятие 2. Интенсификация дыхательной и сердечной деятельности, тонизация нервной системы.

13. Постепенно дыхание становится частым и глубоким. 14. Выдыхаемый воздух холодит ноздри. 15. Сердце бьется мощно и сильно. 16. Я становлюсь бодрым и сильным. 17. Хочется встать и двигаться. 18. Я – как сжатая пружина! 19. Выполню поставленную перед собой задачу (мысленно произнести – какую). 20. Открыть глаза, встать!

Сокращенный вариант мобилизующей части на 3 минуты

Медленно и глубоко вдохните воздух через нос, затем, мысленно произнося самовнушения, быстро выдохните его через губы, сжатые в виде узкой щели так, чтобы ощутить сопротивление выдыхаемому воздуху. С выдохом мысленно произносите слова всех самовнушений.

1. Я хорошо отдохнул и набрался сил. 2. Быстро проходит усталость и расслабленность. 3. Тело наливается силой. 4. Лицо выражает волю и решительность. 5. Наливаются силой и становятся легкими и упругими мышцы рук, туловища, ног. 6. Телом стало сильным и крепким. 7. Дыхание становится частым и глубоким (ускорить темп дыхания). 8. Сердце бьется мощно и сильно. 9. Мне хочется встать и двигаться. 10. Я готов

к действиям! 11. Открыть глаза, встать!

Сверхкороткий вариант мобилизующей части

1. Отдохнул. 2. Владею собой. 3. Готов действовать! 4. Задачу выполняю!

Лечебный вариант аутогенной тренировки

Применяется для снятия болезненного симптома или воздействия на больной орган, при бессоннице, повышенном артериальном давлении.

К лечебному варианту АТ можно переходить после того, как будет усвоена успокаивающая часть ПРТ или успокаивающая часть АТ, которая предлагается ниже. Ею вы занимаетесь одну-две недели по 2–3 раза в день, затем переходите к комплексным лечебным занятиям. Для лучшего запоминания и более быстрого перехода к нужным для вас лечебным упражнениям можно воспользоваться магнитофоном. Запишите на магнитофонную ленту одно-два успокаивающих музыкальных произведения, затем формулы самовнушения. Промежуток между фразами должен составлять 20–30 секунд.

После формул можно вновь слушать музыку – тонизирующую или успокаивающую – в зависимости от цели занятия.

Успокаивающая часть лечебного варианта АТ

1. Я отбрасываю все волнения и заботы и успокаиваюсь... 2. Тревоги и волнения покидают меня... 3. Я расслабляю мышцы лица... рук... туловища... ног... 4. Все мышцы расслаблены и отдыхают...

5. Появляется приятная тяжесть в правой руке...

6. Правая рука все больше тяжелеет... 7. Все мышцы расслаблены, правая рука тяжелеет... 8. Сосуды правой руки расширяются... 9. Я чувствую биение крови в этой руке... 10. Рука приятно теплеет... 11. Сосуды руки расширились... Я чувствую биение крови даже в кончиках пальцев... 12. Вся рука приятно отяжелела, стала горячей... 13. Я смог расширить сосуды в правой руке и смогу это сделать в любом органе... 14. Я совершенно спокоен...

Сразу же после отработки формул успокоения и появления легкой дремоты начинаете произносить самовнушения с лечебной целью.

Формулы самовнушений для облегчения засыпания.

1. Я совершенно спокоен... 2. Ушли все волнения и заботы... 3. Дыхание ровное... спокойное... легкое... 4. Сердце бьется неторопливо и равномерно... 5. Приятное тепло все больше разливается по телу... 6. Мною овладевает приятное безразличие. 7. Полный покой и отдых... 8. Усиливается дремота... 9. Ощущения спокойны и приятны... 10. Все больше хочется спать... 11. Я засыпаю... засыпаю... засыпаю...

После выполнения упражнения необходимо представить приятную картину: поле с цветами, журчащий ручеек и т. д. Если сна нет, формулы можно повторить.

Формулы самовнушений при головной боли.

1. Я совершенно спокоен... 2. Все мои мышцы приятно расслаблены, правая рука тяжелеет и теплая... 3. Тепло из правой руки струится в область правого плеча и шеи... 4. Появляется чувство тепла в области передней поверхности шеи (в области щитовидной железы). 5. Я чувствую пульсацию крови в сосудах шеи, сонных артериях... 6. Исчезает болезненное напряжение стенок сосудов мозга... 1. Улучшается питание нервных клеток

головного мозга... 8. Голова проясняется... 9. Как будто бы спадает пелена с мозга... 10. Головная боль и чувство тяжести в голове проходят... 11. Я чувствую приятную прохладу в области лба... 12. Голова свежая и легкая... 13. Я совершенно спокоен... 14. Занятия укрепляют мою нервную систему...

Формулы самовнушений при болях в сердце.

1. Я совершенно спокоен... 2. Все мои мышцы приятно расслаблены: правая рука тяжелая и теплая... 3. Постепенно появляется тепло в левой руке... 4. Тепло из обеих рук струится в область груди... 5. Сосуды сердца начинают расширяться... 6. Улучшается питание мышц сердца... 7. Сердце сокращается спокойно и равномерно... 8. Сосуды сердца немного расширились... 9. Сосуды сердца расширены... 10. Питание сердца полноценное и достаточное... 11. Исчезли неприятные ощущения в сердце... 12. Я совершенно спокоен...

Формулы самовнушений для регуляции дыхания.

1. Я совершенно спокоен... 2. Все мои мышцы приятно расслаблены, правая рука тяжелая и теплая... 3. Тепло из правой руки струится в область груди... 4. Сердце сокращается спокойно и ритмично... 5. Начинают расширяться бронхи... 6. Улучшается вентиляция легких... 7. Воздух свободно вливается в мои легкие... 8. С каждой минутой дышится свободнее и легче... 9. Бронхи полностью расширены... 10. В груди чувство приятной свежести... 11. Бронхи останутся расширенными, а дыхание легким и свободным... 12. Я совершенно спокоен...

Формулы самовнушений при заболеваниях органов брюшной полости (спастическое состояние кишечника, дискинезия желчных путей, гастриты и т. д.).

1.
Я совершенно спокоен... 2. Все мои мышцы приятно расслаблены, правая рука тяжелая и теплая... 3. Постепенно появляется чувство тепла в верхней части живота... 4. Сосуды брюшной полости расширяются... 5. К больному органу (произносить название органа) подходит все больше горячей крови... 6. Улучшается питание (назвать больной орган)... 7. Стихают боли и неприятные ощущения... 8. Живот расслабленный и теплый... 9. Ощущения со стороны живота – приятны... 10. С каждым занятием мое самочувствие будет улучшаться... 11. Я справлюсь с болезнью... 12. Я совершенно спокоен... 13. Занятия укрепляют мою нервную систему...

Сильные боли в животе снимать нельзя, так как они могут быть сигналом острого воспаления органов брюшной полости, требующего хирургического вмешательства. При сильных, внезапных болях в животе следует немедленно обратиться к врачу.

Формулы самовнушений при гипертонической болезни.

1. Я совершенно спокоен... 2. Все мышцы расслаблены, правая рука тяжелая и теплая... 3. Ушли все волнения и заботы... 4. Тревоги и угнетающие воспоминания постепенно исчезают... 5. Спадает нервная напряженность... 6. Мышцы всего тела расслабляются... 7. Расслабляются и стенки сосудов...

8. Сосуды тела начинают расширяться... 9. Приятное тепло разливается по телу... 10. Артериальное давление начинает снижаться... 11. Все, что волновало и беспокоило меня, ушло, рассеялось... 12. Мне хорошо и спокойно... 13. Давление все ниже... ниже... 14. Голова становится ясной и светлой... 15. При любых обстоятельствах буду сохранять спокойствие... 16. Я смогу справиться со своей болезнью... 17. Я совершенно спокоен... 18.

Занятия укрепляют мою нервную систему...

Формулы самовнушения можно составлять самостоятельно и при других болезнях или болезненных состояниях по принципу приведенных выше.

То есть, все формулы обязательно произносятся в виде утверждения, а не отрицания и обязательно применительно к себе, своему состоянию. Надо избегать неопределенных утверждений вроде: *Мне будет лучше*. Тут неизвестно, когда будет лучше и в каком отношении. Рекомендуется говорить конкретно: *Завтра у меня голова будет легкой и светлой*.

ВЫКЛЮЧАТЕЛИ НЕРВНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

«...радость – непобедимая сила, тогда какуныние и отрицание погубят все, за что бы ты ни взялся»

В. Сидоров

Итак, мы договорились, что безвыходных ситуаций нет. Народная мудрость гласит: «Пока живешь – надейся!». Еще говорят, что лучший лекарь – время. Но надеяться только на него нельзя. Нужно учиться владеть своим настроением, управлять своей психикой.

Вот некоторые из приемов снятия нервного напряжения.

1. Дезактуализация проблемы. При возникновении любого нервного напряжения, любой сильной отрицательной реакции прежде всего, как мы договаривались раньше, надо разобраться, так ли уж страшно то, что произошло, и по возможности снизить критерий значимости.

Иллюстрацией такой ситуации может служить маленькая детская сказочка-басня. ...Колыву, который занимал должность судьи, пришли два ма-а-а-леньких мышонка. Один из них говорит: «Уважаемый лев, рассуди, пожалуйста, нас и вынеси справедливый приговор». Лев взял увеличительное стекло и стал рассматривать мышат. А тот продолжает: «Недавно я бегу по кладовой и нахожу крошку сыра». «О, какое богатство!» – прервал его лев. «Я принес крошку домой и положил на черный день». «Какая примерная бережливость!» – воскликнул лев. «А этот мышонок, мой брат, взял и сам, не поделившись со мной, съел весь сыр!». «Какое ужасное злодеяние!» – воскликнул лев. «Так накажи его, как он этого заслужил!» «Отлично!» – сказал лев и... чихнул. Мышата были сметены к стене, испугались и убежали. Больше они ко льву не обращались.

...Увы, не только у мышат бывает возня и нервотрепка вокруг незначительной «мышинной» проблемы!

2. Волевая самоизоляция, или метод «закрытой двери». Какие-то события привели вас к нервному срыву. Они продолжают волновать вас, вы не забываете о них ни на минуту. А постоянные переживания убийственны. Поэтому мы предлагаем «закрыть дверь» в прошлое. Забудьте о том, что было. Не было ничего. Есть сегодняшний день, есть в нем своя радость, приятные встречи, улыбка вашего ребенка, да и просто – светит солнце! Не зря в народе говорят, что с бедой нужно переспать. То есть назавтра все происшедшее вчера выглядит гораздо проще. На этом принципе мы и построили свой метод «закрытой двери» в прошлое.

Но нужно – и это более важно – научиться «закрывать дверь» перед неприятностями завтрашнего дня. Завтра вас ждут неприятности? Так ведь они будут завтра! А сегодня живите радостями сегодняшнего дня, не омрачайте его, тем более что завтра, возможно, все обойдется, ваши страхи преувеличены, и вы зря проведете бессонную ночь.

Итак, мы «закрыли двери» и в прошлое, и в будущее. Осмотритесь, успокойтесь. Не возмущайтесь, что в данном случае по отношению к вам поступили несправедливо. Подумайте: может, то, что вы считаете несправедливым, с противоположной точки зрения выглядит справедливо.

3. Выработка положительного эмоционального состояния.... Успокоились? Теперь попробуем создать для себя хорошее настроение. Для этого предлагаем перенестись в

прекрасное прошлое. Ведь у каждого была какая-то радость, что-то очень приятное, что греет душу. Давайте вспомним это, перенесемся туда...

...Лягте удобно. Закройте глаза, постарайтесь выключить поток неприятных мыслей. Теперь вспомните то хорошее, о чем мы говорили. Постарайтесь вновь пережить те мгновения. Протяните ниточку приятных событий от того времени к сегодняшнему дню: ведь и сейчас в вашей жизни много хорошего. Жизнь многообразна и неожиданна. Кто знает, что она преподнесет в ближайшем будущем? Может, все устроится наилучшим образом. Надежда – лучшее лекарство от мрачных мыслей.

4. Переключение внимания на настоящие положительные переживания. Этот прием требует некоторой подготовки. Находясь в спокойной обстановке, попробуйте по 10–15 минут в день рассматривать какую-либо картину, цветок, пейзаж или красивую вещь. Безразлично что, но с одним условием: объект вашего внимания должен вызывать положительные эмоции. Вся хитрость в том, что на рассматривание предмета вы направляете все свое внимание, и никакие другие мысли не вклинятся в ваше сознание. После некоторых тренировок можно усложнить упражнение: во время неприятного разговора или неприятной ситуации переключитесь на посторонний предмет, усиленно думая о нем и рассматривая до малейшей подробности. Естественно, вы потеряете нить разговора, но нервное напряжение спадет. И после этого вы спокойно вникните в суть проблемы без ущерба для нервной системы.

5. Переключение внимания на внутренние положительные ощущения. Этот прием тоже требует некоторой предварительной подготовки. Лучше всего, если вы займетесь практическим изучением аутогенной тренировки, о которой будет рассказано ниже. Однако можно поступить иначе: в период волнений попробуйте последовательно расслаблять все мышцы или же начните подсчитывать удары пульса. Переключение внимания на свои ощущения отвлечет вас от нежелательных волнений.

Эффективным может быть и энергичное массирование и надавливание на точку хэ-гу, расположенную с тыльной стороны обеих рук (рис. 5). Воздействие на нее, утверждают специалисты по иглоукалыванию, снимает возбуждение нервной системы и применяется при, невралгии, головной боли, бессоннице, затруднении дыхания и др. Чжу-Лянь в своей книге «Руководство по современной Чжень-Цзю-терапии», вышедшей в Москве в 1959 году, пишет, что при сильном возбуждении массирование и надавливание должны быть мягкими, продолжительными, безболезненными; при резкой слабости и угнетенности надавливания могут быть энергичными, быстрыми, сильными, вплоть до появления небольшой боли.

Этот простой, но действенный прием может применяться во многих случаях жизни.

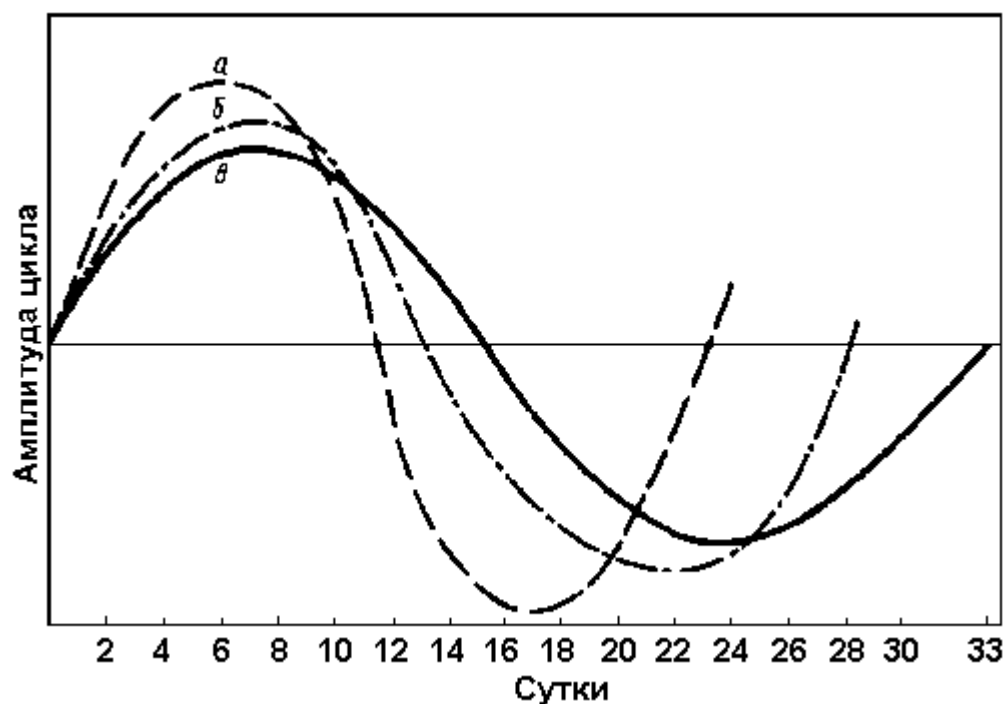


Рис. 5. Точка хэ-гу

6. Комбинированный выключатель нервного напряжения.

Он основан на свойствах некоторых дыхательных упражнений. Установлено, что быстрый выдох возбуждает нервную систему, а медленный – ее успокаивает. Для того чтобы снять нервное напряжение, вы должны быстро, глубоко, без особых усилий вдохнуть ртом воздух и как можно медленнее выдыхать его через сжатые щелочкой губы, стараясь, чтобы выдохи были всегда одной и той же длины. Ориентироваться надо на секунды или на частоту пульса – 6–8–10–12 ударов. Можно выдыхать и через нос с одновременно сжатой голосовой щелью. Целесообразно одновременно с выдохом мысленно произносить слова: «успокаиваюсь... отвлекаюсь...»

7. Физическая работа до усталости. Чтобы снизить нервное возбуждение и отключиться от всего неприятного, лучше всего хорошо поработать физически – до сильной усталости. Лучшее лекарство – рубка дров. Но в наших городских благоустроенных квартирах дров, к сожалению, нет, поэтому предлагаемую процедуру можно заменить стиркой, мытьем окон, полов и, конечно же, бегом.

Одним из вариантов переключения, особенно для людей ослабленных и пожилых, является «спицетерапия» – то есть вязание, шитье, вышивание и другие домашние работы, требующие сосредоточенного внимания.

Как и физическая работа, отличным выключателем нервного напряжения являются физкультура и спорт. Прогулки на лыжах, плавание, гимнастические упражнения, гребля, туристские походы – все это незаменимые помощники, укрепляющие и нервную систему, и физическое состояние. Равноценно влияют на психику сбор грибов, охота, особенно фотоохота, сбор гербария.

8. Короткое полное голодание. Мы уже говорили об этом. Короткое голодание тоже может хорошо выключать нервное напряжение. Один-три дня вы совершенно ничего не едите и лишь пьете воду (1,5–2 литра в сутки). Но напоминаем, что всякого рода голодание можно проводить лишь после беседы с врачом.

Кому не известно чувство тяжелой усталости после напряженного рабочего дня, когда приходится общаться с большим количеством людей? После такого дня трудно уснуть. Мысли, облеченные в слова, продолжают жить и тревожат. Как преодолеть такое состояние?

Попробуйте, придя домой и извинившись перед близкими, 2–3 часа помолчать, ни с кем

не разговаривать. При этом можно выполнять несложную физическую работу. Хорошо, если при этом вы будете тихонько напевать.

Если вы устали и физически, выполните следующее упражнение: займите удобное положение (лежа, сидя, стоя все равно). Сосредоточьтесь на каком-либо предмете (цветке, картине, облаке) и внимательно его рассматривайте. Старайтесь мыслить образами, не словами. Минут 10–15 такого отдыха могут снять напряженность.

Вообще научитесь одной простой и очень важной для здоровья процедуре. Если вы очень устали на работе, придя домой, не торопитесь на кухню, чтобы готовить ужин, и тем более – к портфелю сына или дочери. Немедленно снимите верхнюю одежду и лягте на спину на диван. Пусть вам будет удобно. Закройте глаза и постарайтесь уснуть на минут 10–15 (хотя бы подремать). После такого отдыха можете приступить к осуществлению всех своих домашних планов.

Нервное перенапряжение возникает не вдруг, а постепенно и является следствием вашего поведения, поэтому не спеша обдумайте все обстоятельства своей жизни, определите наиболее болезненные точки и их значимость. Постарайтесь провести своего рода ревизию этих важных для вас факторов и снизить их «стоимость». Это даст возможность повысить свой порог ранимости. Попробуйте составить таблицу: слева запишите невротизирующие факторы, а справа – оцените их по десятибалльной системе (по вашим собственным оценкам). Затем подумайте, попробуйте переоценить факторы и запишите через дней 20 новые баллы. Например:

Постоянная конфликтная ситуация с начальством 8 б
Домашние неурядицы 10 4
Здоровье детей 10 10
Предстоящий ремонт 8 4
и т. д. 36 24

Подведите итоги. Такой метод убедит вас, что покой во многом зависит от вас самих, от вашей реакции на то или иное явление. Следовательно, можно положительно влиять на состояние нервной системы и здоровья вообще!

Если вас беспокоит состояние здоровья, можете завести «Дневник выздоровления». Это тоже довольно эффективный прием, на практике доказывающий свою действенность. Уже само название настраивает на выздоровление. Дневник можно вести при любом заболевании, особенно длительном. Вы описываете начало болезни, причины, которые, по вашему мнению, могли способствовать ее возникновению; процесс развития болезни; отмечаете, где и как вы лечились и с каким успехом. Далее вы подробно анализируете свое настоящее состояние и чертите схему динамического изменения оценки жалоб или описанных выше болезнетворных факторов. Лишь после этого начинается сам дневник.

Принцип его ведения прост. Ежедневно описываются методы медикаментозного, физиотерапевтического и психотерапевтического лечения, все приемы самовоздействия, которые вы применяли, а в конце дня делаете выводы. Здесь вы останавливаетесь только на положительных изменениях. Ни в коем случае не фиксируйте болезненные симптомы. Привычка анализировать свои ощущения с целью поиска положительных изменений в состоянии здоровья – прекрасное средство в борьбе с болезнью. При этом можно немного преувеличивать свои положительные ощущения, и беды от этого не будет, а наоборот, настройтесь на хороший лад, и если сегодня это преувеличение, то завтра будет истинной правдой!

При нервных перегрузках применяйте все «выключатели нервного напряжения», занимайтесь аутогенной или психорегулирующей тренировкой, совершайте прогулки, ибо физические упражнения – отличное средство борьбы с нервным перенапряжением.

Самопомощь при бессоннице

Если вы решили бороться с этим неприятным явлением, сразу же отложите в сторону

снотворное. Днем постарайтесь уходить от ситуаций и проблем, которые очень вас волнуют.

Перед сном постарайтесь за час-два до сна погулять на свежем воздухе, затем примите горячую ванну для ног и выпейте стакан молока с медом.

Первые два вечера, ложась в постель, повторите: «Буду просто отдыхать с закрытыми глазами в удобной позе...»

Спать ложитесь в одно и то же время и до 23 часов: когда человек бодрствует до полуночи (а то и позже), нарушается естественный биологический ритм, что со временем может привести к бессоннице. К этому же приводит напряженный умственный труд перед сном и чтение серьезной литературы.

Итак, вы выпили молоко, лежите в удобной позе, расслабились. Постарайтесь сосредоточить свои мысли на дыхании. Дышите поверхностно. Можно представить море с ритмично накатывающимися на песчаный берег волнами...

Вместо молока можно выпить *мятный коктейль*. Вот рецепт его приготовления.

В большую кружку бросьте щепотку мяты и заварите стаканом кипятка. Через несколько минут добавьте по вкусу лимонную кислоту и мед. Напиток должен быть вкусным и ароматным. Медленно пейте, вдыхая одновременно его пары (поэтому заваривать рекомендуется в большой кружке). Лучше брать лимонную мяту – мелиссу.

«Еда – пища тела, сон – пища бодрости», – гласит чечено-ингушская пословица. А в русском народе говорят: «Как живется, так и спится». Проанализируйте, как вы провели день. Наверняка сон отняли у вас какие-либо психотравмирующие события, нервное перенапряжение, связанное с переутомлением или эмоциональным возбуждением. Поэтому проведите после напряженного дня АТ, и сон ваш обязательно наладится.

Как избавиться от головной боли?

Это, пожалуй, самый распространенный симптом, возникающий при множестве различных болезней. Головная боль возникает на почве сосудистых изменений, при органических заболеваниях головного мозга или его оболочек, костей черепа, глаз, придаточных полостей носа. Ее может вызывать мышечное напряжение головы и шеи, глистные заболевания.

Естественно, что при органических заболеваниях головного мозга нужна квалифицированная врачебная помощь. В других случаях приемы самовоздействия могут оказаться очень действенными. Безлекарственные способы борьбы с головными болями направлены на постепенное улучшение мозгового кровообращения, укрепление защитных сил организма, снижение нервных реакций, которые так или иначе влияют на работу сосудов мозга.

Головная боль может возникнуть на почве плохого оттока венозной крови. В таком случае голова сильнее болит, когда человек находится в горизонтальном положении, особенно ночью, хотя бывают такие боли и днем: появляется ощущение распирающей головы, чувство тяжести в ней, боль в затылке. Стоит встать, походить (хорошо при этом открыть форточку), как боль проходит.

При артериальной недостаточности, когда к мозгу поступает меньше насыщенной кислородом и питательными веществами артериальной крови, симптомы другие: в горизонтальном положении голова болит меньше, ночь проходит спокойно. Боли появляются и нарастают по мере появления усталости, чаще всего в середине и конце рабочего дня. При артериальной недостаточности ухудшается память, бывают головокружения, неприятное ощущение шума в голове.

При нарушении кровообращения боли чаще бывают в лобной части. Со временем ухудшается память, появляется забывчивость.

Сидячий образ жизни, малая подвижность мстят нам широко распространенным в наши дни шейным остеохондрозом. При нем боли возникают не только головные, но и сердечные. На первый план выступает тяжесть в затылке, темени, височных областях. Нередко бывает

головокружение.

В первую очередь необходимо избавляться от таких ситуаций, которые приводят вас к вспышкам гнева, нервного возбуждения. Если из жизни исключить их нельзя, не копите внутри себя отрицательные эмоции, занимайтесь АТ, вспомните о пороге ранимости.

Ограничьте до минимума время, проводимое у телевизора, лучше погуляйте на свежем воздухе перед сном, подышите, как рекомендуется выше.

Измените свое меню: побольше ешьте зелени, фруктов, сырых овощей и меньше жирного мяса, жареного, острых приправ.

Следите за кишечником. Запоры, спастические колиты часто способствуют накоплению в кишечнике вредных гнилостных веществ, в результате чего появляются головные боли.

Проводите самомассаж головы три раза в день по 10 мин.

МУЗЫКА И ПСИХИКА

«Прибытие паяца в город значит для здоровья его жителей гораздо больше, чем десятки нагруженных лекарствами мулов»

Студенген

Как много может музыка! Спокойная и мелодичная поможет быстрее и лучше отдохнуть, восстановить силы; бодряя и ритмичная улучшит настроение. Музыка снимает раздражение, нервное напряжение; музыка активизирует мыслительные процессы, повышает работоспособность. Еще 1000 лет назад Авиценна рекомендовал в качестве лечения диету, труд, смех, музыку. Гораздо раньше – в VI веке до нашей эры великий древнегреческий мыслитель Пифагор применял музыку в лечебных целях. Он проповедовал, что здоровая душа требует здорового тела, а то и другое – постоянного музыкального воздействия, сосредоточения в себе и восхождения к высшим областям бытия.

Жорж Санд писала композитору Джакомо Мейербергу о том, что музыка лечит ее от депрессии лучше, чем доктор. Наши соотечественники С. С. Корсаков и В. М. Бехтерев отмечали благотворное влияние музыки на больных с неврозами и некоторыми психическими заболеваниями.

Исследуя влияние музыки на людей с больной психикой, профессор М. П. Кутанин отмечал, что после концерта (проведенного в стенах больницы) поведение больных очень заметно менялось в лучшую сторону. «Это были как бы новые люди – настолько сильным было воздействие на них музыки», – писал он.

Мелодии, доставляющие человеку удовольствие, создающие приятное настроение, замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, снижают артериальное давление, расширяют сосуды. Напротив же, когда музыка раздражает, пульс учащается, а сила сердечных сокращений становится слабее. В процессе исследования были обнаружены и другие интересные стороны влияния музыки на организм: при прослушивании приятной мелодии увеличивается фагоцитарная активность белых кровяных шариков.

Музыка оказывает воздействие не только на человека, но и на животных, и даже на растения. Так, применение успокаивающей музыки на птицефермах в среднем на 20 процентов повышают яйценоскость. Когда рыбаки в Белом море включают музыку, тюлени стаями подплывают к судну. Чарлз Дарвин, исследуя влияние музыки на рост бобов, заметил, что бобы, которые «слушали» музыку, росли быстрее контрольных.

Есть работы индийских ученых, доказывающие, что применение музыки ускоряет рост злаковых в два и более раз по сравнению с контрольной группой.

Таким образом, даже то, что уже известно о влиянии музыки на живой организм, вызывает удивление и убеждает, что в ближайшие годы мы узнаем об этом еще больше, ибо процесс познания бесконечен.

Было обнаружено, что человеческий организм воспринимает звуки уже в

эмбриональном состоянии. В Японии были выпущены пластинки с записью естественных шумов организма беременной женщины: шум протекающей по артериям крови, ритмичные удары сердца и т. д. Когда новорожденный начинал плакать, достаточно было включить эту пластинку, как он успокаивался и засыпал.

Молодежь любит быструю и ритмичную музыку, которая, возможно, компенсирует недостаток двигательной активности. Пожилые люди предпочитают благотворно влияющие на психику плавные, лирические мелодии. Вопросами практического применения музыки занимаются в настоящее время музыковеды, психологи, психотерапевты. В Советском Союзе, Польше, Болгарии с каждым годом все шире применяется музыка в лечебных целях. На многих предприятиях в нашей стране введены специальные музыкальные программы, сопровождающие трудовой процесс, а также музыкальные паузы. Все это повышает производительность труда, скрашивает монотонность некоторых видов работ (например, на конвейере), помогает быстрее восстановить работоспособность.

В психотерапии важен принцип совпадения настроения и музыкального ритма. То есть характер музыки должен соответствовать фону настроения. Для изменения настроения врач в определенном ритме и направлении меняет мелодию. Так, человеку в состоянии депрессии предлагается программа выхода из этого состояния: вначале идут мелодии задумчивые, грустные, затем они несколько «светлеют», то есть подключаются вещи менее печальные, более жизнерадостные, далее мелодии меняются на радостные, веселые. Слушающий постепенно входит в этот музыкальный поток, впитывает его и не замечает, как меняется настроение.

Для больных с перевозбуждением нервной системы возможен обратный порядок: вначале идут мелодии быстрые, живые, затем все более плавные, задумчивые...

Большую роль играет музыкальная настройка перед сеансом гипноза и после него. Музыка позволяет быстрее и глубже погружать больных в гипнотическое состояние, что в свою очередь повышает действенность лечебных внушений.

Если вы захотите проверить воздействие музыки на ваше настроение, не забудьте предварительно сказать себе (и поверить в это!): *Сейчас послушаю одну, две, три мелодии, и меланхолия моя исчезнет.* Конечно, хорошо, если вы слушаете музыку в тихом, полумрачном, с удобным сиденьем помещении. Это может быть у друзей, дома, в специальном кабинете психотерапии или в концертном зале.

По физиологическому действию мелодии могут быть успокаивающими, расслабляющими или тонизирующими, бодрящими. *Расслабляющий эффект полезен при гипертонической болезни, язвенной болезни желудка, бронхиальной астме, невралгии с чувством нервного перенапряжения, головных болях. При бронхиальной астме очень полезны также записи шума леса, пения птиц, ритмичного плеска морского прибоя.*

Тонизирующий эффект полезен при гипотонии, невралгии с синдромом угнетенности, вялости. Полезен он и здоровым людям, особенно перед началом рабочего дня, поэтому по утрам во время зарядки и сборов на работу включайте бодрящую музыку, она поможет вам сохранить жизнерадостное настроение целый день.

С целью лечения или самолечения рекомендуется составлять музыкальные программы не более чем из 4–5 произведений общей длительностью 15–20 минут. Слушать программу лучше с закрытыми глазами, полностью расслабившись. Песенный жанр для этих целей не рекомендуется.

Предлагаем программу, которая успокаивает, расслабляет, снимает нервное напряжение. I вариант (для любителей классической музыки): Чайковский «*Баркаролла*»; Бизе «*Пастораль*»; Леклер *соната до-мажор*, часть III; Сен-Санс «*Лебедь*»; Глюк «*Мелодия*» из оперы «*Орфей и Эвридика*»; Чайковский «*Сентиментальный вальс*».

II. вариант (для более широкой аудитории): Шостакович «*Романс*» из к/ф «*Овод*»; Бизе «*Старинная песенка*»; Глазунов «*Антракт*» из балета «*Раймонда*»; Лей «*История любви*»; Леннон «*Вчера*»; Дебюсси «*Лунный свет*»; Форэ «*Элегия*».

Программа, способствующая снятию депрессивного состояния: Гендель «*Ария*» из

кантаты «Те Деум»; Шуберт «*Аве Мария*»; Шуман «*Грезы*»; Чайковский «*Осенняя песня*»; Дворжак «*Славянский танец*» № 2; Форэ «*Колыбельная*»; Чаплин «*Это моя песня*».

Программа тонизирующей музыки: I вариант (классическая музыка). Монти «*Чардаш*»; Чайковский «*Вальс*» из «Серенады для струнного оркестра»; Огинский «*Полонез*»; Сарасате «*Наварра*».

II вариант (эстрадная музыка). Родригес «*Кумпарсита*»; Рота «*Говорите тише*»; Пурсел «*Аделита*»; Легран «*Шербургские зонтики*».

Естественно, что мы лишь показали, из каких произведений может состоять программа. Вы можете подобрать мелодии сами, и любимые произведения помогут вам начинать и кончать день с улыбкой и чувством радости.

КНИГИ И ЗДОРОВЬЕ

«Всем хорошим во мне я обязан книге»

М. Горький

О лечебном воздействии музыки знали с древних времен, а в конце прошлого века психотерапевты Р. Дюбуа и А. Мольтре предложили с целью воздействия на организм больного человека использовать чтение. В 1916 году С. Гроберс впервые применил термин «библиотерапия». В России ею занимались С. С. Корсаков и В. М. Бехтерев, а в наше время развитие этого метода психотерапии связано с именами В. Е. Рожнова, И. З. Вельвовского, А. М. Миллер и др.

Сколько существует печатное слово, столько человек тянется к книге – и с целью познания мира, и в тяжелую минуту за советом, и просто, чтобы развлечься.

Вот обычная жизненная ситуация: предстоит серьезная операция. Нервы напряжены, мысли – только о болезни. Кто-то предложил книгу Я. Гашека, и приключения бравого солдата Швейка рассеяли мрачные мысли...

Еще пример. Вы пришли с работы в состоянии крайнего утомления от многочисленных контактов с людьми, шума, бесконечных, порой пустых разговоров. Телевизор вас раздражает, хочется тишины. Но ничем не занятый мозг заставляет вас вспомнить все перипетии прошедшего дня. Вы берете в руки книжку. Музыка и красота стиха перестраивают ваше душевное состояние, успокаивают.

Возможно, того же эффекта вы добились бы, выпив несколько капель валериановой настойки или занявшись аутогенной тренировкой. Но всякое лекарство – лишняя нагрузка на печень, почки, а книга, кроме того, доставит радость, как добрый друг, подскажет выход, расскажет о ситуации, подобной вашей, научит мужеству и стойкости. Все это в конечном счете приведет к перестройке личностных реакций, усилит защитные силы организма.

Читать специальную медицинскую литературу нецелесообразно, так как человек, далекий от медицины, обязательно будет находить описываемые признаки заболевания у себя, что, несомненно, вызовет еще большую тревогу. Даже в популярной медицинской литературе нередко так устрашающе и общо описаны признаки болезни и условия, которые могут к ней привести, что беспокойство не исчезнет, а увеличится.

В целях оздоровления полезны произведения, подобные книгам из серии ЖЗЛ. Это жизнеописания людей стойких и волевых, умеющих преодолевать самые различные жизненные невзгоды.

Очень полезны и поучительны произведения древнегреческих философов Сократа, Платона, Аристотеля; римского политического деятеля, представителя стоицизма Сенеки; французского философа-гуманиста Мишеля Монтеня; французского писателя-моралиста Ларошфуко и др.

Лев Толстой в одном из своих писем признавался, что в минуты уныния, плохого настроения и неверия в себя он берет книгу Мишеля Монтеня «Опыты» и, погружаясь в философские размышления средневекового мудреца, быстро успокаивается.

Хорошо отвлекает от тревожных мыслей приключенческая, научно-фантастическая литература. Она, кроме того, стимулирует воображение, способствует решению жизненных задач.

Произведения юмористического характера лучше читать в период выздоровления, когда общий фон настроения более ровный и спокойный. Сочинения И. Ильфа и Е. Петрова, М. Зощенко, Л. Ленча, Марка Твена, О'Генри, Я. Гашека, Джером К. Джерома помогают вернуть улыбку.

При подборе книги для чтения нужно обращать внимание на то, чтобы эмоциональная ее тональность соответствовала настроению или была более оптимистичной, потому что при чтении, как и при прослушивании музыкального произведения, необходимо соблюдать *принцип синтонности*, то есть эмоционального созвучия.

Читать нужно медленно и неторопливо, в спокойной обстановке. Ничто не должно мешать раздумью.

Не сразу ощутимы результаты библиотерапии, если иметь в виду перестройку жизненных реакций. Но уж если она состоялась, то надолго, можно сказать, на всю жизнь. Вероятно, каждый из тех кто любит чтение, имеет своего любимого героя или автора, которые помогают в трудную минуту.

Если в день читать по 1–2 часа, то на курс лечения потребуется 2–3 месяца. Применять библиотерапию целесообразно в комплексе с другими методами психического и физического самовоздействия. Принимая этот вид лечения, можно ставить перед собой следующие задачи.

Ближайшие: 1. Отключиться от текущей психотравмирующей ситуации. 2. Снизить значимость своих переживаний. 3. Выработать «идеал поведения» на будущее.

Отдаленные: 1. Выработать более оптимистические взгляды на жизнь. 2. Изменить свою реакцию на психотравматические факторы. 3. Научиться легче устанавливать контакты с окружающими людьми. 4. Выработать умение «вставать» на точку зрения собеседника. 5. Научиться спокойно воспринимать неприятного для себя человека.

В процессе многочисленных наблюдений отмечено, что курс библиотерапии формирует более спокойные эмоциональные реакции, чувство уверенности в себе, уравновешенность, умение с юмором относиться к собственным неудачам. Увеличивается психическая активность человека.

Когда у вас плохое настроение, попробуйте взять сонеты В. Шекспира, стихи А. С. Пушкина, М. Ю. Лермонтова, А. Блока, М. Цветаевой, И. Сельвинского... Читайте обязательно вслух. Тихо, но вслух. Вы как бы разговариваете с другом. Он делится с вами своими чувствами, настроением. Содержание стиха, его ритм постепенно увлекают, уводят в свой мир гармонии и красоты.

Со стихами связан еще один прием снятия психического напряжения. Многие в молодости пишут стихи. Пусть наивные, несовершенные, но это не имеет значения. Вспомните, в какие моменты вы брались за перо. Обычно, когда были чем-то расстроены, огорчены, взволнованы. Но как только стихотворение было написано, – вся печаль улетучивалась.

Попробуйте этот прием. Оглянитесь, вспомните, как учились тщательно рассматривать предметы, обратите внимание, как прекрасен рядом с вами мир. Может быть, это будет посвящение природе:

На опушке лесной, у поляны, Под сорочий пронзительный крик Колокольчиком, тихим и странным, Разговаривал в камнях родник.

Его ливни песком заносили
Засыпали деревья листвой.
Но из грязи, из листьев, из пыли
Пробивался он струйкой живой.
Чтобы дальше сверкать и искриться,
Чтобы тихо и тонко звенеть,

Чтобы кто-нибудь мог в нем напиться
Или рядом, устав, посидеть...
В жизни тоже порой не без пыли
И дорога, подчас, нелегка...
Я хочу, чтобы жизнь мы прожили,
Сохранив чистоту родника!

Иногда настроение в период поиска рифмы настолько улучшается, что печаль не просто уходит, она сменяется радостью, которая звучит в родившемся стихе:

Стучится в стекла мокрый кипарис,
Вскипают лужи злыми пузырями...
И небосвод над головой провис,
Наполненный осенними дождями...
Все серо, сумрачно. Туманом скрыта даль.
И горы темные с запавшими боками
Устало прилегли. Бежит печаль
По склонам их унылыми ручьями...
Но вдруг прорвался через толпы туч
И заглянул мельком ко мне в оконце
Веселый, радостный проказник луч
– Улыбка спрятанного Солнца!
Легко и весело по миру побежал,
Переливаясь в капельках стеклянных.
И звонким голосом он мне сказал:
«Все тучи временны,
а Солнце постоянно!»

Может, творческая минутка поможет вам осознать мелочность причин, которые привели к депрессии, понять, что жизнь все-таки хороша:

Бесплодное бурление страстей... Миллионы мелких огорчений... Причины страха и волнений И раздражений у людей... И все это внутри, тревожит, И все это мешает жить, Общаться, верить и любить И жизнь благодарить, За день, который прожит...

ПРОПИСНЫЕ ИСТИНЫ

Все человечество и вы, мой читатель, и я – автор этой книги, накопили много полезных для себя истин. Народная мудрость и мудрые мысли великих людей помогают нам подчас предотвратить начинающееся волнение, снять нервное напряжение, посмотреть на себя со стороны. Эти высказывания иногда с нашими небольшими комментариями могут сыграть роль выключателей нервного напряжения.

Не возмущайтесь, если истина стара. Не удивляйтесь, если она созвучна нашим мыслям – на то она и истина!

Постарайтесь осмыслить эти афоризмы и понять их суть.

Сердиться – значит мстить себе за ошибки других.

Действительно, часто ли мы сетуем на свои собственные ошибки? Увы! Поступки других нас раздражают. Мы сердимся, а это, как всякие отрицательные эмоции, пагубно сказывается на нашем здоровье. Тот же, на кого мы сердимся, как говорят, и в ус не дует!

Человек, который никогда не сердится, – просто дурак. Человек, который может заставить себя не сердиться понапрасну – мудрец.

Мудрецы говорили также: «Господи, дай мне силы изменить то, что я могу изменить. Дай мне терпение смириться с тем, что я не могу изменить. Дай мне мудрость, чтобы

отличить первое от второго.

Никогда не копите на людей зло, даже если они причинили вам неприятность. Зло, подобно пару, может разорвать вас самих.

Поэтому уходите от гнева, отвлекайтесь. Подумайте, что за поступки, совершенные в состоянии озлобления, потом приходится краснеть. Отвлекайтесь!

Из всех преступлений самое тяжелое – это бессердечность (*Конфуций*).

Вспоминается один из начальников, который сказал: «Я поставлен не для того, чтобы радовать людей или говорить им комплименты. Требовать и только требовать! Тогда пойдет дело». Комментарии излишни... Однако у таких начальников, как правило, «дело не идет».

Мы только тогда начинаем раздражаться и волноваться, когда себе это позволяем.

Однажды на прием пришла больная, которая проходила курс лечения по поводу невроза в кабинете психотерапии. «Доктор, сегодня в магазине я не выдержала и грубо оскорбила продавщицу, которая очень уж медленно взвешивала сосиски. Я вся задрожала. Это все нервы!» «Нет, голубушка, – ответил я ей, – это не нервы, а ваша распушенность. Позволили бы вы себе так оскорбить своего начальника на работе?» «Нет, что вы». «Значит, в случае с продавцом вы сознательно или подсознательно разрешили себе эту выходку!» Больная задумалась, а затем растерянно сказала: «Пожалуй, доктор, вы правы».

Жизнь слишком коротка, чтобы расстраиваться по мелочам.

Правда, мелочей в жизни всегда больше, чем дел значительных. А неприятных мелочей всегда больше, чем приятных. Начнете расстраиваться – и конца этому не будет. Если произошло что-то неприятное, постарайтесь отвлечься, переключите внимание на что-либо другое, а лучше всего – с головой окунитесь в работу. А назавтра, смотришь, – причина вашего волнения стала намного мельче! Не зря в народе говорят, что утро вечера мудренее.

Мы редко думаем о том, что имеем, но всегда думаем о том, чего нам недостает. (*Шопенгауэр*).

Как много бы отдал безногий, чтобы стать на ноги, как много бы отдал слепой, чтобы увидеть мир! Как много бы отдала женщина в дни блокады Ленинграда за ту корочку хлеба, которую вы сейчас выбрасываете! А часто ли мы радуемся тому, что имеем? Ценим ли мы это? Так ли нам необходимо то, что хотим еще иметь, из-за чего расстраиваемся? Человек редко ценит главное богатство, которое имеет, но сожалеет, когда его теряет, – это молодость, здоровье и свободу. Если они у вас есть, то вы неисчерпаемо богаты! А все остальное – мелочи...

Большинство людей счастливы настолько, насколько они считают себя счастливыми (*А. Линкольн*).

При одних и тех же обстоятельствах мы можем казаться себе счастливыми или несчастными в зависимости от того, как сами себя настроим. Счастье – это наше внутреннее состояние. Привычка настраивать себя на положительное восприятие жизни дает хорошее настроение, а значит, и здоровье. Привычка выискивать и фиксировать всегда только плохое – приводит к болезням.

Учитесь радоваться жизни – хорошей погоде, встрече с интересным человеком, успеху в работе.

Учитесь каждый день считать счастливым. В сущности, так мало надо для счастья – здоровье близких, интересная работа, хорошие друзья и мирное небо над головой. А все остальное – только приложение, и все это в ваших руках.

Счастье – чувство субъективное. Часто ли вы себе говорите: «Вот это и есть счастье! Сегодня счастлив, как никогда!» Каждый из нас в состоянии воспитать в себе умение радоваться жизни. А причина для радости всегда найдется. Будьте счастливы сегодня, тогда вы будете счастливы и завтра.

Два человека смотрели через тюремную решетку. Один увидел грязь, другой увидел звезды.

Как это хорошо – уметь видеть звезды даже в луже с мутной водой!

Мужество делает ничтожными удары судьбы (*Демокрит*).

Случается даже в самый счастливый период жизни внезапно может произойти такое, что, кажется, перевернет всю жизнь, приведет в отчаяние. Это и болезни, и служебные или семейные катастрофы, да мало ли что! Слабый духом опускает руки, теряет себя, другой заливается слезами, а третий посуровеет, соберет в комок всю свою волю и думает: «Ничего, все вытерплю, будет и на нашей улице праздник». Третий обязательно дождет праздника. И вновь будет улыбка на его лице.

Часто для того, чтобы жить, надо больше мужества, чем умереть (*В. Альфьери*).

Вспомните Николая Островского. Подумайте о тех, кто прикован к постели. Многие из этих людей находят в себе мужество жить нормальной, полноценной жизнью. Если уж так случилось, не надо усугублять положение жалобами и нытьем. Надо попробовать найти какой-то интерес, заняться каким-либо полезным трудом. Когда вам плохо, вспомните, что в мире есть, несомненно, человек, которому еще хуже, но он стойко держится и не раскисает.

Мужественный человек обыкновенно страдает не жалуясь, человек же слабый жалуется, не страдая.

Как часто врачу-психотерапевту приходится видеть именно таких людей. Бесконечно жалуется обычно слабые, беспомощные, безвольные люди и к тому же эгоисты, ибо постоянными жалобами они не только усугубляют свое положение, фиксируя внимание на своих болезнях, но и обременяют окружающих.

Если мы постоянно будем носиться с нашими тягостями, они наконец нас раздавят (*С. Смайлс*).

Многие страдают нервными расстройствами именно потому, что постоянно живут, ожидая беды, думая о том, как плохо у них все складывается.

Отсутствие перспективы, безнадежность – это тяжелые гири, которые давят на психику. Посмотрите на человека в горе. Его плечи опущены, спина согнута, голова поникшая. Создается впечатление, что он несет тяжелый груз. Обнадежьте этого человека, озарите его будущее – и он сразу изменится. Безнадежных ситуаций нет. Есть побежденные и победители. Будьте победителями, но помните, что победы достаются мужественным.

Заботы – источник ста болезней (*японская поговорка*).

От забот никто не свободен, но, перефразируя известную поговорку, скажем: если заботе время, то свободе от нее дайте хотя бы час. Вспомните, был ли у вас в истекшем году такой час, когда вы, выйдя в поле или на луг, легли бы на теплую землю, в свежую траву и смотрели бездумно, как бегут облака? И при этом, чтобы на душе было совершенно спокойно и вы бы никуда не спешили, не думали о делах. Были у вас такие два часа? Если нет, дела ваши неважные. Не надо изнурять себя. От забот нужен отдых...

Оскорбление – это довод неправых (*Ж.Ж.Руссо*).

Если вас оскорбили, не спешите ответить тем же. Тот, кто оскорбляет, демонстрирует тем самым отсутствие внутренней культуры, свое душевное убожество. Раньше на оскорбление отвечали ударом шпаги. Сейчас не те времена, но шпагу может заменить ваша улыбка.

Надежда – лучший врач из всех, какие мне известны (*С. Цвейг*).

Терпение – это искусство надеяться (*Л. Вовенарг*).

Отнимите у человека надежду, и он будет несчастнейшим существом на свете (*И. Кант*).

Как много есть на свете вещей, которые мне не нужны! (*Сократ*).

А задумываемся ли мы, подобно великому философу, о тех вещах, которые нам не нужны? Не облегчим ли мы тем самым жизнь свою? Больше платьев, чем у Жаклин Кеннеди, нам не иметь (у нее их было более 20 000!); больше золота и власти, чем были у Наполеона, нам тоже не иметь. Наполеон как-то с горечью признался на склоне своих дней, что за свою жизнь он и шести дней не был счастлив. Горькое признание...

Скорбь об утраченном бесполезна (*В. Шекспир*).

Каждый из нас что-то теряет на жизненном пути. Мы должны привыкнуть к потерям, ведь каждый день мы теряем самое драгоценное – день жизни. Теряем, и еще торопим время.

Вперед, вперед! И даже не задумываемся, что каждый день – это подарок: еще один закат, еще раз картина падающего снега, еще одна решенная проблема!

Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие (*Аристотель*).

Работа, которую мы делаем охотно, исцеляет боли (*В. Шекспир*).

Работа избавляет нас от трех великих зол: скуки, порока, нужды (*Вольтер*).

Работа, физический труд подчас бывают лучше лекарства. Значительный физический труд до усталости, особенно для человека умственного труда, взбадривает организм, повышает его иммунные, защитные силы. Физический труд и психическая деятельность должны находиться во взаимном равновесии. Если этого нет, возникают нервные срывы. Нередко переключение на физический труд излечивает гипертоническую болезнь, восстанавливает нарушенный обмен веществ.

Разволновались – поработайте до усталости, и все пройдет. А здоровый, крепкий сон довершит лечение.

Юмор... – талант произвольно приходит в хорошее расположение духа (*И. Кант*).

Юмор – это всегда немножечко защита от судьбы (*К. Чапек*).

Умение посмотреть на себя со стороны и с определенной долей иронии отнестись к своим неудачам спасает от невроза. Однако эта способность не врожденная, она воспитывается. Чрезмерная серьезность во всех делах вредит; подозрительность – восстанавливает нас против всего мира; сварливость и желчность восстанавливают окружающих против вас; заносчивость образует вокруг нас пустоту. А шутка, умение с юмором встречать неприятности, улыбка привлекают к нам хороших друзей, являются основой искусства отношения. Смех не только признак силы, но и сам – сила! (*А. Луначарский*).

Людей поддерживают радостью, ругать это очень легко, но от этого люди грубеют, черствуют, замыкаются, перестают верить другим, а потом и себе (*А. Н. Афиногенов*).

Похвала, поощрение всегда достигают цели быстрее, чем упреки, ругань, наказание. Чтобы ругать, большого ума не надо. Чтобы увидеть в человеке хорошее, – нужны такт, деликатность, доброта.

Любовь и забота – лучшие лекарства (*Парацельс*).

Все изнашивается, даже горе (*Г. Флобер*).

Смех – здоровье души. Хижина, где смеются, богаче дворца, где скучают (*Армянская мудрость*).

Среди влияний, укорачивающих жизнь, преимущественное место занимают страх, печаль, уныние, тоска, малодушие, зависть, ненависть (*Х. Гюфеланд*).

Удовлетворенность работой больше способствует здоровью и долголетию, чем физическое развитие, способ питания, некурение и долголетие родителей (*Ф. Бернет*).

Если хочешь продлить свою жизнь, укороти свои трапезы (*В. Франклин*).

Чем тоньше талия, тем длиннее жизнь.

Умеренность полезна не только в еде. В народе говорят: «Хочешь быть спокойным – не обращай внимание на мелочи; хочешь быть мудрым – не желай всего, что видишь, не верь всему, что услышишь, не поддавайся вспышкам гнева».

Помните пожелания Козьмы Пруtkова (под этим коллективным псевдонимом скрывались в 50–60-е годы XIX века поэты А. К. Толстой и братья Жемчужниковы): «Если хочешь быть счастливым, – будь им!».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ежегодно мы становимся свидетелями того, как рядом и по всей стране возникают новые корпуса больниц, санаториев, поликлиник; растут больничные комплексы, однако попробуем задать вопрос: а что лучше – строить, строить и строить больничные корпуса или... сократить количество в них нуждающихся? Очевидно, второе для всех нас будет

гораздо полезнее. Всем нам будет лучше, если мы реже будем вспоминать о помощи врачей и медсестер. Для этого нужно только одно: беречь свое здоровье.

Как часто слышишь: «Наше дело, доктор, болеть, а ваше нас лечить!» В какой-то мере иждивенчество по отношению к своему здоровью есть у многих из нас, у одного – больше, у другого – меньше. Не все понимают и такую простую мысль, что врач не дает здоровье, а только помогает избавиться от болезни.

Наша беседа подошла к концу, однако автор свою задачу будет считать выполненной лишь в том случае, если вы прониклись идеей здоровья и выберете для себя хотя бы часть из приведенных лечебных или профилактических методик самовоздействия.

Все ли пути и тропинки в Страну Здоровья автор осветил достаточно полно? – Конечно, нет! Любую из глав можно дополнять бесконечно. Можно было бы еще рассказать о лечении травами, об удивительных способностях человека воздействовать своим биополем на другого, о самомассаже физиологически активных точек на теле, которые используются при иглотерапии, и многом другом, но этой книгой автор стремился убедить вас в необходимости быть внимательным к своему организму.

Если предложенные нами методики помогут вам избавиться от каких-либо болезненных ощущений, неприятных переживаний, обрести уверенность в себе, улучшить настроение или повысить работоспособность, будем считать, что наш труд не был напрасным.

Не забывайте слова великого Гиппократы: «Человек носит врача в себе». Надо только уметь помогать ему в работе.

В заключение мне хочется предложить вам зарифмованную заповедь психотерапевта:

Учитесь управлять собой.
Во всем ищите добрые начала.
И, споря с трудною судьбой,
Умейте начинать сначала,
Споткнувшись, самому вставать,
В себе самом искать опору.
При быстром продвиженьи в гору
Друзей в пути не растерять...
Не злобствуйте, не исходите ядом,
Не радуйтесь чужой беде,
Ищите лишь добро везде,
Особенно упорно в тех, кто рядом.
Не умирайте, пока живы!
Поверьте, беды все уйдут:
Несчастья тоже устают,
И завтра будет день счастливый!

ЛИТЕРАТУРА

Александров Ю. А. Глазами психиатра. – Минск, 1977.

Беминг Ульф. Самопомощь при бессонницах, стрессах и неврозах. – Минск, 1984.

Вирах А. Здоровье – своими руками. – Минск, 1984.

Вирах А. Победа над бессонницей. – М., 1979.

Бирюков А. А. Самомассаж. – М., 1982.

Бородкин Ф. М., Коряк Н. М. Внимание: конфликт! – Новосибирск, 1984.

Виленчик М. М. Биологические основы старения и долголетия. – М., 1976.

Буль П. И. Гипноз в клинике внутренних болезней. – Л., 1968.

Вейн А. М. Три трети жизни. – М., 1979.

- Верещагин В. Г.** Физическая культура индийских йогов. – Минск, 1982.
- Владин В., Капустин Д.** Гармония брака. – Минск, 1981.
- Динейка К.** Движение, дыхание, психофизическая тренировка. – Минск, 1981.
- Дильман В. М.** Большие биологические часы. – М., 1981.
- Евтимов В.** Йога. – М., 1986.
- Исаев Д. Н., Каган В. Е.** Половое воспитание и психогигиена пола у детей. – Л., 1979.
- Кашков А., Агаджанян Н.** Резервы нашего организма. – М., 1981.
- Короленко Ц. П., Фролова Г. В.** Вселенная внутри себя. – Новосибирск, 1979.
- Кочетов А. И.** Как заниматься самовоспитанием. – Минск, 1986.
- Крамских В. Я.** Воздух закаливает и лечит. – М., 1986.
- Купер Кеннет.** Новая аэробика. – М., 1976.
- Куприянович Л. И.** Биологические ритмы и сон. – М., 1976.
- Линдеман Х.** Аутогенная тренировка. – М., 1980.
- Личко А. Е.** Эти трудные подростки. – Л., 1983.
- Лук А. Н.** Юмор, остроумие, творчество. – М., 1977.
- Микулин А. А.** Активное долголетие. – М., 1977.
- Мисюк Н. С., Пригун П. П.** Головные боли. – Минск, 1979.
- Примак Л. П.** Резервы человеческой психики. – М., 1987.
- Пропастин Г. Н.** Через века. – М., 1979.
- Рааб А.** Йога против нарушений осанки и болей в спине, – Минск, 1986.
- Ротенберг В. С., Аршавский В. В.** Поисковая активность и адаптация. – М., 1984.
- Рубинов А.** Семья, одиночество, любовь... – М., 1986.
- Рюриков Ю.** Три влечения. – Минск, 1986.
- Симонов П. Е., Ершов П. М.** Темперамент, характер, личность. – М., 1984.
- Слободяник А. П.** Психотерапия, внушения, гипноз. – Л., 1980.
- Фадеева М. Г.** Найти здоровье. – Минск, 1986.
- Фролкис В. В.** Старение и биологические возможности организма. – М., 1975.
- Шерток Л.** Непознанное в психике человека. – М., 1982.
- Экономов Л.** Мир наших чувств. – М., 1976.