



ЗДРАВООХРАНЕНИЕ КОРОЛЁВА

РЕДАКТОР ВЫПУСКА
ЛЮБОВЬ КЛЮЕВА

О.Ю. КАЛИТА,
ВРАЧ-ПСИХОТЕРАПЕВТ,
ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ

Жизнь любого современного человека — это сплошная череда разных событий: одни приносят радость, а другие — разочарование и печаль. Однако без этих эмоций наша жизнь была бы пресной и скучной.



Согласно Гансу Селье, автору знаменитого учения, стресс — это комплекс реакций организма, биологический смысл которых состоит в приспособлении к постоянно меняющимся условиям и обстоятельствам. Избежать стресса может лишь тот, кто ничего не делает, а «полная свобода от стресса означает смерть». Иными словами, стресс — это вкус и аромат жизни, реакция не только на неприятное, но и на любые изменения в окружающем, лишь бы они были достаточными, чтобы организм их «заметил».

Избегание конфликтных ситуаций, уклонение от контакта с раздражителем в конечном итоге приводит к непереносимости даже самых слабых воздействий. Активная же позиция, согласно Селье, даёт возможность переносить стойко все жизненные сложности. Если мы считаем, что отрицательные эмоции следует избегать, то в тяжёлых ситуациях это стремление только усилит наше отчаяние и беспокойство. Печаль и грусть — это важные, воспетые поэтами, музыкантами, чувства, которые нам необходимы в любых своих проявлениях. Человек ярче чувствует своё хорошее, радостное настроение, когда знает печаль. Если мы думаем, что переживания являются естественной составной частью нашей жизни, то такая позиция позволяет спокойнее переносить все тяготы судьбы.

Судьбы многих известных людей опровергают мысль о том, что постоянный психологический стресс, непосильная физическая нагрузка обязательно приведут к нежелательным последствиям для организма. Академик Д. Лихачёв, прошедший сталинские лагеря, прожил 92 года. У Черчилля, пережив три войны, побывав в плена у буров в Южной Африке, преодолел 90-летний рубеж. Актёр Г. Жжёнов провёл в лагерях и ссылках 17 лет, при этом немного не дожил до своего 91-летия. Он рассказывал, что в самые страшные годы его питала не ненависть, а наоборот, он всегда в людях искал положительные черты и был оптимистом.

Салернский кодекс здоровья, написанный Арнольдом из Виллановы (1235—1311), излагает рецепт долголетия: «Если ты хочешь здоровье вернуть



СОЗДАНО В @GIGACHAT.VOT

СТРЕСС В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

и не ведать болезней, тягость забот отгони и считай недостойным сердиться. Если врачей не хватает, пусть будут трое врачами твоими: весёлый характер, покой и умеренность в пище». Нужно помнить, что у каждого человека имеется свой «запас прочности», и расходоваться он должен бережно и экономно. Для человека, боящегося стресса и избегающего любых трудностей, каждая муха может стать слоном. Такой человек расходует свои адаптационные возможности по пустякам, и любое событие может стать для него значимым явлением. Избежать стресса невозможно, нужно стараться, чтобы реакция на него была адекватной и экономной.

В результате стрессовых воздействий в кровь выбрасываются гормоны стресса и повышается уровень сахара, обостряются зрение, слух, суживаются сосуды, чтобы сберечь тепло. Организм готов действовать — либо сражаться, или убегать от опасности. Одновременно эти гормоны подавляют иммунную систему. Если негативные события носят длительный характер, уровень стресс-гормонов всё время повышен, организм начинает работать на износ.

Но если человек в силу обстоятельств долго находится в дискомфортных условиях, он привыкает к тяжёлым испытаниям, перестаёт пугаться и тем самым отключает разрушительную гормональную цепочку.

То, что мы часто называем стрессом, порой является нормальной реакцией на сложившуюся ситуацию. Избегать нужно грубых и разрушающих воздействий, которые нарушают саму способность к адаптации (приспособлению), то есть того, что называют дистрессом.

« ОМАР ХАЙЯМ:

В одно окно смотрели двое...
Один увидел мерзкий дождь.
Сказал, что жизнь — бардак и ложь.
Второй увидел же — иное:
Весёлых капель серебро,
Сказал: прожить жизнь нелегко,
Но как прекрасно мир устроен!
Один ворчлив, другой спокоен.
В одно окно смотрели двое...

Когда человек испытывает тяжёлое горе, отчаяние, он молчит. «Кто в состоянии выразить, как он пытается, тот охвачен малым огнём» (Петрарка). Тяжёлую

утрату невозможно восполнить ничем, нужно научиться принимать случившееся и активно переключаться. Каждый человек, столкнувшийся с утратой, проходит «спираль потери» и может заст�ять на любом её этапе (отрицании, гневе, депрессии).

Психотерапия помогает прожить это горе и прийти к принятию событий, оказывает большую поддержку по удержанию человека в реальности и по продолжению собственной жизни. Если эмоции очень сильные (при тяжёлом эмоциональном потрясении, в горе), нужно стремиться израсходовать излишние гормоны с помощью разрядки эмоций, например, вдоволь наплакаться. Иначе «печаль, не выраженная слезами, заставит плакать другие органы». Чем больше отрицательных эмоций «вытечет» наружу вместе со слезами, тем меньше сожмутся сосуды. Слёзы надёжно разряжают накопленные отрицательные эмоции. Это самое лучшее лекарство в тяжёлом горе. После слёз всегда спокойнее и светлее на душе! «Слеза всегда смывает что-то и утешение несёт», — писал Виктор Гюго. Конечно, наилучшая разрядка —