План

1. Введение
2. Открытие стресса
3. Статистика стресса
4. Механизмы стресса
5. Методы борьбы со стрессом — сон, секс, танец, музыка, эмоции, питание, молитва, природа, релаксация, ароматерапия, отдых, стресс против стресса, физические упражнения и переключение.

Введение

В последнее время понятие «стресс» приобрело большую популярность - недаром прошедший 20 век назвали веком стресса. Сегодня на дворе 21 век, но стресс, не признавая никаких границ, с легкостью шагнул в новое тысячелетие и продолжает укреплять свои позиции.

Каждый испытывал его, все говорят о нем, но мало кто задавался вопросом, так что же такое стресс?

На этот вопрос словари и энциклопедии дают следующие ответы:

Стресс - это состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий.

Стресс– это неспецифическая защитная реакция организма в ответ на неблагоприятные изменения окружающей среды.

Определения, приведенные выше, лаконичны и просты, но чтобы понять, что такое стресс вовсе не обязательно заглядывать в словари – достаточно посмотреть вокруг. Стресс – это все, что нас окружает. Стресс – это наша жизнь. В мире Pepsi и компьютеров мы не можем жить вне этого состояния. Он врывается в нашу жизнь с самого утра, вместе со звонком будильника, а потом... Потом все по накатанной схеме - пробки (для автомобилистов), утренняя толкотня в транспорте (для остальных), работа, вызов к начальнику, проблемы с детьми, ссоры с близкими, «не такой» секс, плохой сон.

Можно ли жить без стресса? Наука утверждает, что нельзя. Жизнь не терпит постоянства и стабильности, и конечно же именно она - главный источник стресса, поэтому полностью от стресса человека избавляет только смерть.

Открытие стресса

Само понятие "стресс" появилось сравнительно недавно – в 1936 году "с легкой руки" ученого, лауреата Нобелевской премии Ганса Селье. Конечно же, стресс существовал и раньше - ведь и кислород открыли только в 17 веке, но как никак люди до этого тоже чем-то дышали. Селье взял технический термин «стресс», означающий "напряжение", "нажим", "давление", из науки о сопротивлении материалов и употребил его по отношению к человеку. Точнее, сначала не к человеку, а к обыкновенным лабораторным крысам, с которыми он в то время экспериментировал.

Во время вскрытия крыс Селье обнаружил патологические нарушения в их внутренних органах. Когда Селье открывал клетки, крысы нередко убегали и потом долго носились по всей лаборатории, спасаясь от своего мучителя. Проходило немало времени, прежде чем он ловил их и водворял на место. По мнению Селье, именно процесс бегства и поимки являлся причиной обнаруженных патологических изменений.

Затем Селье поступил с крысами совсем некрасиво, и лаборатория стала чем-то напоминать застенки инквизиции, хотя сам Селье называл все это всего лишь «специальным созданием стрессовых ситуаций». Фантазия изобретателя стресса не знала границ. Иногда он внезапно подавал ток на клетку, от чего крысы подпрыгивали в воздух, иногда - пеленал их так, чтобы они не могли пошевелиться, иногда заставлял подолгу плавать или подвергал воздействию громких звуков. Затем Селье, проявив милосердие, стал предупреждать крыс о предстоящей подаче тока звонком, что, конечно же, снижало уровень стресса, поскольку большую часть времени крысы могли не опасаться электрического удара.

После всего этого крысы попадали под скальпель исследователя, и у них обнаруживались все те же патологические изменения, что и привело Селье к следующему выводу: неважно, какому именно воздействию подвергались крысы - вскрытие должно было показать одну и ту же патологию. Основным признаком стресса оказалась язва желудка. Таким образом, стресс был определен как "неспецифическая реакция организма на внешнее воздействие".

Иными словами, Селье сделал вывод, что причиной патологических изменений является не само внешнее воздействие (электрошок, пеленание или шум), а реакция организма крысы на эти воздействия.

Статистика стресса

Стрессу подвержен любой человек вне зависимости от занимаемой им должности, положения в обществе и материального достатка.

По статистике, в США (стране, которая первой осознала проблему стресса) 90% населения постоянно находится в состоянии сильного стресса. Из них 60% испытывает стресс 1-2 раза в неделю, 30% - почти каждый день.

По данным американских ученых 2/3 всех визитов к врачу вызваны симптомами, в основе которых лежит стресс. Многие крупные корпорации тратят сотни миллионов долларов на медицинские пособия, вызванные стрессом. В итоге экономические потери от стресса в США превышают 300 миллиардов долларов ежегодно.

В России, на сегодняшний день, нет столь точной статистики, но по приблизительным оценкам примерно 70% россиян постоянно находятся в состоянии стресса, а треть всего населения - в состоянии сильного стресса.

Вследствие постоянных стрессов, почти 80% людей зарабатывают болезнь, называемую синдромом хронической усталости. Симптомы этого заболевания очень напоминают проявления СПИДа: быстрая утомляемость, слабость по утрам, «песок» в глазах, частые головные боли, бессонница, конфликтность, склонность к одиночеству

За статистикою, россияне избавляются от стресса следующим образом:  
 Телевизор — 46%, музыка — 43%, алкоголь — 19%, еда — 16%, медикаменты — 15%, спорт — 12%, секс — 9%, йога, медитация - 2%

40 млн. из 147 млн. рабочих в странах Европейского союза страдают от стрессов, что ежегодно обходится обществу в 19 млрд. долларов США.

Многие жители стран "Большой Европы" страдают теми или иными последствиями стрессовых ситуаций. Например - 13% сетуют на постоянную головную боль, 17% - на мышечные боли, еще 30% испытывают неприятные ощущения и боли в области спины.

По результатам социологических опросов - стресс оказывается сильное негативное влияние на сексуальную жизнь 60% людей.

Механизмы стресса

Природа мудра. Она наделила нас множеством механизмов, помогающих выжить. И когда во внешнем мире возникает конфликтная ситуация, требующая быстрой реакции, они немедленно приводятся в действие. Это происходит независимо от нашей воли, подсознательно, и мы не в состоянии контролировать этот процесс, да чаще всего мы просто не подозреваем о существовании этих механизмов.

По команде мозга, в кровь выбрасывается адреналин, заставляющий сердце биться быстрее, одновременно повышается артериальное давление и содержание сахара в крови. Перераспределяется кровоток: приток крови к мозгу и конечностям увеличивается, а к органам пищеварения и коже уменьшается. Дыхание учащается и становится поверхностным, при этом задействуются в основном верхушки легких. Резервы жира и сахара начинают активно тратиться, давая дополнительную энергию. Все эти многочисленные изменения, которые чаще всего нами не осознаются, приводятся в действие для того, чтобы обеспечить мышцы кислородом и питательными веществами, позволяя развить максимальное мышечное усилие - сильнее ударить или скорее убежать.

Этот механизм работает одинаково как для животных, так и для человека. И в данном случае такие эмоции, как гнев или страх, биологически оправданны. Они подготавливают организм к необходимому действию, мобилизуют все его ресурсы, чтобы вступить в драку или спастись бегством. Наши предки выживали и побеждали именно благодаря этим механизмам - мгновенно взбирались на дерево, спасаясь от пещерного медведя или, сжав в руке тяжелый каменный топор, кидались на разъяренного саблезубого тигра. Сегодня - совсем не те времена. Вместо звериной шкуры - элегантный костюм, вместо каменного топора - мобильник, а вместо злого саблезубого тигра - не менее злой босс.

К сожалению, мать природа не могла предвидеть грядущий рост цивилизации, оторвавший современного человека от ее корней. Внутри нас продолжают действовать те же механизмы, которые позволяли выжить нашим предкам, но сейчас они превратились для нас из средства выживания в дикой природе в инструмент саморазрушения. Время внешних реакций осталось в далеком прошлом. В современном мире для стресса чаще всего характерны внутренние проявления и причины. Теперь человек догоняет автобус, а не убегает от хищников; он боится одиночества и старости, а не снежной лавины; он борется с плохим настроением и страхом, а не с внешними врагами.

Но, тем не менее, наш организм отвечает на непредвиденные ситуации традиционным каскадом реакций. Получается, что фитиль зажжен, но выстрела не последовало, но по закону сохранения энергии ничего не исчезает бесследно, и в итоге "пушка стреляет вовнутрь". В результате этого мы жалуемся "на сердце", "на печень". А действительная причина плохого самочувствия в том, что в мышцах, как след неотреагированных эмоций, образуются участки "застывшего" напряжения - болезненные уплотнения. Последние же, в свою очередь, в зависимости от их расположения, влияют на внутренние органы, имитируя их расстройства - нарушения ритма сердца, боли в груди, изжогу и т.д.

Число болезней, к которым может привести стресс – легион. Это и расстройства сердечно-сосудистой системы (в первую очередь гипертония), и органов пищеварения (особенно язвы желудка), и органов дыхания (особенно это относится к бронхиальной астме), и многих других, включая специфические "мужские" и "женские". Стресс также снижает иммунитет, что приводит к инфекционным, вирусным и онкологическим заболеваниям. Прямую связь между стрессом и раком подтвердили многолетние наблюдения американских онкологов. Выходит, что не зря утверждает народная мудрость: все болезни от нервов. Кроме многочисленных нарушений в теле человека, стресс нередко приводит к изменениям в психике. И самым распространенным из них, конечно же, является депрессия, масштабы распространения которой таковы, что она прозвана "Чумой 21 века".

Положительный и отрицательный стресс. Обычно понятие "стресс" ассоциируется только с неблагоприятным внешним воздействием, но такое представление весьма далеко от истины – с точки зрения стрессовой реакции не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Например, мать, которой сообщили о гибели в бою ее единственного сына, испытывает страшное душевное потрясение. Но если много лет спустя окажется, что сообщение было ложным, и сын неожиданно войдет в комнату, то испытанный ею стресс окажется не чуть не меньше, чем в первом случае. Получается, что хотя эмоции, испытанные матерью в этих ситуациях, диаметрально противоположны - стрессовая реакция организма абсолютно одинакова. Так что причиной стресса может быть не только неблагоприятная ситуация. Обычно в нашем сознании не укладывается то, что лекарства, сильная радость, переезд, холод, жара, рождения ребенка запускают одинаковые биохимические механизмы. Но все происходит именно так.

Естественно, что проблемы на работе или конфликты с окружающими неприятны, но и от избытка радости падают в обморок, а от счастья умирают. Например, Отец Пьера Бомарше умер от переполнившего его восторга, когда сын читал ему "Севильского цирюльника", а Радж Капур потерял сознание через минуту после того, как президент Индии вручил ему высшую кинематографическую награду страны, и вскоре скончался.

Как уже отмечалось, определенный уровень стресса нам необходим. Но поскольку каждый из нас уникален, у разных людей эти уровни могут сильно отличаться. Среди нас немного тех, кто хочет полного покоя, сводя свои запросы к пассивной, почти что растительной жизни. Даже наименее честолюбивые стремятся к чему-то большему, чем просто удовлетворению своих естественных потребностей в пище, одежде, жилье. С другой стороны, так же редко встречается другой тип – люди, стремящиеся к идеалу, готовые всю свою жизнь посвятить совершенствованию в искусстве или науке, как Микеланджело, Ван Гог, Эйнштейн. Большинству из нас претит полное отсутствие или избыток стресса, и мы живем где-то между этими крайностями.

Стресс и сон.

«Наша жизнь – лишь сон» - утверждали мудрецы. Ну, если не всю жизнь, то, по крайней мере, треть ее человек проводит во сне. Сон - это жизненно необходимая потребность организма, не менее важная, чем пища. Если человек может обходиться без пищи более двух месяцев, то без сна он не проживет и нескольких дней. Недаром, одна из самых жестоких пыток гестапо – долговременное лишение сна, что приводило к психической дезориентации и психозам. О благотворном воздействии сна знали еще древние египтяне. В те времена человека, страдающего каким либо заболеванием, часто оставляли в храме, где на него наваливался необычайно глубокий сон. Считалось, что жрецы, находящиеся в храме, управляют процессом сновидения таким образом, чтобы природные силы, проникая в тело, гармонизировали его, избавляя от болезни.

До начала 20 века наш сон определялся естественными природными ритмами – то есть продолжительностью светового дня. Электричества еще не было, свечи стоили дорого, поэтому большинство людей ложились спать с закатом солнца, а просыпались незадолго до рассвета. Продолжительность сна естественно изменялась в зависимости от времени года и составляла от 7 до 12 часов.

С наступлением индустриальной революции, которая принесла в мир электричество, все изменилось. В индустриальном обществе жизнь постепенно была организована так, чтобы соответствовать требованиям промышленности. Так что с этого периода сон человека стал соответствовать не естественным природным ритмам, а навязанному ритму города.

Стресс в первую очередь нарушает наш нормальный режим сна. Нам требуется больше времени, чтобы заснуть, мы чаще просыпается ночью или перед рассветом. Вполне оправданное беспокойство по поводу плохого сна только усугубляет ситуацию - сон становится еще хуже, что в свою очередь истощает организм еще больше и так далее. Однако, не все реагируют на стресс бессонницей, некоторые, наоборот, чувствуют сильную сонливость и с большим трудом встают по утрам.

Если мы просыпаемся ночью, то обычно долго ворочаемся, сильно беспокоясь по поводу того, что не можем заснуть. А зря. Дело в том, что сон любого человека включает четыре фазы, продолжительность которых составляет примерно 120 минут. Так что если вы проснулись и не можете заснуть, не волнуйтесь – до следующего двухчасового периода сна у вас масса времени – можно, например, почитать, а когда вы почувствуете сонливость, просто отложите книгу и вы быстро заснете.

Взрослому человеку обычно достаточно 7-8 часов сна. Но и здесь все сугубо индивидуально. Кому-то необходимо 11 часов сна, чтобы чувствовать себя бодрым и уверенным, а кому-то, как Наполеону, вполне достаточно 4 часов. Недостаток сна приводит к серьезным нарушениям нервной системы. Сон восстанавливает не столько физическую активность человека, сколько психологическое равновесие. Во время сна наш организм производит гормоны, отвечающие за рост и восстановление функций организма.

Самое главное – не оказаться в порочном кругу - когда стресс провоцирует бессонницу, а бессонница еще больше усиливает стресс. Бессонницей страдает достаточно большой процент людей – например, около 20 миллионов человек в США, 12 миллионов - в Германии, 9 миллионов - во Франции. По России официальной статистики нет, но по предварительным данным – более 10 миллионов россиян хорошо знакомо с бессонницей.

Стресс и секс.

Издавна на Востоке говорили: «Человек может себя полностью выразить только в занятиях любовью и в танце». На первый взгляд – более чем странное заявление. А как же, например, художник, который полностью выражает себя, выплескивая свои чувства на холст. Но присмотритесь внимательно – движение кисти по поверхности холста – разве это не танец, когда-то страстный и безудержный, а когда-то застенчивый и плавный; а слияние мужского (кисти) и женского (холста) после окончания акта творения дают жизнь новому существу – картине. Подобным образом, любое творчество можно разложить на эти две составляющие: танец и секс

Секс – временное исчезновение из этого мира. Когда закрываются глаза и все, что окружает вас, пропадает - не остается ничего, кроме мелодии двух тел, которая страстно и неудержимо несет двоих на своих широких крыльях. С одной стороны, именно стресс является главным врагом физической любви - по статистке 60-70% мужчин и женщин испытывают проблемы в постели в результате воздействия стресса. Стресс порождает рой мыслей, которые назойливо жужжат в вашей голове. А как можно думать и чувствовать одновременно? Стресс заставляет ваше тело напрягаться, не дает вам расслабиться и почувствовать тело партнера. Но если формула «Стресс – главный враг секса» верна, то верно и обратное.

Все дело в том, что наши тела определяют процессы, происходящие в нашем сознании. Существует даже специальное направление в психологии о том, как изменения в нашем теле влияют на сознание - так называемая соматопсихология. Когда мы искусственно меняем мимику своего лица в соответствие с какой-нибудь определенной эмоцией, то через некоторое время в сознании автоматически возникает именно эта эмоция.

Многочисленные лабораторные исследования подтверждают, что у людей, которым было предложено приподнять уголки рта и держать их в таком положении некоторое время, действительно возникало ощущение радости. Кстати по подобной схеме вы можете отучить себя навсегда испытывать чувство брезгливости. Попробуйте представить себе то, что вызывает это чувство и проследите за своей мимикой – обычно уголки рта опускаются вниз, нос сморщивается, глаза прищуриваются. То есть органы чувств (глаза, нос, рот) как бы становятся меньше, чтобы отгородиться от вида и запаха раздражителя. Но если вы будете контролировать свою мимику, и ваше лицо сохранит свое обычное выражение при появлении раздражителя, то исчезнет и само чувство брезгливости.

Конечно, во время стресса «сексуальное настроение» редко бывает хорошим, так что не надо дожидаться его прихода. Главное сделать первый шаг навстречу друг другу. Все остальное придет. Вернее, может прийти – ведь все зависит лишь от вас двоих. Занимаясь любовью, а не просто исполняя супружеский долг, мы попадаем в другой мир, и в этом мире нет ни стрессов, ни мыслей о работе. Там вообще ничего нет. Но, к сожалению, современному человеку, трудно попасть в этот мир, и даже в постель он тащит ворох мыслей и проблем.

Стресс и танец

Человек начал танцевать очень давно, гораздо раньше чем начал говорить. Желание танцевать отражало исконную потребность передавать окружающим свои чувства с помощью универсального языка тела. Для человека первобытного общества танец был как способом мышления, так и способом жизни - почти все важные события в жизни отмечались танцами: рождение, смерть, война, избрание нового вождя, исцеление больного. Танцем выражались моления о дожде, о солнце, о плодородии, о защите.

Танец был не просто связан с жизнью, танец и был самой жизнью - например, на языке мексиканских индейцев тарахумара понятия «труд» и «танец» выражаются одним и тем же словом. У древнего человека не было определенной техники танца, но великолепная физическая подготовка позволяла полностью отдаваться танцу и танцевать с абсолютной самоотдачей. Танцы такого рода до сих пор можно увидеть на островах южной части Тихого Океана, в Африке и в Центральной и Южной Америке.

Об особом отношении к танцу в Древней Греции говорит то, что муза танца и хорового пения Терпсихора была включена в пантеон божеств. В Индии, в соответствии с индуистской легендой, мир был создан танцующим богом Шивой. Своим божественным танцем Шива уничтожил враждебных демонов, и с тех пор боги всегда танцевали. И потому на Востоке танец воспринимается, как нечто божественное, что человек однажды получил от богов в дар. В санскрите понятия «танец» и «драма» обозначаются одним и тем же словом – «натья», что отражает неразрывность этих понятий, а одно из основных понятий в древних танцах Востока - «нритта», означающее чистый танец ради танца, в котором танцующий полностью отдается музыке и ритму.

Понятие «танец» очень сильно изменилось за прошедшие века и, к сожалению, в понимании современного человека танец – это не более чем телодвижения на дискотеке, или танцы профессиональных танцоров. Для танца подразумевается наличие специального помещения, музыки и пр. Но давайте попробуем вернуться к истоку танца, когда танец был жизнью, и жизнь была танцем – к тому, что и называлось на Востоке словом «нритта» - танец ради танца.

Самое главное, что нет людей, которые не танцуют. Как говорил классик – танцуют все. Естественно, имеется ввиду не традиционный танец, где есть свои правила, многочисленные па и регламентированные движения, а танец, лишенный всяких правил, в котором танцует только тело, а разум отключается. Мы не профессиональные танцоры, выступающие на танцевальной площадке. Наоборот, часто именно у профессиональных танцоров не получается полностью отдаться такому спонтанному танцу, поскольку в голове уже закреплено множество стандартных схем, красивых и отточенных движений.

Существует хорошая африканская пословица «Если Вы умеете говорить – Вы умеете петь, если Вы умеете ходить – Вы умеете танцевать». И этим все сказано - каждый из нас умеет танцевать, в каждом из нас живет внутренний танцор, который хочет танцевать. Танцу не надо учиться. Все происходит достаточно просто. Для этого нужно только на время уединиться и поставить музыку.

Танец – это великое неделание. В идеале вы танцуете не сами, а просто следуете за спонтанными движениями своего тела. Главное, не обращать внимание на ум, который обычно пытается как-то определить происходящие: насколько красивы мои движения, не слишком ли громко слышна музыка и топанье, как бы чего-нибудь не уронить, и как бы кто-нибудь не зашел и не принял меня за психа и т.п. Если вы будете просто наблюдать за происходящим, не пытаясь оценить, то через некоторое время мысли успокоятся, исчезнет окружающий мир, и вы полностью погрузитесь в состояние танца.

В последнее время стали появляться клубы и студи танцевальной терапии. На занятиях танцевальной терапии гораздо проще попасть в состояние истинного танца, когда энергия танцующего соединяется с энергией группы. Обычно такие занятия превращаются в увлекательный процесс, позволяющий постепенно избавиться от многих телесных зажимов, вызванных стрессом, о существовании которых мы чаще всего даже не подозреваем.

Стресс и музыка

Нам неизвестно, когда человек придумал первую мелодию, но известно, что это было очень-очень давно. Библия рассказывает нам о том, как Давид с помощью игры на лире смог избавить от меланхолии Саула. Музыкотерапия (лечение музыкой) имеет тысячелетнюю историю – еще в 6 веке до н.э. Пифагор применял музыку для лечения некоторых заболеваний, а Авиценна в «Каноне врачебной науки» предписывал людям, страдающим меланхолией слушать музыку и пение птиц. Жорж Санд считала, что музыка помогает ей при меланхолии гораздо больше, чем доктор.

В 14-16 веках, когда волна психической эпидемии, более известная как «пляски святого Витта», охватила Голландию, Бельгию и другие страны, ее смогли остановить только музыканты, игравшие медленную, успокаивающую музыку.

В 1954 французский музыкант и инженер-электроаккустик М. Жос начал исследования, направленные на избавление от стрессовых и депрессивных расстройств с помощью музыкальных произведений. Сама музыка очень тщательно подбиралась в соответствии с психотипом человека, его возрастом и другими параметрами. Результаты лечения музыкой были более чем удачны, и вскоре во Франции были открыты две больницы музыкотерапии, в которых музыкой лечили и более серьезные расстройства личности – психозы, в частности шизофрению.

По методике Жоса, проводится один - два сеанса музыкотерапии в неделю, состоящие из трех различных музыкальных произведений. Первое произведение обычно созвучно грустному настроению человека, второе - напротив, противоположно по настроению и как бы нейтрализует его, и, наконец, третье, последнее произведение обладает наибольшей силой эмоционального воздействия и позволяет создать нужное настроение. Вот пример музыкальной программы для стрессовых и депрессивных состояний, которая дает хорошие результаты для людей в возрасте 20-30 лет:

1. Фрагмент из концерта №2 С.Рахманинова (1 часть)

2. Ария из сюиты №3 И. Баха

3. Очень короткий фрагмент из первой части концерта №1 П. Чайковского.

Когда нам бывает не по себе, мы часто стремимся оказаться в одиночестве, и тогда музыка помогает пережить это состояние. Ведь музыка всегда пишется в полном одиночестве. Одиночество выпало на долю многих великих композиторов – Мусоргского, Чайковского, Брукнера, Брамса, Равеля.

Музыка может помочь выплеснуть сильные разрушительные эмоции, например, агрессию. Для этой цели хорошо подходит музыка Стравинского из балета «Весна священна». На премьере этого произведения, в 1913 году в Париже, музыка настолько взбудоражила слушателей, что они начали громко переговариваться, образуя группы сторонников и противников, и дело чуть ли не дошло до рукопашной. Подобным же эффектом обладает воинствующая увертюра Римского-Корсаково «Псковитянка», экспрессивная музыка Бартока (сюиты и балеты «Деревянный принц» и «Чудесный мандарин»).

Стресс и эмоции.

В западной культуре не принято открыто выражать отрицательные эмоции - действительно, чаще всего, когда внутри клокочет гнев и обида, мы сдерживаем свои чувства, натягивая на лицо подходящую к этому случаю маску. Обычно, в арсенале городского жителя неплохой арсенал масок - полуулыбки, ухмылки, напускное спокойствие и т.п. Все это отображается на наших лицах, а внутри в это время бушует настоящая буря. Отрицательные эмоции не исчезают бесследно - они просто уходят в подсознание и там продолжают свою разрушительную работу.

Существует не мало способов, с помощью которых мы можем дать выход отрицательным эмоциям. Не беда, что многие из них несколько экзотичны и необычны - самое главное, что эти методы действительно работают на практике. Вот всего лишь несколько из них:

- небольшой исторический факт - адмирал Нельсон во время приступов гнева, которые случались у него регулярно, топтал свой берет.

- на Западе на многих предприятиях есть так называемые"доски эмоций", которые обычно находятся в курилках. На таких досках принято писать все.

В туалетах многих японских предприятий установлены резиновые манекены боссов - тем самым японцы прекрасно используют механизм выплеска эмоций на практике.

Наверное, далеко не все могут позволить себе заказать манекен «любимого» начальника или недруга, но для выплеска эмоций существуют и другие, более доступные подручные средства. Конечно лучше всего подходит боксерская груша, но если ее нет, то можно заменить ее самой обыкновенной подушкой. Для увеличения срока службы, вы можете ее чем-нибудь накрыть или использовать диванные подушки.

Несмотря на видимую простоту, этот метод является очень эффективным, а главное безопасным. Во время самого процесса, вы можете представлять конкретного человека или ситуацию, которая вызывает у вас агрессию. Единственная проблема – многие люди настолько сильно себя контролируют, что, побив подушки пять минут, отходят со словами: «Ну, наверное, никакой агрессии и нет». Конечно нет – она ушла слишком глубоко, и чтобы ее извлечь, придется потрудиться. Для этого нужно войти в состояния неистовства, ярости, быть может - на некоторое время стать зверем, потерять свое человеческое лицо, а вместе с ним и ту часть разума, которая контролирует эмоции. Вот тогда все получится. Часто во время этого «сеанса» всплывают ситуации, произошедшие очень давно (например, в раннем детстве), которые, казалось, забыты раз и навсегда. Но на самом деле рана просто покрылась коростой и бессознательно все еще причиняет боль.

Существует еще один способ выплеска эмоций – конечно же это слезы.

"Слезы - дождь, отводящий грозу", – говорил Сент-Экзюпери. "Слезы - дождь, смывающий земную пыль, что покрывает наши заскорузлые сердца" – это слова Чарльза Диккенса. Если человек плачет, значит он живет, значит его душа еще способна чувствовать. В современном обществе существует стереотип, что слезы – это прерогатива женщин. Настоящие мужчины никогда не плачут, плакать – это не по-мужски. Быть может - это одна из самых сильных установок, которая впиталась в нас со словами отца: «Мужчины никогда не плачут», сломать которую почти невозможно. Но слезы есть у всех. И если у женщин они текут по щекам, размывая косметику, то у мужчин они оседают внутри и разъедают души.

Стресс и питание.

Во время стресса, в нашем организме вырабатывается большое количество гормонов - адреналина и кортизола. Для "производства" этих гормонов нужны витамины С, В, цинк, магний и другие минеральные вещества. При стрессе эти элементы экстренно "конфискуются" со своих рабочих мест в организме, где, в свою очередь, образуется их нехватка. В результате, недостаток витамина С и цинка не позволяет вырабатывать достаточное количество коллагена, что сказывается на нашей коже. Нехватка витамина В тормозит выработку энергии и умственную деятельность. Дефицит магния приводит к головным болям и гипертонии.

Одним из компонентов комплексной атаки на стресс может стать диета, направленная на то, чтобы пополнить организм теми веществами, которые усиленно "съедаются" гормонами стресса.

Витамин А - зеленые листовые овощи, морковь, абрикосы, тыква.

Витамин С - все овощи и фрукты, в особенности цитрусовые, черная смородина, киви, брокколи, белокочанная капуста, шиповник.

Витамины группы В - все крупы, йогурт, печень, тыква, авокадо, хлеб с отрубями, нежирное мясо и рыба, орехи, пивные дрожжи. Витамины группы В повышают содержание жирных кислот класса омега 3. Считается, что именно по этой причине средиземноморские народы меньше страдают от депрессии - ведь в их пище содержится много рыбы. Витамин В6, который нужен для синтеза серотонина, содержится в зернах злаков и моллюсках.

Витамин Е - растительное масло.

Магний - "зеленые" овощи и травы, грейпфруты, фиги, морковь, помидоры, орехи, гречка, овсянка, горох.

Кальций - молоко и молочные продукты.

Цинк - индейка, морепродукты, яйца, йогурт, сыр, орехи, спаржа, устрицы.

Холин - яичный желток, печень говяжья, проросшие зерна пшеницы.

Глюкоза - хлеб с отрубями, сладкие фрукты, мед.

Фолиевая кислота, которая необходима для синтеза дофамина, содержится в телячьей печени и брокколи.

Так же при стрессе организм нуждается в адаптогенах - веществах, которые повышают способности адаптивных систем. К ним относятся средства растительного происхождения – сегодня многие травяные чаи делают из растений, содержащих адаптогены – это женьшень, лимонник, солодка, комбучи, эхинацея, зеленый чай и многие другие. Их употребление также эффективно при нервном истощении, возникающем в результате напряженной умственной деятельности.

Обычно при стрессе человек начинает в больших количествах поглощать разнообразную пищу, поскольку на какое то время это действительно помогает. Хотя, конечно же, последствия такого поведения нередко вызывают еще больший стресс. Но, наверное, не зря у наших предков, причем почти во всех религиозных концессиях (христианство, иудаизм, ислам) существовали разгрузочные периоды или посты. Например, христианский пост, естественным образом готовил человека к смене времен года. Великий пост (март-апрель) готовил его к лету и к переходу к летним продуктам, Успенский (в августе) – подготавливал организм для продуктов, характерных для осени, Рождественский – для зимы.

Стресс и молитва.

Всемирно известный врач, лауреат нобелевской премии доктор А. Корель говорил: «Молитва – самая сильная форма энергии, излучаемая человеком. Она является такой же реальной силой, как земное притяжение. Как врач, я наблюдал пациентов, которым не помогало никакое терапевтическое лечение. Им удавалось вылечиться от болезней и меланхолии только благодаря успокаивающему действию молитвы...  
 Когда мы молимся, мы связываем себя с неисчерпаемой жизненной силой, которая приводит в движение всю Вселенную. Мы молимся, чтобы хотя бы часть этой силы перешла к нам. Обращаясь к Богу в искренней молитве, мы совершенствуем и врачуем свои душу и тело. Невозможно, чтобы хотя бы один момент молитвы не принес положительного результата любому мужчине или женщине».

Несмотря на то что понятие «стресс» было введено только в 20 веке, как явление стресс, конечно же, существовал всегда, и на протяжении веков практически единственным утешением народа, его универсальным «антистрессовым» методом была именно молитва. Существует громадное количество молитв, в рамках же данной статьи стоит привести одну из них - молитву последних оптинских старцев. Эта молитва проста и понятна, ею обитатели оптинской пустыни – монастыря под Козельском, обычно начинают свой день:

« Господи, дай мне с душевным спокойствием встретить все, что принесет мне наступающий день. Дай мне всецело предаться воле Твоей святой. На всякий час сего дня во всем наставь и поддержи меня. Какие бы я не получил известия в течение дня, научи меня принять их со спокойной душой и твердым убеждением, что на все святая воля Твоя.

Во всех словах и делах моих руководи моими мыслями и чувствами. Во всех непредвиденных случаях не дай мне забыть, что все ниспослано Тобою. Научи меня прямо и разумно действовать с каждым членом семьи моей, никого не смущая и не огорчая. Господи, дай мне силу перенести утомление наступающего дня и все события в течение дня. Руководи моей волею и научи каяться, молиться и верить, надеяться, терпеть, прощать, благодарить и любить всех. Аминь».

Многие известные люди врачевали свои душевные раны именно этим способом. Верили в Бога Ньютон, Галилей, Паскаль, Пастер, Павлов, Толстой, Достоевский, Бердяев, Соловьев и многие другие.

|  |
| --- |
|  |

Стресс и природа.

К городу быстро привыкаешь, он затягивает - мы зачастую настолько свыкаемся с его ритмом, что забываем о самом простом и приятном средстве. Человечество возникло и на протяжении многих тысячелетий существовало в лоне природы. Привычка к городской жизни возникла лишь в последнее время и еще не успела генетически закрепиться. И, оказываясь на природе, мы испытываем удивительное чувство покоя, созвучности с окружающим миром, со своим «я».

Недаром во время отпусков мы стремимся при малейшей возможности уехать из своих «каменных джунглей» и хотя бы на короткое время очутиться на природе. Там, где взгляд наслаждается простором, а не спотыкается о бесчисленные бетонные коробки, где воздух пропитан щебетом птиц, а не привычным урчанием моторов.

И часто даже короткий отпуск на природе может вернуть нам силы и дать энергию на целый рабочий год. Все мы очень разные – некоторым нравится море, кому-то лес, кому-то горы, а другим больше по вкусу ландшафт равнин.

Хотя возможен и другой вариант – принести немного природы к себе в дом.

Комнатные растения. Речь здесь идет о комнатных цветах по одной простой причине – в основном наша жизнь проходит в квартирах и офисах, и большую часть года у нас нет возможности видеть лесные или садовые растения, а проблемы усталой психики, к сожалению, всесезонны. Жители Копенгагена снимают стресс, проводя целые часы в оранжереях с экзотическими цветами, а на космических кораблях обязательно существуют специальные мини-оранжереи.

На сегодняшний день в магазинах громадный выбор комнатных растений. Все мы очень разные, и у каждого из нас есть свой цветок. Для кого-то этим цветком может оказаться обыкновенная традесканция или герань, кому-то больше подойдет что-то более экзотическое. Главным критерием при выборе является ощущение "отдачи" при контакте с цветком. Именно контакте, ведь растения способны многое чувствовать и понимать.

Теперь вы берете на себя обязательства по уходу за этим живым существом. Пусть менее хлопотные, чем в случае появления в доме кошки или щенка, но не менее ответственные. Ведь растение способно говорить о своих потребностях только своим внешним видом - оно не станет скрестись, как хомяк, в клетке или заглядывать в глаза, требуя ежедневной порции вашего внимания.

Домашние животные. Основными обитателями наших квартир (исключая тараканов) являются собаки и кошки. Причем, любовь человека к кошке или собаке тесно связана с его внутренним психотипом. То есть, у каждого из нас внутри, по сути, живет своя кошка или собака. Собаки символизируют преданность, кошки – свободу и независимость. Так что, выбирая животное, мы просто проецируем свои внутренние установки во вне, и стоит ли удивляться тому, что домашние животные так часто похожи на своих хозяев.

Поскольку мы рассматриваем способы преодоления стресса, то особое внимание хотелось бы уделить обыкновенным домашним кошкам. Люди начали приручать кошку около 10 тысяч лет назад на Ближнем Востоке. Первое же письменное упоминание о кошках относится 4 тысяч лет назад в Древнем Египте. В Египте существовала богиня Луны, плодородия и деторождения, по имени Элурус. А голова у этой богини была кошачьей. Египтяне поклонялись кошке, почитая за священное животное. В Древнем Риме кошка была символом свободы и независимости, она изображалась рядом с богиней свободы Либертас. Но, увы, все меняется, и с приходом Средних веков наступил черный период в жизни этих гибких и грациозных животных – кошек сжигали на кострах, считая их прообразом ведьм. И очень даже напрасно – вскоре человек был наказан за свою жестокость - миллионы жизней унесла чума, которую переносили полчища крыс и мышей. Их безмерному размножению способствовало отсутствие их главного врага – обыкновенной серой мурки.

Восток отличается более бережным отношением к кошкам. Так, в Японии у ворот многих домов стоят фигуры кошек – символы уюта и домашнего очага. В России по традиции первой в новый дом должна войти именно кошка. Кошки – очень чувствительные животные, они тонко чувствуют хорошие и плохие места в квартире, и часто предсказывают приближение опасности. Недаром в городах и деревнях, расположенных на склонах Везувия на восточном берегу Неаполитанского залива в каждой семье обязательно живет кошка.

Удивительные способности кошек не раз проверялись в ходе различных исследований. Было доказано, что кошки действительно оказывали серьезную помощь людям, страдающим психическими заболеваниями, сердечными расстройствами, повреждениями мозга, и даже способствовали полному исцелению алкоголиков и наркоманов. Они могут облегчать симптомы гипертонии, помогать людям, перенесшим инфаркт, нормализуя давление и пульс.

Исследования, проводящиеся в психиатрических заведениях, показали, что забота о кошке восстанавливала у пациентов уверенность в себе, снижала физическое возбуждение до уровня, который достигается недельными упражнениями по релаксации, наконец, уникальный характер кошек, ее независимость, оказывался очень важным фактором лечения. Собаки, как более эмоционально зависимые от человека существа, восприимчивые к человеческим чувствам, не могут быть такими же целителями, быстро перенимая душевную возбудимость человека. Кошку и ее хозяина связывают совсем другие узы – «свободного выбора и договора», и это куда важнее для душевного равновесия.

В отличие от людей они никогда не обманывают и не льстят, передавая свою преданность немыми сигналами – трутся о ноги, выгибают спину. Именно «кошачьи» ласки и объясняют врачебные таланты кошек. Оказалось, что кошки – великолепные, единственные в своем роде специалисты по реагированию на прикосновение. У человека возникает естественное желание ее погладить, и, когда мы погружаем руки в густую шерсть нам становится легче. Путем такого энергообмена человек обретает долгожданный покой. Кстати, сам метод лечения кошками получил у специалистов необычно длинное название «Pet facilitated therapy» – «любимые животные исцеляют». Причем коты, по мнению ученых, снимают стресс эффективней, нежели кошки.

И напоследок несколько слов об огне. Если у вас нет возможности выехать на природу, собрать дрова и разжечь костер, то можно перенести огонь домой. Нет, это не призыв разводить в квартирах костры. Нам, к сожалению, далеко до благ западной цивилизации с их каминами в городских квартирах, но, тем не менее, каждый из нас может зажечь дома маленький огонь – обыкновенную свечу. Хозяйственная или ароматическая, в красивом подсвечнике – не это главное. Все свечи горят абсолютно одинаково, независимо от внешнего вида и цены. Смотря на пламя, мы невольно соприкасаемся с чувством, запрятанным где-то там, в темных глубинах подсознания, с которым древний человек глядел на огонь, разложенный в пещере. И огонь был для него Богом, он давал тепло, защиту, пищу, и самое главное – Жизнь. Созерцая пламя и хотя бы на время забывая повседневность, мы частично возвращаемся в те времена, когда человек был един с природой, а до открытия понятия «стресс» должны были пройти еще тысячи и тысячи лет.

Стресс и релаксация

Удивительно, но с помощью этого, наверное, самого эффективного и не сложного метода, в России, по данным ВЦИОМ, борются со стрессом только 2% населения. Поскольку стресс в переводе с английского - это напряжение, то наиболее логичным методом снижения уровня стресса является расслабление или релаксация. Понятно, что особенности русской души подразумевают под релаксацией распитие крепких национальных напитков и других подобных русских забав, но речь в данном разделе пойдет немного о другом.

Известно, что левое полушарие нашего мозга отвечает за речь и логическое мышление, а правое – за воображение, мечты и интуицию. В современном мире для чувств остается не много места, и потому большинство из нас живут логикой. Хотя именно с помощью интуиции мы можем проникнуть в суть вещей и явлений, быстро решить проблемы, с которыми не в силах справиться наша логика и здравый смысл.

В те моменты, когда правое полушарие работает более активно, чем левое, обычные для состояния бодрствования и напряжения бета-ритмы сменяются альфа-ритмами, которые, как правило, предшествуют сну. В моменты "правополушарной" жизни мы гораздо спокойнее и у нас появляется способность к творческой деятельности. Этого состояния можно легко достигнуть в состоянии релаксации или расслабления. Именно благодаря этому, релаксация способна полностью восстановить силы и внести гармонию в нашу жизнь, подкорректировав левополушарную повседневность.

Регулярная релаксация меняет химию организма - во время глубокой стадии расслабления в нашем мозге выделяются эндофрины, поднимающие настроение. Процессы в мозге, которые протекают во время медитации - схожи. Хотя термин «релаксация» обычно применяется в отношении к нашему телу, а «медитация» - в отношении к мозгу, оба метода успокаивают и восстанавливают равновесие системы «тело-мозг».

Расслабиться полностью – это значит отключиться от внешнего мира (убрать привычный звук телевизора или тюнера), уйти от своих мыслей, и просто оказаться наедине с самым близким человеком – с самим собой.

Но, на удивление – для многих этот достаточно простой эксперимент закончится полным фиаско – через несколько минут ум принимается за привычную мысленную жвачку и начинает пережевывать события дня прошедшего или строить планы на завтрашний день. Что дальше? Скорее всего, станет скучно, и рука привычно потянется к вечерней газете или телевизионному пульту, и в следующую секунду человек окажется где угодно, но только не "здесь и сейчас". Продолжится вечное бегство от самого себя. Только куда?

Релаксация - очень сильное средство для борьбы со стрессом, которое к тому же не отнимает много времени. Если релаксация станет привычкой, то вы удивитесь ее результатам. После правильно проведенной релаксации появляется необычайный прилив сил, приходит бодрость. На это уходит всего лишь 10-20 минут в день, но на самом деле, вы сможете сэкономить гораздо больше времени.

Стресс и ароматерапия.

Самые первые методы аромотерапии были разработаны древними египтянами. Изначально ароматы использовалась в религиозных целях – благовониями окуривали храмы, дворцы и даже дома самых бедных жителей страны. Затем египетские целители обратили внимание на благотворное воздействие аромотерапии на здоровье человека, недаром египтяне называли нос «центром черепа». В эпоху греко-романского декаданса секреты аромотерапии были утрачены, но спустя сотни лет вновь открыты арабами. В Европу, как благовония, так и секреты их изготовления были привезены рыцарями из крестовых походов в 11 – 13 веках.

Когда мы наносим ароматические масла на кожу, то они через поры кожи попадают в кровь, которая разносит их по всему телу. Когда мы вдыхаем запах масла, его пары через мембраны и основание носа попадают в мозг, и напрямую влияют на настроение, достигая участков мозга, отвечающих за эмоции.

Существует много способов применения эфирных масел – можно вдыхать их запах из флакона, разбрызгивать в комнате, использовать для массажа, но наиболее распространенным и эффективным является аромолампа. Аромолампа представляет собой небольшой (чаще всего фарфоровый или керамический) сосуд, в нижней части которого находится горящая свеча, а в верхней – немного воды, в которую добавлено несколько капель масла. От нагревания запах масла быстро распространяется по помещению и сохраняется в нем до тех пор, пока не выкипит вода.

Существует огромное количество масел или их смесей, которые используются для снятия стресса. Ниже перечислены лишь основные: анис, апельсин, базилик, бергамот, душица, ель, жасмин, кедр, кориандр, лаванда, лимон, мандарин, мелисса, мята перечная, роза, розмарин. Аромотерапевты не рекомендуют использовать одно и тоже масло или смесь масел слишком долго – они могут потерять свою эффективность.

Также особо хочется отметить успокаивающее влияние на нашу психику ванн, эффект которых можно усилить, если растворить в воде несколько капель масла.

Стресс и отдых.

Этот заголовок звучит более чем банально, но если посмотреть правде в глаза, то нужно признать, что многие из нас разучились отдыхать. Современное общество не поощряет отдых – и это правильно, ведь ему нужны трудоголики. И слова: «Мне уже который год в отпуск выйти некогда» человек произносит с оттенком некоторой гордости.

Но, наверное, недаром во всех мировых религиях существует так называемый день отдохновения. В этот день запрещено заниматься какими-либо мирскими делами. Этот день человек целиком отдает Богу, своей душе, себе. Для христиан таким днем является воскресенье, для иудеев - суббота, для мусульман - пятница. Когда человек отдыхает и хотя бы на время сбрасывает груз забот, накопившийся за прошедшую неделю, в его душу приходят мир и покой. Но зачастую – ритм города настолько вплелся в нас, что так просто отдыхать мы уже не умеем. А наверное – зря.

Стресс против стресса.

Да, стресс губительно действует на человеческий организм, но почему иногда мы сами ищем его, катаясь на американских горках, прыгая с парашютом или просто откладывая важные дела до последней минуты. Потому что в аврале, "под стрессом" лучше работается? А не потому ли, что стресс... доставляет удовольствие?

Под действием адреналина усиливается приток крови, а вместе с ней кислорода и глюкозы к мозгу, а тот в свою очередь начинает выделять гормон бета-эндорфин, называемый также внутренним морфием. Этот гормон блокирует чувство боли, по мере увеличения его уровня в крови у человека нарастает чувство удовлетворения собой и окружающим миром.

Кроме того, во время стрессовой ситуации в мозге вырабатывается еще один гормон - дофамин, тот самый, что выделяется в организме под действием наркотиков (в частности, кокаина), и дает нам ощущение счастья. В этом случае, действие стресса подобно действию наркотиков-эйфориантов.

Но эйфория не может длиться вечно. И здесь определяющую роль играет физиология. Примерно через два часа стрессовой ситуации приток кислорода и глюкозы к мозгу приходит в норму, и если стресс не заканчивается в течение еще нескольких часов, соответствующие показатели падают уже ниже нормы - в этом случае стресс начинает свою разрушительную работу.

Стресс и физические упражнения.

По данным ВЦИОМ этот метод используют 12% россиян.

И не зря. Поскольку при стрессе в нашем организме приводятся в действие механизмы, подготавливающие нас к интенсивным физическим нагрузкам, то именно физические упражнения являются наиболее естественным способом выхода накопившейся энергии. Физические упражнения оказывают релаксирующий эффект, который возникает после выполнения упражнений и длится до 2-х часов. Если физические упражнения выполняются регулярно на протяжении 7-8 недель, они начинают оказывать долгосрочное влияние, позволяющим повысить устойчивость организма к стрессам.

Медицина по-разному объясняет позитивное влияние физических нагрузок на эмоциональное состояние. Традиционно считается, что при физической активности повышается уровень химических веществ, которые способствуют повышению настроения. До недавнего времени полагали, что такое действие оказывают эндорфины, прозванные, с легкой руки журналистов, "гормонами хорошего настроения".

Однако, недавно эта гипотеза была поставлена под сомнение следующим экспериментом. Одной группе участников эксперимента непосредственно перед тренировкой давали препарат налтрексон, который связывает эндорфины, тем самым блокируя их действие. Другая группа налтрексон не получала. Несмотря на то, что после тренировки уровень эндорфинов у испытуемых в первой группе остался на прежнем уровне, а во второй повысился, было отмечено одинаковое положительное влияние тренировки на эмоциональное состояние в обеих группах. То есть, дело не в эндорфинах или не только в них.

Тогда исследователи взялись за изучение другого вещества – серотонина. Нужно отметить, что положительный эффект антидепрессантов нового поколения, достигается именно повышением уровня серотонина. Действительно, судя по предварительным исследованиям, после физических нагрузок концентрация серотонина повышается. Получается, что любые физические нагрузки обладают действием, сходным с действием современных антидепрессантов. Если эта гипотеза подтвердится, то загадка лечебного воздействия физических нагрузок на психику и эмоциональное состояние человека будет решена. Однако каким бы ни был механизм этого воздействия, в итоге уже сейчас ясно, что с помощью физических тренировок справиться со стрессом гораздо легче.

Стресс и переключение.

Различные способы переключение является, наверное, самым простым методом, не требующим внутренней работы, но, тем не менее, иногда это действительно помогает. Странно конечно, но факт остается фактом, именно этому методу борьбы со стрессом отдаёт предпочтение подавляющее большинство россиян: по данным ВЦИОМ от стресса спасаются с помощью: Телевизора - 46%

Алкоголя - 19%

Еды - 16%.

Механизм спасения от стресса заключен в названии раздела – переключая телевизионные каналы, поглощая спиртное, листая "бульварную" прессу, отправляя в рот пищу, бесцельно бродя по интернету, человек просто на время забывает о раздражителях, вгоняющих его в состояние стресса и переключается на что-то другое. Конечно же, эти способы помогают лишь на короткое время - чаще всего позднее приходит законная расплата – утреннее похмелье за алкогольные излишества, тяжесть в желудке – за переедание. К тому же все эти способы сами по себе вызывают стресс, только другого порядка. Но многих это не останавливает, поскольку это очень простые способы, не требующие никаких усилий и работы души, тем более они так привычны.

Хотя – существуют и другие, более разумные способы переключения. В результате одного из исследований было установлено, что прекрасным способом снижения уровня стресса является обыкновенное чтение стихов. Об этом средстве знал еще Александр Пушкин, писавший в письме одному из своих друзей: «Почитай поэзию доброй, умной старушкой, к которой можно иногда зайти. Чтобы забыть на минуту сплетни, газеты и хлопоты жизни, повеселиться с ее милым болтанием и сказками...».

Список литературы:

1. Стресс. http://lossofsoul.com/STRESS/introduction.htm