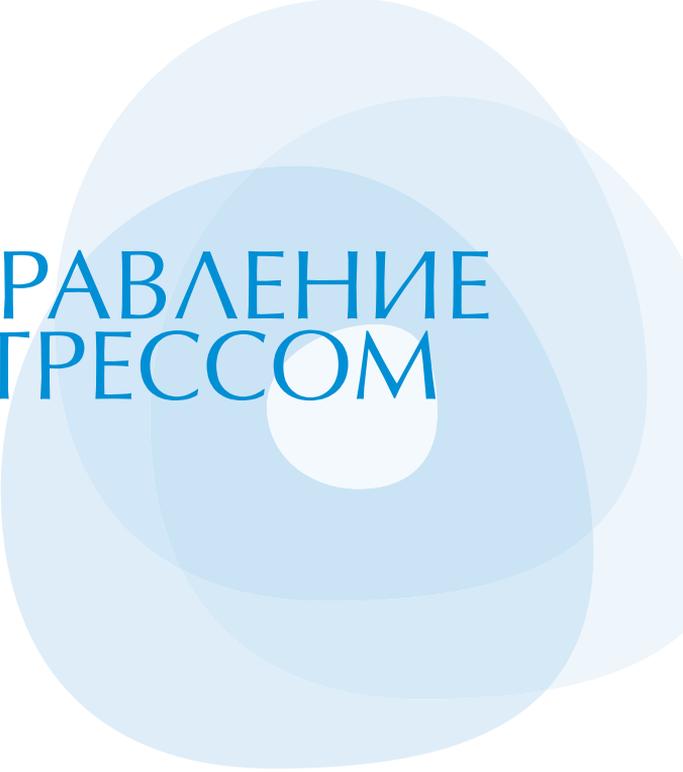


Алексей Данилов
Анастасия Прищепа

УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ



AMM
ПРЕСС



УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ

АММ-пресс, 2018

УДК 159.9
ББК 88.4
Д18

Авторы:

Данилов Алексей Борисович — доктор медицинских наук, профессор кафедры нервных болезней ИПО Первого МГМУ имени И.М. Сеченова, исполнительный директор «Ассоциации междисциплинарной медицины».

Прищепа Анастасия Васильевна — врач-невролог, аспирант кафедры нервных болезней ИПО Первого МГМУ имени И.М. Сеченова, эксперт по стресс-менеджменту «Ассоциации междисциплинарной медицины».

Все права защищены. Охраняется законом РФ об авторском праве.

Воспроизведение всей книги или ее части в любом виде воспрещается без письменного разрешения правообладателя.

Данилов, Алексей Борисович.
Д18 Управление стрессом / Алексей Данилов, Анастасия Прищепа. — Москва : Издательство «Э», 2018. — 96 с. — (Книги-консультанты по вашему здоровью).

ISBN 978-5-04-092822-4

Настоящее издание посвящено анализу роли стресса в развитии большинства заболеваний современного человека, а также тому, как научиться адекватно управлять своим состоянием в различных неблагоприятных ситуациях.

В книге собраны наиболее эффективные методики по управлению стрессом, начиная с техник релаксации, которые могут быть использованы самостоятельно для улучшения физического и психического самочувствия, и заканчивая методом адаптивного биоуправления (биологической обратной связи), применение которого может помочь пациентам справиться с болью, тревогой и другими нарушениями. Издание предназначено для врачей различных специальностей, психологов и педагогов, а также для широкого круга читателей, интересующихся современными способами укрепления здоровья.

УДК 159.9
ББК 88.4

© Данилов А.Б., Прищепа А.В., 2018
© Оформление ООО «Студия Колор Бокс», 2018
© «АММ ПРЕСС»
© ООО «Издательство «Э», 2018

ISBN 978-5-04-092822-4

ОГЛАВЛЕНИЕ

СТРЕСС: ДОБРО ИЛИ ЗЛО?	5
ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ?	10
МЕТОДИКИ СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТА	12
I. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ДЛЯ САМОПОМОЩИ	
1.1. Аутогенная тренировка по Шульцу	13
1.2. Метод глубокого медленного дыхания	19
1.3. Метод прогрессивной мышечной релаксации по Джекобсону	24
1.4. Медитация	29
II. МЕТОДЫ АДАПТИВНОГО БИОУПРАВЛЕНИЯ	
Биологическая обратная связь	32
III. ТЕРАПИЯ ИСКУССТВОМ	
Кинотерапия	41
Музыкотерапия	45
Библиотерапия	50
IV. МОДИФИКАЦИЯ МЫШЛЕНИЯ И ОБРАЗА ЖИЗНИ	
Оптимизация режима сна и бодрствования	55
Рациональное питание	61
Лекарственные средства, витаминно-минеральные комплексы и растительные препараты, помогающие справиться со стрессом	69
Экотерапия	79
Тайм-менеджмент	82
ЭПИЛОГ	86

«Вопреки расхожему мнению мы не должны, да и не в состоянии, избегать стресса. Но мы можем использовать его и наслаждаться им, если лучше узнаем его механизм и выработаем соответствующую философию жизни»

Ганс Селье

Стресс: добро или зло?

Стресс – это реакция организма на любые достаточно сильные или длительные воздействия окружающей среды или внутреннего состояния. Такая реакция запускает нейрогормональные механизмы, для того, чтобы организм смог быстро адаптироваться к изменившимся условиям. И от того, насколько успешным и адекватным будет способ адаптации, зависит наше здоровье и самочувствие.

Академик А.М. Вейн еще более двух десятилетий назад писал, что «основные хронические текущие заболевания нашего времени возникают на фоне эмоционального неблагополучия, острого или хронического стресса». По оценкам медицинских экспертов, 80% заболеваний, с которыми сталкивается современный человек, связаны с эмоциональным стрессом. В Европе из-за нарушений сердечно-сосудистой системы, возникших под воздействием стрессовых факторов, ежегодно умирают более миллиона человек. Эмоциональное напряжение, межличностные конфликты, необоснованные страхи и другие факторы – нару-

шают функцию саморегуляции. Вследствие чего организм, как биологическая система, теряет способность приспосабливаться к изменениям окружающей среды. Отмечается разлад во взаимодействии нервной системы с другими функциональными системами организма. Известный физиолог, К. В. Судаков, исследуя индивидуальную устойчивость к стрессу, пришел к выводу, что «на основе эмоциональных стрессов формируются психосоматические заболевания: неврозы, нарушения сердечной деятельности, артериальная гипертензия, язвенные поражения желудочно-кишечного тракта, иммунодефициты, эндокринопатии и даже опухолевые заболевания». Исследователями из медицинской школы Хьюстона (США) получены убедительные доказательства того, что стресс может вызывать нарушения генетического аппарата человека, повышая вероятность возникновения онкологических заболеваний.

В то же время, при адекватном реагировании стресс может, наоборот, повышать эффективность (согласованность) взаимодействия различных систем организма. Умение управлять своим состоянием во время стресса позволяет направить энергию стресса в нужное русло: творить, достигать новых высот, получать удовольствие от жизни, делать важные открытия. «Поскольку стресс связан с любой деятельностью, избежать его может лишь тот, кто ничего не делает. Но кому приятна жизнь без дерзаний, без успехов, без ошибок? Стресс – это аромат и вкус жизни!» – пишет Ганс Селье, основоположник учения о стрессе. Тогда как отсутствие навыков преодоления стресса приводит к нервно-эмоциональному напряжению, истощению адаптационных возможностей организма, обострению существующих заболеваний и появлению новых.

ТРИ СТАДИИ РАЗВИТИЯ СТРЕССА СОГЛАСНО КОНЦЕПЦИИ Г. СЕЛЬЕ



Первая стадия – стадия тревоги или «фаза шока», во время которой начинают вырабатываться защитные механизмы, происходит активная мобилизация адаптационных ресурсов организма. При чрезмерной силе внешнего воздействия эта стадия может закончиться гибелью организма, так как общий уровень сопротивляемости недостаточен для преодоления острого стресса (тяжелые ожоги, крайне высокие и крайне низкие температуры).

Вторая стадия – стадия резистентности или приспособления к новым условиям. На этой стадии все зависит от величины стрессового воздействия, адаптационных возможностей организма и эмоциональной стабильности личности. В ответ на слабые и умеренные стрессорные факторы, с которыми человек способен справиться без лишних энергетических затрат, развивается эустресс. Это явление оказывает положительное воздействие на жизненный то-

СТРЕСС, ИММУНИТЕТ И ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Головная боль является одним из самых распространенных нарушений, к которым приводит стресс. В ходе 4-летнего исследования взаимосвязи стресса и развития головной боли ученые из Университетского госпиталя Дуйсбург-Эссен в Германии подтвердили, что стресс может быть фактором, провоцирующим начало головной боли, а также ускоряющим перетекание этого заболевания в хроническую форму. Да и сама по себе головная боль может быть стрессогенным фактором!

В ответ на стрессорные нагрузки происходит дисрегуляция взаимодействия эндокринной, нервной и иммунной систем. Это приводит к развитию патологических биохимических реакций, особое место среди которых занимает нарушение обмена нейромедиаторов – химических «посредников», участвующих в передаче сигналов между нейронами и другими клетками (например, мышечной ткани). Под воздействием хронического стресса происходят иммунные нарушения: образуются аутоантитела к нейромедиаторам (ГАМК, глутамату, серотонину, дофамину), нейропептидам (белку S100), что приводит к нарушениям в центральной нервной

системе. Стойкое нарушение нейромедиаторных функций мозга при стресс-синдромах, рассогласование их тормозных и возбуждающих влияний – способствуют возникновению и хронизации головной боли. А хронический болевой синдром, в свою очередь, неизбежно приводит к усилению иммунных нарушений. Разорвать этот порочный круг можно, научившись контролировать свои психоэмоциональные переживания.

Навыки самоконтроля помогают контролировать физиологическое и психическое состояние и организовать свою жизнь таким образом, чтобы избежать повышения уровня тревоги и стресса, и предотвратить развитие головной боли. В США консилумом ученых был сделан вывод, что техники релаксации, методы адаптивного биоуправления (биологическая обратная связь), и когнитивно-поведенческая терапия, направленная на управление стрессом – могут быть рассмотрены в качестве лечения и профилактики мигрени и других видов головной боли. (Мигрень является одним из самых тяжелых видов головной боли, часто сопровождается тошнотой, рвотой, усиливается при физической или психической активности).

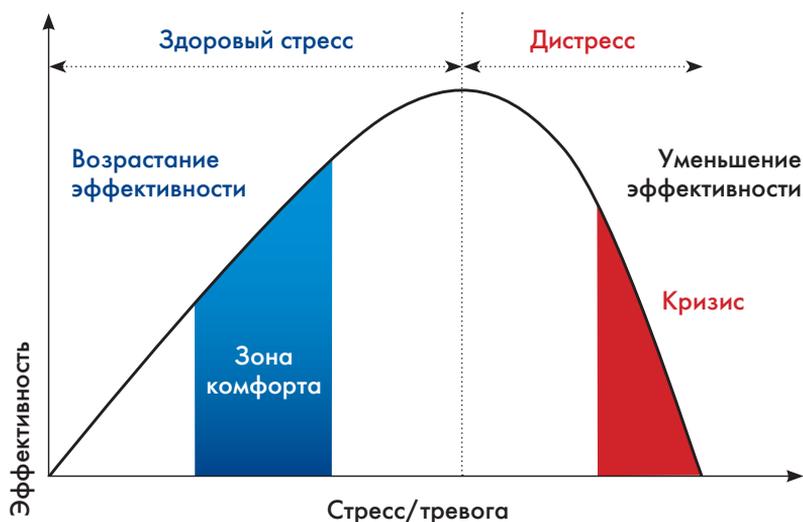
нус, стимулирует самореализацию. Если же интенсивность и продолжительность стресса превышает адаптационные возможности организма и/или имеет личностно значимый характер, развивается дистресс – резко выраженное разрушительное воздействие, быстро переходящее в неспособность организма приспособливаться из-за снижения энергетических резервов и подавления механизмов антистрессорной защиты. Организм теряет свою резистентность, что приводит к третьей стадии.

Третья стадия – стадия истощения. Несостоятельность адаптивных защитных механизмов и нарастающее нарушение согласованности жизненно важных функций приводят к эмоциональным нарушениям, возникновению и хронизации психосоматических заболеваний, социальной дезадаптации и, в крайнем случае, смерти индивида.



Что такое стресс-менеджмент?

КРИВАЯ ИЗМЕНЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ СТРЕССЕ



На схеме представлена взаимосвязь уровня стресса/тревоги и эффективности деятельности. Небольшой уровень стресса необходим в повседневной жизни, он повышает возможности успешно справляться с различными проблемами. Однако очень высокий уровень стресса и тревоги, связанной с ним, подавляет адаптивные ресурсы организма. Овладение техниками стресс-менеджмента позволяет сохранять (удерживать) уровень стресса и тревоги на оптимальном уровне (в зоне комфорта), не допуская их чрезмерного повышения.

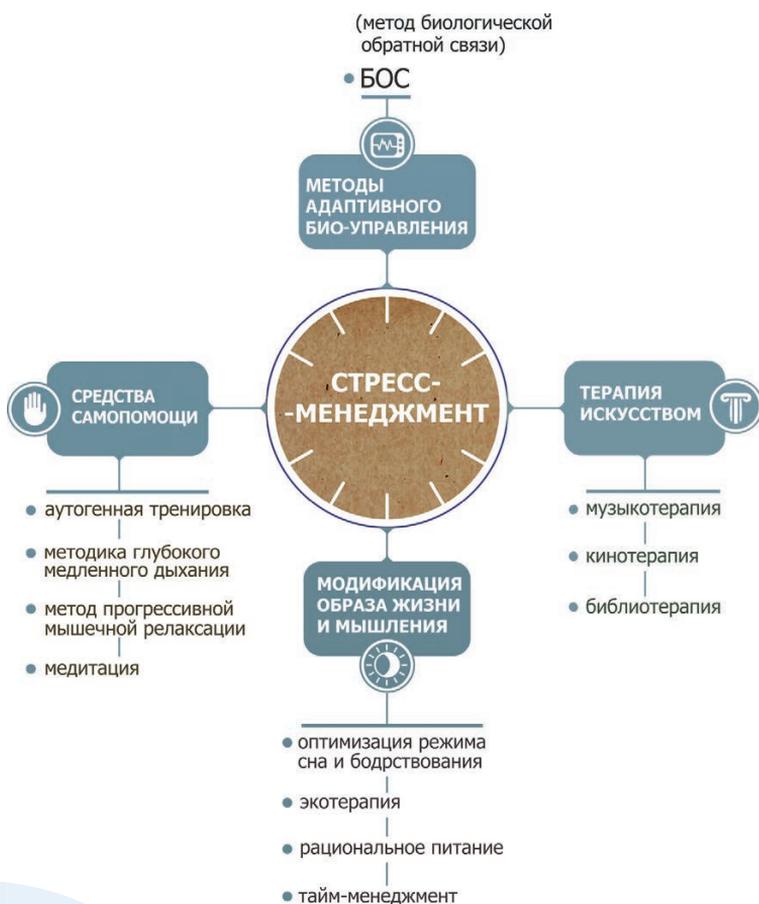
В связи с тенденцией к повышению стрессогенности мирового социального пространства как следствия глобальных социальных, политических, экономических изменений, интенсификации в сфере производства и образования, учащения природных катаклизмов и техногенных катастроф, актуальным стало появление нового научно-практического направления – **стресс-менеджмента**.

Стресс-менеджмент представляет собой широкий спектр различных техник, нацеленных на снижение уровня тревоги и стресса в повседневной жизни и повышение адаптивных ресурсов организма. Овладение техниками стресс-менеджмента помогает адекватно управлять своим состоянием и поведением в различных ситуациях. Направив энергию стресса в «мирное русло», стресс-менеджмент помогает повысить качество жизни и защититься от многих заболеваний.



Методики стресс-менеджмента

В книге, которую вы держите в руках, мы рассмотрим основные методики стресс-менеджмента, эффективность которых доказана многочисленными исследованиями по всему миру.



I. Психофизиологические методы для самопомощи

1.1. АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА ПО ШУЛЬЦУ

«Путь к успеху лежит через расслабление - пусть это и звучит как парадокс. Повышать эффективность за счет напряжения всех своих сил можно лишь до известного предела».

М. Бьяуго, Дж. Милн. «Меньше, но лучше».



Метод аутогенной тренировки был предложен немецким врачом Иоганном Шульцем в 1932 году. С помощью этого метода терапии человек может оказывать существенное влияние на психические и физиологические (вегетативные) процессы в организме, в том числе не поддающиеся произвольной сознательной регуляции. Одна из важных заслуг Шульца состоит в том, что он использовал накопленный веками опыт некоторых йогических систем, очистив их

от свойственного им мистицизма. Созданная им школа своей многолетней клинической практикой подтвердила эффективность аутогенной тренировки как средства лечения и саморазвития.

КАКИХ ЦЕЛЕЙ МОЖНО ДОСТИЧЬ С ПОМОЩЬЮ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ?

Аутогенная техника, разработанная Шульцем, состоит из 6 стандартных упражнений, представляющих собой начальный курс. Освоив их, вы сможете:

- **Успокоиться, эффективно снять физическое и психическое напряжение.** Это имеет огромное значение для профилактики переутомления, неврозов и психосоматических заболеваний, то есть заболеваний, источником которых является стресс (головной боли, гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенного колита, бронхиальной астмы, экземы, псориаза и других).
- **Быстро отдохнуть.** Восстановление сил в аутогенном состоянии происходит гораздо быстрее, чем во время сна, простого отдыха на диване, просмотра телевизора или прослушивания музыки.
- **Самостоятельно регулировать различные функции организма,** такие как кровообращение, частоту сердечных сокращений и дыхания, кровоснабжение мозга, что очень важно для профилактики и лечения психосоматических заболеваний.
- **Эффективно справляться с болью.** Аутогенные тренировки повышают активность собственных противобольных систем организма.

- **Активизировать внимание, память, повысить способность к решению сложных интеллектуальных задач.**
- **Активизировать творческие ресурсы** через развитие интуиции, образного мышления.
- **Лучше познать себя и возможности своего организма.** Древние мудрецы и врачи считали глубокое самопознание условием здоровья и развития личности.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ АУТОТРЕНИНГА

Тренировки проводятся ежедневно, спустя некоторое время после приема пищи, 1 раз в день, в подходящем помещении, обеспечивающем хорошую звукоизоляцию и комфортную температуру. Предпочтительно положение сидя, так как оно обеспечивает уменьшение прилива крови к голове. Можно принять «позу кучера» или откинуться на спинку кресла. Для проведения всего комплекса упражнений вам потребуется 6-7 минут.



Поза кучера



Откинуться на спинку кресла

Первое упражнение

Примите удобную для вас позу. Закройте глаза. Пошагово повторяя фразы упражнений, сконцентрируйтесь только на своих ощущениях.

Цель первого упражнения состоит в выработке умения расслаблять тело.

- 1.** Я спокоен(а)... Моя правая рука тяжелая... Моя левая рука тяжелая... Мои руки тяжелые... Продолжительность 30 секунд.
- 2.** Я спокоен... Моя левая нога тяжелая... Моя правая нога тяжелая... Мои ноги тяжелые... Продолжительность 30 секунд.
- 3.** Мое тело тяжелое... Продолжительность 30 сек.

Второе упражнение

- 1.** Мои ноги теплые... мои руки теплые...
Продолжительность 30 сек.
- 2.** Мое тело теплое и тяжелое...
Продолжительность 30 сек.

Второе упражнение способствует расширению периферических кровеносных сосудов – это усилит релаксацию. Расширение сосудов обычно возникает при повышении температуры, и этого результата можно достичь с помощью самовнушения о согревании тела.



! Исследовав процессы информационного обмена в клетках человеческого тела, выдающийся молекулярный биолог Брюс Липтон пришел к выводам, которые должны радикально изменить наше представление о жизни. Хорошо известно, что всеми биологическими процессами управляют программы,

заложенные в молекуле ДНК. Но оказывается, сама ДНК управляется сигналами, поступающими в клетки извне. И этими сигналами могут быть в том числе наши мысли – как позитивные, так и негативные. В таком случае, человек может изменить состояние своего тела, контролируя свое мышление.

Третье упражнение

Цель третьего упражнения состоит в выравнивании ритма сердца и успокоении сердечной деятельности.

Практикующий помещает свою правую руку на область сердца

и мысленно произносит следующую аутосуггестивную фразу:

Мое сердце бьется спокойно и ритмично...

Продолжительность 60 секунд



Четвертое упражнение

Четвертое упражнение направлено на дыхание. Отметим, что первые

три упражнения, хотя и косвенно, но также воздействуют на

процесс дыхания, успокаивая

и гармонизируя его. Целью же этого упражнения является

прямое воздействие на дыхательный ритм. Используется следующая аутосуггестивная фраза:

Я дышу глубоко и равномерно... Продолжительность 60 сек.



СПЕЦИАЛЬНЫЕ ФОРМУЛЫ САМОВНУЩЕНИЙ ВО ВРЕМЯ ПРИСТУПА ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Во время приступа головной боли примите положение сидя. Дышите глубоко и равномерно. И последовательно повторяйте фразы:

1. Я совершенно спокоен...
2. Все мои мышцы приятно расслаблены, мои руки тяжелые и теплые...
3. Тепло из рук струится в область плеч и шеи...
4. Я чувствую пульсацию крови в сосудах шеи, сонных артериях...
5. Исчезает болезненное напряжение стенок сосудов мозга...
6. Улучшается питание нервных клеток головного мозга...
7. Голова проясняется...
8. Головная боль и чувство тяжести в голове проходят...
9. Я чувствую приятную прохладу в области лба...
10. Голова свежая и легкая...
11. Я чувствую облегчение...

Со временем вы сможете выделить некоторые фразы из этого списка, оказывающие наибольшее влияние на ваше состояние.

Пятое упражнение

Психофизиологические исследования показали, что согревание брюшной области приводит к успокоению деятельности центральной нервной системы.

Поэтому целью пятого стандартного упражнения является достижение этого эффекта. Используется следующая аутосуггестивная фраза:

Мое солнечное сплетение излучает тепло...

Продолжительность 60 сек.



Шестое упражнение

Давно известно, что охлаждение лба с помощью компресса или иных средств успокаивает и уменьшает головную боль. В этом и состоит цель шестого стандартного упражнения. Используется следующая аутосуггестивная фраза:

Мой лоб прохладен...

Продолжительность 60 сек.



1.2. МЕТОД ГЛУБОКОГО МЕДЛЕННОГО ДЫХАНИЯ

«Дыхание - это, пожалуй, единственная вегетативная функция, которая подчиняется контролю сознания».

Ю.В. Щербытых, «Стресс и счастье на одну букву»

Дыхание является чрезвычайно важной физиологической функцией организма, без дыхания существование человека невозможно. Йога, цигун и другие восточные практики, существующие уже несколько тысячелетий, акцентируют внимание на тайной силе, заключённой в дыхании, и содержат различные дыхательные методики, служащие как для оздоровления тела, так и для духовного развития личности.

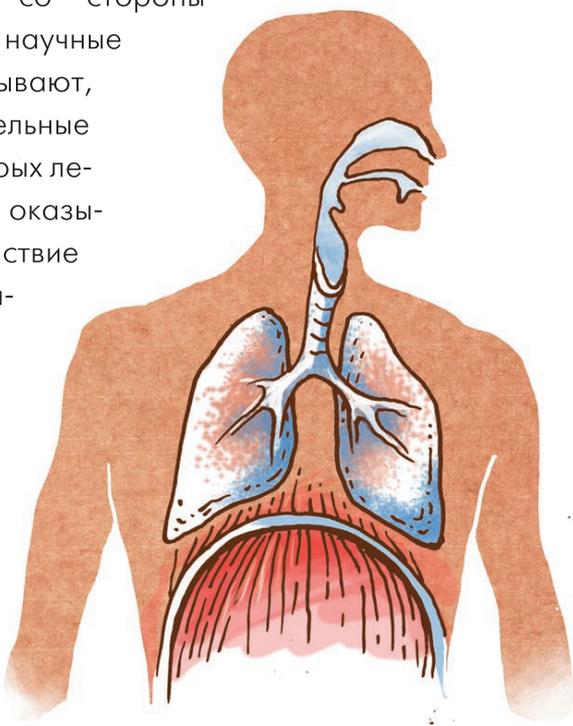
На востоке считается, что с помощью дыхания человек получает жизненную энергию. Для лучшего поступления

этой энергии процесс дыхания рекомендуется сознательно контролировать. В этом контроле и состоит суть дыхательных методов.

По мнению врачей, наибольшую пользу приносит дыхание нижней частью живота. В книге «Хатха-йога прадипика» говорится: «При правильном дыхании исчезает любая болезнь». В медицинских источниках Древнего Китая можно прочитать: «При точном соблюдении правил дыхания можно прожить до 360 лет».

В последнее время и официальная медицина обнаружила поразительный лечебно-оздоровительный эффект дыхательных техник, которые стали предметом пристального внимания со стороны учёных. Современные научные исследования показывают, что восточные дыхательные техники, в основе которых лежит дыхание животом, оказывают мощное воздействие на весь организм. Правильное дыхание усиливает естественную способность к самоизлечению и укрепляет иммунитет. И необходимость в употреблении лекарств сокращается до минимума!

Основой восточного метода



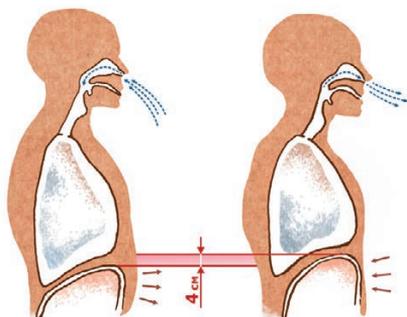


Рисунок 1. Обычное дыхание

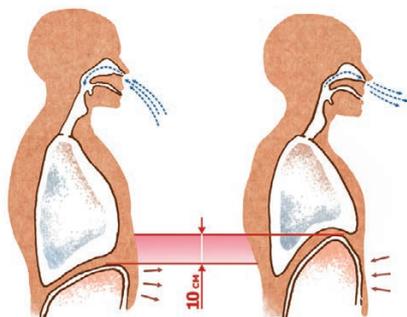


Рисунок 2. Дыхание тренированного человека

дыхания является дыхание животом, при этом важную работу выполняет основная дыхательная мышца — диафрагма. Диафрагма, подобно спущенному парашюту, полностью покрывает внутренние органы брюшной полости. При выполнении глубокого выдоха диафрагма оказывает мягкое стимулирующее действие на внутренние органы. Такой массаж внутренних органов улучшает кровообращение во всём теле, ликвидирует застой и направляет к сердцу большое количество крови, поэтому диафрагму

Японский врач Бэппу Макото, исследовавший влияние техник дыхания на течение заболеваний у своих пациентов, отметил следующее: «Явное снижение артериального давления, уровня сахара и холестерина в крови, значительное ослабление воспалительных процессов у больных, страдающих хроническим ревматизмом, отказ больных с пониженной функцией щитовидной железы от гормональных средств — все это произошло у больных в результате эксперимента с дыханием. Такой эффект поразил даже меня самого».

иногда называют «вторым сердцем». При овладении таким методом дыхания в движении диафрагмы происходят удивительные изменения. Так, при обычном дыхании диафрагма опускается и поднимается на 4 см, у людей же, владеющих восточными методами дыхания, амплитуда движения диафрагмы составляет 10 см.

Профессор университета в Колорадо, доктор наук Гей Хэндрикс пишет в своих работах: «Метод дыхания является одной из областей исследования, таящих в себе исключительно богатые возможности. Я практикую метод глубокого медленного дыхания уже много лет, и все больше ощущаю и узнаю его скрытые возможности. По мере того, как в вашу жизнь будут входить дыхательные упражнения, с вами обязательно будут происходить различные чудеса».

Группа швейцарских ученых провела экспериментальное исследование влияния аэробной программы упражнений в сочетании с релаксацией на боль и психологическое состо-

В результате проведенных недавно исследований обнаружилось, что при глубоком дыхании в организме выделяется вещество – простагландин E2, обладающее следующими свойствами:

- Расширяет кровеносные сосуды и снижает артериальное давление;
- Улучшает реологические свойства (текучесть) крови;
- Предотвращает образование холестерина в крови и отложение атеросклеротических бляшек на стенках артерий;
- Препятствует выделению катехоламинов – гормонов, суживающих сосуды.

Техники глубокого дыхания способствуют укреплению иммунитета и устранению негативного влияния иммунного дисбаланса на нервную систему.



Суть в том, что мы можем буквально творить чудеса, просто регулируя поток дыхания человека. Врачи становятся для пациентов супер-героями без фармацевтических препаратов, обучая их дыхательным техникам, которые являются нетоксичным, недорогим, неинвазивным, естественным путем к:

- мгновенному снижению продукции гормонов стресса,
- эмоциональному спокойствию,

- повышению уровня кислорода,
- уменьшению воздействия стресса,
- расслаблению мышц,
- детоксикации организма,
- нормализации pH и повышению общей эффективности работы всех органов и систем организма.

Марк Серкас, директор Международной медицинской ассоциации «Veritas»

яние пациентов, страдающих мигренью и головной болью напряжения. Аэробные упражнения проводились в течении 6-недель, два раза в неделю, (45 минут гимнастики под музыку и 15 минут прогрессивной мышечной релаксации). Использование программы привело к значительному снижению интенсивности боли и улучшению самочувствия пациентов.

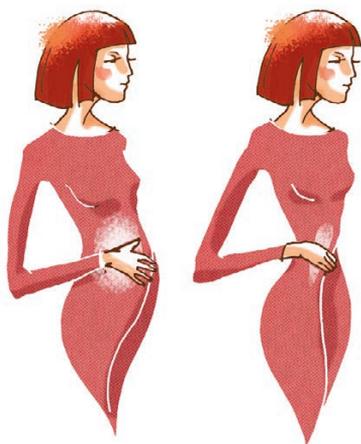
МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

ГЛУБОКОГО МЕДЛЕННОГО ДЫХАНИЯ

Дышите через нос. В носу воздух согревается, фильтруется и увлажняется.

Технику дыхания можно проводить стоя или сидя, при этом важно держать спину прямо. Правую руку положите на живот. Наблюдение за движением руки поможет вам лучше контролировать вдох и выдох. Выдох должен быть в два раза длиннее, чем вдох. Поэтому при овладении техникой дыхания можно про себя считать на вдохе «1-2-3-4» и на выдохе «1-2-3-4-5-6-7-8»

ВДОХ: *Делайте вдох животом на счет «1-2-3-4», при этом ваша рука будет плавно подниматься. Вы должны ощутить, как воздух постепенно заполняет ваши легкие от нижних отделов к верхним. Ваш живот на вдохе надувается, грудная клетка расширяется.*



ВЫДОХ: *Выдох делайте на счет «1-2-3-4-5-6-7-8». Взгляд на вашу руку поможет вам контролировать этот процесс – она будет постепенно опускаться. Выдох завершается втягиванием живота.*

Повторите упражнение 10 раз. Для этого вам потребуется 2-3 минуты.

1.3. МЕТОД ПРОГРЕССИВНОЙ МЫШЕЧНОЙ РЕЛАКСАЦИИ ПО ДЖЕКОБСОНУ:

Под действием стресса мышцы чрезмерно напрягаются, это мешает выполнению точных и экономных движений, которые ранее всегда выполнялись легко и непринужденно. Избыточное напряжение в отдельной группе мышц называют «мышечным зажимом», что может быть причиной боли, в том числе и головной боли. В 30-х годах прошлого века Эдмунд Джекобсон опубликовал свой труд «Прогрессивная релаксация», где показал, что психические проблемы человека и его тело взаимно связаны друг с

ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ЛАДОШКИ» ВО ВРЕМЯ ПРИСТУПА ГОЛОВНОЙ БОЛИ:



При возникновении головной боли встаньте прямо, согните руки в локтях, локти при этом опущены вниз. Ладони направлены к «зрителю». Делайте шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки, совершая

хватательные движения. Руки при этом должны оставаться неподвижными, сжимаются только ладони. После активного вдоха свободно выдохните через нос или рот и одновременно разожмите кулаки. Не следует растопыривать пальцы при выдохе, они так же свободно расслабляются после сжатия, как свободно происходит выдох после каждого вдоха.

Сделав 4 резких шумных вдоха носом, опустите руки и отдохните 3–4 секунды. Сделайте еще 4 коротких шумных вдоха и снова остановитесь на дыхательную паузу.

Примечание: Если после 2-4 шумных вдохов носом головная боль усиливается, не следует прекращать тренировку, через несколько минут боль должна пройти.

другом: тревога и беспокойство вызывают мышечное напряжение, а напряжение мышц, в свою очередь, усиливает негативные эмоции. А мозг, получая дополнительную порцию возбуждения от напряжения мышц, посылает обратно к мышцам новые приказы.

Разорвать этот порочный круг можно, научившись произвольно расслаблять свои мышцы, так как по мнению Джексона, расслабление мышц несовместимо с тревогой.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ МЫШЕЧНОЙ РЕЛАКСАЦИИ ПО ДЖЕКОБСОНУ:

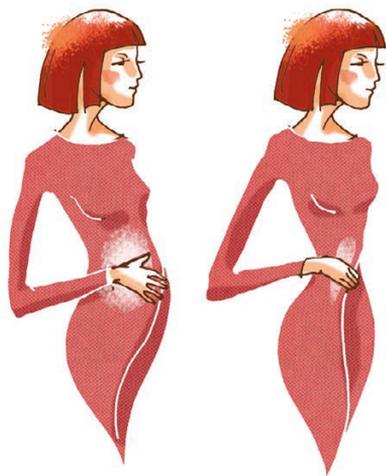
Упражнение займет 6 минут. Найдите тихое место, где никто не сможет вас побеспокоить.



1. Лягте на пол или откиньтесь на спинку кресла, снимите или расстегните тесную одежду. Положите руки на колени или на подлокотники кресла.

2. Сделайте несколько медленных вдохов и выдохов.

3. Плавно, в течение 15 секунд, напрягайте мышцы лба. Почувствуйте, как они становятся плотнее и напряженней. Затем начните медленно расслаблять их в течение 30 секунд. Обратите внимание на то, как ваши мышцы чувствуют себя в расслабленном состоянии. Также не забывайте дышать медленно и равномерно.



1) 15 секунд



2) 30 секунд

4. Теперь сконцентрируйтесь на мышцах в области челюсти и повторите аналогичную процедуру (постепенное напряжение в течение 15 секунд и расслабление в течение 30). Не забывайте обращать внимание на чувство расслабления



(обязательно делайте это после каждого пункта) и продолжайте дышать равномерно.

5. Затем переключите внимание на шею и плечи. Постепенно увеличивайте напряжение в них, поднимая плечи к ушам. Находитесь в таком состоянии 15 секунд, а затем, как обычно, медленно, в течение 30 секунд, расслабляйте плечевой пояс.

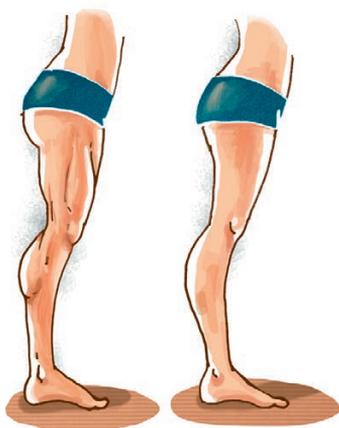


6. Сожмите обе руки в кулаки. Поднесите их к груди и держите в течение 15 секунд, сжимая настолько сильно, насколько можете. Затем медленно, разжимая кулаки, опустите руки вдоль тела.

- 7.** Постепенно увеличивайте напряжение в ягодицах, а потом также постепенно уменьшайте его. Продолжайте дышать медленно и равномерно.



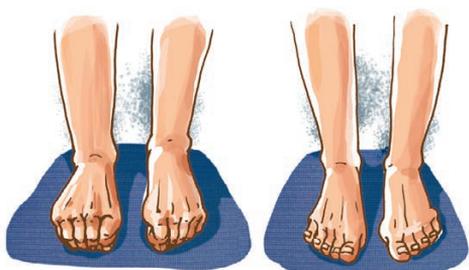
1) 15 секунд 2) 30 секунд



1) 15 секунд 2) 30 секунд

- 8.** Теперь напрягите квадрицепсы и икроножные мышцы. Напряжение должно быть максимальным. Затем медленно расслабьте ноги.

- 9.** И напоследок, с силой сожмите пальцы на ногах, а затем постепенно расслабьте их. vk.com/psy_abc



- 10.** Наслаждайтесь ощущением полного расслабления, сохраняя медленное и равномерное дыхание.

1.4. МЕДИТАЦИЯ

Медитация является способом развития основных человеческих качеств, таких как устойчивость и ясность ума, душевное равновесие и даже любовь и сострадание – тех качеств, которые спят, пока человек не приложит усилия для их развития. Медитация встречается в духовных практиках почти всех крупных религий. В последнее время медитация привлекла к себе серьезное внимание ученых, поскольку цели медитации пересекаются со многими задачами клинической психологии, психиатрии, профилактической медицины и образования. Большое число проведенных за последнее время исследований свидетельствует в пользу того, что медитация является прекрасным инструментом для управления стрессом и может быть эффективна при лечении тревожных нарушений, депрессии, хронической боли и для формирования общего ощущения благополучия.

МЕТОДИКА МЕДИТАЦИИ ОСОЗНАННОСТИ

Медитация – достаточно простое занятие, и ею можно заниматься, где угодно. Для этого не требуется специального оборудования или формы одежды. Чтобы начать «тренировку», необходимо принять комфортную позу, не очень напряженную, но и не слишком расслабленную, и пожелать изменений в себе, благополучия и облегчения страданий другим людям.

Среди различных видов медитации для управления стрессом лучше всего подходит **медитация осознанности** (свободного восприятия). Во время такого типа медитации медитирующий должен замечать все взгляды или звуки и отслеживать свои ощущения, а также внутренний диалог.

Человек остается в курсе происходящего, не фокусируясь на каком-то одном чувстве или одной мысли, и возвращает себя к этому отстраненному восприятию, как только сознание начинает блуждать. В результате таких упражнений обычные повседневные раздражающие события – например, агрессивный коллега на работе – теряют разрушающее действие, и развивается ощущение психологического благополучия.

Осознание неприятных ощущений позволяет уменьшить неадаптивные эмоциональные реакции, помогает преодолеть неприятные ощущения и может быть особенно полезным для борьбы с болью. Исследования показали, что при медитации интенсивность боли не снижается, но беспокоит медитирующего меньше, чем людей из контрольной группы. В других исследованиях было показано, что тренировки сознания повышают способность контролировать и смягчать основные физиологические реакции, например, воспаление или выделение гормонов стресса в социальных стрессовых ситуациях, таких как публичное выступление или устный счет перед лицом строгой комиссии. В нескольких исследованиях показано, что медитация осознанности благотворно влияет при симптомах тревожности или депрессии, а также улучшает сон. Получив возможность сознательно наблюдать и отслеживать свои мысли и эмоции, пациенты с депрессией могут использовать медитацию в стрессовых ситуациях для управления спонтанно возникающими и навязчивыми негативными мыслями и чувствами. Клинические психологи Джон Тисдейл (John Teasdale), работавший в Кембриджском университете, и Зиндел Сигал (Zindel Segal) из Торонтского университета, в 2000 г. провели исследование среди пациентов с депрессией. В течение шести ме-



сяцев пациенты под руководством психологов проходили курс медитации осознанности в сочетании с когнитивной психотерапией. В результате в течение года риск рецидива депрессии у испытуемых снизился примерно на 40%. В дальнейшем было показано, что по эффективности медитация сопоставима со стандартными способами антидепрессивной терапии.

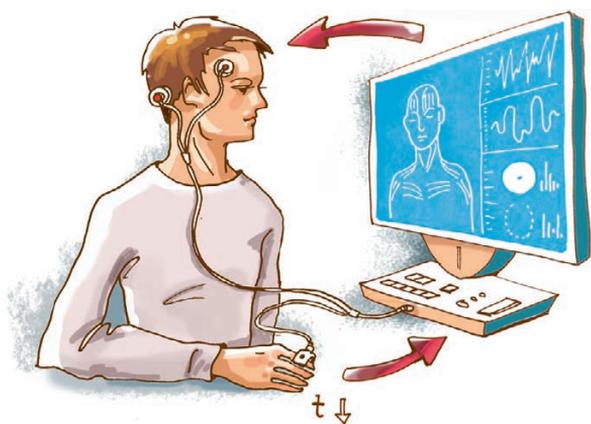


II. Методы адаптивного биоуправления

Биологическая обратная связь (БОС) – это лечебная психологическая техника, в процессе овладения которой пациент обучается понимать и контролировать реакции своего тела, такие как артериальное давление, напряжение мышц, сердцебиение и нервные импульсы. Физиотерапевты используют эту технику, чтобы помочь пациентам восстановить чувствительность тканей после инсульта, психологи и неврологи – для снятия стрессов и лечения различных видов боли. Метод имеет широкое применение, так как позволяет работать не с отдельными заболеваниями, а с основными типами дисфункций регуляторных систем организма: нервной, иммунной и эндокринной.

Традиционно считалось, что возможности сознательной регуляции многих физиологических систем организма весьма ограничены. И только в результате многолетней практики индийским йогам удавалось замедлять ритм сердца, управлять тонусом периферических кровеносных сосудов или влиять на биоритмы мозга. Для ускорения обучения навыкам саморегуляции исследователи начали поиск технических устройств, которые бы позволяли пациентам непосредственно следить за своими физиологическими процессами.

Серьезный прорыв в освоении этого метода начался после создания современных компьютерных технологий, позволяющих реально увидеть и оценить то, что прежде было невозможно – показатели сердечного ритма, электриче-



ской активности мозга, мышечного напряжения. Эти технологии подарили возможность сознательно влиять на те процессы в организме, которые ранее не поддавались

контролю, тем самым снимая стрессорные нагрузки, улучшая состояние сердечно-сосудистой системы, восстанавливая мышечный тонус, преодолевая алкогольную и другие виды зависимостей.

Группой ученых во главе с профессором Несториц недавно были проанализированы результаты 94 исследований по изучению биологической обратной связи при мигрени и головной боли напряжения. Анализ подтвердил высокую эффективность БОС-терапии, причем эффект лечения сохранялся в течение продолжительного времени (в среднем в течение 14 месяцев наблюдения). Исследователи пришли к выводу, что применение биологической обратной связи, приводит не только к улучшению клинической картины болезни, но и к повышению самоэффективности (ощущению контроля над заболеванием), снижает симптомы депрессии и тревоги, и уменьшает потребность в использовании лекарственных средств. В отличие от преимущественно симптоматического характера лекарственной терапии с ее краткосрочным эффектом, главной целью БОС-терапии является восстановление нормальной деятельности регуля-

торных систем организма, что приводит к устранению патологических симптомов и улучшению качества жизни на длительный период времени.

Оборудование делает доступной информацию «в обычных условиях не воспринимаемую». Вы получаете возможность в буквальном смысле видеть и слышать свои физиологические реакции, которые в обычных условиях недоступны сознанию: температуру и электропроводность кожи пальцев рук, уровень мышечного напряжения, электрическую активность головного мозга, ЧСС, величину кровотока в различных органах. Величине физиологического параметра соответствует, например, график на экране монитора. Получив необходимые инструкции, в ходе курса можно обучиться управлять данным физиологическими показателями, например, расслаблять мышцы лба, что поможет снизить интенсивность головной боли. При изменении физиологических параметров на экране монитора будет меняться график и звучать определенный сигнал. Так, повышение мышечной активности будет сопровождаться усилением громкости звукового сигнала, а расслабление мышц, наоборот – уменьшением громкости сигнала. Сущность БОС-тренинга заключается в непрерывном мониторинге определенных электрофизиологических показателей и обучении испытуемого управлять физиологическими процессами.

МЕХАНИЗМЫ ДЕЙСТВИЯ БОС

Обнаружено, что в процессе занятий с биологической обратной связью развиваются физиологические и биохимические реакции, противоположные тем, что возникают

при стрессе: усиливается альфа-ритм головного мозга; снижается уровень артериального давления, урывается число сердечных сокращений, уменьшается периферическое сопротивление сосудов, потребление кислорода; снижаются электрическая активность мышц, уровень катехоламинов, кортизола, ренина и холестерина в плазме крови. Дополнительно происходит усиление активности эндогенной опиоидной системы и снижение сосудистой реактивности, нормализация баланса нейромедиаторных систем, и как следствие – улучшение взаимодействия всех систем организма.

Анализ научных трудов о механизмах нейромодуляции приводит нас к заключению, что иммунная система, эндокринная система, и центральная нервная система обладают замкнутой цепью обратной связи. Точные биохимические и электрические механизмы продолжают исследоваться, однако многие ученые сходятся в том, что важнейшую роль в нормализации этого взаимодействия может сыграть метод биологической обратной связи, позволяющий самопроизвольно регулировать функции основных систем организма. Исследователями замечено, что БОС-терапия оказывает комплексное воздействие на весь организм, изменяя показатели психического, неврологического и иммунного статуса пациентов. Так Барри Грубер с группой ученых из США провели ряд исследований эффективности метода биологической обратной связи с участием пациентов, страдающих раком молочной железы. Ученые отметили, что помимо снижения уровня стресса, тревоги и мышечного напряжения, у пациентов наблюдалось улучшение сразу нескольких показателей иммунной системы: повышение активности NK-клеток (естественных киллеров), увеличение

уровня лимфоцитов и их митогенного ответа, интерлейкина-2 (противовоспалительное действие), иммуноглобулинов IgG и IgM. Другие исследователи описывали в своих работах, что под воздействием БОС происходит увеличение роста лимфоцитов (А. МакГради) и фагоцитарной активности (Б. Пиви).

Таким образом, БОС способствует улучшению способностей человека противостоять стрессу на всех физиологических уровнях. Большая роль при этом отводится резервным возможностям больного, его способности преодолеть заболевание, сопротивляться внешним воздействиям. Успешная деятельность по саморегуляции улучшает самочувствие, способствует повышению самооценки, за счет чего расширяются возможности и улучшается адаптивность. Больные видят, что их усилия являются полезными, и становятся оптимистичнее. В свою очередь, рост положительных эмоций стимулирует мотивационные процессы, а осуществляемая деятельность становится более результативной. Высокая результативность тренировок еще больше повышает самооценку и так далее. В конечном итоге в ходе БОС снижается фиксация на своих переживаниях, уменьшается ипохондричность, агрессивность, увеличивается вера в свои возможности, улучшается настроение.

Как заявил доктор Джеймс Хардт, «биологическая обратная связь в конечном итоге позволит человечеству преодолеть наше нынешнее ограничение сознания, и мы, наконец, испытаем истинное освобождение от автоматических реакций на стресс, наркомании, хронической боли, тревоги, депрессии и ряда других умственных, эмоциональных и физических ограничений» (1994).

ПРЕИМУЩЕСТВА БОС-ТЕХНОЛОГИИ

- Неинвазивность;
- Отсутствие побочных эффектов;
- Надежность;
- Эффективность;
- Устойчивость результатов лечения;
- Возможность применения у детей и беременных женщин;
- Усиление действия лекарственных препаратов или полное устранение потребности в них.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ БОС-ТЕРАПИИ:

Рекомендуется проведение не менее 10 сеансов одного из видов БОС (1-2 раза в неделю). Процедура проводится в присутствии врача. Во время сеанса пациент повторяет и отрабатывает методики самопомощи (аутогенную тренировку, метод прогрессивной мышечной релаксации и метод глубокого медленного дыхания).

В Новосибирском Институте молекулярной биологии и биофизики РАНН под руководством Джафаровой О.А. было проведено исследование эффективности методов температурно-миографического и электроэнцефалографического биоуправления. В исследовании приняли участие 25 пациенток, страдающих головной болью напряжения. Уже к 3-му сеансу ученые отметили значительное улучшение состояния женщин!

БОС, основанная на измерении мышечного напряжения (Электромиографический БОС-тренинг). Для измерения мышечного напряжения используют электроды или другие сенсорные элементы, которые накладывают на одну или две группы мышц.

Этот метод позволяет отслеживать нарастание напряжения в мышцах и произвольно снижать его, закрепляя навык звуковым сигналом. Путем тренировок человек запоминает ощущение расслабления и способы его достижения. ЭМГ-БОС обычно используется для ослабления боли в области спины, головы и шеи, а также для снятия напряжения при заболеваниях, симптомы которых усиливаются из-за стрессов, таких как бронхиальная астма или язва желудка, головная боль.

Стрессовая ситуация или угроза её возникновения всегда связаны с повышением мышечного тонуса, возрастанием электрической активности мышечной ткани, что можно увидеть благодаря электромиограмме, а также услышать (при возрастании мышечной активности сопровождающий звуковой сигнал становится громче). Таким образом, благодаря обратной связи, человек может увидеть (услышать) степень своего стресса, психического напряжения и, снизив мышечную активность, достичь состояния релаксации. А состояние релаксации сопровождается нормализацией артериального давления, частоты сердечных сокращений, ритма дыхания и улучшением психического состояния. Особенно эффективным электромиографическим БОС-тренингом считается биоуправление по миограмме фронтальных мышц (мышц лба), которые в меньшей степени, чем другие мышечные группы, находятся под контролем сознания.

БОС, основанная на измерении температуры кожи (Температурный БОС-тренинг).

Этот метод проводится следующим образом: сенсорные элементы прикрепляются к пальцам рук или ног и измеряют колебания температуры кожи. Метод используется для лечения заболеваний систем кровообращения и мигрени.

Известно, что реакция стресса сопровождается централизацией кровообращения, «перекачиванием» крови к жизненно важным органам, повышением АД, ускорением кровотока, снижением притока крови к конечностям и спазмом периферических сосудов. Таким образом, охлаждение рук – сигнал начала стресса, а приобретение навыка произвольного контроля за температурой кончиков пальцев конечностей – эффективный способ расширить сосуды конечностей, снизить артериальное давление, и тем самым предотвратить развитие психоэмоционального напряжения либо снизить его уровень.

Тренировка повышения температуры рук способствует снижению симпатической активации, вызывает физиологические сдвиги, которые могут оборвать начавшийся болевой приступ. Анализ переживаний, образов, возникающих у пациента во время тренинга, позволяет ему понять их роль в возникновении боли и предупредить её возникновение.

Психоэмоциональный БОС-тренинг (Энцефалографический БОС-тренинг)

позволяет провести тренировку и/или коррекцию функциональной активности мозга по динамическим показателям корковой биоэлектрической активности мозга.

Методика активно применяется для тренировки состояния релаксации («альфа-состояние») при неврозах, психо-

соматических расстройств или для решения обратной задачи – активации мозговой деятельности при органических нарушениях или при тренировке повышенной активации в развитии способностей ауторегуляции, для лечения головной боли.

Система позволяет выявлять индивидуальные ритмы головного мозга пациента (альфа/бета/тета ритмы) и предъявляет ему эту информацию в наглядной форме.

Для программ БОС созданы специальные программы визуальных образов. Пациент может сознательно управлять качеством картинки на дисплее, персонажами и звуковым сопровождением за счет волевого изменения своего функционального состояния. Фактически пациент обучается менять текущее состояние активности высшей нервной деятельности, формируя типы ответных реакций при стрессах или при предъявлении нагрузки. Тем самым корректируются «неправильные» устойчивые психоэмоциональные фоновые состояния, которые создают дискомфорт и активируют психосоматические и вегетативные расстройства.

При осознанном управлении визуальными образами на дисплее посредством самоконтроля повышается мотивация к общему процессу лечения. Таким образом, пациент приобретает навыки саморегуляции.



III. Терапия искусством

Впервые термин «терапия искусством» был использован Адрианом Хиллом в 1938 году при описании своей работы с больными туберкулезом. Эффективность применения искусства в контексте психологической работы обосновывается тем, что этот метод позволяет экспериментировать с чувствами, исследовать и выражать их на символическом уровне.

В настоящее время терапия искусством широко используется не только в клиниках, но и в других условиях, как самостоятельная форма терапии и как приложение к другим видам лечения.

КИНОТЕРАПИЯ

«Понимание образов, которыми живёт, питается, развлекается человек, означает знание того, «кто он есть», «что он собой представляет»; это знание можно использовать и для лечения человека, и для содействия его дальнейшему росту»

А. Менегетти «Кино, театр, бессознательное»



Кинотерапия – один из инструментов, позволяющий проникнуть в живое психологическое действие человека, вид «терапии искусством».

Смысл метода состоит в использовании фильма какого-либо режиссера с целью выпустить на волю инстинкты и желания, таящиеся в каждом из зрителей. Поэтому истинным объектом анализа является не сам фильм, а то, что фильм будоражит в зрителях. Кинофильм стимулирует проявление тех психических элементов, которые скрыты внутри человека. Зритель получает возможность увидеть и понять собственные комплексы. Их осознание ведёт к обретению свободы действия и принятию решений в своей жизни.

СНОВНЫЕ ЦЕЛИ КИНОТЕРАПИИ:

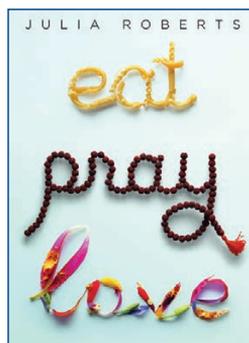
- Эмоциональное переживание (отреагирование) и проживание участниками актуальных на данный момент жизни ситуаций и проблем.
- Осознание и переосмысление себя и своих целей, действий, чувств, потребностей, психологических проблем.
- Развитие способности самонаблюдений и умения быть честными перед самими собой в своих чувствах и поступках, чтобы управлять своей жизнью с позиции объективного наблюдения ситуации.
- Развитие способности к самораскрытию, искренности в выражении чувств и нахождению в контакте с чувствами и смыслами других людей, способности к сопереживанию.

Человек – существо познающее посредством многочисленных контактов. Во время просмотра кинофильма зри-

тель (через его эмоциональные психо-сенсорные центры) воспринимает звуки, краски, эмоции, ассоциации, а затем приходит осознание и осмысление увиденного. Кино позволяет не просто осмыслить сценарий и чувства героев, но и примерить на себя различные социальные роли, и даже принять или отвергнуть определенные нравственные ценности.

Таким образом, кино – это не только приятное развлечение и привычная форма досуга. Это инструмент, позволяющий легко актуализировать и наращивать опыт решения проблем, развивать личность, интуицию, познавать себя и окружающий мир, понимать свои мысли и поступки, учиться общению и сотрудничеству в живом взаимодействии друг с другом.

Анализ кинопроизведений, стремление понять содержание фильмов – позволяют человеку переосмысливать свое отношение к действительности, по-новому осознавать собственный внутренний мир, дают возможность формировать позитивную систему ценностей.



МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КИНОТЕРАПИИ:

Рекомендуется просмотр одного фильма один раз в неделю с последующим осмыслением содержания.

ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ ПОСЛЕ ФИЛЬМА:

- О чем этот кинофильм? Что в нем понравилось\не понравилось? Почему?
- Мог ли герой действовать в данной ситуации иначе? Как именно? Как бы я поступил в подобном случае?
- Как кинофильм связан с моей собственной жизнью?
- Были ли в моей жизни ситуации, похожие на события фильма?
- Какие чувства вызвал просмотр фильма?
- К чему он меня мотивирует?

Задавая себе эти вопросы, обсуждая ответы на них с близкими, вы сделаете просмотр осознанным. Погрузитесь в мир фильма, почувствуете его влияние, подумаете над тем, какие проблемы поднимает режиссер и к пониманию каких истин хочет привести своего зрителя. Расскажите о своем впечатлении близким людям, обсудите с врачом.

СПИСОК ПОЗИТИВНЫХ И МОТИВИРУЮЩИХ КИНОФИЛЬМОВ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ К ПРОСМОТРУ ОТЕЧЕСТВЕННЫМИ И ЗАРУБЕЖНЫМИ ПСИХОЛОГАМИ:

1. Ешь, молись, люби. (Канада, США, 2001 г.)
(США, 2010 г.)
2. Это очень забавная история. (США, 2010 г.)
3. Бойфренд из будущего. (Великобритания, 2013 г.)
4. Поллиана. (Великобритания, 2003 г.)
5. Всегда говори «ДА». (США, Австралия, 2008 г.)
6. Трасса 60.
7. Мирный воин. (Германия, США, 2006 г.)
8. В погоне за счастьем. (США, 2006 г.)
9. Малыш. (США, 2000 г.)
10. Жизнь Пи. (США, Тайвань, Великобритания, 2012 г.)
11. Вверх. (мультфильм, США, 2009 г.)

- | | |
|--|---|
| 12. Пробуждение. (США, 1990 г.) | (США, 2011 г.) |
| 13. Форест Гамп. (США, 1994 г.) | 22. Пробуждение. (США, 1990 г.) |
| 14. Бэтмен Начало. (США, Великобритания, 2005 г.) | 23. Запах женщины. (США, 1992 г.) |
| 15. Эрин Брокович. (США, 2000 г.) | 24. Человек дождя. (США, 1988 г.) |
| 16. Шоколад. (Великобритания, США, 2000 г.) | 25. А в душе я танцую. (Великобритания, Ирландия, Франция, 2004 г.) |
| 17. Королева. (Великобритания, Италия, Франция, 2005 г.) | 26. Самый быстрый Indian. (Новая Зеландия, США, 2005 г.) |
| 18. Приговор. (США, 2010 г.) | 27. Тот самый Мюнхгаузен. (СССР, 1979 г.) |
| 19. Амели. (Франция, Германия, 2001 г.) | 28. Крупная рыба. (США, 2003 г.) |
| 20. 1+1. (Франция, 2011 г.) | |
| 21. Жизнь прекрасна. | |

С подробным перечнем художественных фильмов, рекомендованных для просмотра, можно ознакомиться на сайте www.managstress.ru

■ «Если мультфильм «Том и Джерри» вас особенно веселит, пожалуйста, смотрите именно его!» – доктор Эрл Хенслин.

МУЗЫКОТЕРАПИЯ

Вызываемые музыкой ощущения и переживания регистрируется в коре головного мозга параметрами частоты мозгового ритма и высоты его волны. Именно на них запи-



сываются и регистрируются все оттенки человеческого поведения. Гармонизация деятельности мозговых биоритмов ведёт к повышению умственных способностей человека, синхронизации нарушенной деятельности правого и левого полушария, снижению тревоги. Поэтому естественно, что люди обращаются к музыке не только за получением эстетических переживаний, но и для улучшения настроения и состояния здоровья.

Исследователи доказали, что мозг обладает способностью легко адаптироваться к происходящим изменениям и менять ответ на входящую стимуляцию в зависимости от вида деятельности и мышления. Этот механизм носит название «нейропластичность» и является основой восстановления функционирования мозга после инсульта, черепно-мозговой травмы, некоторых нейродегенеративных заболеваний и других расстройств. Профессор В. Демарин утверждает, что именно музыка является уникальным стимулом, активирующим абсолютно все когнитивные системы мозга. Лабораторные тесты подтверждают, что при пении или прослушивании музыки у нас повышается уровень гормонов: дофамина, серотонина, норадреналина, бета-эндорфина.



«Мощь Моцарта недоступна другим. Его музыка раскрепощает душу. Целебные свойства ее таковы, что делают Моцарта самым великим среди великих композиторов», - А. Томатис, из книги «Почему Моцарт?».

О благотворном влиянии классической музыки на человека говорят уже давно. А с 90-х годов XX столетия появилась информация об уникальном воздействии на человеческий мозг музыки Моцарта. Американский ученый Дон Кемпбелл написал книгу «Эффект Моцарта», ставшую чрезвычайно популярной во многих странах мира. Первый же составленный им CD-диск с музыкальными произведениями Моцарта сразу попал в 10-ку самых популярных записей классической музыки,

опубликованную в журнале «Билборд». Необычное влияние музыки на головной мозг так и назвали «эффектом Моцарта». Многочисленные исследования доказывают, что прослушивание музыкальных композиций Моцарта улучшает память и мышление, повышая показатели IQ-тестов. По одной из версий в музыке Моцарта имеется большое количество звуков высокой частоты. Именно эти частоты несут целительную нагрузку. Эти звуки, которые вибрируют с частотой от 3000 до 8000 Гц, входят в резонанс с активностью коры головного мозга, благодаря чему гармонизируют ритм головного мозга на ЭЭГ, настраивая на альфа-ритм и улучшая внутриструктурные связи.

Ученые пришли к выводу, что музыка «может вызвать глубокий позитивный эмоциональный опыт, который в свою очередь стимулирует выработку гормонов, способствующих снижению факторов, ускоряющих развитие болезни».

Последние исследования в области иммунологии указывают на то, что недостаток кислорода в крови может стать основной причиной иммунодефицита и развития дегенеративных заболеваний. А определенные музыкальные жанры, такие, как пение и декламация, могут повысить содержание кислорода в клетках организма. Будда Герас, исследователь из города Лейк-Монтезума, штат Аризона США,



Американский ученый Гордон Шоу и его коллега из Лос-Анджелесского отделения Калифорнийского университета нейролог Марк Боднер проводили магнитно-резонансную томографию (MRI) головного мозга пациентов, чтобы получить картину активности тех участков мозга, которые реагируют на прослушивание музыки Моцарта, Бетховена и поп-музыки 30-х годов XX века. Как и ожидалось, все виды музыки активизировали тот участок коры головного мозга, который воспринимает колебания воздуха, вызываемые звуковыми волнами – слуховой центр, и иногда возбуждались отделы мозга, связанные с эмоциями. И только музыка Моцарта активизировала практически все участки коры головного мозга, в том числе и те, которые участвуют в моторной координации, в пространственном мышлении, в зрительном процессе и в высших процессах сознания. М. Боднер отметил, что у человека, слушающего музыку Моцарта, начинает «светиться» буквально вся кора головного мозга.

разработал систему вокальных упражнений, которая может повысить скорость циркуляции лимфы в организме в три раза.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ СЕАНСА МУЗЫКОТЕРАПИИ:

Необходимо прослушивание музыки Моцарта в течении 15 минут в день. Рекомендуемое время – утром перед работой/учебой для повышения концентрации внимания и заряда энергии на весь день.

Анестезиологи сообщают, что уровень гормонов стресса в крови значительно уменьшается у тех, кто регулярно слушает расслабляющую спокойную музыку. В некоторых случаях это может заменить лекарственные препараты. Политические деятели, адвокаты, хирурги, преподаватели и люди других профессий, которые часто работают в условиях стресса, обращаются к музыке для обретения спокойствия и расслабления.

ПРОИЗВЕДЕНИЯ МОЦАРТА, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЛЯ ПРОСЛУШИВАНИЯ:

- Самые прославленные его произведения: «Реквием», оперы «Свадьба Фигаро», «Дон Жуан» и «Волшебная флейта», симфония № 40, «Маленькая ночная серенада», мотет «Ave verum corpus» и некоторые другие.
- Оперы: «Мнимая простушка» (1968 г.), «Бастьен и Бастьена» (1968 г.), «Митридат, царь понтийский» (1770 г., Милан), «Асканий в Альбе» (1771 г.), «Луций Сулла» (1772 г., Милан), «Мнимая садовница» (1774 г., Мюнхен), «Идомея, царь Крита» (1781 г., Мюнхен), «Похищение из сераля» (1782 г., Вена), «Свадьба Фигаро» (1786 г., Вена), «Дон Жуан» (1787 г., Прага), «Так поступают все» (1790 г., Вена), «Милосердие Тита» (1791 г., Прага), «Волшебная флейта» (1791 г., Вена) и другие.

С подробным перечнем музыкальных произведений, рекомендованных для прослушивания, можно ознакомиться на сайте www.managestress.ru

Рецепт простого способа музыкотерапии от известного клинического психолога Эрла Хенслина: составьте список любимых песен, которые повышали вам настроение и трогали за душу в прошлом. Запишите CD-диск, сделайте сборник в плеере с песнями, которые заставляют вас улыбаться. Возможно, вы сделаете один плейлист с успокаивающей музыкой, другой – с энергичными и веселыми композициями, третий – для романтического настроения.

БИБЛИОТЕРАПИЯ

*«Книги - наши руководители в юности и
утешители в старости. Они - поддержка одинокому и
позволяют ему не тяготиться самим собой.
Благодаря им мы легче переносим коварство людей и
обстоятельств, смиряемся с заботами,
справляемся со страстями и разочарованиями».*

Д. Кольер

Известно, что чтение способствует преодолению дискомфортных состояний, стрессов. Поэтому сама жизнь подсказала необходимость появления нового терапевтического направления – библиотерапии. Этот метод подразумевает коррекционное воздействие с помощью чтения специально подобранной литературы в целях нормализации или оптимизации психического состояния. Библиотерапия как самостоятельное направление терапии искусством возникла на стыке психиатрии, психологии, педагогики и библиотековедения. По мнению Ю.Н. Дрешер, библиотерапия – это наука, нацеленная на формирование у человека навыков и способностей противостоять неординарным ситуациям (болезням, стрессам, депрессии), укреплять силу воли, наращивать интеллектуальный и образовательный уровень.

С самых давних времен люди находились под влиянием письменности и отмечали положительное влияние чтения. Еще в Древнем Египте перед входом в библиотеку фараона Рамзеса II висела табличка: «Лекарство для души». А в Древней Греции Пифагор, крупный ученый-математик и известный целитель, наряду с травами и музыкой успешно использовал литературу, стихи для лечения ряда заболе-

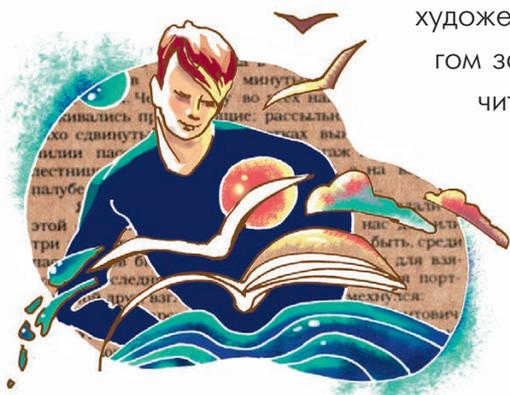
ваний. Одно из первых упоминаний использования книг в лечебных целях относят к 1272 году, в это время в больнице Аль-Мансур в Каире рекомендовалось чтение Корана в качестве лечения пациентов. В Европе библиотерапию в качестве лечебного метода стали использовать в эпоху Возрождения. Так, английский врач XII века Т. Сагейдем советовал своим пациентам читать «Дон Кихота» Сервантеса.

МЕТОДИКИ ПРИМЕНЕНИЯ БИБЛИОТЕРАПИИ:

По мнению ученых, необходимым условием для библиотерапии является дифференцированный подход к читателям. При подборе книг необходимо учитывать психологические особенности человека, его социальный опыт, образовательный и культурный уровень. Восприятие

художественного текста во многом зависит от уровня развития читательских умений и читательского опыта. Интеллектуально развитая личность с большим багажом прочитанных книг способна эстетически воспринимать текст, сопереживать не

только героям, но и вступать в диалог с автором, переосмысливать свои внутренние проблемы и жизненные позиции. Такое чтение приносит своеобразное, ничем незаменимое эстетическое наслаждение. Неопытным читателям, детям, свойственен «наивно-реалистический подход» к чтению, суть которого в отождествлении жизненной и художественной реальности. Самое обычное его проявление – восприятие



только героям, но и вступать в диалог с автором, переосмысливать свои внутренние проблемы и жизненные позиции. Такое чтение приносит своеобразное, ничем незаменимое эстетическое наслаждение. Неопытным читателям, детям, свойственен «наивно-реалистический подход» к чтению, суть которого в отождествлении жизненной и художественной реальности. Самое обычное его проявление – восприятие



ПРЕИМУЩЕСТВА БИБЛИОТЕРАПИИ:

- *чтением можно заниматься в любое удобное время;*
- *оно не требует никаких специальных приспособлений и оборудования за исключением книги, бумажной или электронной;*
- *не требуется обязательное присутствие врача, психолога, педагога, библиотекаря;*
- *книги воздействуют исподволь: они ненавязчивы и незаметны, но оставляют отчетливый след в душе читателя;*
- *к книге можно легко «возвращаться». Перечитывание любимой книги тоже является библиотерапевтическим приемом. Читая любимую книгу, человек получает удовольствие, наслаждаясь не только богатством воображения автора и художественным совершенством его творения. К этому добавляется радость собственных воспоминаний. Книги вызывают у человека те же чувства и ассоциации, которые он испытывал, читая их впервые, и которые не может воспроизвести никаким другим путем. Вторая цель перечитывания - найти ответы на жизненно важные вопросы, получить конкретные советы: ведь нередко читатель возвращается к книге спустя много лет, когда какая-то жизненная ситуация побуждает его выяснить, как именно решалась эта проблема героями и автором полузабытой книги.*

персонажей, как реально существующих личностей. Это приводит к потере эстетической специфики и целостности художественного произведения. Л.Н. Толстой писал, что «каждая мысль, выраженная словами особо, теряет свой смысл, страшно понижается, когда берется одна из того сцепления, в котором она находится».

Одна из методик библиотерапии предполагает, что после прочтения пользователем рекомендованной ему книги происходит совместный разбор содержания. По сути, читая художественную книгу, человек получает жизненный опыт, хотя

и основанный на чужих ошибках и победах, но все же прочувствованный им. Разбираясь в личности героя, он начинает понимать лучше и себя. Сделанные выводы откладываются в памяти и в дальнейшем присваиваются читателем, как свои собственные. К тому же, читая, человек как бы отделяется от окружающего его реального мира, отправляется в путешествие по неизведанным местам, что хорошо помогает в борьбе со стрессом.

Правильно рекомендованная книга оказывает сильное воздействие на эмоциональную сферу человека. Одни книги успокаивают, другие тонизируют, придают бодрость и хорошее настроение. Прочитанное слово способно вызвать самые различные эмоции: горе и печаль, счастье и радость. Наблюдая за читающим человеком, по его мимике, по выражению лица, можно почти безошибочно определить, что именно он читает: радостное, веселое или грустное, печальное.

АРТТЕРАПИЯ: САМОЛЕЧЕНИЕ НЕ ВОЗБРАНЯЕТСЯ

Когда речь идет о применении лекарственных препаратов, мы всегда настойчиво рекомендуем проконсультироваться с врачом, поскольку прием любых лекарств, как рецептурных, так и безрецептурных, а также препаратов растительного происхождения или даже БАДов, может привести к развитию неблагоприятных побочных эффектов. В этом смысле в отношении кинотерапии, музыкотерапии, библиотерапии и других видов арттерапии такая осторожность будет излишней. Приобщение к искусству под влиянием простого любопытства или душевных порывов вреда не принесет, а только расширит духовный горизонт и разнообразит репертуар сценариев управления стрессом. Выделение музыкотерапии, кинотерапии и библиотерапии мы сделали намеренно, чтобы подчеркнуть их мощный, научно-доказанный целительный потенциал и продемонстрировать особенности их воздействия на психическое здоровье.

Но отыскать художественную литературу по душе не так просто. Определенные книги целительны при неуверенности в себе, беспокойстве, заниженной самооценке, внутреннем напряжении. Так, нуждающийся в отдыхе читатель с удовольствием прочтет книги Ж. Верна, желающий понять себя прочтет рассказы А.Чехова, стремящийся к активным действиям – «Три мушкетера» А. Дюма. Особенно необходимы смех и радость, которые несут с собой добрые и веселые книги, больным людям. Об этом неоднократно говорил К.Чуковский, рассказывая, например, как благотворно влияли на детей, лечившихся в костнотуберкулезном санатории, чтение веселой книги Р.Э.Распэ о приключениях барона Мюнхаузена.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ ВОЗДЕЙСТВИЯ СТРЕССА И ГОЛОВНОЙ БОЛИ:

- 1. Нецеленаправленная,** служащая для того, чтобы поднять настроение, отвлечь пациента от навязчивых мыслей о болезни: А.Б. Данилов «Формула счастья».
- 2. Целенаправленная,** способствующая воспитанию силы воли, оптимизма, утверждению веры в себя: А.Б. Данилов, К.Ю. Сандалова «Преодоление» – книга, повествующая о 20 знаменитых личностях, преодолевших тяжелую болезнь и суровые жизненные испытания. Биографии великих людей дают примеры преодоления физической немощи, созидания себя, своей жизни, своего счастья. Такую литературу, дающую оптимистический настрой, необходимо иметь в библиотеках.

С подробным перечнем литературных произведений, рекомендованных для чтения можно ознакомиться на сайте

www.managestress.ru



IV. Модификация мышления и образа жизни

ОПТИМИЗАЦИЯ РЕЖИМА СНА И БОДРСТВОВАНИЯ

Современный ритм жизни привел к тому, что за последние сто лет продолжительность сна сократилась на 20%! Ведь постоянный стресс, свойственный жителям мегаполисов, приводит к нарушению биологических ритмов и режима сна. Сильный или длительный стресс может привести к нарушению работы мозга и других систем организма, и сбою ритма сна-бодрствования. Это, в свою очередь, усиливает стресс. Формируется порочный круг: стресс – нарушения сна – стресс.



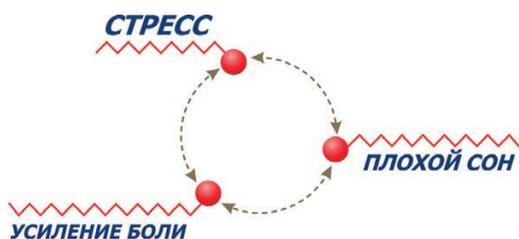
Антистрессовые свойства сна сегодня научно подтверждены. В течение сна организм поступательно «сбрасывает» негативные воспоминания. Уровень гормона стресса в крови в этот промежуток времени минимален, что позволяет мозгу переработать все переживания и проблемы. Вот почему утром – после глубокого сна – самочувствие человека улучшается.

В итоге бессонница может перейти в хроническую форму, провоцируя развитие тревожно-депрессивных нарушений. Это объясняется тем, что нехватка сна приводит к нарушению баланса нейромедиаторов в отделах мозга, ответственных за эмоциональное состояние.

СТРЕСС, СОН И БОЛЬ

Как уже говорилось, стресс очень часто приводит к нарушениям сна. Нарушения сна, в свою очередь, приводят к усилению боли. В научных исследованиях последних лет показано, что нарушения ночного сна существенно нарушают работу противоболовых систем. При этом боль, появляющаяся или усиливающаяся в ночное время, нарушая нормальный ночной сон, является более существенным фактором дезадаптации, чем «дневная» боль, и в большей степени влияет на снижение качества жизни.

В то же время улучшение сна способствует уменьшению боли независимо от противоболовой терапии. Все это определяет важность и необходимость принятия мер для улучшения сна.



КАК ВОССТАНОВИТЬ НОРМАЛЬНЫЙ СОН БЕЗ РИСКА ПОБОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ?

Структурировать благоприятный ритм сна и бодрствования можно, выехав на природу. Дело в том, что длитель-

ВСЕГО ОДНА ТАБЛЕТКА?

Зачастую люди без особой надобности прибегают к снотворным. Только потому, что уверены: таблетки – самый простой и надежный способ выспаться. Однако по мнению экспертов, применение снотворных допустимо лишь в редких случаях, например, в ситуации острого горя, когда человек не может заснуть из-за пережитого потрясения или других подобных ситуациях. Назначать те или иные лекарства и определять длительность курса лечения должен врач, поскольку снотворные – сильнодействующие средства, обладающие побочными эффектами и вызывающие сильное привыкание. При длительном использовании снотворные начинают угнетать нервную систему и вызывают головную боль, дневную сонливость, тошноту, расстройства пищеварения. Могут возникать и более серьезные негативные эффекты, такие как учащенное сердцебиение, боль в груди, затрудненное дыхание, спутанность сознания, сыпь на коже. А резкое прекращение приема снотворного может приводить к так называемому «эффекту отмены» и возвращению расстройств сна, порой в более сильной форме. Именно поэтому в последние годы эксперты-сомнологи стараются рекомендовать пациентам снотворные в исключительных случаях короткими курсами.

ное пребывание на природе позволяет человеку синхронизировать свои биологические часы с солнечным днем и восстановить таким образом уровень мелатонина в организме.

Тем же, кто не может позволить себе частые выезды на природу, ученые рекомендуют проводить больше времени на солнце в утренние и дневные часы. Эти меры позволяют восстановить необходимый для нормализации биологических ритмов уровень мелатонина.

Когда указанные способы оказываются недоступны или недостаточно эффективны, на помощь может прийти синтетический мелатонин. Будучи аналогом эндогенного мелатонина, этот препарат не относится к группе снотворных

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА

Здоровый сон зависит от различных факторов. Однако существуют простые, но эффективные правила, рекомендуемые экспертами Ассоциации междисциплинарной медицины, соблюдение которых поможет существенно улучшить качество сна.

СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА

СНА-БОДРСТВОВАНИЯ. Соблюдение режима (отход ко сну и утреннее пробуждение в одно и то же время) нормализует биоритмы, активизирует силы организма, даря бодрость, отличное настроение, высокую трудоспособность и прекрасное самочувствие. vk.com/psy_abc

ОГРАНИЧЕНИЕ АЛКОГОЛЯ. Не стоит употреблять алкоголь непосредственно перед сном даже с целью расслабления. За час-полтора до отхода ко сну можно выпить 1-2 бокала вина, но не больше. В противном случае может наступить перевозбуждение нервной системы, и сон будет беспокойным, и тревожным.

ОТКАЗ ОТ КОФЕ ПОСЛЕ 19 ЧАСОВ. Также не стоит пить кофе на ночь, поскольку кофеин возбуждает нервную систему и бодрит.

ПРАВИЛЬНОЕ, ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ. Поздние обильные ужины чрезвычайно вредны для организма и приводят к нарушениям сна, и ночным кошмарам. Поэтому ужин должен быть легким: кефир или натуральный йогурт с отрубями, тушеные яблоки и тп.



ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ. После фитнес-тренировок к вечеру возникает приятная усталость, что облегчает процесс отхода ко сну. Но вечером тренировки должны быть легкими, идеально – пешая прогулка на свежем воздухе. А утренняя зарядка, напротив – ускоряет процессы восстановления после ночного отдыха, наполняя энергией и бодростью. Но тренировка в утреннее время также должна быть не очень интенсивна, поскольку организм только пробуждается. А вот днем физические нагрузки можно увеличить и тренироваться в полную силу.

Физическая активность, прогулки и тренировки – не только дарят стройность, но и помогают регулировать режим сна-бодрствования.

СИЕСТА. Не беда, если в течение дня вы почувствуете усталость. Короткий 15–20-ти минутный перерыв на сон, как ни удивительно, помогает быстро восстановить силы. Важно помнить, что после 20 минут дремоты человек входит к глубокой фазе сна, которая длится не менее 2-х часов, и неожиданный выход из которой крайне неприятен и тяжел. Поэтому днем желательно спать либо 15–20 минут, либо уже более 2-х часов.

ОТДЫХ ОТ ГАДЖЕТОВ. Важно перед сном не включать компьютер, iPad, смартфон и телевизор. Использование этих и подобных приборов оказывает стимулирующий эффект, а в довершение – голубой свет экрана обманывает ваш мозг, заставляя его думать, что продолжается день. Лучше незадолго до сна включить негромкую спокойную музыку.

ПРОХЛАДНАЯ ТЕМПЕРАТУРА ПОМЕЩЕНИЯ. Температура воздуха в спальном помещении должна быть не более 16–18°C.

Поэтому перед сном старайтесь проветривать спальню. Для активной работы мозга, получения достаточного количества кислорода и полноценного отдыха лучше укрыться теплым шерстяным одеялом, надеть пижаму и приоткрыть окно, чем спать под тонким пледом, но в натопленном, душном помещении. Результаты опроса проведенного «Национальным Фондом по Сну» в США показали, что люди высыпаются гораздо лучше, если в их спальне свежо, чисто и комфортно.

ОРГАНИЗАЦИЯ КОМФОРТНОЙ СПАЛЬНОЙ ЗОНЫ. Для полноценного отдыха очень важно выбрать подходящий матрас и подушку. (Матрас должен быть не слишком мягким и не слишком жестким). Это не только значительно повысит комфорт и качество сна, но и поможет избежать развития головной боли, а также боли в спине и шее. Постельное белье из натуральных материалов также улучшает качество сна. Если сквозь окно в спальню проникает искусственный свет, следует закрывать их шторами из светонепроницаемого плотного материала (для нормальной выработки мелатонина ночью должно быть темно).

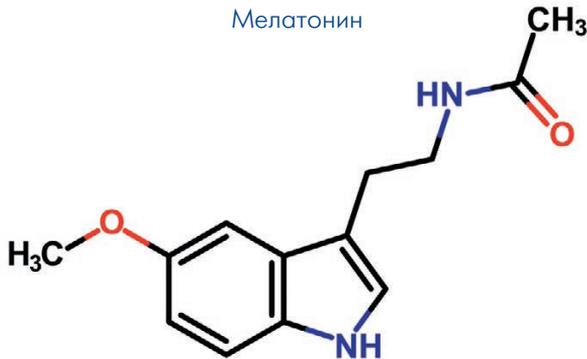
препаратов и (по сравнению с классическими снотворными средствами) обладает гораздо более благоприятным профилем безопасности. Недавно опубликованные исследования указывают на эффективность и безопасность применения мелатонина также при болевых синдромах, таких как ми-



ГОЛОВНАЯ БОЛЬ И БЕССОННИЦА

Головная боль и бессонница - две самые частые жалобы, с которыми пациенты обращаются к врачу. Сон может быть и лучшим лекарством от головной боли, и одной из причин ее появления. Связь головной боли со сном особенно характерна для мигрени. Причем спровоцировать мигрень у предрасположенных к ней людей может как недостаток сна, так и его избыток. Поэтому специалисты настаивают: именно правильный режим и равномерное распределение времени между трудом и отдыхом могут стать решающим фактором в контроле головной боли. Дело в том, что во сне в организме происходят сложные окислительно-восстановительные процессы, которые позволяют нам пополнить запас энергии. И людям, страдающим от головной боли, ложиться спать лучше всего в одно и то же время до полуночи: последние полтора часа суток - самое благоприятное время для восстановления энергетических ресурсов. Полноценный сон (7-8 часов - не больше, но и не меньше) помогает достаточно быстро избавиться от приступов мигрени (или значительно снизить их количество) и повысить повседневную активность.

грень, кластерная головная боль, фибромиалгия, синдром раздраженного кишечника. Полагают, что противоболевой эффект мелатонина обусловлен его действием на мелатониновые рецепторы в таламусе, гипоталамусе, задних рогах спинного мозга, ядрах тройничного нерва. Кроме того, по-



казано, что мелатонин опосредованно может активировать противоболевую опиоидную систему и способен блокировать продукцию провоспалительных цитокинов.

Нарушения сна – наиболее универсальный путь к хронизации головной боли. Ученые А. Калхоун и С.Форд провели исследование с целью проверить, как изменение подхода к режиму сна может повлиять на мигрень. Результаты эксперимента показали, что при нормализации режима «сон-бодствование» у 48,5% пациентов мигрень из хронической формы трансформировалась обратно в эпизодическую, что существенно улучшило качество жизни пациентов.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

«Скажи, что ты ешь, и я скажу, кто ты!» – так можно перефразировать афоризм Эврипида. Качество питания имеет существенное влияние на все системы организма, в том числе на иммунную и нервную системы. При неправильном питании иммунные реакции нарушаются, организм не может сдерживать развитие патологических процессов.

Недостаток в пище отдельных микроэлементов, таких как цинк, селен, медь



или железо, а также витаминов А, Е, В6 и фолиевой кислоты приводит к подавлению активности клеточного и гуморального иммунитета. Однако не следует думать, что избыточное питание обеспечит усиление иммунитета. Избыток в пище животных жиров и легкоусвояемых углеводов приводит к ожирению, при котором нарушаются нормальные биохимические процессы в организме. Высокий риск развития атеросклероза, сахарного диабета, сердечно-сосудистых заболеваний», неврологических расстройств у тучных людей отчасти обусловлен этими нарушениями. Поэтому обязательным условием нормальной работы иммунной, эндокринной и нервной системы является рациональное питание, предполагающее наличие в рационе продуктов **6 основных групп:**

- мясо и мясные продукты,
- зерновые продукты (хлеб, крупы, макаронные изделия),
- молоко и молочные продукты,
- растительная пища (фрукты, овощи, ягоды),
- рыба и морепродукты,
- яйца и блюда из них.

Адекватное, рациональное и регулярное потребление воды – еще одно из важнейших мероприятий при различных видах головной боли. Известные зарубежные исследователи указывают на прямую связь между мигренью и потреблением воды. Рекомендуется ежедневно употреблять минимум 2 литра воды (8-10 стаканов).

ВИТАМИНЫ, МАКРО- И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ, ПОВЫШАЮЩИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ И СНИЖАЮЩИЕ БОЛЕВОЙ ПОРОГ

Важная составляющая здорового питания – достаточное поступление в организм витаминов. Известно, что от-



дельные витамины обладают антиоксидантными и иммуномодулирующими эффектами. Некоторые исследования позволяют считать, что применение определенных витаминов и поливитаминных и витаминно-минеральных комплексов помогают справиться со стрессом и в борьбе с болью!

Витамин А (ретинол)

жирорастворимый витамин, антиоксидант, важен не только для хорошего зрения, но также для эффективной работы иммунной системы. Витамин А участвует в окислительно-восстановительных процессах, регуляции синтеза белков, способствует нормальному обмену веществ, функции клеточных и субклеточных мембран, играет важную роль в формировании костей и зубов, а также жировых отложений; необходим для роста новых клеток, замедляет процесс старения. В борьбе со стрессом это вещество занимает далеко не последнее место, так как защищает организм от респираторных заболеваний. Содержится в рыбьем жире и печени, сливочном масле, яичных желтках, сливках и цельном молоке, зеленых листовых овощах, моркови, абрикосах, тыкве.

Витамины группы В – чрезвычайно важны для адекватного функционирования нервной и иммунной системы.

Витамин В1 (Тиамин), иногда называют витамином оптимизма, он улучшает деятельность нервной системы, способствует уменьшению утомляемости, раздражительности, напряженности.

Витамин В2 (Рибофлавин) – один из наиболее важных водорастворимых витаминов, кофермент многих биохимических процессов. Витамин В2 необходим для образования эритроцитов, антител, для регуляции роста и репродуктивных функций в организме. Многие современные ученые рассматривают рибофлавин в качестве средства профилактического лечения мигрени. Продукты, содержащие наибольшее количество витамина В2: печень и почки, дрожжи, миндаль, грибы, творог.

Витамин В4 (Холин) активизирует работу головного мозга. При недостатке холина происходит массовая гибель холинергических нейронов. При этом образуются бляшки – скопления отходов холестерина и белков. Этот типичный старческий распад начинается у многих людей уже после 40 лет из-за неправильного питания. Он проявляется в первую очередь в виде забывчивости и рассеянности. Молекулы холина лучше всего чувствуют себя в той сфере нервной системы, которая способствует успокоению и расслаблению, замедляет работу сердца и щитовидной железы, но стимулирует деятельность желудка и кишечника. Поэтому холин – это одно из лучших натуральных успокоительных средств. Витамин В4 содержится в яичном желтке, говяжьей печени, проросших зернах пшеницы.

Витамин В5 (Пантотеновая кислота), из которого в организме образуется коэнзим А, активно участвующий в обеспечении организма энергией. Удовлетворяется при нормальном смешанном питании, так как пантотеновая

кислота содержится в очень многих продуктах животного и растительного происхождения (дрожжи, икра рыб, яичный желток, зелёные части растений, молоко, морковь, капуста и т. д.).

Витамин В6 (Пиридоксин), который нужен для синтеза серотонина, также улучшает работу нервной системы, стимулирует белковый и углеводный обмен, содержится в зернах злаков и моллюсках.

Витамин В9 (Фолиевая кислота) участвует в подъеме нашего настроения, обеспечивая обмен веществ белка метионина. При этом происходит синтез серотонина и норадреналина. Серотонин успокаивает мозг и нервную систему, сопровождая нас в мир светлых мыслей и снов. Норадреналин заряжает нас оптимизмом на целый день. Это вещество позволяет нам с энтузиазмом решать проблемы стресса. Фолиевая кислота содержится в телячьей печени и брокколи.

Витамин С (аскорбиновая кислота) стимулирует работу иммунной системы и представляет собой мощный антиоксидант, который помогает не только избавиться от стресса, но еще и предотвратить возникновение усталости и депрессии. Аскорбиновая кислота принимает активнейшее участие в регулировании функций надпочечников, производящих кортизол. Данный питательный элемент улучшает внешний вид человека, укрепляя волосы, ногти и восстанавливает кожу, а также участвует в формировании костной системы и помогает ранам быстрее затягиваться. Продукты, богатые витамином С: все овощи и фрукты, в особенности цитрусовые, черная смородина, киви, брокколи, белокочанная капуста, шиповник.

Витамин D ответственен за нормализацию сна, правильный обмен веществ и незаменим для поддержания хорошего настроения. Благодаря его присутствию в необходимом количестве в организме, снижается восприимчивость к негативным ситуациям и повышается устойчивость к развитию депрессии. Витамин D регулирует уровень целого ряда гормонов, в частности, тестостерона – главного энергетического и жиросжигающего гормона, также он снижает риск развития рака, кожных болезней (псориаза), заболеваний сердца и сосудов, диабета I и II типа, рассеянного склероза, инфекционных заболеваний, ревматоидного артрита. Дефицит витамина D является одной из основных причин бесплодия у мужчин и женщин. Повышение иммунитета и укрепление костной системы – это основные заслуги витамина D3, без чего невозможно достичь нормального эмоционального состояния человека. Витамин D3 синтезируется при попадании солнечных лучей на кожу, а также его количество можно пополнить, употребляя в пищу сливочное масло и яичный куриный желток.

Витамин E (токоферол) – мощный антиоксидант, помогающий бороться с эмоциональной нестабильностью, и предотвращающий возникновение депрессии. Именно токоферол поддерживает функционирование многих внутренних органов и отвечает за нормальное состояние иммунной системы человека. Содержится: в орехах, салате, подсолнечном масле, шпинате, репе, свекле, помидорах и спарже.

Кальций является одним из самых важных элементов для организма. Одной из его функций является регуляция работы сердечно-сосудистой системы. Предполагает-

ся, что при эмоционально-болевым стрессе в сердечной мышце активируются окислительные процессы, избыток гидроперекисей повреждает мембраны клеток, а это, в свою очередь, нарушает транспорт через них кальция. Специалисты считают, что длительный серьезный дефицит кальция может привести к ишемической болезни сердца, снижению секреции инсулина и многократному повышению численности больных диабетом. Также доказано, что кальций оказывает положительное влияние на психомоторную функцию обеспечивая проведение нервных импульсов. Кроме того, этот важный макроэлемент регулирует тонус симпатической и парасимпатической нервной системы, обеспечивая адекватную реакцию организма на стресс. Вы можете получить кальций из молока и молочных продуктов.

Магний участвует в регуляции передачи нервных импульсов, и его недостаток может привести к повышенной возбудимости клетки. Именно поэтому при дефиците магния понижается способность организма противостоять негативным факторам, и ему становится сложнее справиться со стрессом. Интересно, что не только дефицит магния влияет на стрессоустойчивость организма, но и сам стресс провоцирует снижение уровня магния, ведь повышенный стресс вызывает активный выход ионов магния из клеток организма. Магний способствует расслаблению мышц, лучшему усвоению витамина С, кальция, калия и некоторых других минералов. Препараты магния помогают предотвратить развитие головной боли. Продукты, богатые магнием: «зеленые» овощи и травы, грейпфруты, инжир, морковь, помидоры, орехи, гречка, овсянка, горох.

Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты,

уменьшение концентрации которых приводит к снижению эмоционального фона и настроения. Это сопровождается снижением содержания цинка в крови и дефектами Т-клеточной активации, что существенно отражается на функционировании иммунной системы. Исследователи считают, что омега-3 помогают поддерживать эластичность мембран, улучшают прохождение электрических нервных импульсов, повышают когнитивные функции и регулируют эмоциональный фон. Продукты, богатые Омега-3: рыбий жир и морепродукты, шалфей, размолотые семена льна и льняное масло, горчичное масло.

Триптофан – незаменимая аминокислота в человеческом организме. В организме триптофан не продуцируется, поэтому его необходимо вводить с пищей. Триптофан играет важную роль в работе нервной системы, особенно в процессах, связанных с релаксацией, отдыхом и сном. Именно из триптофана в организме синтезируется серотонин – «гормон счастья». Продукты, содержащие много триптофана: мясо, печень, молочные продукты (сыр, творог), яйца, арахис.

Цинк известен, как элемент, способный бороться с негативными эффектами стресса. Цинк важен для иммунитета, так как необходим для создания Т-клеток, помогающих организму противостоять вирусам. Экспериментальные данные свидетельствуют, что снижение концентрации цинка в крови может вызывать патологические изменения пространственной ориентации, оперативной памяти и болевой чувствительности. Продукты, богатые цинком: индейка, морепродукты, яйца, йогурт, сыр, орехи, спаржа, устрицы, тыквенные семечки, крабы, а также орехи кешью.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА, ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ И ПРЕПАРАТЫ РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ, ПОМОГАЮЩИЕ СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ

Разумеется, идеально было бы получать необходимые витамины и минералы естественным путем, организовав рациональное питание, включающее богатый ассортимент овощей и фруктов. Однако практика показывает, что рацион современного человека хотя и позволяет в большинстве случаев предотвратить развитие специфических заболеваний (авитаминозов), но не обеспечивает организм достаточным уровнем витаминов и микроэлементов. При этом, даже сравнительно небольшое снижение необходимого уровня витаминов и минералов повышает уязвимость человека к стрессу, открывая ворота к развитию самых разных заболеваний. Поэтому в ряде случаев обоснованным будет применение отдельных витаминов, микроэлементов или витаминно-минеральных комплексов. При этом следует иметь в виду что, как дефицит определенных витаминов и минералов, так и их избыток, может оказать неблагоприятное воздействие. Для того, чтобы уточнить, какие препараты и в какой дозе будут наиболее эффективны именно для вас, проконсультируйтесь с врачом.

Помимо витаминов, витаминно-минеральных комплексов и препаратов растительного происхождения существуют синтетические лекарственные средства, которые могут помочь справиться со стрессом. Для достижения благоприятного результата их применение также необходимо согласовать с врачом.

Афобазол. Оригинальный препарат, который обладает особым механизмом действия. Афобазол воздействует на так называемые сигма-рецепторы и запускает внутренний, естественный механизм защиты от стресса, восстанавливающий дестабилизированные мембраны нервных клеток. Афобазол – селективный анксиолитик, который способствует нормализации уровня ГАМК в мозге.

Препарат поможет значительно уменьшить стресс, снимет напряжение и устранил чувство беспокойства. В отличие от большинства традиционных препаратов, предназначенных для лечения тревоги, Афобазол не оказывает угнетающего действия на центральную нервную систему, поэтому его использование не сопровождается сонливостью, что позволяет сохранять полноценную социальную активность (ходить на работу, водить автомобиль, заниматься домашними делами). При его применении не формируется лекарственная зависимость.

Препарат рекомендуется принимать по 1 таблетке 2-3 раза в день. Эффект Афобазола проявляется на 4–5-ый день терапии, максимальным он становится к концу 4-й недели лечения. Эффект лечения сохраняется после отмены препарата. Для достижения максимального эффекта продолжительность терапии необходимо согласовать с врачом.

Берокка плюс. Специальный витаминный комплекс для поддержания умственной и физической работоспособности. В состав входят витамины: группы В (В1, В2, В5, В6, В9, В12), никотинамид, биотин, витамин С; микроэлементы: кальций, магний, цинк. Выпускается в таблетированной и шипучей форме. Содержание витаминов в препарате Берокка Плюс подобрано для применения в терапевтических целях и применяется при состояниях, сопровождающихся дефицитом

или увеличением потребности в витаминах: повышенных физических нагрузках; в период длительного нервного перенапряжения и стрессов; при неполноценном и несбалансированном питании (ограничивающие диеты); у пожилых людей; при хроническом алкоголизме, никотиновой зависимости (у курильщиков), а также при применении пероральных контрацептивов у женщин.

Рекомендуемая продолжительность курса лечения составляет 30 дней по 1 таблетке в сутки.

Витрум Суперстресс. Антистрессовый комплекс, в состав которого входят витамины E, C, B1, B2, B6, B12, никотинамид, фолиевая кислота, биотин, пантотеновая кислота, железо, магний, кальций. Рекомендуется при значительных физических (нервно-психических) нагрузках, хронической усталости, бессоннице; во время эпидемий ОРЗ, ОРВИ, простудных заболеваний, а также при обострениях хронических и неврологических болезней; в периоды реабилитации после травм, операций. Комплекс повышает защитные силы, сокращая сроки выздоровления, снижает восприимчивость организма к разного рода стрессорным факторам и восполняет дефицит железа и витаминов.

Схема приема: по 1 табл. в первой половине дня после еды. Курс приёма препарата – 30 дней.

Глицин (аминоуксусная кислота, гликокол). Метаболический препарат. Глицин является регулятором обмена веществ, нормализует и активизирует процессы защитного торможения в ЦНС, уменьшает психоэмоциональное напряжение, повышает умственную работоспособность. Глицин обладает глицин- и ГАМК-ергическим, альфа1-адреноблокирующим, антиоксидантным, антитоксическим действием; регулирует деятельность глутаматных (NMDA)

рецепторов, за счет чего препарат способен: уменьшать психоэмоциональное напряжение, агрессивность, конфликтность, повышать социальную адаптацию; улучшать настроение; облегчать засыпание и нормализовать сон; повышать умственную работоспособность; уменьшать вегето-сосудистые расстройства; уменьшать выраженность мозговых расстройств при ишемическом инсульте и черепно-мозговой травме; уменьшать токсическое действие алкоголя и других лекарственных средств, угнетающих функцию ЦНС.

Рекомендуется прием по 1 таблетке 3 раза в день в течение 1 месяца.

Магне В6. Оригинальный французский препарат для восполнения дефицита магния в организме. Он содержит специальным образом подобранное сочетание магния и витамина В6. Такая комбинация улучшает всасывание магния из ЖКТ и способствует его проникновению в клетки. Препарат представлен в форме таблеток (МагнеВ6, МагнеВ6форте) и раствора для приёма внутрь (МагнеВ6 ампулы). Все формы содержат только органические соли магния, которые имеют более высокую биодоступность по сравнению с неорганическими солями. Благодаря высокому содержанию магния в препарате, приём МагнеВ6 позволяет получать необходимую суточную потребность магния, который интенсивно расходуется при стрессах. Помогает уменьшить раздражительность, тревожность, незначительные нарушения сна, учащенное сердцебиение, повышенную утомляемость, боли и спазмы мышц. Разрешено применение во время беременности.

Доза определяется индивидуально и в зависимости от формы выпуска.

Мориамин форте. Комбинированный препарат, заслуживающий внимания благодаря тому, что помимо умеренного содержания витаминов А, D, С, витаминов группы В, никотиновой кислоты, в состав препарата также включен набор незаменимых аминокислот, т.е. аминокислот, которые не могут образовываться в организме, а обязательно должны поступать извне – лизин, триптофан, фенилаланин и другие. Препарат предотвращает появление витаминной недостаточности, нормализует углеводный, белковый и жировой обмен, стимулирует иммунную защиту организма, ускоряет восстановление работоспособности после переутомления, уменьшает повреждающее действие неблагоприятных факторов внешней среды.

Рекомендуемая продолжительность курса лечения составляет от 1 до 3 месяцев по 1 таблетке в сутки.

Ново-Пассит. Комбинированный препарат, состоящий из гвайфенезина и комплекса разных экстрактов лечебных растений: валериана лекарственная, мелисса лекарственная, зверобой продырявленный, боярышник однопестичный или колючий, пассифлора инкарнатная (срастоцвет), хмель обыкновенный, бузина черная. Медикамент помогает справиться с тревогами, усталостью, страхом, рассеянностью и раздражительностью, с легкой формой расстройства сна, нарушением памяти и психическим истощением, головной болью, мигренью, нервным напряжением, чрезмерной возбудимостью и другими. Препарат также способен помочь при кожных заболеваниях (крапивница, экзема), и заболеваниях желудочно-кишечного тракта (синдром раздраженного кишечника). Благодаря своему уникальному составу, данный препарат оказывает на пациента противострессовое, седативное и снотворное действие.

Взрослым и детям старше 12 лет препарат назначают по 1 таблетке или по 5 мл раствора для приема внутрь 3 раза в сутки до приема пищи. Не формирует привыкания и зависимости, не вызывает сонливости в течение дня, в рекомендованных дозах может применяться длительное время.

Нодепресс. Нодепресс специально создан для удовлетворения потребностей организма в веществах, предшественниках серотонина, норадреналина, дофамина, ГАМК, а так же самостоятельных нейромедиаторных аминокислотах L-Глютаmine и L-Глицине. Нодепресс естественным образом борется с причинами затяжных стрессов, депрессий и депрессивных состояний. Препарат обладает умеренным психостимулирующим действием, улучшает настроение, уменьшает чувство страха и напряженность, повышает двигательную активность, борется с мигренозными головными болями, нормализует сон и аппетит.

Минимальный полноценный курс применения препарата составляет один месяц. Суточная норма приема: 3 капсулы по 1 капсуле 3 раза в день, во время еды.

Персен. Представляет собой растительное лекарственное средство, обладающее успокаивающим и спазмолитическим действием. Содержит сухие экстракты: корневищ валерианы, листьев Melissa лекарственной, листьев мяты перечной. Таблетки Персен могут применяться у детей с 3-х лет. Препарат Персен форте в форме капсул рекомендуется применять с 12 лет. Рекомендуемая доза Персен форте по 1 капсуле 2-3 раза в день в течении нескольких недель.

Селмевит. Препарат, в состав которого входят витамины группы В, витамины А, С, Е, селен, метионин, магний, кальций, липоевая кислота, фосфор, железо, марганец,

медь, цинк, магний, кальций, кобальт и другие. Селмевит – источник антиоксидантов, способных минимизировать негативное воздействие неблагоприятной экологии города и вредных привычек на организм человека и поддерживать здоровье и работоспособность в течение всего рабочего дня.

Для восполнения дефицита витаминов и минеральных веществ, при напряженной умственной и физической работе, стрессах рекомендуется по 1 таблетке 2 раза в сутки.

Симпатил. Препарат Симпатил оказывает седативное действие, устраняет состояние тревоги и связанные с ним вегетативные нарушения, тахикардию и нарушения сна. Биологически активные вещества экстракта боярышника – тритерпеновые соединения и флавоноиды – оказывают спазмолитическое действие, избирательно расширяя сосуды сердца и мозга, снижают возбудимость центральной нервной системы и миокарда. Экстракт эшшольции оказывает анксиолитическое, седативное действие, сокращает время засыпания и улучшает качество сна при легких формах диссомнии. Алкалоиды эшшольции группы протопина увеличивают *in vitro* связь гамма-аминомасляной кислоты с чувствительными к ней рецепторами мозга. Магний оказывает также нейроседативное, спазмолитическое и анксиолитическое действие. Показан при состояниях эмоционального напряжения и стресса, сопровождающихся повышенной возбудимостью, беспокойством, повышенной раздражительностью, тревогой, страхом, повышенной утомляемостью, сердцебиением; нарушениях сна (легкой формы).

Рекомендуется принимать по 2 таблетки 2 раза день в течение 3-4 недель.

Танакан – танакан является стандартизированным экстрактом Гинкго Билоба – Egb 761. Зарегистрирован во многих странах для лечения когнитивных нарушений. В проведенных исследованиях доказано наличие стресс-протективного эффекта Танакана: назначение препарата приводило к замедлению формирования эффектов заученной беспомощности, а также снижению выделения гормонов стресса (кортизола, кортикотропин высвобождающего гормона). Также танакан улучшает снабжение мозга кислородом и глюкозой, нормализует тонус артерий и вен, улучшает микроциркуляцию, способствует улучшению кровотока, препятствует агрегации эритроцитов; оказывает тормозящее влияние на фактор активации тромбоцитов; улучшает метаболические процессы, оказывает антигипоксическое действие на ткани; препятствует образованию свободных радикалов и перекисному окислению липидов клеточных мембран; воздействует на высвобождение, обратный захват и катаболизм нейромедиаторов (норадреналина, ацетилхолина, дофамина и серотонина) и на их способность к связыванию с мембранными рецепторами.

Рекомендуется прием по 1 таблетке (60 мг) 2-3 раза в день в течение нескольких месяцев.

Тенотен. Гомеопатическое средство. В состав Тенотена входят специальные антитела к белку под названием S-100. Этот препарат воздействует на центральную нервную систему человека, нормализуя количество и соотношение нервных медиаторов в головном мозге. Вследствие чего образуется противотревожное действие, восстанавливаются процессы пластичности в нервных окончаниях. Тенотен уравнивает эмоциональный фон, улучшает настроение, помогает избавиться от чувства тревоги, уве-

личивает работоспособность, существенно улучшая качество жизни. При этом не вызывает седативного эффекта, человек не становится заторможенным.

Применяется по 1–2 таблетке 2 раза в день не во время приема пищи; курс лечения обычно составляет 1–3 мес.

Фито Ново-Сед. Комплексный лекарственный препарат, содержащий оригинальную композицию экстрактов пяти лекарственных растений. Трава пустырника, трава Melissa лекарственной, трава эхинацеи пурпурной, плоды боярышника, плоды шиповника – оказывают лечебное воздействие на различные звенья возникновения и развития невротических и неврозоподобных состояний. Фито Ново-Сед обладает выраженными седативными и анксиолитическими (антистраховыми) свойствами, способствует улучшению мозгового кровообращения, повышает устойчивость организма к физическим и психическим нагрузкам, оказывает положительное влияние на работоспособность и выносливость человека. Положительно влияет на состояние сердечно-сосудистой системы – оказывает гипотензивное, кардиотоническое действие, уменьшает ЧСС (отрицательный хронотропный эффект).

Энерготоник Допельгерц – поливитамины с микроэлементами и компонентами природного происхождения. Содержит в небольших количествах витамины группы В и никотиновую кислоту, железо, медь и марганец, но включает в себя большой набор спиртового настоя различных трав (зверобой, омела, боярышник, тысячелистник, валериана, хмель и шалфей), этиловый спирт. Оказывает общеукрепляющее, тонизирующее, стимулирующее действие. Способствует нормализации обменных процессов в организме. Повышает умственную и физическую работоспособность.

Улучшает функциональную деятельность сердечно-сосудистой и нервной систем. Повышает сопротивляемость организма к стрессовым ситуациям и неблагоприятным факторам внешней среды.

Применяется в жидком виде по 20 мл (2 десертные ложки) 3-4 раза/сут после приема пищи.

Имеет противопоказания: заболевания печени, эпилепсия, беременность, детский возраст, сахарный диабет, аллергические заболевания.

АДАПТОГЕНЫ

Как отмечают медики, одним из частых последствий стрессового состояния становится разлад между процессами торможения и возбуждения в центральной нервной системе. Выразиться это может по-разному. Одни теряют работоспособность и становятся апатичным, другие наоборот, становятся эмоционально нестабильны и даже агрессивны. Человек агрессивен, живет и работает на грани нервного срыва. Чтобы вернуть нервную систему в состояние равновесия, необходимо, с одной стороны, повысить устойчивость психики к перегрузкам, а с другой – нормализовать процессы ее торможения (на молекулярном уровне). Поэтому при стрессе организм нуждается в адаптогенах – веществах растительного происхождения, усиливающих адаптивные системы организма. Адаптогенами богаты: женьшень, лимонник, солодка, чайный гриб комбуча, эхинацея, зеленый



чай, а также многие другие травы, которые можно заваривать и пить вместо чая. Их употребление очень эффективно при нервном истощении, возникающем в результате напряженной умственной деятельности. Подробную информацию об адаптогенах вы сможете найти на сайте www.managstress.ru

ЭКОТЕРАПИЯ



Избавиться от депрессии, минимизировать стресс и тревогу помогает экотерапия. Многие психосоматические заболевания объясняются нарушением связи с природой из-за глобальной урбанизации. В то же время даже кратковременное пребывание на природе способствует укреплению иммунитета, повышает сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Это было подтверждено японскими учеными, которые обнаружили

уменьшение уровня тревожности, улучшение настроения и общего самочувствия у группы горожан, на 3 дня поселившихся в лесу. Эти улучшения коррелировали с изменением иммунных показателей (иммуноглобулинов и цитокинов), причем положительный эффект лесотерапии сохранялся в течении 2 месяцев.

В Европе постепенно все более и более популярным становится и агротуризм. Люди поселяются на несколько недель в эко-деревнях, отказываются от телефонов и компьютеров, ухаживают за домашними животными, занимаются сельским хозяйством. Таким образом человек настраивается на тишину, покой и единение с природой.

В силу работы и других обстоятельств мы не всегда можем последовать этому примеру. Но прогулка на свежем воздухе – тоже отличный антидепрессант! Недавно в журнале «Journal of Biobehavioral Medicine» были опубликованы данные масштабного научного эксперимента известного невролога Джеймса Блюментала, в котором было показано, что эффект 45-минутных прогулок 3 раза в неделю в течение нескольких месяцев был сопоставим с эффектом известного антидепрессанта «прозак». При этом прогулки были лишены риска появления побочных эффектов, связанных с применением лекарства.

Еще одно достоинство прогулки – улучшение внешнего вида. Благодаря усилению кровоснабжения во время прогулки появляется красивый румянец. За счет ускорения обмена веществ из организма выводятся шлаки и токсины, что позитивно отражается на состоянии кожи. При ходьбе на свежем воздухе сжигаются калории. За час прогулки в среднем темпе можно потратить около 200 калорий. Поэтому если вы хотите привести себя в форму, но ленитесь

заниматься спортом, то приучите себя хотя бы каждый вечер выходить на прогулку.

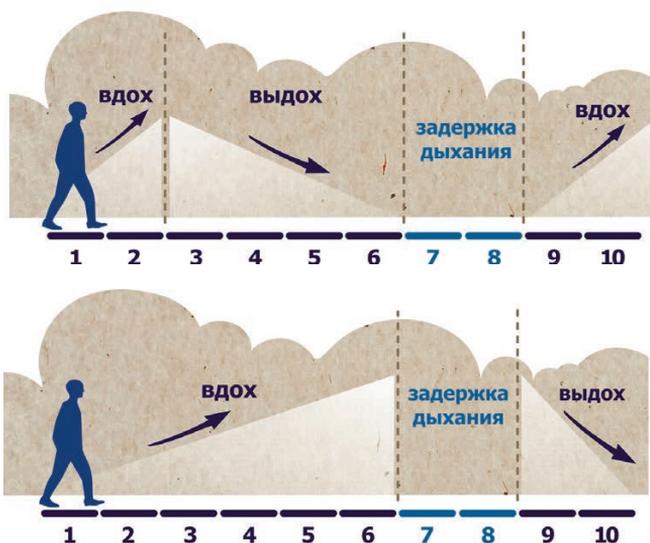
Идеальное время для прогулки – вечером перед сном. Начинать следует с 5–10 минут. Идти спокойным шагом, дышать глубоко и равномерно. Постепенно можно увеличивать время прогулки и скорость. Оптимальная продолжительность – 45 минут. Лучше всего гулять в парке, вдали от автомобильных дорог и загазованного воздуха. Если рядом такого места нет, то старайтесь выбрать маршрут подальше от автомобильных дорог: спортивные площадки, стадионы, дворы.

Широко известен случай, описанный в «Истории древнего мира», когда на одном из праздников императора Августа шестилетнего мальчика покрасили золотой краской, чтобы он изображал Амура, бога любви. Мальчик умер от удушья через 12 минут, так поры его были закупорены краской и препятствовали нормальному кожному дыханию. Поэтому важно регулярно давать своей коже возможность полноценно дышать. Особенно это актуально для жителей севера, которые большую часть года ходят, укутавшись в теплую одежду, и неохотно покидают свои дома для прогулки. А между тем кожное дыхание – существенный элемент оздоровления организма.

АКТИВИРУЮЩИЙ И УСПОКАИВАЮЩИЙ ТИП ДЫХАНИЯ ВО ВРЕМЯ ПРОГУЛКИ:

Тип дыхания во время прогулки можно варьировать в зависимости от времени дня.

В утренние и дневные часы следует применять активизирующий тип дыхания: удлиненный вдох в течении 6 шагов, с



паузой после вдоха на 2 шага, и укороченный, но активный выдох, на 2 шага.

Во время вечерней прогулки перед сном используйте успокаивающий тип дыхания: короткий полный вдох, делая 2 шага, затем удлиненный активный выдох, совершая 4 шага, и пауза после выдоха на 2 шага.

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

«Выбирать время правильно - значит владеть жизнью.

Несвоевременность гибельна»

Ф. Бэкон

«Искусство успевать», тайм-менеджмент, управление временем – одно из самых необходимых искусств для современного человека. Мозг перегружен разнообразной инфор-

мацией из телеэфиров и интернета, жизнь наполнена суетой и ограничена жесткими рабочими сроками. При этом надо как-то находить время для отдыха, увлечений, семьи, друзей...

В социологии управления в XXI веке возрастает потребность в повышении адаптивности организации к неопределенности внешней среды, в повышении эффективности ее работы и скорости реакции на эти изменения. Дисциплина тайм-менеджмент оформилась в самостоятельное направление менеджмента организации к концу 60-х гг. XX века. Тайм-менеджмент – это совокупность технологий планирования работы, которые человек применяет самостоятельно для повышения эффективности использования своего рабочего времени и для повышения контроля возрастающего количества задач.

Тайм-менеджмент – это не только ежедневники, планы и сроки. Это технология, позволяющая использовать невосполнимое время вашей жизни в соответствии с вашими целями и ценностями. Будете ли вы применять гибкое планирование или жесткое, хронометраж или самомотивацию, Outlook или бумажный ежедневник – техника вторична.



Важно найти свои личные жизненные цели, и распределять свое время в соответствии с ними. Тратить невозполнимое время жизни на то, чего вы действительно хотите.

«У нас мало времени – на дворе XXI век, и нам в этом веке нужно многое наверстывать, многому учиться. Перестать переживать о прошлых неудачах, не бояться ставить дерзкие цели, и достигать их. Научиться не только мечтать, что мы умеем хорошо, но и – организованно, целенаправленно воплощать мечты в реальность», – утверждает Глеб Архангельский в своей книге «Тайм-драйв» и предлагает несколько последовательных шагов в построении личной системы управления временем.

ОСНОВЫ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА (Г. АРХАНГЕЛЬСКИЙ)

1. Отдых. Потратив минимум «начальных вложений времени», наладьте грамотный отдых в течение рабочего дня и в нерабочее время.
2. Мотивация. Освойте методы «настройки» на выполнение сложных и неприятных задач для сокращения времени работы над ними.
3. Целеполагание. Сформулируйте личные ценности и поставьте долгосрочные цели для воплощения мечты в реальность.
4. Рабочий день. Настройте личную систему планирования рабочего дня с использованием «жестких» и «гибких» задач, чтобы планировать реалистично и всегда успевать выполнять главное.
5. Планирование. Организуйте контекстное планирование и среднесрочное планирование по методу «День – Неделя» и гарантируйте себе уверенность в том, что вы всегда уложитесь в срок.

6. Приоритеты. Научитесь отсеивать лишние, навязанные дела и выделять ключевые задачи с помощью ясных критериев – таким образом, всегда находя время на главное.
7. Информация. Внедрите техники фильтрации, хранения и оперативного перемещения информации, позволяющие держать ее под контролем без слишком детального «раскладывания по полочкам».
8. Поглотители. Используйте техники выявления поглотителей, позволяющие задействовать «валяющиеся под ногами» резервы времени. Это могут быть неинтересные телепередачи, длинные разговоры по телефону.
9. «ТМ-бацилла». Донесите «ТМ-бациллу» до окружающих, чтобы они более разумно использовали свое и ваше время.
10. ТМ-манифест. Используйте невосполнимое время вашей жизни в соответствии с осознанными личными ценностями и приоритетами.

ПРЕДЛАГАЕМ 3 МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА:

1. Приложение для iPhone и Android «Тайм-драйв» – ведение ежедневника на базе телефона или планшета.
2. Тайм-менеджмент на базе Outlook 2007 на основе книги Г. Архангельского. Формула времени. Тайм-менеджмент на Outlook 2007. Издательство «Манн, Иванов и Фербер», Москва, 2011.
3. Руководство к составлению бумажного ежедневника на основе книги: Глеб Архангельский. Тайм-драйв. Как успевать жить и работать. 2-е изд. Издательство «Манн, Иванов и Фербер», Москва, 2006.



Эпилог

Надеемся, что эта книга поможет вам сориентироваться в возможностях управления своим состоянием и поведением во время и после стресса, а также сформировать эмоциональную стойкость по отношению к стрессогенным ситуациям. Каждый может выбрать подходящий именно для него набор методов и сам обучиться навыкам самоконтроля, став «режиссером» своего жизненного сценария.

Но достаточно часто стресс приводит к физиологическим и психосоматическим нарушениям, самостоятельно повлиять на которые бывает трудно. Диагностировать патологическое состояние, выявить причины его возникновения и подобрать максимально эффективную программу стресс-менеджмента вам поможет квалифицированный врач.

Хотим подчеркнуть, что лекарственные средства в ряде случаев могут помочь смягчить проявления стресса. Однако для достижения долгосрочного результата необходимо переобучение нервной системы. Объективизировать (наглядно оценить) и закрепить положительные изменения, происходящие в организме под влиянием стресс-менеджмента, вам поможет метод биологической обратной связи. Этот метод саморегуляции доказал свою высокую эффективность в лечении различных болевых синдромов. БОС дает возможность осознать и увидеть в себе качественно новое психофизиологическое состояние, научиться управлять им и собственной жизнью!

Не забывайте о пользе положительного мышления! Ведь стоит вам начать думать позитивно, в вашу жизнь

приходит что-то хорошее. И это естественно. Когда вы думаете о хорошем, вас начинают посещать приятные ощущения и конструктивные образы, так вы больше обращаете внимание на то, чего вы действительно хотите. В ваших глазах загорается блеск, в вас появляется больше энергии, и вы становитесь счастливее, даже если здоровье не на высоте, оно начинает улучшаться. Вы выпрямляете спину, поднимаете голову выше, ваш голос обретает силу – это язык вашего тела показывает то, что вы чувствуете. Ключ к хорошему самочувствию внутри вас самих!

*«Ваши верования становятся вашими мыслями.
Ваши мысли становятся вашими словами.
Ваши слова становятся вашими поступками.
Ваши поступки становятся вашими привычками.
Ваши привычки становятся вашими ценностями.
Ваши ценности становятся вашей судьбой», -*

пишет Брюс Липтон в своей книге «Умные клетки» и приводит в пример древнюю практику хождения по раскаленным углям. Мастера этого искусства расширяют границы обычного восприятия и сознательно заставляют свое тело не чувствовать высокую температуру. С точки зрения классической физиологии, при такой температуре неизбежны ожоги. Однако тысячи людей ступали на раскаленные угли безо всякого ущерба для себя. Их организм подчиняется силе мысли.

Вы сами способны управлять своим телом. И в ваших силах привести свой организм к выздоровлению без лекарственных средств.



Нужно, чтобы каждый день, будь он даже серым и пасмурным, случилось что-нибудь прекрасное. Вечером я часто спрашиваю себя: что прекрасного было у тебя сегодня? И должен заметить: каким бы тягостным ни был день, все же маленький солнечный зайчик всегда показывается».

Эрих Мария Ремарк. Приют грез



Список литературы:

1. Henslin E. with Becky Johnson. Foreword by Dr. Daniel Amen This Is Your Brain on Joy: A Revolutionary Program for Balancing Mood, Restoring Brain Health, and Nurturing Spiritual Growth, USA, Thomas Nelson – 2008.
2. Hernández C. M., Pinto M. E., Montiel H.L. Food allergy mediated by IgG antibodies associated with migraine in adults//Revista Alergia México 2007;54(5):162-8.
3. Pedersen B.K., Hoffman-Goetz L. Exercise and the immune system: regulation, integration and adaptation //Physiological reviews Vol. 80, No. 3, July 2000, USA.
4. Pistoia F., Sacco S., Carolei A. Behavioral therapy for chronic migraine//Current Pain and Headache Reports, 2013, – 17:304.
5. Schummer, G. J., Noh, S. M., & Mendoza, J. J. (2013). The effect of neurofeedback and cranial electrotherapy on immune function within a group of HIV+ subjects: a controlled study//Journal of Neurotherapy, 17(3), 151–161.
6. Sun-Edelstein C., Mauskop A. Foods and supplements in the management of migraine headaches //Pain, Volume 25, Number 5, June 2009.
7. Александров А.А. Аутогенная регуляция эмоциональных состояний // Элитариум: Центр дистанционного образования, – <http://www.elitarium.ru>.
8. Вансовская Л.И. Шесть основных упражнений аутогенной тренировки// Элитариум: Центр дистанционного образования, – <http://www.elitarium.ru>.
9. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. Издательство: Питер, 2009. – 568 с.
10. Волгина М.Ю., Редькина М.В. Профессиональное поведение менеджера. Деловое общение: Учеб. пособие: В 2-х ч. – СПб.: ПИМаш, 2009. – Ч.1 – 96 с.
11. Геронтьева А. А. Научный проект: «Психологическое сопровождение субъектов образовательного процесса с использованием методов кинотерапии» Министерство образования и молодежной политики, Чебоксары – 2012г.
12. Джафарова О. А., Фрицлер И. В., Шубина О. С. Биоуправление при лечении головных болей напряжения //Биоуправление-4. Теория и практика. Новосибирск, 2002.
13. Дрешер Ю.Н. Библиотерапия. Теория и практика. Издательство: Профессия. Серия: Практика, 2008г. – 272 стр.

14. Захарова И.А. Антитела к нейромедиаторам при болевых и психоземotionalных стресс-синдромах. Автореферат диссертации, Москва, 2009г.
15. Информационный портал «БОЛЬ» – <http://www.paininfo.ru>.
16. Кэмпбелл Д. Эффект Моцарта. Издательство: Попурри, Минск: 1999г. – 320 с.
17. Липтон Б. Умные клетки. Издательство: «София», 2012 г. – 224с.
18. «Лекарство для души»: применение библиотерапии в библиотеке: Метод. рекомендации / Сост. Аверьянова Н.В. – Тамбов, 2004. – 24 с.
19. Марищук В. Л., Евдокимов В. И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб.: Издательский дом «Сентябрь». 2001, с. 52–60; 81–85.
20. Менегетти А. Кино, театр, бессознательное. М. – 2001.– 380с.
21. Морская М. Головная боль и стресс провоцируют друг друга // Научно-популярный журнал Naked Science. №2 февраль 2014.
22. Нейродиетология детского возраста (коллективная монография) / [Под ред. В.М. Студеникина]. – М.:Издательство «Династия», 2012. – 672с.
23. Петрушин В.И. Музыка для здоровья //Музыкальная психология и психотерапия №2, 2008г.
24. Психофизиология: Учебник для вузов. 2-е изд., доп. и перераб. / Под. ред. Ю. И. Александрова. – СПб.: Питер, 2003. – 496 с.: ил. – (Серия «Учебник нового века»).
25. Селье Г. Когда стресс не приносит горя.– М., 1992, с. 104–109, 116–135.
26. Тихомирова И.И. Что такое библиотерапия и могут ли книги врачевать душу? // Домашняя школьная библиотека. – 2003. – № 1. – С. 15-16.
27. Чайлдерс Грир. Великолепная фигура за 15 минут в день. Издательство: Минск «Попурри» 2005г. – 60с.
28. Штарк М. Б., Павленко С. С., Скок А. Б., Шубина О.С. Биоуправление в клинической практике// Неврол. журн. – 2000. – № 5. – С. 52 – 56.
29. Штарк М.Б. Приглашение в мир биоуправления//Биоуправление-2. Теория и практика. Новосибирск, 2002, с. 1–10.
30. Шубина О.С., Пузин М.Н. Биоуправление в терапии мигрени // Российский стоматологический журнал.– 2001. N1. С. 5–9.
31. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.: ил. – (Серия «Учебное пособие»).



Управляй болью

Уникальная программа лечения хронической головной боли

Клиника лечения головной боли и вегетативных расстройств академика А.М. Вейна предлагает уникальную программу, направленную на лечение хронической головной боли. Это комплекс диагностических и лечебных услуг, разработанный на основе последних медицинских научных разработок, эффективность которых доказана многочисленными международными исследованиями.

Концепция единства и тесной взаимосвязи нервной, иммунной и эндокринной систем обосновывает необходимость оценки состояния организма на всех уровнях. Выявленные нарушения позволяют выработать индивидуальный план терапии головной боли и профилактики ее прогрессирования. А приобретенные с помощью релаксационных техник и метода биологической обратной связи навыки самоконтроля помогают пациентам управлять их физиологическим и психическим состоянием.

Программа включает

- первичную и повторную консультацию невролога-цефалголога;
- психодиагностику стресса, тревоги и депрессии;
- проведение иммунологических анализов;
- индивидуально подобранную программу стресс-менеджмента;
- 10 сеансов биологической обратной связи;
- взаимодействие с личным врачом, осуществляющим контроль состояния здоровья пациента на протяжении всего курса лечения.

Программа позволяет

- выявить объективные причины заболевания;
- осуществить эффективную коррекцию выявленных нарушений;
- провести раннюю диагностику патологий нервной системы на основе специфических иммунологических тестов (выявить риск развития нейродегенеративных, демиелинизирующих заболеваний и пройти курс профилактической терапии до появления первых клинических симптомов);
- реализовать эффективную программу лечения и профилактики головной боли;
- приобрести необходимые навыки управления стрессом.

Подробная информация на сайте www.managestress.ru
Записаться на первичную консультацию в рамках программы
Вы можете по телефону:

+7 (964) 628-84-43

Для заметок

Для заметок

Для заметок

Для заметок

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

КНИГИ-КОНСУЛЬТАНТЫ ПО ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Данилов Алексей Борисович
Прищепа Анастасия Васильевна

УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ

Редактор *К. Сандалова*

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251-58-12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген. Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндіруші «Э»

Оптовая торговля книгами Издательства «Э»:

142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,

Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел.: 411-50-74.

По вопросам приобретения книг Издательства «Э» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж

International Sales: International wholesale customers should contact

Foreign Sales Department for their orders.

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.:

+7 (495) 411-68-59, доб. 2261.

Оптовая торговля бумажно-беловыми

и канцелярскими товарами для школы и офиса:

142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,

Белокаменное ш., д. 1, а/я Б. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 15.01.2018. Формат 60x90¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 6,0.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-04-092822-4



9 785040 928224 >



В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
одна книга для всех



Можно ли без лекарств справиться с головной болью, бессонницей, преодолеть повышенную тревожность и хроническую усталость? Как справиться со стрессом в периоды сильных интеллектуальных нагрузок? Это издание, подготовленное экспертами в области стресс-менеджмента, поможет вам научиться управлять своим психическим и физическим состоянием и направить энергию стресса в мирное русло, так что никакие жизненные потрясения не выбьют вас из колеи!



ДАНИЛОВ Алексей Борисович – доктор медицинских наук, профессор кафедры нервных болезней ИПО Первого МГМУ имени И.М. Сеченова, исполнительный директор Ассоциации междисциплинарной медицины.



ПРИЩЕПА Анастасия Васильевна – врач-невролог, аспирант кафедры нервных болезней ИПО Первого МГМУ имени И.М. Сеченова, эксперт по стресс-менеджменту Ассоциации междисциплинарной медицины.

ISBN 978-5-04-092822-4



9 785040 928224 >