

*«Стресс — это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете».*

**Ганс Селье**

# Стресс и его преодоление

---

# Министерство счастья



# Министерство счастья

Еще совсем недавно единственной страной, где было Министерство счастья, был Бутан. Король Бутана пользуется колоссальной популярностью своих поданных и входит в список самых молодых правителей мира (правит 11 лет, взошел на престол в 26 лет). Эффективность своего правления он измеряет не Валовым Национальным Продуктом, а Валовым Национальным Счастьем, и этот показатель – самый высокий в мире - 97% жителей Бутана считают себя счастливыми

Однако, если бы считался ВНП, показатель был бы не менее впечатляющий. Основная статья доходов государства – туризм. Один день пребывания туриста приносит как минимум \$ 200. И это – также самый высокий показатель в мире.

Новая трактовка Счастья отличается от того, что вкладывают в это понятие ООН и действующий под его эгидой при Колумбийском университете НИИ «Центр Земли». Счастье также понимается как одно из «решений устойчивого развития». Однако, критерии оценки Счастья (уровень ВВП, наличие гражданских свобод, уровень коррупции и др.) - предположение, что все страны должны свое счастье оценивать именно в рамках данных универсальных критериев - заставляют относиться к достаточно предсказуемым в рамках данных критериев результатам с высоким уровнем критики

Для сравнения – один день туриста на считающемся самым дорогим курортом мира карибском Барбадосе стоит \$168 (по данным Британского национального института статистических данных). День отдыха в ОАЭ - \$156

Нефтяная империя Объединенных Арабских Эмиратов – одна из самых богатых стран мира - также объявило об учреждении Министерства счастья в стране. Его главная цель - повышение уровня удовлетворенности населения. Оно является не самоцелью, но, по словам премьер-министра ОАЭ Мохаммед ибн Рашид Аль Мактум – началом «нового пути к достижениям» государства. Подобные государственные институты планируют учредить в Индии

Министерства счастья в описанных кейсах фактически направлены на повышение эффективности расходования бюджетов, в том числе на социальные проекты. Они напрямую с уровнем благосостояния граждан не связаны. Однако трактуются как важный инструмент дальнейшего развития государства



# Икигай



# Жизнь в стиле

## «Лагом» секреты шведского счастья

Шаг 1. Стремитесь к умеренности во всем, особенно в еде

Шаг 2. Покупайте качественные вещи, которые прослужат долго

Шаг 3. Откажитесь от показной роскоши и вообще всего лишнего

Шаг 4. Выбирайте натуральное

Шаг 5. Заботьтесь о других и об окружающей среде

Шаг 6. Начать можно с малого – отдайте одежду, которую не носите, в благотворительные фонды или на переработку



## «Хюгге» 8 датских секретов счастья

1. Сделайте дом и офис уютными

2. Приглашайте гостей

3. Научитесь вкусно готовить

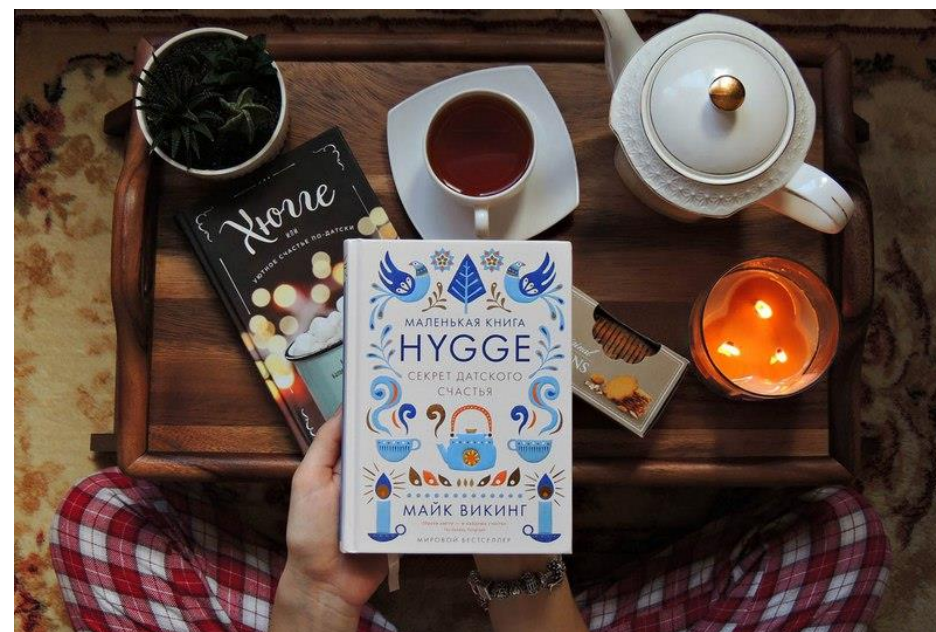
4. Станьте активней

5. Носите комфортную одежду

6. Наслаждайтесь простыми радостями

7. Заведите хобби

8. Помните о чувстве меры



# 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. Безусловно мы догадываемся, что отрицательные эмоции не исчезают бесследно - они просто уходят в подсознание и там продолжают свою разрушительную работу



# 10 базовых эмоций по Изарду

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. Безусловно мы догадываемся, что отрицательные эмоции не исчезают бесследно - они просто уходят в подсознание и там продолжают свою разрушительную работу

## Положительные

Интерес

Удовольствие

## Нейтральные

Удивление

## Отрицательные

Отвращение

Гнев

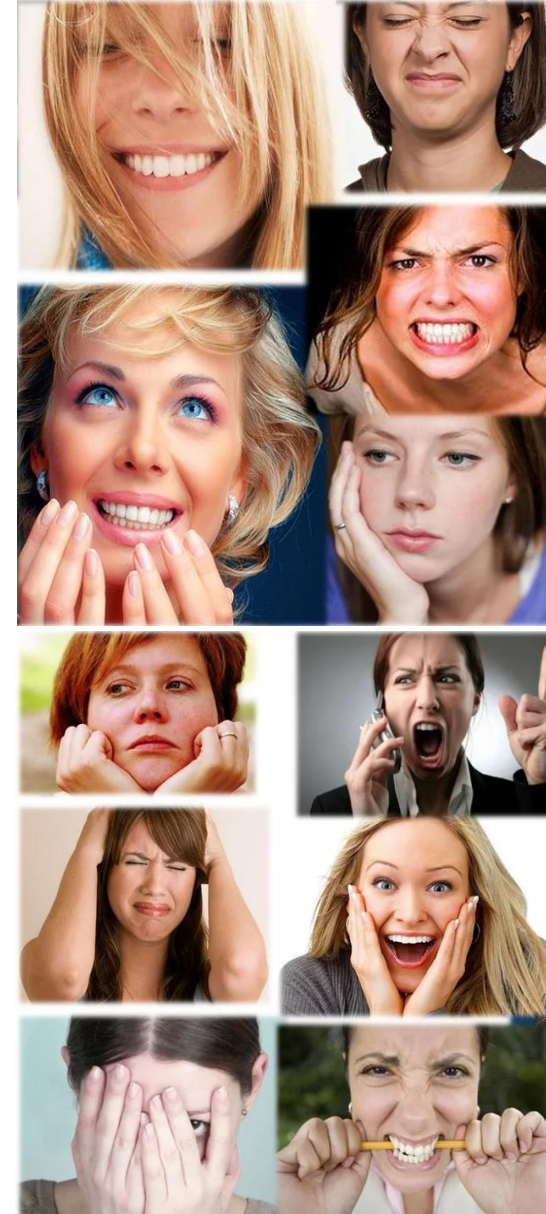
Презрение

Горе

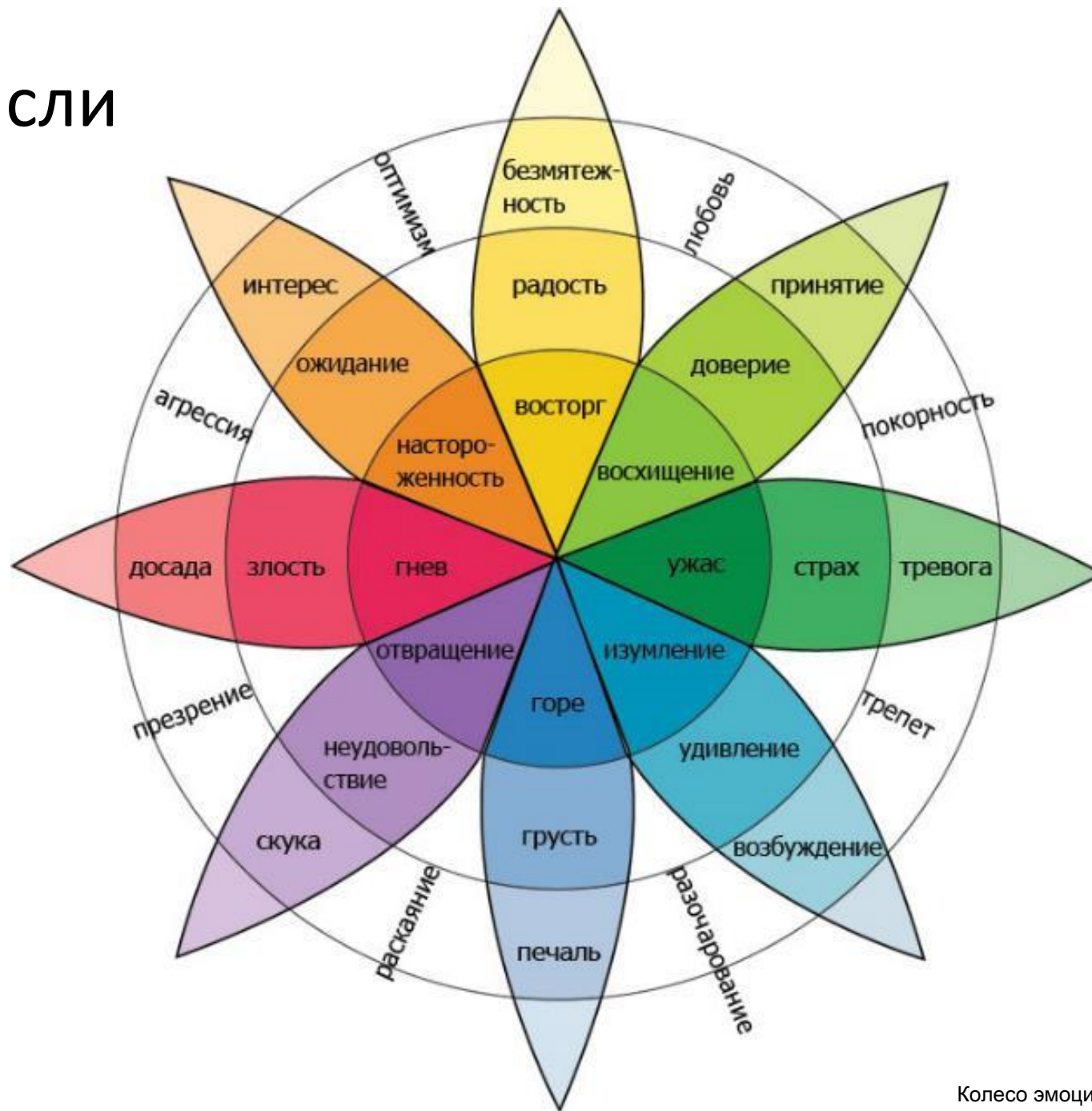
Стыд

Вина

Страх



# Чувства и мысли





# Стресс и эмоции

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

# Стресс и эмоции

*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



# Знаки внимания

## Физические положительные знаки внимания

---

поцелуи, объятия, похлопывание по плечу

## Психологические положительные знаки внимания

---

похвала, благодарность, признание, комплимент, одобрение, награда, строукс, кивок

## Физические отрицательные знаки внимания

---

удар, пинок, толчок, пощечина

## Психологические отрицательные знаки внимания

---

критика, высмеивание, презрительный взгляд, пожимание плечами



# Стресс и питание



# Стресс и питание

*«Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить».*

Сократ

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





# Стресс и питание

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. 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

Несколько слов о наркотиках. Конечно же, о природных - во многих пищевых продуктах содержатся **опиаты и эндорфины** – гормоны "хорошего настроения". Они помогают переживать стрессы, бороться с депрессией да и просто повышают жизненный тонус. Салат, шпинат, капуста, паприка и другие съедобные растения богаты таким улучшающим настроение опиатом, как цитофин. В молоке есть морфиноподобное вещество **казоморфин**. В бананах содержится **серотонин**, дающий человеку ощущение легкости. А в шоколаде андамин - вещество, которое оказывает такое же возбуждающее действие, как гашиш. Сладости вообще делают нас более жизнерадостными - содержащаяся в них глюкоза запускает "механизмы счастья" в нашем мозгу



# Стресс и сон





# Стресс и сон

*«Время, необходимое любому человеку, чтобы по-настоящему выспаться, — это на пять минут больше».*

**Макс Кауфман**

---

Треть жизни 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



# Стресс и сон

До начала XX века наш сон определялся естественными природными ритмами – то есть продолжительностью светового дня. Электричества 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 просыпаемся 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

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

# Сон

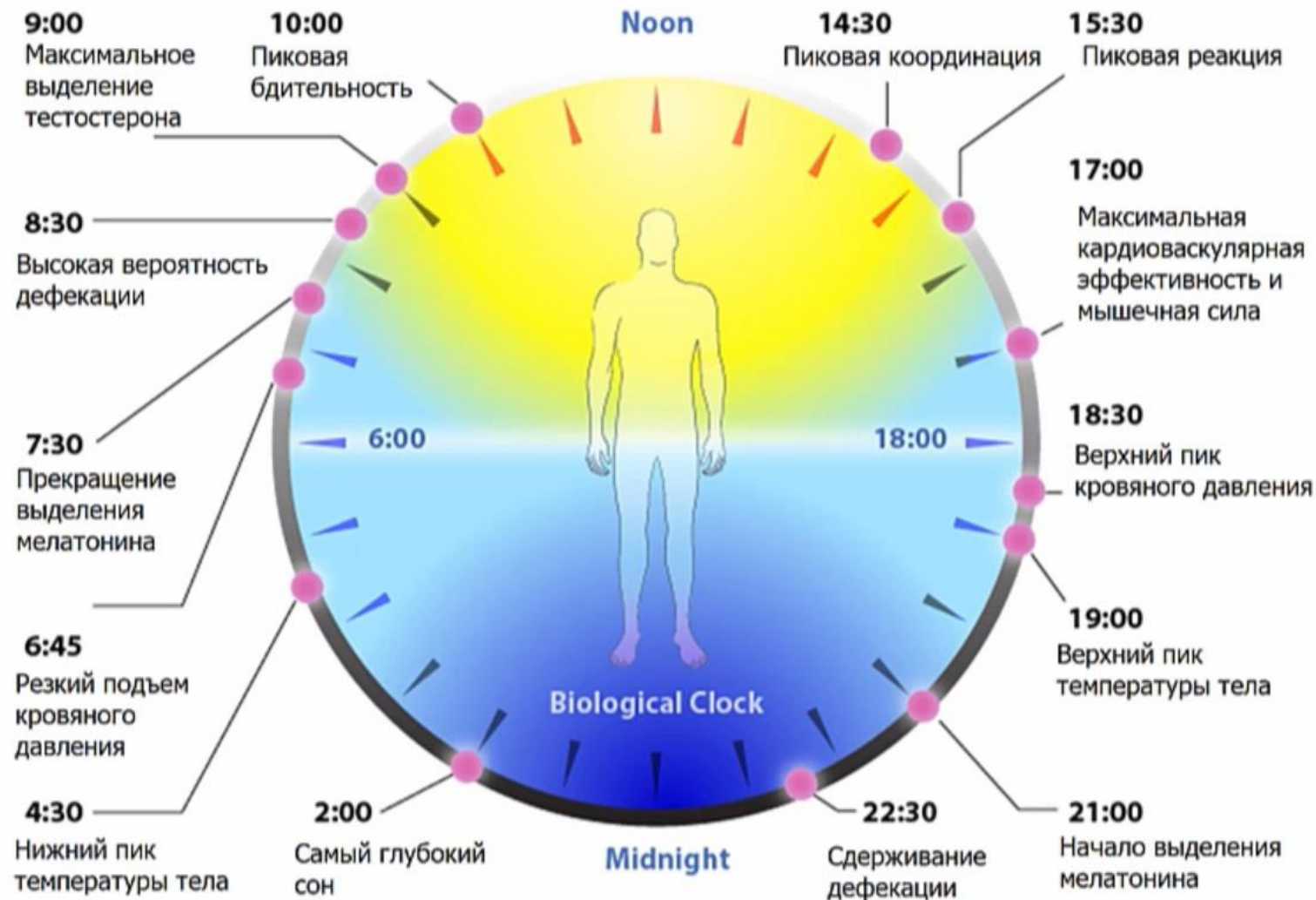
Во время бодрствования (циркадного дня) наш организм настроен на переработку и получение энергии из накопленных питательных веществ. Напротив, во время отдыха (циркадной ночи) происходит накопление питательных веществ, восстановление и "починка" тканей. Эти изменения в интенсивности обмена веществ регулируются эндокринной системой посредством гормонов

Вечером, перед наступлением ночи, в кровь выделяется "**гормон сна**" – **мелатонин**. Он производится эпифизом только в темное время суток, и время его присутствия в крови прямо пропорционально продолжительности световой ночи. Препараты мелатонина часто используют в качестве снотворных. Мелатонин вызывает снижение температуры тела, кроме того, он регулирует продолжительность и смену фаз сна. Наступление световой ночи сопровождается и другими гормональными изменениями: повышается выработка гипофизом гормона роста и снижается выработка адренокортикотропного гормона (АКТГ). Кроме того, в момент засыпания из гипофиза выделяются опиоидные гормоны, обладающие наркотическим действием, – эндорфины и энкефалины. Именно поэтому процесс погружения в сон сопровождается приятными ощущениями

Утром, перед пробуждением, кора надпочечников начинает вырабатывать возбуждающие нервную систему гормоны – глюкокортикоиды. Наиболее активный из них – кортизол, который приводит к повышению давления, учащению сердечных сокращений, повышению тонуса сосудов и снижению свертываемости крови



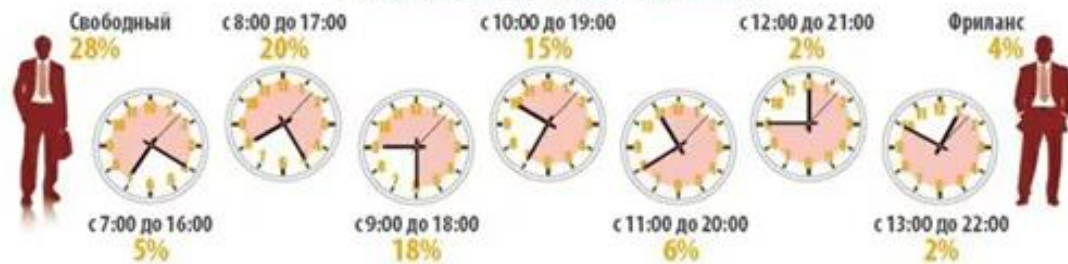
# Идеальный день с точки зрения физиологии



# Делу-время



## ЖЕЛАЕМЫЙ ГРАФИК РАБОТЫ



Свой нынешний режим работы чаще всего устраивает тех, кто имеет свободный график (59%) или трудится с 8:00 до 17:00 (49%).

Те, кто начинают свой день с 9:00–10:00, чаще прочих предпочли бы перейти на свободный график.

Приступающие к делам с 7:00, 11:00 и 13:00, выбрали бы график с 9:00 до 18:00.

Примечательно, что во всех указанных группах, желающих начинать работу после полудня – меньшинство.

# Совы и жаворонки

Известному феномену "сов и жаворонков" есть научное объяснение, которое базируется на работах Жэми Зейцер из Исследовательского центра сна (Sleep Research Center) Станфордского университета в Калифорнии

Она установила, что минимальная концентрация кортизола в крови обычно приходится на середину ночного сна, а ее пик достигается перед пробуждением. У "жаворонков" максимум выброса кортизола происходит раньше, чем у большинства людей, – в 4-5 часов утра

Поэтому "жаворонки" более активны в утренние часы, но быстрее утомляются к вечеру. Их обычно рано начинает клонить ко сну, поскольку гормон сна – мелатонин поступает в кровь задолго до полуночи

У "сов" ситуация обратная: мелатонин выделяется позже, ближе к полуночи, а пик выброса кортизола сдвинут на 7-8 часов утра. Указанные временные рамки сугубо индивидуальны и могут варьировать в зависимости от выраженности утреннего ("жаворонки") или вечернего ("совы") хронотипов



# Стресс и секс



# 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 тело напрягаться, не дает вам расслабиться и почувствовать тело партнера. Но если формула «Стресс – главный враг секса» верна, то верно и обратное

*«Любые в пользу секса аргументы  
Насмешку вызывают и сарказм,  
Как правило у тех лишь оппонентов,  
Кто раньше не испытывал оргазм.»*

**Э. Севрус**





# Стресс и секс

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 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

А вот пример, напрямую связанный с нашей темой: существует общеизвестное упражнение - когда женщина учится испытывать оргазм, она пытается имитировать выражение лица и телодвижение при оргазме, и при определенном навыке все это заканчивается самым что ни на есть настоящим оргазмом

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. Как от этого избавиться? Существует масса упражнений, позволяющих преодолеть этот барьер. Их можно найти в соответствующих книгах, которых в последнее время появилось достаточно много. К тому же в крупных городах проводятся тренинги, позволяющие удачно совместить теорию с практикой



# Стресс и танец



# 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

---

*«Любую проблему на свете можно решить танцуя».*  
**Джеймс Браун**

*«День прошёл зря, если я не танцевал».*  
**Фридрих Ницше**

---

Если Шива смог уничтожить с помощью танца могущественных демонов, то почему же не направить это оружие против стресса.

---

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

# Стресс и танец

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. Какую? Не это главное. Главное, чтобы она нравилась вам. И еще раз – вы не танцуете для кого-то. Вы – просто танцуете, и этот танец - это исчезновение из этого мира

Танец – это великое не-делание. 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 пытаетесь оценить, то через некоторое время мысли успокоятся, исчезнет окружающий мир, и вы полностью погрузитесь в состояние танца

В последнее время стали появляться клубы и студии 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



# 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 1954 французский музыкант и инженер-электроакустик 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

*«Есть два убежища от жизненных невзгод: это музыка и кошки»*

**Альберт Швейцер**

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



# Стресс и музыка

Музыка может помочь выплеснуть сильные разрушительные эмоции, например, агрессию. Для этой цели хорошо подходит музыка Стравинского из балета «Весна священная». 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-Корсакова «Псковитянка», экспрессивная музыка Бартока (сюиты и балеты «Деревянный принц» и «Чудесный мандарин»)

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

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



Стравинский. Балет «Весна священная»

# Стресс и молитва





# 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»

*«Без молитвы я уже давно бы стал сумасшедшим».*

**Махатма Ганди**

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

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. Стоит привести одну из них - молитву последних оптинских старцев:

*Господи, дай мне с душевным спокойствием встретить все, что даст мне сей день.*

*Господи, дай мне вполне предаться воле Твоей Святой.*

*Господи, на всякий час сего дня во всем наставь и поддержи меня.*

*Господи, открой мне волю Твою для меня и окружающих меня.*

*Господи, какие бы я ни получил известия в течение дня, дай мне принять их со спокойной душой и твердым убеждением, что на все Святая воля Твоя.*

*Господи, Великий, Милосердный, во всех моих делах и словах руководи моими мыслями и чувствами, во всех непредвиденных обстоятельствах не дай мне забыть, что все ниспослано Тобой.*

*Господи, дай мне разумно действовать с каждым из ближних моих, никого не огорчая и никого не смущая.*

*Господи, дай мне силу перенести утомления сего дня и все события в течение его.*

*Руководи моею волею и научи молиться и любить всех нелицемерно.*

*Аминь.*

# Стресс и природа



# 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 там. Там, где взгляд наслаждается простором, а не спотыкается о бесчисленные бетонные коробки, где воздух пропитан щебетом птиц, а не привычным урчаньем 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

# Стресс и природа

## Основными обитателями наших квартир 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. История кошек начинается в древнем Египте, где 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, видя в них ночной прообраз 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

Сегодня времена изменились. В Японии у ворот дома 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



# Стресс и природа

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. Кошки 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 немymi 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.



# Стресс и природа

## Дельфинотерапия

является альтернативным, нетрадиционным методом психотерапии, где в центре психотерапевтического процесса лежит общение человека и дельфина

Общение с дельфином позволяет достичь следующего:

- прийти к принципиальному переконструированию отношения к себе, к окружающим людям, к природе, к миру вообще
- вытащить человека из плена самоизоляции, стимулировать развитие интереса к внешнему миру, что становится условием к установлению, восстановлению, корректировке, оптимизации социальных отношений
- выступает в качестве сенсорного стимулятора, активизируя работу мозговых структур и всего организма в целом
- стимулировать и вербальную экспрессию
- стимулировать процесс развития личности
- восполнять дефицит положительных эмоций
- через тактильную стимуляцию создать условия для эмоционального реагирования

Использование дельфина обусловлено природными особенностями дельфина: сочетание уникальных физических данных и высокого интеллекта, потребность в общении, способность к межвидовому общению, использование невербальных средств общения, игровое поведение, а также особым отношением человека к дельфину: он является одним из ярких символов самого первого начала вещей, т. е. архетипичен. Это порождает сильную положительную установку. На стыке установки и реального восприятия появляется так называемый «Эффект дельфина», выступающий мощным лечебным фактором. Восприятие дельфина уже несет в себе психотерапевтический эффект



# Стресс и природа

## Отдых и верховая езда

лучший способ снять стресс и улучшить свою физическую форму

Верховая езда - это особый вид физической нагрузки, при котором задействованы все группы мышц. При этом нагрузка на мышечный аппарат статическая. Это означает, что сердечно-сосудистая и дыхательные системы не перегружаются. Немаловажно и то, что к верховой езде нет никаких противопоказаний с точки зрения здоровья. Именно поэтому существует такой вид физиотерапии, как иппотерапия

Верховая езда на лошади, как никакая другая физическая нагрузка улучшает мышечный тонус, улучшает осанку. Усиление кровообращения в мышцах стимулирует иммунитет и улучшает общее физическое состояние. Поэтому, выбрав дом отдыха, где есть лошади, вы наверняка не ошибетесь



# Стресс и огонь





# Стресс и огонь

Если у вас нет возможности выехать на природу, собрать дрова и разжечь костер, то можно перенести огонь домой

Каждый из нас может зажечь дома маленький огонь – обыкновенную свечу. 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



# 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 эндорфины, 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»

---

# Стресс и релаксация

Итак, просто расслабиться. На первый взгляд - что же может быть проще. Но вы вряд ли сможете сделать это.

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 (то чего уже нет) или строить планы на завтрашний день (то чего еще нет). Что дальше? Скорее всего, станет скучно, и рука привычно потянется к вечерней газете или телевизионному пульта, и в следующую секунду человек окажется где угодно, но только не "здесь и сейчас". Продолжится вечное бегство от самого себя. Только куда?

Как и всему, релаксации нужно учиться. Существует очень много техник, помогающих войти в состояние релаксации, которые, можно найти в многочисленных книгах или на соответствующих страницах в Сети

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



# Стресс и ароматерапия

Самые первые методы ароматерапии были разработаны древними египтянами. Изначально ароматы использовались в религиозных целях – благовониями окуривали храмы, дворцы и даже дома самых бедных жителей страны. Затем египетские целители обратили внимание на благотворное воздействие ароматерапии на здоровье человека, недаром египтяне называли нос «центром черепа». В эпоху греко-романского декаданса секреты ароматерапии 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

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

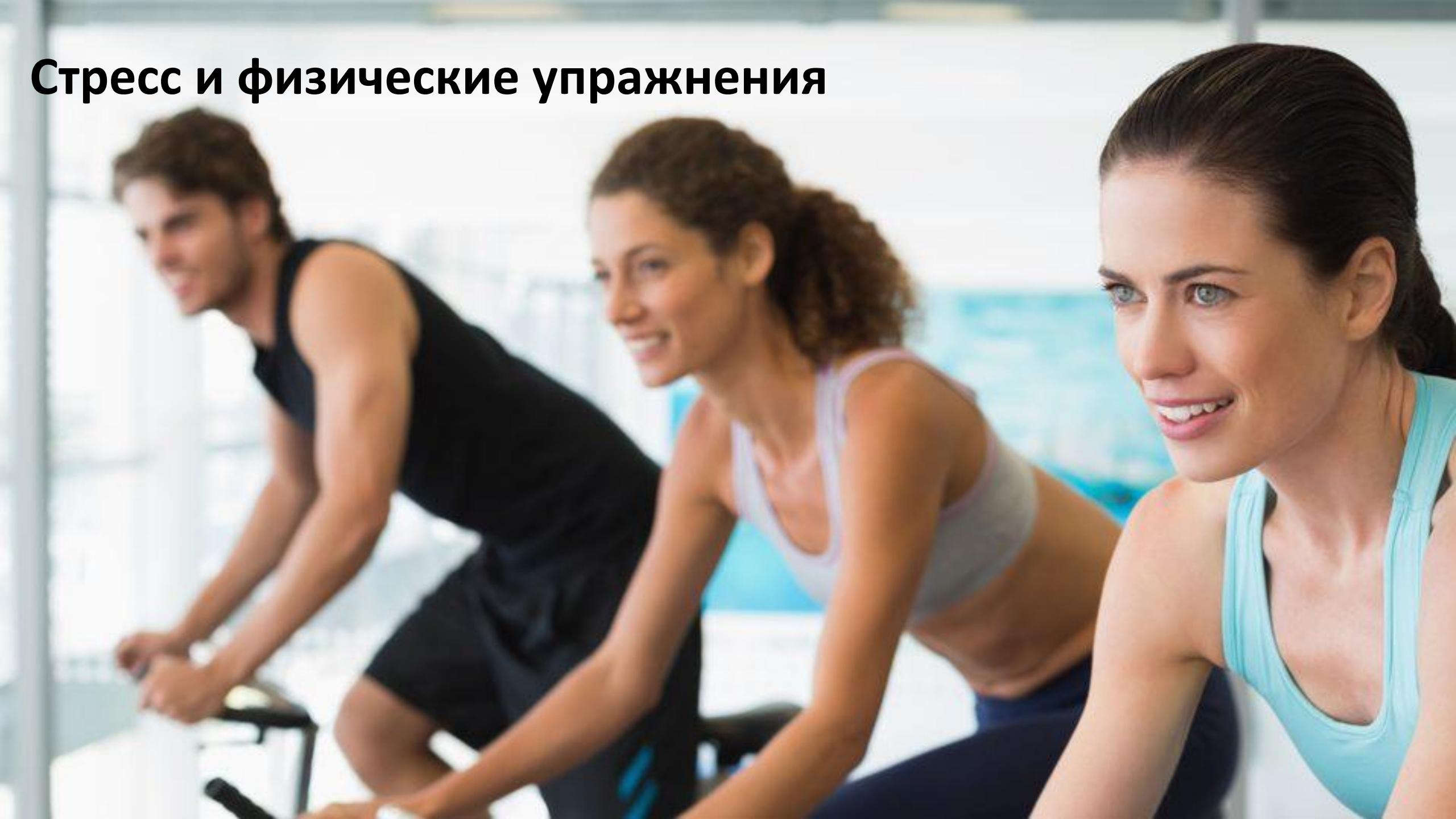
*«Ароматы очищают, укрепляют и восстанавливают жизненную энергию, наполняют мысли спокойствием и умиротворением.»*

**Ван Вей** - династия Тин

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. Ароматерапевты не рекомендуют использовать одно и то же масло или смесь масел слишком долго – они могут потерять свою эффективность

# Стресс и физические упражнения



# Стресс и физические упражнения

Важно заметить, что уровень физической нагрузки, необходимый для снятия стресса, для разных людей отличается. Кому то достаточно кратковременной вечерней пробежки по лесу, кому то нужно "потягать железо" в зале, а кто то получает расслабление после того как побьет руками и ногами боксерскую грушу (кстати, один из самых действенных способов). В любом случае уже давно доказано, что регулярная физическая активность предупреждает и помогает снять стресс

Многие тренирующиеся люди могут испытывать ощущение эйфории во время или после тренировки. Ученые провели исследования и пришли к выводу, что интенсивные физические упражнения действительно могут приводить к ощущению эйфории, схожему с ощущениями при приеме наркотиков, например, героина. Это - своего рода профилактика возникновения стресса

Некоторые исследования подтверждают, что регулярные физические упражнения средней интенсивности способствуют появлению своего рода иммунитета к стрессу. Доказано, что физически активные люди более устойчивы к нервным срывам, чем люди ведущие малоподвижный образ жизни

*«Если человек желает по утрам заниматься бегом, ничто не может его остановить.»*

**Йоги Берра**

Напряжение в мышцах увеличивается во время стресса и может стать причиной многих скелетно-мышечных проблем, таких как, например, ощущение усталости причем как физической так и психологической. С другой стороны физические упражнения приводят к мышечному расслаблению. После интенсивной тренировки мышцы расслабляются. Одно исследование по измерению электрической активности в мышцах подтвердило, что ходьба, пробежка или езда на велосипеде уменьшает напряжение в мышцах на 50% спустя 90 минут после тренировки. Физическое расслабление, как правило, всегда влечет за собой и психологическое расслабление, чем помогает бороться со стрессом

Таким образом постоянные занятия физическими упражнениями (фитнесом) тренируют не только тело человека, но и поднимают настроение, вселяют уверенность, закаляют нервную систему. В результате о стрессе вы будете слышать только от знакомых и друзей



# Стресс и физические упражнения

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

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

*«Если заниматься физическими упражнениями, - нет никакой нужды в употреблении лекарств».*

**Авиценна**

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".

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

# Аутогенная тренировка



# Аутогенная тренировка

Аутогенная тренировка помогает избавиться от негативных последствий стрессовых состояний и тревоги:

---

Отрицательные эмоциональные переживания связаны с определенной мимикой, жестикуляцией, определенными «зажимами» в тех или иных частях тела. Глубокое расслабление всех мышц тела как бы стирает эти «зажимы», прекращает поступление в мозг импульсов от различных мышц тела, напряжение которых характерно для отрицательных эмоциональных состояний

---

Отрицательные эмоциональные состояния оказывают особенно разрушающее влияние на работоспособность человека и на его психическое состояние, поскольку многие люди склонны излишне фиксировать внимание на отрицательных переживаниях. Аутогенная тренировка позволяет переместить фокус внимания на совершенно другие ощущения и переживания, что способствует резкому ослаблению или полному исчезновению отрицательных переживаний, депрессивных состояний

---

Так называемое «отреагирование» позволяет иначе взглянуть на самую травмирующую ситуацию и добиться постепенного снижения остроты отрицательных эмоциональных переживаний

---

У каждого человека в жизни было много таких ситуаций, когда он переживал положительные эмоции. Мысленное воспроизведение этих ситуаций позволяет снова восстановить соответствующий «букет» ощущений (запахи, звуки, цвета и определенные мышечные ощущения), которые за время занятия как бы вытесняют предшествующее негативное эмоциональное состояние со всеми сопутствующими физическими ощущениями

# Аутогенная тренировка

Аутогенная тренировка позволяет существенно ослабить или полностью преодолеть негативные эмоции, мешающие нормально жить и работать. Занятие может проходить по следующей схеме:

---

Войти в состояние аутогенного погружения

---

Посторонние мысли, заботы и звуки уплывают все дальше и дальше с каждым выдохом.

Все внимание на дыхании. Дыхание ровное и спокойное.

---

Тело неподвижно, расслабленно отдыхает, все мышцы обмякли, полностью расслаблены.

Все внимание на то, как с каждым выдохом стираются следы напряжения, «зажимы», соответствовавшие отрицательным эмоциональным переживаниям

---

На протяжении всего занятия мысленно удерживаете улыбку на лице. Стараетесь прочувствовать, как вы все больше и больше растворяетесь в наполняющих вас ощущениях расслабленности, покоя, блаженного умиротворения

---

---

Представьте ситуации (реально переживаемые вами ранее или воображаемые), позволяющие восстановить запас положительных эмоций (отдых на лоне природы, какие-либо события, связанные с положительными эмоциями)

---

Постарайтесь как можно лучше прочувствовать, как с каждым выдохом ослабевают и уходят неприятные переживания. В конце занятия себе дается установка на то, каким должно быть состояние после завершения аутогенной тренировки, например: «После завершения занятия настроение улучшается»

---

Продолжительность занятия 15-20 минут

---

# Психотерапия



# Психотерапия

---

Как узнать, что Вы действительно нуждаетесь в помощи психотерапевта? Каждый в своей жизни обязательно испытывает напряженность, неудачи и стрессы. Психотерапия вовсе не служит тому, чтобы сделать жизнь человека беззаботной

---

Психотерапия уместна в случаях, когда трудности и проблемы возникают изнутри Вашей личности, являются производными Вашего характера, когда что-то блокирует Вас перед лицом реальной повседневной жизни

---

Кроме того, психотерапия показана людям, страдающим от депрессии, страхов, тревоги, бессонницы, невротических расстройств, людям, переживающим тяжелое горе, стресс

---

Двумя важнейшими факторами, которыми определяется успех психотерапии, является компетентность терапевта и его совместимость с клиентом. Ваш психотерапевт должен быть специалистом, получившим специальную подготовку, особенно в области теории личности, обладать опытом проведения терапии, пройти психотерапию сам и быть целостной, ответственной, отзывчивой личностью

*Психотерапевт уважает и внимательно слушает вас, не смотря на то, что вы оба абсолютно трезвые...*



# Стресс и отдых



# 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 настоль вплелся в нас, что так просто отдыхать мы уже не умеем. А наверное – зря.

*«Лучшие работники больше других работают и больше других отдыхают».*

**Том Хопкинс**





# Стресс против стресса



# Стресс против стресса

Да, стресс губительно действует на человеческий организм, но почему иногда мы сами ищем его, катаясь на американских горках, плавая с акулами, 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?

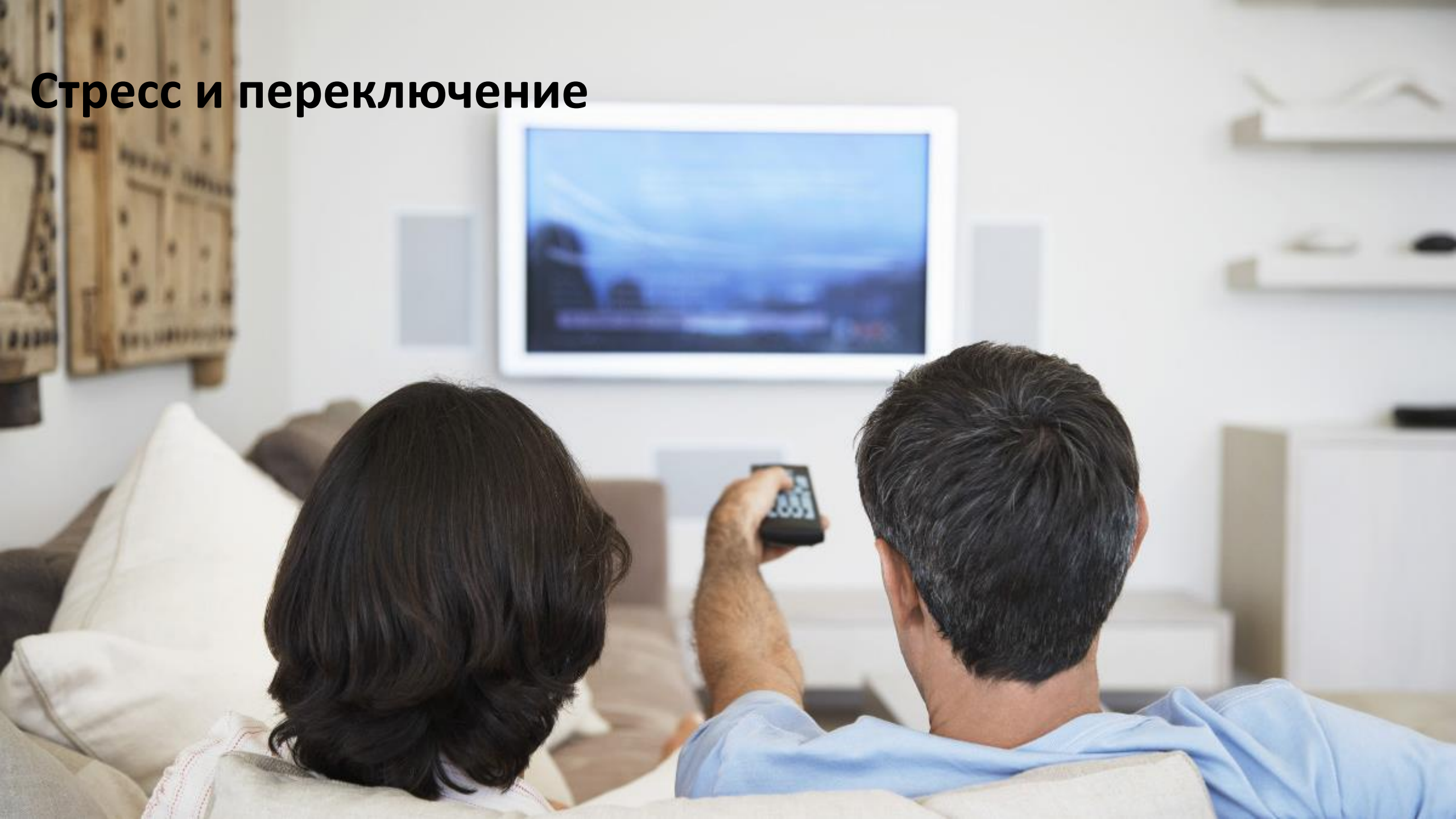
Под действием адреналина усиливается приток крови, а вместе с ней кислорода и глюкозы к мозгу, а тот в свою очередь начинает выделять гормон бета-эндорфин, называемый также внутренним морфием. Этот гормон блокирует чувство боли, по мере увеличения его уровня в крови у человека нарастает чувство удовлетворения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



# Стресс и переключение

Различные способы переключения 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...»



Стресс и вода.



# Стресс и вода

Вода способна снимать стресс, она смывает всю негативную информацию, эмоции и впечатления «прилепившиеся» к нам в течение дня

Именно поэтому очень важно каждый вечер перед сном принимать душ. Обратите внимание – важно именно принимать душ, потому что, если Вы принимаете ванну, то вода там стоит на одном уровне, и к вечеру Вы плаваете в своих же накопившихся за день эмоциях

Если все-таки Вам более приятно полежать в горячей ванне, обязательно после ее принятия постоит под душем в течение 2 – 3 минут. Вода обязательно унесет все Ваши заботы

В мире существуют источники, реки, родники, скважины, вода в которых очень полезна для людей. Их уникальность объясняется тем, что водные потоки (например, Ганг в Индии) содержат такой большой заряд живой энергии, что даже сильное загрязнение не может лишить их лечебных и спасительных свойств

*Многие люди инстинктивно стараются чаще принимать душ, чтобы "смыть" с себя неприятности.*



# Стресс и хобби

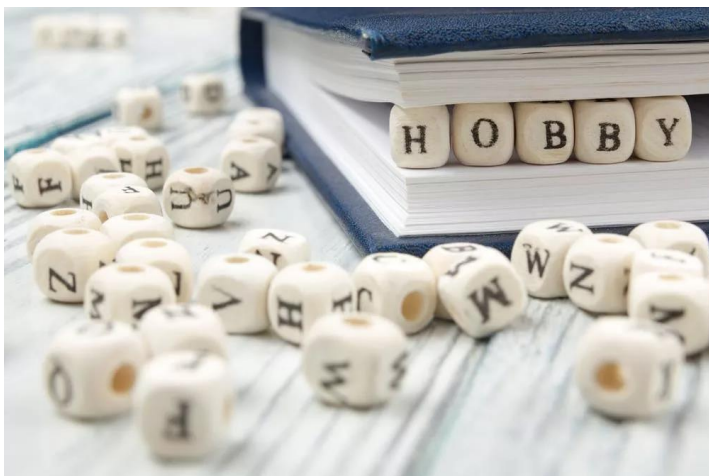


# Стресс и хобби

Хобби бывают самыми разными. Какие-то подразумевают многочасовое сидение за столом в тихой комнате, какие-то невозможны без общения в больших компаниях

Наличие хобби может быть очень полезным. Специалисты говорят, что хобби – это психологическая «форточка» для получения человеком глотка свежего воздуха. Хобби помогает в битве со стрессом и депрессией

Если вы до сих пор не имеете хобби, то обратите свое внимание на несколько советов, способных помочь в его поисках



## Социальное или одиночное хобби

Вы проводите свои дни в общении с людьми, в постоянно переполненной рабочей среде, или вы просто вдруг обнаружили, что хотите проводить какое-то время наедине с собой? Тогда выбирайте одиночное хобби – обработка дерева, фотография, моддинг (моделирование) или садоводство

С другой стороны, если вы застряли в своем рабочем кабинете и проводите целый день за компьютером, или у вас маленькие детки и все свое время вы посвящаете уходу за ними. Тогда, вероятно, вы захотите хобби, которое даст вам возможность быть больше с другими людьми – всевозможные виды игр, путешествия, различные группы или клубы

Возможно, вам нравится живопись, тогда запишитесь в класс, а если вы наоборот можете научить чему-то других, то всегда можно дать объявление о ваших услугах. Даже если вы выбрали “одиночное” хобби, вы без труда найдете единомышленников



# Знаменитые люди и их хобби

- Л.Н.Толстой - занимался сельским хозяйством (пахал землю)
- Николай II – облагораживал дворцовую территорию (чистил от снега дворцовые дорожки)
- Гай Юлий Цезарь – развлекался писательством
- Наполеон – занимался кулинарией (выпекал торты), увлекался юриспруденцией («Мои победы забудут после Ватерлоо, а мой гражданский кодекс будет жить столетиями)
- Нейрон – был артистом
- Калигула – хорошо танцевал
- Маркс, Сталин, Мао Цзэдун, Андропов – писали стихи
- Сталин – коллекционировал трубки
- Брежнев – был большим знатоком и любителем поэзии (особенно любил Мережковского, которого почти всего знал наизусть. В кругу друзей по партии любил читать наизусть Шакьямуни)
- Султан Брунея - коллекционирует верблюдов и спортивные машины
- Королева мать (Елизавета) – является музой британских шляпников;
- Черчилль – занимался цветоводством (выращивал розы)
- Лужков – увлекается пчеловодством, а его супруга конным спортом
- Путин – любит спорт (горные лыжи и дзюдо)
- Конан-Дойль – увлекался спиритизмом
- Гитлер – занимался рисованием
- Менделеев – занимался консервированием (варил варенье)
- Билл Гейтс – играет в бридж. Кроме того, он любит теннис и считает, что лучший способ провести время - уделяя его детям.



# Спасибо за внимание!



С Уважением,  
Руководитель консалтинговой группы «Старая Площадь»  
Светлана Колосова