

*Джуліан Мелгоса
Міхельсон Борґс*

ПІД ВІТРИЛАМИ НАДІЇ

Як віднайти душевний спокій
у нестабільному світі

Київ «Джерело життя» 2017
ДЖС
Християнське видавництво

УДК 274/278

ББК 86.376

М47

Мелгоса Д., Боргс М.

М47 Під вітрилами надії/Джуліан Мелгоса, Міхельсон Боргс :
[пер. з англ. Л. В. Гуртуєвої]. — К: Джерело життя, 2017. — 160 с.

ISBN 978-5-86847-713-3

© Видавництво «Джерело життя», 2017
Переклад на українську мову, оформлення.

ЗМІСТ

Передмова	4
Про авторів	6
Розділ 1. Ваші думки і ваше здоров'я.....	7
Розділ 2. Страхи: даремні хвилювання про майбутнє	20
Розділ 3. Депресія: надмірне переживання про минуле	35
Розділ 4. Стрес: загострена реакція на теперішнє	56
Розділ 5. Психологічні травми	73
Розділ 6. У полоні залежності	87
Розділ 7. Почуття вини	103
Розділ 8. Монстр усередині нас.....	110
Розділ 9. Рекомендації Творця	118
Розділ 10. Надія, яка змінює серця.....	137

ПЕРЕДМОВА

Усі ми знаємо, що фізичні вправи та збалансоване харчування сприяють міцному здоров'ю й гарному самопочуттю. Але що робити, коли хвороба вражає не якийсь конкретний орган людського тіла, а її душу? До кого звернутися, якщо свідомість сповнена страждання і страху, а ми не знаємо, як їх позбутися? Хто з нас хоч би раз не відчував себе пригніченим численними обов'язками, усвідомлюючи власну неспроможність упоратися з величезною кількістю справ? Кому не доводилося переживати почуття вини або боротися з якоюсь залежністю? Кому ніколи не хотілося кинути все й утекти на безлюдний острів?

Зараз, коли ви читаете ці рядки, мільйони людей страждають від тривоги, депресії й стресу. Останнім часом саме ці проблеми дедалі частіше виходять на передній план у сучасному суспільстві і спроби їх подолати, на жаль, виявляються марними.

Якщо ви належите до таких людей або ж знайомі з ними, ця книга допоможе вам знайти правильне рішення, котре стане першим кроком на шляху до ду-

шевного спокою, відновлення та зцілення, до життя, сповненого сенсу й успіху. Читаючи книгу, ви на кожній сторінці зустрінете приголомшливі свідчення того, як надія перетворює життя!

ПРО АВТОРІВ

Джуліан Мелгоса – психолог-практик. Освіту здобув у Мадридському університеті, а докторський ступінь у галузі психології отримав в Університеті Андрюса (США). Він є членом Британського товариства психологів, викладачем, автором статей і книг з питань психології й емоційного здоров'я. Народився в Іспанії, зараз мешкає в США.

Міхельсон Боргс – журналіст, має учений ступінь у галузі релігійних досліджень. Живе в Бразилії, працює редактором журналу «Vida e Saúde» («Життя і здоров'я»), проводить публічні семінари, активно ділиться своїми знаннями з жителями різних країн. Автор низки статей і книг про науку й релігію.

Розділ 1

ВАШІ ДУМКИ І ВАШЕ ЗДОРОВ'Я

Того дня рух на дорозі був надзвичайно жвавим. Після напруженого робочого дня, сповненого проблем, численних листів і телефонних дзвінків, на які необхідно було відповісти, єдине, чого справді прагнув Пол, – повернутися додому, повечеряти, умоститися на дивані, увімкнути телевізор і нарешті відпочити. Проте хвилини, витрачені на подолання автомобільних заторів, перетворилися на години. Коли Пол повернувся додому, уже стемніло. Увійшовши через парадні двері, він роззувся, поставив портфель у кут, кинув коротке «привіт» дружині Сільвії й поглянув на двох своїх дітей, що бавилися на килимі. Приймаючи душ та переодягнувшись, Пол сів за стіл.

– Є щось поїсти? – сухо запитав він.

– Нещодавно телефонувала твоя мама. Скаржилася, що ти вже кілька місяців до неї не заходиш.

– Вона чудово знає, що в мене немає на це часу. Існують і інші справи крім візитів до неї. Потрібно оплачувати рахунки, вирішувати проблеми. Та ще й ця нова невгамовна начальниця. Нервова жінка!

Усього лякається. Боїться, що наша компанія збанкрутує. З нею неможливо працювати. Я через неї, напевно, збожеволію!

— Останнім часом ти тільки про це й говориш: проблеми, рахунки і твоя начальниця. Коли ти востаннє спілкувався з дітьми? Марк увесь день запитував, коли ти повернешся.

— Починається... Щодня одне й те ж саме! Ти постійно тільки скаржишся і скаржишся! Мені псують нерви на роботі, а потім продовжують це робити ще й удома! Я і так втомлююся... Ти думаєш, легко утримувати всіх вас?

Останні слова зачепили Сільвію за живе. Це несправедливо. Вона залишила роботу через проблеми зі здоров'ям, і Пол це добре знав. Звичайно, проводити багато часу з дітьми — чудово, але день у день чути невдоволення чоловіка — просто нестерпно.

— Діти ростуть і майже не бачать батька. Про наші відносини я взагалі мовчу...

— А чому б тобі просто не дати мені відпочити? Я втомився, у мене болить голова і на всі ці розмови немає сил.

У цей момент донька Пола, шестирічна дівчинка з кучерявим волоссям та зеленими очима, підійшла до батьків і простягнула татові якийсь конверт, на що той різко сказав:

— Не зараз, любя! Невже ти не бачиш, що ми з мамою розмовляємо?

Пол засунув конверт у кишеню, не звертаючи уваги на те, що дитина пішла зі сльозами на очах.

— Ні, ти справді тупий! Невже не бачиш, що відбувається з твоєю сім'єю?

– З мене досить! Апетит пропав, і я йду спати.

Пола не залишало відчуття, що він втрачає над собою контроль. Колись абсолютно самодостатній упевнений у собі чоловік, тепер він уже не міг володіти собою. Його розумом опанували темні думки. Свідомість була в сум'ятті, а погані спогади тільки погіршували і без того погане самопочуття. Через відсутність фізичної активності його далеко не юний організм відчував постійну втому. Та й звідки взяти час на тренування, навіть якби Пол і захотів цього? Його «жахлива» начальниця постійно вимагала від нього все нові звіти. Він не міг думати ні про що інше, окрім роботи. Відпочинок і сон – це все, чого він прагнув, і, можливо, ще одного – заснути й ніколи не прокинутися.

Повернувшись на бік, Пол відчув щось у кишені. Він вийняв зім'ятий конверт, відкрив його і побачив маленького листа, написаного восковою крейдою. Щось тьохнуло в грудях, коли він прочитав: «Тату, я люблю тебе».

Чорна діра

Хто з нас не переживав чогось подібного? Хто не почувався таким Полом, коли обов'язки і справи засмоктують, як болото, а впоратися з безліччю різних турбот просто немає сил? Кому ніколи не хотілося кинути все й утекти на безлюдний острів? Можливо, вам пощастило й у вас усе гаразд, дні минають спокійно, без криз та невдач. Однак просто зараз, коли ви читаєте ці рядки, мільйони людей страждають від тривоги, депресії, стресу. Такі проблеми в сучасному суспільстві актуальні, як ніколи раніше.

Нещодавно всі засоби масової інформації наперебій цитували відомого британського фізика Стівена Хокінга. Цього разу в центрі уваги були не «чорні діри», не фантастичні теорії про паралельні світи. Ішлося про досить поширене у нашому світі явище, – про депресію. Фактично Хокінг, котрий тривалий час перебуває в інвалідному кріслі через важке неврологічне захворювання, звернувся до тих, хто страждає на депресію. Учений порівняв депресію з «чорними дірами», наголосивши, що з них усе ж таки можна вирватися, якими б глибокими вони не були. Хокінг сказав: «Головна ідея цієї лекції полягає в тому, що "чорні діри" не такі чорні, як їх малюють. Вони – не вічна в'язниця, як вважали колись. З «чорної діри» є вихід – як назад, так і всередину, можливо, до іншого Всесвіту. Отже, якщо у вас коли-небудь виникне відчуття, немов якась «чорна діра» поглинула вас, не впадайте у відчай: вихід є».

Можливо, ці підбадьорливі слова Хокінга і не зможуть допомогти такій людині, як Пол – травмованій, з думками про самогубство, котра живе в «чорній дірі» депресії й тривоги. Проте запитання звучить як ніколи актуально: чи є вихід із таких проблем? Чи є надія? Як людині вирватися із «чорних дір», до яких укинуло її життя? Ця книга – про те, що вихід є, і він у межах вашої досяжності.

Сила думки

Хоч люди часом перебільшують достеменність популярної фрази: «Було б бажання, а можливість знайдеться», усе ж велика частка правди в ній є. Кожен спортсмен знає, що досягнення нового рекорду – це питання не тільки фізичної підготовки, а й необхідної установки думок. Так само багато чинників у нашому житті – емоції, які ми відчуваємо, і навіть хвороби, якими страждаємо, – беруть початок у наших думках.

Наше оточення (люди, місця, обставини), особистісні якості (оптимізм або песимізм, підозрілість або довірливість, балакучість чи мовчазність, наполегливість чи непослідовність і т. п.), а також спогади і переживання – це свого роду відправні точки для наших думок. Кожна людина здатна контролювати свої думки та здійснювати вольові вчинки. За винятком інстинктивних реакцій нашого організму або звично повторюваних нами дій, усе, що ми робимо, – це плід наших думок, які виникають раніше за самі вчинки. Розглянемо три ситуації.

- До приходу агента з продажу нерухомості Морріс і не думав про покупку квартири. Однак увічливість ріелтора, гарні фотографії квартир та зручний графік іпотечних платежів спонукали його серйозно замислитися про можливість покупки. Протягом наступних двох днів, міркуючи над цим питанням, він уявляв собі, як переїде до більш просторого якісного житла, поряд з яким розташована школа, а громадський транспорт зупиняється майже перед під'їздом. На третій день він підписав угоду купівлі-продажу.

- Ельза домовилася з двома колишніми подругами по коледжу зустрітися в кафе. Вони прекрасно провели час, згадали тисячу випадків зі спільного минулого, а також розповіли про своє нинішнє життя. Повернувшись додому, Ельза мимоволі почала порівнювати своє життя з життям подруг. Вона зважила всі деталі, проаналізувала минуле і зрештою дійшла висновку, що її подруги набагато щасливіші за неї. Жінку захлиснула хвиля смутку й відчуття, що життя пройшло марно. Протягом кількох днів після цього Ельза перебувала в пригніченому стані.

- У Вікторії з усіма були хороші стосунки. Але кілька місяців тому вона пережила конфлікт з братом, після чого вони перестали розмовляти одне з одним. Довгий час біль від образи не вщухав і Вікторія не відчувала бажання помиритися з братом. Однак думки про конфлікт викликали в дівчини сильні переживання; у неї посилювалося серцебиття і навіть підступала нудота.

У всіх трьох випадках простежується чіткий зв'язок між думками, станом душі та поведінкою. А що, якби Морріс, Ельза й Вікторія спрямували свої думки в інше русло? Імовірно, реакція кожного з них була б зовсім іншою.

У будь-якому випадку всі ми здатні контролювати свої думки. Тому – з більшим чи меншим успіхом – можемо їх виношувати, спрямовувати, посилювати, викорінювати або відкидати. Більшість людей добре знає, що потрібно робити, коли підступає якесь фізичне нездужання – застуда, головний біль, шлункові розлади. Проте мало хто знає, що робити, коли нас охоплює тривога, занепокоєння, нервозність

або нетерпіння. Усе це – певні стани свідомості, які отруюють увесь організм, тому їм необхідно протистояти. Яким чином?

Як розпізнати негативні думки? Як виявити, чи не призведуть вони до небажаної поведінки або небезпечного стану розуму? Щоб уникнути подібних проблем, необхідно вести спосіб життя, заснований на таких важливих принципах і цінностях, як щирість, відповідальність, справедливість, повага і чесність.

Тут слід зазначити: люди, котрі намагаються перетворити цю модель мислення на метод самовдосконалення, вбачаючи в ньому вирішення своєї проблеми, часом емоційно перевантажують себе або навіть уводять себе в стан самогіпнозу. Але суть підходу в іншому – заснувати свій світогляд на певних морально-етичних цінностях та виробити відповідний спосіб життя.

Дослідники Девід Собел і Роберт Орнстейн у книзі «Здоров'я тіла і розуму» пишуть про благотворний вплив оптимістичного мислення на здоров'я людини. Ось у чому він виявляється:

Імунна система. Слина людини містить хімічні речовини, котрі захищають нас від інфекцій. Рівень захисту, забезпечуваний цими речовинами, вищий, коли ми відчуваємо себе щасливими і задоволеними, ніж коли сумуємо.

Онкологічні захворювання. З групою людей, які страждали онкологічними захворюваннями, проводили психологічні тренінги, навчаючи їх позитивно мислити і правильно відпочивати. Дослідження показало, що антитіла в організмі пацієнтів стали

більш активними, ніж у пацієнтів, які не проходили такого навчання.

Довголіття. Кілька літніх осіб у домі для перестарілих отримали право самостійно приймати певні рішення (вибирати страви на вечерю, фільми для перегляду тощо). Завдяки цьому вони відчували себе більш щасливими й задоволеними життям. Через півтора року показник смертності в цій групі був на п'ятдесят відсотків нижчий, ніж в інших.

Післяопераційна реабілітація. Як відомо, усіх людей можна поділити на оптимістів і песимістів. Дослідження виявляють, що серед пацієнтів, які перенесли операцію на серці, оптимісти видужували швидше, у них було менше ускладнень і вони швидше поверталися до звичного життя.

Загальний стан здоров'я. Учасникам дослідження пропонували скласти список позитивних і негативних подій, які, як їм здавалося, очікують їх у найближчі кілька років. Через два роки всі учасники пройшли ретельне медичне обстеження, і виявилося, що люди, котрі з надією дивилися в майбутнє, хворіли менше.

Одним зі способів виховання позитивного мислення є відкидання негативних думок та заміна їх позитивними. Песимістичні думки зазвичай опановують людиною проти її волі й не мають жодного логічного обґрунтування. Отже, важливо виявляти такі думки й «розвертати» їх на сто вісімдесят градусів. Наш герой Пол, наприклад, сам того не помічаючи, постійно думав про проблеми на роботі, про свою нестерпну начальницю, скарги дружини і зовсім не боровся з цими думками. Однак оптимістичне мислення має

стати органічною частиною нашої розумової діяльності, поширюючись на всі сфери життя. Нижче наведений перелік таких сфер нашого буття, на які варто звернути особливу увагу.

Позитивне самосприйняття. Не дозволяйте, щоб ваша самооцінка формувалася під впливом порівняння самого себе з телеведучими, персонажами фільмів або відомими політиками. Усі вони виставляють напоказ образ, який не відповідає дійсності. Визнайте свої вади та робіть усе можливе, аби позбутися їх. Не забувайте про свої сильні сторони і здібності. Викорінюйте й відкидайте думки, які зсередини руйнують вас. І, що особливо важливо, пам'ятайте: ви цінні для Бога, бо Він створив вас, і, як свідчить Біблія, «так... полюбив світ, що дав [Свого] Єдинородного Сина, щоб кожний, хто вірить у Нього, не загинув, але мав життя вічне» (Євангеліє від Івана, 3:16).

Адекватне сприйняття минулого. Минуле не можна змінити. Вам необхідно прийняти його таким, яким воно є, з усіма його неприємними подіями. Не перекладайте вину за сьогоднішні труднощі на минуле. Це нічого не змінить. Не переживайте про неприємності, які сталися в минулому. Розмірковуйте про щастя й успіхи сьогодення; про них потрібно пам'ятати, ними потрібно радіти, і тоді ваш настрій стане більш оптимістичним. Ось що радив апостол Павло на підставі власного досвіду: «Я не вважаю себе тим, хто досягнув. Але забуваючи те, що позаду, і прямуючи до того, що попереду, я відчайдушно біжу до мети – до нагороди високого Божого покликання в Ісусі Христі» (Послання до филип'ян, 3:13, 14).

Позитивні думки про майбутнє. На майбутнє можна вплинути. Ваша сьогоднішня позиція впливає на ваш завтрашній день. Дивлячись уперед з упевненістю й надією, ви підвищуєте свої шанси на щасливе майбутнє. А якщо все ж таки боїтеся чогось у майбутньому, то не переживайте і не страждайте, натомість уже зараз розробіть певний план, який дозволить уникнути того, що викликає у вас страх. Біблія повідомляє, що Бог бажає кожній людині тільки добра і все робить для того, щоб ми вели таке життя, яке дозволило б Йому благословити нас. «Адже лише Я знаю наміри, які Я маю щодо вас, – говорить Господь, – наміри про ваш спокій, а не про лихо, аби забезпечити вас добробутом у майбутньому й надією» (книга Єремії, 29:11, переклад Р. Турконяка).

Добрі думки щодо світу і людей. Озбройтеся «окулярами терпіння» та через них дивіться на все. Хоч наше життя далеко не ідеальне, у ньому присутні і гарні речі, приємні переживання. Не засуджуйте людей, а довіряйте їм та поважайте їх. Цінуйте те добре, що вони роблять. Намагайтеся зрозуміти їхні проблеми і допомагайте їм. Таке ставлення до них принесе радість і вашому серцю. «Нічого не робіть наперекір чи з марнославства, але в покорі вважайте одне одного більшим за себе. Нехай кожний дбає не про себе, а про інших» (Послання до філіп'ян, 2:3,4).

Чимало людей перебуває під впливом різного роду думок, які суперечать здоровому глузду. Ці думки викликають зневіру, перешкоджаючи на шляху до щастя. Ось деякі приклади:

- Ми живемо в оточенні різних небезпек і ризиків, тому звідки завгодно можна очікувати підступу.

- Ми дуже нещасні, однак нічого не можемо зробити для виправлення ситуації.

- Щоб бути щасливим і жити в гармонії із самим собою, необхідно заслужити схвалення й любов з боку близьких та інших людей.

- Для кожної проблеми необхідно знайти ідеальне рішення, інакше наслідки будуть катастрофічними.

Насправді всі наведені вище твердження помилкові. Згода з ними неминуче призведе до душевних страждань і, як наслідок, до відчуття себе мучеником. Нам слід виявляти такі думки, аналізувати їх та спростовувати на підставі логіки й здорового глузду.

Контролюйте хід своїх думок

Герой нашої історії Пол унаслідок свого вельми бідного духовного життя постійно перебував під впливом негативних емоцій. Хоч його фізичний та емоційний стан був результатом багатьох чинників, проте основною причиною неприємної атмосфери навколо нього було його ставлення до самого себе. Якщо «зовнішні» взаємини Пола склалися, м'яко кажучи, не дуже добре, то стосунки із самим собою були ще гірші.

Люди зазвичай виявляють певну індивідуальну схильність до позитивних або негативних думок. Здебільшого ця схильність залежить від характеру внутрішнього діалогу, який людина безперервно й несвідомо веде із самою собою. Щоб відмовитися від звички мислити негативно, знайти їй позитивну заміну і тим самим сприяти вирішенню складних ситуацій, необхідно зрозуміти характер цього

внутрішнього діалогу. Проаналізуйте думки Пола та спробуйте знайти їм позитивні альтернативи, наприклад:

Негативний характер діалогу із собою: «Усе це жахливо». «Я нічого не можу вдіяти». «Моє життя нікчемне». «Я втрачаю свою сім'ю».

Альтернатива: «Справи не такі вже й погані; могло бути й гірше». «Докладаючи певних зусиль і терпіння, я зможу розв'язати свої проблеми». «Не все ідеально, але в моєму житті є й хороше». «Присвячуючи більше часу сім'ї, я зможу врятувати наш шлюб».

Деякі люди вважають, що радість і щастя – це наслідок обставин, що з'являються випадково і залежать від фортуни, удачі. Насправді ж у всіх питаннях нашого життя ключова роль належить нашому власному вибору. Бути щасливим – це також вибір. На жаль, деякі самі вважають за краще бути нещасними, хоч цілком могли би прийняти інше рішення й жити щасливим життям. Прості тверді рішення можуть наповнити нас ентузіазмом та зберегти від розчарування. Наведемо деякі приклади таких рішень: «Я приймаю рішення бути щасливим»; «Сьогодні я буду мислити позитивно і не дозволю, аби мною опанувала зневіра»; «Постараюся концентруватися на світлій стороні життя»; «Навіть якщо начальник спробує зіпсувати мені день, я не дозволю собі непокоїтися».

Бути щасливим, сповненим радістю й оптимізмом – це бажана мета, яка є наслідком нашої власної ініціативи. Вона не виникає випадково.

Позитивне мислення – єдина можливість зберегти своє ментальне здоров'я і досягти життєвих цілей.

Однак не можна думати, що від мислення залежить усе. Оптимізм хоч і корисний, але за певних обставин його сила обмежена (в разі смерті члена сім'ї, стихійного лиха, невтішного медичного діагнозу). Життєвий досвід свідчить, що досить важко мислити позитивно, коли гірко на душі або коли ми потрапляємо в критичну ситуацію. Більше того, позитивне мислення може обернутися самообманом, і в деяких випадках через це можна випустити з уваги певні серйозні реалії. Однак усе це не повинно перешкоджати нам розвивати в собі звичку мислити позитивно.

Розділ 2

СТРАХИ: ДАРЕМНІ ХВИЛЮВАННЯ ПРО МАЙБУТНЄ

Кажуть, що страхи – це даремні хвилювання про майбутнє, депресія – надмірні переживання про минуле, а стрес – непомірна реакція на сьогодення. А тепер уявіть людину, яка все перелічене має з надлишком! Саме такою людиною й була Лаура.

Коли їй виповнилося лише п'ять років, батько залишив сім'ю заради жінки, набагато молодшої за її матір. Він пішов і вже не повернувся. Матері Лаури доводилося багато працювати, щоб забезпечувати сім'ю. Оскільки допомогти жінці було нікому, дівчинка перебувала в дитячому садку, поки її мама виснажувала себе непомірною працею.

Лаура часто чула, як мати скаржилася на відсутність грошей, тому в її душі поступово почали з'являтися побоювання за своє майбутнє. Вона боялася, що мати піде так само, як колись батько. Дівчинка переживала, що втратить свій дім, свою кімнату, своє життя. Незабаром ці думки повністю оволоділи нею. Її свідомість постійно наповнювало відчуття,

що ось-ось станеться якесь нещастя, і вона не могла впоратися з негативними хвилюваннями.

За два роки тяжкої праці мати Лаури заплатила високу ціну: її уразила невиліковна хвороба, від якої через кілька місяців жінка померла. І маленька дівчинка відчула себе остаточно покинутою, а почуття незахищеності в її розумі досягло межі.

Лауру забрала до себе двоюрідна бабуся, але, на жаль, вона не могла повністю замінити батьків. Лаура виросла без тепла материнської любові, без батьківської опіки, тому жила з постійною тривогою за своє майбутнє.

Багато людей, подібно до Лаури, пригнічені страхами й наповнені всілякими похмурими передчуттями і тривожними станами, що спричиняє великий дискомфорт у їхньому житті. Зазвичай найбільше люди відчують занепокоєння з приводу відносин з іншими людьми, роботи, фінансової скрути, здоров'я і майбутнього загалом. Часом людина відчуває «загальне» занепокоєння, навіть коли для цього немає жодних підстав. Її емоційний стан виходить з-під контролю, і вона не може подолати свої страхи. Тривожність може виникати як без явних фізіологічних симптомів, так і з проявами ознак розвитку панічного синдрому.

Страхи і депресія – найбільш поширені проблеми психічного здоров'я, і з кожним роком масштаби цієї проблеми зростають. У великих містах від страхів і тривог страждає кожна третя особа¹. На жаль, нинішні умови життя тільки загострюють цю проблему, котра завдає глибоких страждань як самій людині, так і її сім'ї. Чи можливо виправити ситуацію?

Як подолати страх

Часто симптоми тривожних станів не виявляються, доки якась стресова ситуація не призведе до кризи. Існують, однак, нескладні профілактичні заходи, які дозволяють уникнути виникнення страхів, а також сприяють усуненню симптомів при їх появі. Нижче описані ці заходи.

Не замовчуйте свою проблему. Намагайтеся більше спілкуватися з близькими й друзями, з котрими ви можете відверто поділитися своїми переживаннями. Самотнім людям загрожує більша небезпека виникнення тривожних душевних станів. Якщо ви належите до цієї групи, підтримуйте близькі стосунки із членом сім'ї або другом, який може стати вашим бажаним співрозмовником.

Практикуйте регулярний відпочинок. Напруженість і втома - невід'ємні супутники всіх тривожних станів. Важливо знати, як правильно знімати напруженість, а також систематично робити це, виробляючи відповідну звичку.

Використовуйте практику глибокого дихання. Дихання знімає напруження. Дивно, але повільне глибоке дихання має заспокійливий ефект за будь-якого тривожного стану, допомагаючи уникнути можливих пов'язаних із цим ускладнень.

Харчуйтеся правильно. Дослідження показують, що підтримання необхідного рівня глюкози в крові та багаті білками сніданки дозволяють зберігати біохімічний баланс в організмі, що, у свою чергу, запобігає появі думок, які викликають тривогу. Тому вживайте здорову їжу та починайте день з хорошого сніданку.

Практикуйте групову терапію. У багатьох містах організовані групи соціальної підтримки, об'єднуючи людей зі схожими проблемами. У цих групах можна багато чого навчитися з досвіду інших людей та поділитися власними переживаннями.

Сьогодні найбільш успішними методами лікування тривожних станів вважають методи, засновані на так званій когнітивно-поведінковій психології². Ось деякі з них:

Контроль над думками. Дослідження довели, що такий контроль ефективний у ситуаціях, пов'язаних із виникненням тривожних станів. Якщо, наприклад, причиною занепокоєння є страх захворіти на смертельну недугу, необхідно блокувати думки, пов'язані з цим страхом, оскільки вони здатні запустити ланцюгову реакцію хвилювань, що призводять до тривожного стану. При перших ознаках появи таких думок варто навчитися говорити їм «Ні!» та зосереджуватися на чомусь іншому або почати займатися справою, яка відволікатиме вашу увагу.

Систематична десензитизація – регулярне придушення тривоги активністю, яка, стаючи звичкою, витісняє страх. Цей метод включає в себе релаксаційні техніки, котрі дозволяють виявити джерело тривоги і страхів та протистояти йому. Метод вимагає участі психолога, завдяки чому ймовірність успіху значно підвищується, а сама процедура проходить досить швидко.

Зазначені методи можуть виявитися ефективними, проте вони стосуються поверхневого шару проблеми, у той час як тривожність переважно має глибоке коріння, як, наприклад, у випадку з Лаурою. Тому

необхідно усувати причину проблеми, а не тільки її симптоми.

Типи тривожних станів та їхні симптоми

Загальний тривожний розлад. Цей тип тривожного стану може виявлятися через три та більше перерахованих нижче симптомів. Про наявність зазначеного розладу можна говорити лише в тому випадку, якщо симптоми виявляються щодня протягом півроку:

- почуття неспокою;
- втома;
- проблеми з концентрацією уваги;
- дратівливість;
- безпричинний біль у м'язах;
- проблеми зі сном.

Тривога, яка супроводжується панічними атаками. Цей тип тривожного стану діагностують у випадку, якщо виявляються чотири і більше перерахованих нижче симптомів. Вони виникають раптово і досягають свого піку протягом десяти хвилин:

- прискорене серцебиття;
- рясне потовиділення;
- задишка;
- дрібне тремтіння;
- кидає то в жар, то в холод;
- задуха;
- напади паніки;
- біль або дискомфорт в ділянці грудної клітки;
- нудота або дискомфорт у животі;
- запаморочення;
- сухість у роті;

- страх втрати самоконтролю;
- відчуття наближення смерті.

Причини тривожних станів

Досвід показує, що почуття особистої незахищеності і сприйняття себе як нещасливця – основні причини тривожних станів (як ми побачимо пізніше, Лаура, щоб не відчувати себе безталанною, ставила перед собою мету домогтися успіху в усьому, чим би не займалася). Нерідко до цього домішується почуття вини, коли людина звинувачує себе в усьому, що з нею сталося. Тому важливо навчитися прощати самого себе та ближніх.

Почуття особистої незахищеності і ставлення до себе як до бідолашного пов'язані із заниженою самооцінкою. Людині, яка мучиться від почуття вини, важливо проаналізувати своє минуле та спробувати знайти прощення для себе й інших. Усе це ми бачимо в історії Лаури.

Поворотний момент

Минули роки. Маленька сирітка Лаура перетворилася на юну дівчину... Двоюрідна бабуса, яка виростила її, була атеїсткою і з дитинства навчила дівчинку, що Всесвіт і життя в ньому виникли самі по собі мільярди років тому. Для Лаури людські істоти були результатом космічної випадковості, і вона розглядала світ як набір елементів, що також виникли абсолютно випадково. Звичайно, ці ідеї тільки посилювали відчуття беззмістовності її життя.

Коли Лаура була підлітком, їй подобалося прогулюватися пляжем біля свого дому. Часто вона блукала по піщаній смузі до самого заходу, а потім лягала на

пісок і спостерігала, як на небі одна за одною з'являються зірки. Лаура була розумною дівчинкою і мала деякі пізнання в астрономії. Вона знала, що Всесвіт існує на підставі надзвичайно складних законів і дуже точних параметрів. Без них усі небесні механізми просто вийшли б із ладу. Споглядання зоряного неба привело її до думки: якщо існує складний «годинниковий» механізм Усесвіту, то десь має бути і «годинникар». А якщо годинникаря немає, якщо немає того, хто створив усе й усім управляє, який сенс життя людини? А яке майбутнє самого Всесвіту?

Дотримуючись натуралістичного світогляду, Лаура була переконана, що ніякого майбутнього життя немає. Вона допускала, що планету може знищити сонячна буря або ж людський рід знищить сам себе в черговій світовій війні. Усесвіт може зруйнуватися, згорнувшись в енергетичне кільце, або, навпаки, стане розширюватися, «вихлюпне» всю наявну енергію і вже не зможе підтримувати життя організмів. Отже, життя – ілюзія? Більшість людей уникає подібних роздумів, зокрема тому, що не хочуть будувати своє життя на ілюзії. Однак зрештою вони роблять саме те, чого бажають уникнути: живуть в ілюзіях швидкоплинних задоволень та скороминущих успіхів або в штучних мріях, створених кіноіндустрією, комп'ютерними іграми й іншими інструментами розваг. Деякі навіть вважають: легше ігнорувати холодну жорстоку реальність, свідомо живучи в ілюзорному світі.

Лаура твердо вирішила стати успішною і незалежною. Ані самотність, ані будь-чия смерть не вплинуть на неї, оскільки вона не живе для когось іншого. Вона вивчиться, стане професіоналом своєї справи,

заробить багато грошей. А потім... Що буде потім – дівчина не знала та й не хотіла про це думати.

Лаура вступила до університету, як і планувала. Отримавши ступінь бакалавра, закінчила магістратуру, знайшла хорошу роботу, стрімко піднялася службовими сходами й зайняла бажану посаду. Однак її тривожний стан не минув. Десь там, у глибинах свідомості, продовжувало звучати питання про сенс життя. Сама того не усвідомлюючи, дівчина почала зганяти всі свої страхи, стреси і незадоволення життям на підлеглих. Вона була надміру вимоглива, а часом і несправедлива.

Переломний момент у житті Лаури настав, коли вона познайомилася зі співробітницею, котра, здавалося, відрізнялася від усіх інших колег: ця дівчина завжди була спокійна, щаслива, від неї віяло стабільністю. У неї завжди знаходилося слово підбадьорення для колег. Лаура була заінтригована: у чому джерело оптимізму, який струменів із цієї молодої жінки? Незабаром вони потоваришували. Розмовляючи з нею, Лаура дізналася, що та не поділяє її атеїстичних поглядів на світ і місце людини в ньому. Дівчина називала себе християнкою, і від неї Лаура почула, що християнство – логічний послідовний світогляд, а Біблія – це варта довіри Книга, інформація якої підтверджена сотнями археологічних знахідок. Лаура відкрила для себе, що Всесвіт, наша планета і життя на ній – результат діяльності великого Розуму. Нарешті вона знайшла того самого «Годинникаря», Управителя космічного механізму всієї світобудови! Подруга розповіла Лаурі і про те, що існують філософські й наукові аргументи, які кидають серйозний

виклик натуралістично-атеїстичному поглядові, на якому Лаура досі будувала свої уявлення.

Дівчина розповіла Лаурі про Біблію, яка свідчить, що Творець Усесвіту існує та підтримує життя всіх створених Ним істот. Це стало особливим відкриттям для Лаури: вона – не наслідок якоїсь космічної катастрофи і живе не випадково. Людина була створена внаслідок розумного задуму. Нарешті вона побачила мету в житті. Щодня в бесідах із подругою Лаура відкривала для себе нові істини: звідки вона з'явилася, для чого живе й куди прямує.

До того ж Лаура зробила ще одне відкриття, яке справило на неї незабутнє враження. Читаючи деякі книги, вона дізналася, що такі відомі особистості, як Зигмунд Фрейд та Клайв Льюїс, у дитинстві також мали проблеми в стосунках із батьками, а ці конфлікти спотворили їхнє розуміння Бога. Один із цих людей став великим психоаналітиком, другий – не менш великим письменником. І обидва були атеїстами. Однак Льюїс пережив справжню внутрішню революцію, яка перетворила його серце, думки й почуття. Він примирився зі своїм минулим та простив батька, образа на якого завдавала йому нестерпного болю. З Фрейдом, наскільки відомо, нічого такого не сталося. Він вважав за краще залишитися атеїстом, хоч ідея існування Бога постійно турбувала його.

У цих людях та в багатьох інших, хто свідомо чи не-свідомо приписував Богові риси й вади своїх батьків, Лаура побачила себе. Вона справді вважала: якщо навіть Бог існує, то Він залишив її, як колись це зробив її батько. Жінці важко було зрозуміти, що між

біологічним батьком та Отцем Небесним може існувати значна різниця.

Можливо, щось подібне відбувається й у вашому житті. Неважливо, хто та яке зло заподіяв вам у дитинстві: чи зазнали ви жорстокого поводження з боку близької вам людини, чи вас хтось покинув і забув. Бог цього не робив! Він завжди залишався з вами, намагаючись відкритися вам. Він – ваш люблячий Батько.

Лаура нарешті зробила для себе висновок: Бог є, Він любить її та перебуває поруч із нею. Усвідомлення й прийняття цього факту витіснило з її душі важкий тягар постійної тривоги. Однак їй ще треба було засвоїти безліч інших важливих істин, адже вона тільки стала на шлях зцілення. Та вже в цей час вона відчувала вплив Божого Духа. Тепер їй постійно непокоїли дві нові думки: по-перше, необхідно пробачити батька, а по-друге, треба почати по-іншому ставитися до людей. Відтоді життя Лаури почало змінюватися. Їй допомогло те, що сама Лаура пізніше назвала «Божою терапією».

Божа терапія

Часом стан тривоги виникає через страх перед майбутнім. Лаурі потрібний був час, аби усвідомити, що майбутнє знає тільки Бог. Це привело її до віри в Небесного Отця, Котрий любить і оберігає всіх, хто приймає Його. Божа терапія передбачає вплив Бога на мислення й життя людини. Вона включає три аспекти.

Індивідуальний аспект. Людина має звертати увагу на свій внутрішній світ, приділяючи час для роздумів

про те, що цінність і повнота життя не обмежуються біологічними рамками народження і смерті. Такі роздуми відкривають перспективи, що виходять далеко за межі нинішньої реальності. Вони приводять до того, що ми починаємо усвідомлювати наявність Божого Плану спасіння людини, відкритого в Біблії. Більше того, ми починаємо розуміти хід історії та майбутні події, і це переконує нас в остаточній перемозі добра над злом. Божа терапія ефективна завжди тому, що ми звертаємося до ясного, сповненого духовної сили Божого Слова. Крім того, цілюще впливають на здоров'я і роздуми над наведеними в Біблії обітницями Бога, які Він дав Своїм послідовникам, наприклад: *«Хоча б тисячі біля тебе падали, і навіть десятки тисяч праворуч від тебе, однак тебе не зачепить»* (книга Псалмів 91:7, переклад Р. Турконяка).

Соціальний аспект. Бог взаємодіє з людиною не тільки в процесі відвідування церкви, через дотримання релігійних свят або настанови священнослужителя. Він робить це і за допомогою взаємин з ближніми. У Біблії ми можемо знайти безліч прикладів того, як Господь спонукував людей утішати засмучених, підбадьорювати зневірених, підтримувати страждених. Крім того, щоб допомогти людині, Бог може діяти через кваліфікованих фахівців.

Духовний аспект. Духовність реалізується через близькі взаємовідносини між людиною і Богом. Не останню роль тут відіграє молитва, або спілкування з Богом. Сутність молитви полягає в тому, щоб говорити з Богом як з Другом і Радником – про страхи, тривоги, сумніви, проблеми, а також у тому, щоб дя-

кувати Йому за все добре, що є в нашому житті. Щира молитва допомогла багатьом людям зростати у вірі, яка витісняє тривогу й відчуття нестабільності. Вірити означає довіряти Богові. Чим більше ми пізнаємо Бога, молячись і звертаючись до Біблії, тим більше розвиваємо в собі цю довіру і тим більше зміцнюємо свою віру.

Впевненість у завтрашньому дні

З усіх страхів, пережитих Лаурою в підлітковому віці, найбільш сильним був страх перед майбутнім. Прочитані нею наукові книги певною мірою були корисні, однак не давали надії на майбутнє. «Так чи інакше, – ішлося в них, – одного разу настане кінець світу». Погодьтеся: людині, яка переживає стан тривоги, це не принесе втіхи.

Тому Лаура з величезним піднесенням прийняла істину про те, що Бог є та любить її незалежно від того, яка вона на даний момент або якою була в минулому. Цей Бог особливим чином відкрив Себе у святій Книзі – Біблії, й існує багато вагомих підстав уважати, що ця унікальна Книга правдива і заслуговує на довіру.

У бесідах зі своєю подругою, а також у процесі спільного вивчення Біблії Лаура дізналася, що в цій Книзі міститься понад 2500 згадувань про чудову майбутню подію – повернення Ісуса Христа. Сам Ісус колись сказав: *«Хай не тривожиться ваше серце: вірте в Бога і в Мене вірте. В домі Отця Мого багато осель. А якби не так, то Я сказав би вам, оскільки йду приготувати вам місце. І коли піду та приготую вам місце, то Я знову прийду і візьму вас до Себе, щоби де Я, там і ви були»* (Євангеліє від Івана, 14:1-3).

Біблія повідомляє, що Ісус прожив на Землі тридцять три роки, помер на хресті і воскрес. Коли ж Він вознісся на небо, два ангели з'явилися Його учням і сказали: *«Галилейські мужі, чого стоїте і вдивляєтеся в небо? Цей Ісус, Який вознісся від вас на небо, прийде так само, як оце ви бачили, коли Він відходив на небо!»* (Дії апостолів, 1:11). Ангели запевнили учнів, що Ісус повернеться. Однак як це станеться? Яким саме чином? Ми читаємо в Біблії, що це відбудеться явно й відкрито, Христос прийде на хмарах в оточенні ангелів. Це буде найвизначніша подія в історії планети!

У книзі Об'явлення (розділ 1, вірш 7) зазначено, що *«побачить Його кожне око»*, тобто Прихід Ісуса Христа на Землю побачать усі люди. Лаура розуміла, що не можна ігнорувати ті пророцтва, пов'язані з поверненням Ісуса, які вже здійснилися. Вона усвідомила, що Його Другий прихід неминучий. Ісус ніколи не обманював і не став би жартувати щодо такого серйозного питання, яке протягом усієї історії давало віру й надію всім християнам.

Ще одним питанням, біблійне пояснення якого принесло Лаурі велике полегшення, було питання про так зване вічне пекло. У своїй книзі «Чи безсмертна твоя душа?» автор Роберт Лео Одом пише: «Припустімо, наприклад, що суддя має засудити людину, звинувачену в убивстві, на постійні цілодобові катування окропом та розпеченим залізом, аби вона безперервно страждала від нестерпного болю. Як би на це відреагувала громадськість? А якою була б ваша власна реакція на такі покарання? Хіба розумно стверджувати, що наш Творець, Бог справедливий».

вості й любові, — це жорстоке чудовисько або навіть гірше за нього?»³.

Ідея вічних мук не узгоджується з біблійною істиною про справедливого люблячого Бога. Біблія повідомляє, що беззаконники будуть знищені (див. книгу Об'явлення, 20:8,9) і від них нічого не залишиться (див. книгу Малахії, 4:1-3). Але як тоді розуміти вислів «вічний вогонь»? Одом пояснює: «Про страждання не сказано, що воно вічне; вічним є вогонь, яким Бог знищить їх. Під словом «невгасимий» (Євангеліє від Луки, 3:17) мається на увазі вогонь, який ніхто з людей не може погасити»⁴ (див. також Друге послання апостола Петра, 3:7,10). Влучним прикладом горіння вічного вогню є покарання жителів стародавніх міст Содома й Гоморри (див. книга Буття, 19-й розділ). Ці міста не горять досі. Вони були повністю знищені, і від них нічого не залишилося.

Дізнавшись про це, Лаура відчула величезне полегшення, оскільки питання про вічні муки було ще одним бар'єром між нею і Богом. Уявляючи собі вічні пекельні муки, вона не могла вважати Бога люблячим Отцем. Така ідея була суперечливою і нелогічною. Проте Біблія не має нічого спільного із цим міфом. Для вірних Божих дітей приготовлене місце, де *«більше не буде смерті, ні страждань, ні голосіння, ні болю, — вже більше не буде, тому що перше минулося»* (книга Об'явлення, 21:4).

Можливо, для подолання тривожного стану Лаури не завадила б професійна підтримка психолога чи священнослужителя. Однак вирішальну роль у здобутті спокою, яким почало наповнюватися її життя, відіграли знання про Бога та надія на повернення

Ісуса Христа. Вона перестала боятися майбутнього, оскільки дізналася, що добрий Небесний Отець ніколи не залишає Своїх дітей і чекає її із розкритими обіймами.

У моменти тривоги прочитайте наступні біблійні вірші та поміркуйте над ними:

«А Господь, Він Той, що піде перед тобою, – не опустить тебе й не покине тебе, – не бійся й не лякайся» (книга Повторення Закону, 31:8).

«Чи ж не наказав Я тобі: будь сильний та відважний? Не бійся й не лякайся, бо з тобою Господь, Бог твій, у всьому, де ти будеш ходити» (книга Ісуса Навина, 1:9).

«Коли мої думки болючі в нутрі моїм множаться, то розради Твої веселять мою душу!» (книга Псалмів, 94:19).

«Не бійся, з тобою-бо Я, і не озирайся, бо Я Бог твій! Зміцню Я тебе, і тобі поможу, і правицею правди Своєї тебе Я підтримаю» (книга Ісаї, 41:10).

«Нічим не журіться, але в усьому молитвою та благаннями з подякою висловлюйте ваші прохання Богові» (Послання до филип'ян, 4:6).

«Задля цього кажу вам: не журіться про своє життя, що будете їсти або що будете пити, ні про своє тіло, у що одягнетесь. Хіба душа не більша за їжу, а тіло – за одяг? Погляньте на птахів небесних, які не сіють, не жнуть і в клуні не збирають, та ваш Небесний Отець годує їх; хіба ви не цінніші від них?» (Євангеліє від Матвія, 6:25,26).

Розділ 3

ДЕПРЕСІЯ: НАДМІРНЕ ПЕРЕЖИВАННЯ ПРО МИНУЛЕ

Глядачі були зачаровані сценами ідеального світу, представленого 2009 року сценаристом і кінорежисером Джеймсом Кемероном у фільмі «Аватар». Але ніхто не міг передбачити, що після цього багато людей зазнає синдрому «пост-Аватарської депресії». Справа дійшла до того, що створювалися цілі веб-сайти, на просторах яких фанати ділилися жалкуванням про те, що живуть не на Пандорі — планеті, яка, на їхню думку, була набагато краща за Землю. Деякі залишені на цих сайтах записи викликають сильне занепокоєння. Наприклад, молода людина на ім'я Майк написав: «Відколи подивився фільм «Аватар», я перебуваю в депресії. Чудовий світ Пандори та всі її мешканці викликали в мене бажання бути одним із них. Я невпинно думаю про все, що відбувалося у фільмі, не можу забути власних сліз і хвилювання, яке пережив під час перегляду фільму. Я навіть готовий зважитися на самогубство за умови, що після цього воскресну у світі, подібному до Пандори, і там все буде так, як у «Аватарі»».

Цей приклад ілюструє бажання багатьох людей утекти від життя і сховатися у світі своєї мрії, незалежно від того, реальний він чи ні. І таке бажання відчувають не тільки шанувальники «Аватара». Деякі люди не можуть прожити й тижня (або навіть дня), аби з головою не зануритися в якийсь фільм. Інші з нетерпінням чекають чергового випуску своєї улюбленої телепрограми або наступної серії «мильної опери». А ще інші кидають усе, щоб тільки не пропустити матч улюбленої спортивної команди. Що вже говорити про багато годин, проведених за відеоіграми або в Інтернеті?! Люди намагаються заповнити порожнечу у своїй душі такою духовною їжею, яка позбавлена «поживних» речовин і створюється в студіях ділків, котрих цікавлять тільки гроші глядачів. А самі глядачі потрапили в пастку їхньої продукції, що викликає залежність. Подібні депресивні стани свідчать про те, що люди втрачають щось важливе, але при цьому не мають поняття, що саме.

Ще одним типом поведінки, здатної призвести до депресії і навіть викликати думки про суїцид, є випадкові статеві зв'язки. Дослідження, проведене Каліфорнійським університетом за участю 3900 студентів, показало: особи, які мають інтимні стосунки поза шлюбом, частіше страждають від депресії й тривожних станів, ніж ті, хто цього не робить. Дослідники вважають, що така реакція – результат жалкування та підсвідомого почуття вини.

Причини депресії різноманітні. Іноді їх важко ідентифікувати. Наш світ не ідеальний, і чим більше ми віддаляємося від початкового задуму Творця цього

світу, тим вища ціна, яку нам доводиться платити за це.

Тільки той, хто вже стикався з депресивним станом, може зрозуміти, що значить спати понад дванадцять годин поспіль без бажання прокидатися, гірко плакати без видимої на те причини, втратити здатність отримувати задоволення від того, що колись подобалося найбільше, відчувати себе некомпетентним і незграбним, бути переможеним важкими думками й утратити будь-яку волю до життя. Фактично це не життя, а існування, і врешті-решт воно досягає межі, коли з'являються думки про самогубство.

Сьогодні депресія – серйозний психічний розлад. Люди, котрі страждають від депресії, становлять більшість тих, хто приходить на консультації до психологів та психіатрів. На жаль, ця проблема посилюється: за експертними оцінками, до 2020 року депресія посяде друге місце у світі серед хвороб та причин непрацездатності, залишивши позаду серцево-судинні захворювання.

Різного ступеня депресія торкається всіх: дітей, підлітків, молодь, людей середнього віку, літніх чоловіків і жінок. Страждають люди всіх верств – багаті й бідні. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначила, що в даний час у депресивному стані перебуває понад сто мільйонів осіб у світі.

Глибокий розпач, надмірне занепокоєння або низька стресостійкість не обов'язково вказують на наявність депресії. Однак перераховані емоційні ознаки можуть бути провісниками депресії, а значить, необхідно стежити за тим, щоб ці стани не робилися затяжними.

Симптоми депресії різноманітні, тому діагноз складно підтвердити, доки кілька симптомів не будуть стабільно виявлятися протягом двох тижнів. Як мінімум, одним із них буде смуток, втрата зацікавлення повсякденними справами і здатності радіти. Поява навіть одного симптому має послужити сигналом до дії, щоб не настав момент, коли вирішити проблему буде вже складно.

Як запобігти депресії?

Намагайтеся бути залученими в здорові соціальні стосунки. Депресія дуже рідко спостерігається в соціальних колах, які характеризують міцні, довірливі відносини в шлюбі, сім'ї, роботі чи серед друзів. Тому дуже важливо бути частиною щасливої родини, мати широке коло друзів і знайомих, працювати в здоровій атмосфері. У сукупності ці стосунки є відмінним захистом від депресії. Саме про те, як усього цього досягти, і йдеться далі в книзі.

Живіть активним життям. Просто дивовижно, наскільки швидко може змінитися стан розуму, коли ви займаєтеся якоюсь активною діяльністю. Щоб уникнути депресії, необхідно чимось займатися. Можливо, ви вважатимете важкою справою відвідати друга чи поговорити із сусідом, але це відчуття виникає тільки спочатку. Щойно ви почнете діяти, як зауважите, що продовжувати спілкування вже легше. Ставте перед собою завдання, які приносять вам задоволення й піднімають настрій: займіться ремонтом, полагодьте щось або зателефонуйте комусь із ваших близьких. Якщо маєте можливість, займіться спортом або хоча б регулярними прогулянками на

свіжому повітрі. Фізична втома в такому випадку – джерело здоров'я й гарного настрою.

Мисліть позитивно. До депресії більше схильні люди, які зосереджуються переважно на негативних сторонах подій і явищ. Мислити позитивно – це звичка, яку слід розвивати на противагу негативно-му погляду на життя.

Озирайтеся на минуле з обережністю. Минуле може бути як джерелом емоційного натхнення, так і депресії. Не думайте про минулі нещастя, натомість піднімайте собі настрій спогадами про добрі часи й радісні події. Якщо минуле завдало вам травму (ви зазнали жорстокого ставлення до себе, пережили трагічну подію тощо), можна звернутися до фахівця, який допоможе вам змінити ставлення до цієї травми.

«Привиди» минулого

Часом депресія являє собою «надмірно гостру реакцію на минуле». Саме з такою проблемою зіткнувся чоловік на ім'я Карлос. Цього чоловіка вважали настільки сильною енергійною людиною, що друзі називали його Великим Карлосом. Проте довгі роки розпусного життя, вечірки, алкоголізм та випадкові сексуальні зв'язки не минули безслідно. До сімдесяти років Великий Карлос став лише тінню того чоловіка, яким був колись. Переважну частину часу він проводив у інвалідному візку, заглиблений у свої думки. Час у домі для перестарілих тягнувся повільно. Під тягарем спогадів та негативних емоцій колись велике тіло Карлоса стало сутулим і важким. До того ж йому діагностували неоперабельну ракову пухли-

ну. Усе це занурило чоловіка в глибоку депресію. Він став небагатослівним; до нього ніколи не приходили родичі.

У минулому в обіймах жінок та в галасливих залах питних закладів Карлос намагався не звертати увагу на голос свого сумління. Тепер же він боявся зізнатися собі, що лише один раз у житті відчув те, що здалося йому справжнім щастям. Чим більше він намагався заперечувати це, тим наполегливіше думки поверталися до тієї єдиної жінки, його першої коханої й колишньої дружини, яку він не зміг належним чином оцінити. Тепер її вже не було поруч, аби вислуховувати його скарги і розмови про минуле життя. Наскільки він був не правий! Як міг так помилитися?

Карлос не усвідомлював, що Бог готовий пробачити всі його гріхи й подарувати йому вічне спасіння. Хіба не це Ісус гарантував розбійникові, розп'ятому поруч із Ним на хресті? *«Ісусе, згадай мене, коли прийдеш у Царство Твоє! А Він сказав йому: Запевняю тебе: сьогодні ти будеш зі Мною в раю!»* (Євангеліє від Луки, 23:42, 43)⁵. На жаль, Карлос цього не знав. І якби він мав сили та можливість, то наклав би на себе руки, прискоривши свій неминучий кінець.

Самогубство

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), щорічно самогубством закінчує життя понад 800 000 осіб. Кожні три секунди хтось намагається накласти на себе руки. Кожні сорок секунд ці спроби закінчуються смертю однієї людини. Найпоширенішою причиною самогубств є депресія.

Бажаючи підвищити рівень інформованості населення з цього питання⁶, ВООЗ опублікувала список пов'язаних із самогубством фактів і міфів. До числа міфів у цьому списку належить, наприклад, така думка: «Люди, які говорять про самогубство, насправді не мають наміру його здійснити». Однак реальність така, що люди, говорячи про самогубство, найімовірніше шукають допомоги, адже часто не спроможні самотійно впоратися з тривожним станом, депресією або відчуттям безнадійності.

Ось ще один міф зі списку ВООЗ: «Більшість самогубств відбувається без попередження». Проте відомо, що чимало самогубців або попереджали про свій намір, або демонстрували певні ознаки цього. Тому важливо знати ознаки запланованого суїциду й уміти їх розпізнавати в поведінці людей.

Ще одна класична помилка щодо цього питання полягає в тому, що самогубства нібито припускаються тільки люди з психічними відхиленнями. Насправді чимало людей з цієї категорії взагалі не виявляють суїцидальної поведінки. А з іншого боку, далеко не всі, хто позбавив себе життя, страждали психічними розладами.

Згідно з даними ВООЗ, відкриті розмови про самогубство не підштовхують людину до нього. Більше того, такі розмови можуть допомогти людині із суїцидальними нахилами подумати про інші способи вирішення своїх проблем і дати їй час переосмислити свій намір щодо самогубства. Люди, котрі серйозно думають про такий кінець, майже завжди сприймають реальність у спотвореному світлі. Тому,

щоб запобігти самогубству, дуже важливо скорегувати погляд людини на світ.

Наступні два міфи: «Люди, котрі погрожують убити себе, просто хочуть привернути до себе увагу» та «якщо людина виживає після спроби самогубства, вона – поза небезпекою». Насправді ж у перші дні після невдалої спроби суїциду до такої людини потрібно проявляти особливу увагу, оскільки в цей час вона особливо вразлива.

Нарешті, деякі люди вважають, що засоби масової інформації не повинні висвітлювати тему самогубства, оскільки, на їхню думку, це тільки підштовхує людину до нього. Натомість за даними ВООЗ засоби масової інформації повинні займатися цим питанням, але робити це правильно. Кожна людина повинна володіти інформацією про симптоми суїцидального настрою і знати, до кого можна звернутися по допомогу. Крім цього, необхідно дуже ретельно аналізувати зміст інформації, запропонованої ЗМІ. На жаль, деякі пісні, телевізійні програми, фільми і навіть електронні ігри можуть спровокувати самогубство. Потрібно приділяти увагу підліткам і дітям, проводячи з ними заходи щодо профілактики суїцидальних намірів.

За даними ВООЗ у 90 відсотках випадків самогубству можна запобігти. Існують організації, готові запропонувати свою допомогу з цього питання. Наприклад, безкоштовна психологічна підтримка, так званий «телефон довіри». Варто додати, що всі ці організації гарантують цілодобовий доступ та повну анонімність.

Як подолати депресію

Лікування депресії має здійснюватися одночасно у двох напрямках – вживання фармакологічних засобів та психотерапія. Здебільшого сімейний лікар або психіатр призначає фармакологічне лікування. Водночас важливо скласти й дотримуватися певного плану психологічної роботи, яка сприяє полегшенню депресивного стану людини та запобігає його рецидиву. Нижче ми розглянемо певні чинники, на підставі яких вибудовується індивідуальний підхід до лікування людини, яка страждає на депресію.

Фармацевтичні засоби. У деяких випадках антидепресанти справді можуть принести полегшення й мінімізувати ризик суїциду, який часто має місце при депресії. Антидепресанти впливають на хімічні процеси в мозку, приводячи в стан балансу активність його нейронних зв'язків. У багатьох випадках це полегшує симптоми і може підвищити шанси на успіх психотерапії. Іноді доводиться наражати пацієнта на вплив різних типів ліків, доки не буде знайдений найбільш відповідний для нього препарат. Однак результати потрібно оцінювати через кілька тижнів. Одна з проблем полягає в тому, що деякі пацієнти, залишившись без медичного спостереження, відмовляються від ліків, що переважно тільки погіршує ситуацію. Крім того, ліки-антидепресанти можуть викликати побічні ефекти різного ступеня тяжкості.

Будь-який психотропний препарат подібний до регулятора швидкості ходу механічних годинників. І проблема в тому, що він впливає тільки на швидкість руху годинника. З цієї причини лікування

антидепресантами може стати неефективним і навіть небезпечним методом, якщо використовувати його неналежним чином.

План повсякденних справ. Складання плану повсякденних справ – одна з найпоширеніших методик у боротьбі з депресією, які використовують психологи. Радячись із членами сім'ї пацієнта, психолог складає план-розклад, який пацієнт повинен виконувати протягом кількох тижнів. Цей план має бути ретельно продуманий та ґрунтуватися на таких принципах:

- План потрібно скласти з таких видів діяльності, які приємні пацієнтові, уникаючи (особливо на початку) тих, які здаються йому надто важкими.
- Намагайтеся планувати такі види діяльності, які мають соціальну складову. Наприклад, краще запланувати зустріч із друзями, а не перегляд фільму на самоті.
- По можливості не варто переривати роботу або навчання, однак інтенсивність і кількість відведених для цього годин слід зменшити.
- Важливо включати в план види діяльності, пов'язані з фізичною працею – столярним ремеслом, роботою на городі тощо.
- Розпорядок дня має бути якомога детальнішим.

Також необхідно включати в план фізичні вправи, якщо, звичайно, стан здоров'я пацієнта дозволяє це. Більше того, у відновленні хімічного й гормонального балансу заняття спортом та фізична активність можуть відіграти не менш важливу роль, ніж уживання фармацевтичних препаратів.

Спосіб мислення. При лікуванні депресії людина повинна розібратися у своєму способі мислення. Особи, які страждають депресією, переважно схильні:

- мати завищені, часом нереальні цілі й очікування. Наприклад, чоловік впадає в депресію, вважаючи, що не досяг належного успіху в бізнесі, хоч загалом справи в нього йдуть непогано;
- фокусуватися на своїх невдачах та зводити до мінімуму власні досягнення. Наприклад, молода жінка, здобувши перемогу в літературному конкурсі, сильно засмутилася і поскаржилася друзям, що їй присудили нагороду через жалість;
- порівнювати себе з іншими і мати надто критичну самооцінку. Для прикладу: жінка повертається із зустрічі випускників у депресії, оскільки вважає досягнення своїх колишніх однокласників вищими за власні.

Депресія підсилює негативне сприйняття людиною навколишнього світу та її переживання щодо майбутнього, тому для успішного відновлення необхідна перебудова свідомості. Людина повинна уникати жалості до себе, а також будь-якої думки про свою неповноцінність. Натомість їй слід навчитися розуміти, що значна частина її успіху залежить від того, наскільки вона цінує свої особисті позитивні риси та здібності.

Дивлячись на навколишній світ, людина не повинна концентруватися на його недосконалості й небезпеках. Потрібно зосередитися на чомусь прекрасному, на приємних спогадах. Безперечно, є багато хорошого, про що варто думати. А якщо негативні

речі все ж трапляються, необхідно протистояти їм, а не жаліти себе.

Підтримка з боку сім'ї. Професійне лікування буде просуватися значно краще, якщо людину, яка страждає депресією, підтримає її сім'я. Якщо чоловік, дитина або інший член сім'ї страждає депресією, надзвичайно важливо, щоб інші поставилися до цієї проблеми з усією серйозністю. Нижче наведено поради, яких необхідно при цьому дотримуватися.

- Слухайте близьку людину з увагою та співчуттям, оскільки це саме по собі має цілющу дію.
- Ніколи не засуджуйте її, спілкуйтеся з нею спокійно і природно.
- Сприяйте тому, аби вона була максимально залучена до будь-якої активної діяльності: плануйте виходи на природу, приємні розваги, цікаві поїздки і т.п.
- Підбадьорюйте її та вселяйте надію на успішне вирішення її проблеми.
- Сприяйте видужанню, нагадуючи пацієнтові про прийняття ліків. Також рекомендується утриматися від скептичних фраз на зразок: «Для чого потрібні ці таблетки?» Або: «Навіщо тобі звертатися до психіатра? Ти ж не божевільний!» Обговорювати сумніви з приводу методів лікування краще з лікарем, а не пацієнтом.
- Потрібно бути готовими до труднощів, особливо якщо стан людини погіршується і вона починає висловлювати суїцидальні думки.
- Слідкуйте за тим, аби людина правильно харчувалася і не вживала алкоголю.

Допомога іншим. Допомагаючи іншим, депресивна людина починає усвідомлювати, що вона комусь приносить користь. Це вселяє в неї мужність і має цілющу дію. Можна, наприклад, робити покупки для літніх людей, допомагати у виконанні робіт на присадибних ділянках або робити щось інше. Працюючи, людина забуває про свої страждання і починає помічати, що деякі люди переживають ще більші труднощі, ніж вона. У цьому випадку допомога іншим – це спосіб допомогти собі.

Упевненість у майбутньому. Людина, яка зауважила в себе симптоми депресії, має усвідомити, що майбутнє не здане на владу сліпих обставин і що вона сама може вплинути на завтрашній день. Тікайте від почуття відчаю та недієздатності.

Об'єктивний аналіз реальності. Необхідно усвідомлювати, що у вас, як і в будь-якої іншої людини, є свої слабкі й сильні сторони. До будь-якої ситуації потрібно підходити спокійно і врівноважено. Наприклад, якщо вам не вдалося отримати якусь конкретну посаду, не вважайте себе ні на що не здатними. Замість цього подумайте: можливо, це була робота, яку нелегко отримати, або на цю посаду претендувало занадто багато людей. Зробіть висновок та радійте, що здобули безцінний досвід.

Прийняття відповідальності за своє майбутнє. Багато моментів із того, що зараз переживаєте, ви можете змінити самі. Наприклад, якщо причина ваших проблем пов'язана із сім'єю, не допускайте думки, що не можете нічого зробити для виправлення ситуації. Вам необхідно докласти певних зусиль, аби щось

змінити. Якою б не була ситуація, насправді завжди є можливість позитивним чином вплинути на неї.

Божа терапія. Віра в те, що Бог готовий допомагати тим, хто шукає Його, захищати їх та являти їм Свою любов, – це перший крок на шляху до пізнання користі, яку несе духовність. Переконаність у цьому породжує такі відносини з Богом, які приносять внутрішній спокій. Виникають такі почуття, які переживає маленький хлопчик, ідучи скелястою стежкою та тримаючись за руку батька; дитина не боїться, адже сильна рука батька вселяє в неї впевненість. Так само і доросла людина, довіряючи Богові, знає, що в житті можуть зустрітися різні проблеми, але віра у Творця дозволяє їй дивитися в майбутнє з повним душевним спокоєм, оскільки вона переконана: Небесний Отець завжди готовий допомогти їй.

Завдяки молитві до Бога нам доступна будь-яка духовна допомога. Молитва має бути подібною до розмови з другом, із котрим ви ділитесь своїми переживаннями. Душевний мир можна отримати і від читання біблійних історій. У багатьох людей є улюблені тексти з Євангелія, які вони вивчили напам'ять. Ви також можете наслідувати їхній приклад. І, нарешті, спілкуйтеся з людьми, які поділяють ваші переконання; таке спілкування може стати мостом між вами і Небесами.

У процесі дослідження, проведеного в місті Сан-Франциско після землетрусу 1989 року, виявилося, що в людей, які звернулися по допомогу до фахівців із соціально-психологічної реабілітації, спостерігався нижчий рівень депресії і тривоги, ніж у тих, хто «замкнувся в собі». Цей факт зафіксували

не тільки в перші дні після землетрусу, а й через сім тижнів після нього.

Якщо ви звикли жити ізолювано від суспільства і багато часу проводите в роздумах, котрі сповнюють вас смутком, терміново почніть змінювати ці звички, інакше дуже скоро впадете в депресію. Дуже добре, якщо у вас є друг, з яким можете ділитися всіма своїми тривогами.

Антидепресанти: обмеження і проблеми

Антидепресанти, звичайно, можуть принести тимчасове полегшення при симптомах депресії, однак саму хворобу вони не лікують. Тільки усунення причин стресу в поєднанні зі зміною ставлення до них (і, відповідно, поведінки) може сприяти лікуванню.

Необхідно враховувати і те, що, почавши приймати антидепресанти, пацієнт у перші два або три тижні найімовірніше не відчує жодного поліпшення. Крім цього, іноді можуть спостерігатися такі побічні ефекти: проблеми із сексуальною активністю, серцево-судинні зміни, сонливість (або, навпаки, безсоння), погіршення зору, нервозність, збільшення ваги (або її втрата), сухість у роті тощо.

Лікар Марсія Енджелл, колишній редактор медичного журналу, відзначає: «Аналіз досліджень ефективності антидепресантів привів до висновку, що найпоширеніші ліки, які призначаються при депресії, володіють не більшим ефектом, ніж плацебо»⁷.

З урахуванням цих висновків комплексна зміна способу життя — це найкращі ліки для подо-

лання як депресії, так і більшості інших хронічних захворювань.

Не звинувачуйте минуле

Пережитий досвід справляє сильний вплив на спосіб мислення, однак не варто допускати, аби він формував ваше емоційне здоров'я. Минуле необхідно прийняти, його не можна змінити. Необхідно все робити для того, щоб уникнути стану пасивної бездіяльності, коли людина відмовляється від будь-яких спроб вплинути на сьогодення та майбутнє. Тому ніколи не дозволяйте собі казати: «Це моє минуле зробило мене таким» або: «Я такий, тому що в мене було важке дитинство», або: «У мене є ця проблема, оскільки батьки неправильно мене виховали». Така позиція підриває процес реабілітації і робить неефективними багато інструментів допомоги й підтримки.

Хоч депресія зазвичай вимагає медичного і психологічного втручання, різні способи допомоги самому собі також можуть істотно сприяти одужанню та профілактиці. Ось кілька порад:

- *Шукайте підтримки в людини, якій довіряєте.* Знайдіть того, хто цінує й розуміє вас, і з ким ви можете відверто поговорити. Найгірше, що може статися з людиною, яка переживає депресію, — опинитися на самоті, наодинці зі своїми думками.

- *Ведіть активний спосіб життя.* Якомога частіше перебувайте на свіжому повітрі і займайтеся якимось видом спорту або принаймні домашніми справами. Залучення до будь-якої діяльності не дозволить вам плекати думки, які підсилюють депресію.

- *Повністю відмовтеся від алкоголю.* Багато хто намагається «втопити» смуток в алкогольних напоях. Однак не обманюйте себе. Руйнівна шкода, якої алкоголь завдає фізичному і психічному здоров'ю, абсолютно непорівнянна з короточасним зняттям симптомів депресії, яке досягається за допомогою алкоголю. Він пригнічує активність церебральних нейронів, пов'язаних із мозковими центрами, відповідальними за самоконтроль. Ейфорія від алкоголю швидкоплинна, а за нею з'являються неадекватна реакція, почуття вини і порожнечі.

- *Дотримуйтеся здорового харчування.* Їжте овочі, свіжі фрукти, зернові й бобові. Можливо, спочатку змінити свій раціон вам буде складно, однак через деякий час ви звикнете.

- *Стережіться безсоння.* Виконуйте фізичні вправи, намагайтеся, щоб ваша вечеря була легкою, та блокуйте думки, які викликають занепокоєння. Якщо у вас все ж таки виникнуть труднощі зі сном, не нервуйте. Улаштуйтеся в ліжку зручніше і перед сном почитайте книгу або послушайте спокійну музику.

- *Думайте про позитивне.* Подумки сконцентруйте на тому, що викликає у вас позитивні емоції. Живіть з вірою, що все погане рано чи пізно закінчується. Крім того, завжди можна знайти те, що викликає почуття вдячності.

- *Живіть з надією.* Нам завжди необхідна надія. Через її відсутність людину долають сумніви, страхи і тривоги. Хто живе з надією, той найкраще захищений від депресії.

Проблема Карлоса, про якого йшлося на початку цього розділу, полягала в тому, що він відмовлявся говорити про свої страхи й почуття, а думки про смерть тільки погіршували його депресивний стан. Важкий тягар спогадів пригнічував його, а попереду був тільки похмурий, моторошний шлях.

Перед обличчям смерті

Як і шанувальники «Аватара», Карлос із сумом усвідомлював, що міфічної Пандори, планети мрії, не існує. Реальність дуже сувора. Він утратив віру в щасливе життя. Дружина покинула його багато років тому, а дочка не бажала зустрітися з ним за жодних обставин. Насувався невідворотний кінець. Карлос нічого не знав про віру та надію на вічне життя, завдяки якій люди знаходять спокій навіть перед обличчям смерті.

Якби тільки Карлос знав, що Біблія повідомляє про життя після смерті! Тоді він міг би сміливо покласти на Божу обітницю! Адже в Біблії поняття смерті завжди представлене через призму надії.

Аби зрозуміти, що відбувається в момент смерті, необхідно знати, як була створена людина. У книзі Буття, першій книзі Біблії, у другому розділі написано: *«І створив Господь Бог людину з пороку земного. І дихання життя вдихнув у ніздрі її, і стала людина живою душею»* (Буття, 2:7). Тут ідеться не про те, що в нас є душа, а що ми і є живою душею. Згідно з біблійною розповіддю, людина стала живою душею, коли «порох землі» з'єднався з Божим «диханням життя».

У книзі Буття 3:19 говориться, що після смерті людина перетворюється на порошок, з якого колись була

створена. Тобто коли дихання життя залишає людину (живу душу), вона перетворюється на порошок землі. Цікаво, що в книзі Числа 6:6 і 9:6 використано вислови «мертве тіло» та «померла людина» для позначення ними мертвої людини, трупа. Отже, душа в біблійному розумінні є живою, доки людина жива, і стає мертвою, коли людина помирає. У повній згоді з таким розумінням апостол Павло недвозначно заявляє, що безсмертний тільки Бог (див. Перше послання до Тимофія 6:15, 16).

Багато людей вважає, що з померлими можна спілкуватися, тому звертаються до різного роду медіумів та спіритів. Однак Біблія свідчить, що мертві не мають свідомості і не можуть спілкуватися з живими. Про це сказано, наприклад, у книзі Еклезіяста, 9:5, 6 та в Псалмі 146:4. Духи, котрі видають себе за душі померлих людей і про котрих згадується в Біблії, насправді є злими духами, демонами (див. книгу Об'явлення, 16:14; Друге послання Павла до коринтян, 11:14).

В історії про смерть і воскресіння Лазаря (яку можна прочитати в 11-му розділі Євангелія від Івана) Ісус називає смерть сном, підтверджуючи думку про невідомий стан мертвих. Викликаючи Лазаря з могили, Ісус не велить йому зійти з Небес, вийти з раю чи з пекла або повернутися з «тунелю, у кінці якого видно світло». Лазар був мертвий, перебував у невідомому стані, який Христос порівняв зі сном. Крім того, було б величезною несправедливістю з боку Христа повернути Свого друга на Землю, наповнену хворобами і смертю, якщо до того моменту він уже насолоджувався вічним життям у раю.

У Біблії нічого не сказано про негайне посмертне переміщення душі в пекло, її вознесіння на Небо або про якийсь цикл перевтілення. Святе Письмо стверджує: життя людини – це *«пара, що на мить з'являється, а потім зникає!»* (Послання Якова, 4:14). Апостол Павло пише: *«Це тлінне має зодягнутися в нетління, і це смертне має зодягнутися в безсмертя»* тільки після воскресіння, *«при останній сурмі»*, тобто під час Другого приходу Христа (Перше послання Павла до коринтян, 15:52, 53).

Звідки ж з'явилися ідеї про безсмертя душі? Щоб отримати відповідь на це запитання, необхідно звернутися до витоків. Згідно з першими розділами книги Буття, Творець чітко пояснив Адамові та Єві, що наслідком гріха (тобто відокремлення від Бога – Джерела життя) є смерть (див. книгу Буття, 2:16,17). Сатана, противник Бога, відкрито висловив незгоду з Божим Словом і запевнив Єву, що вона не помре, навіть порушивши повеління Творця (див. книгу Буття, 3:4). Єва повірила сатані й згрішила, а потім згрішив і Адам. Тому сьогодні ми всі пожинаємо результати цього фатального вибору наших прабатьків.

Люблячий Творець не залишив нас напризволяще у світі гріха і зла. Біблія сповнена Божих запевнень про воскресіння і дар вічного життя всім, хто прийме запропоноване Господом спасіння. Апостол Павло у своїх посланнях стверджує: коли повернеться Ісус, віруючі в Христа воскреснуть (див. Послання Павла до солунян, 4:16; Перше послання Павла до коринтян, 15:51). Сам Ісус обіцяв, що всі, хто прийме дар спасіння, воскреснуть під час Його Другого приходу (див. Євангеліє від Івана, 14:1-3).

Біблія повідомляє про два різних воскресіння (Євангеліє від Івана, 5:28,29), розділених інтервалом у тисячу років. Визначальний чинник, який забезпечує нашу участь у першому воскресінні, – це наші відносини з Ісусом уже сьогодні. Тільки в Ньому і завдяки Йому існує вічне життя (див. Перше послання Івана, 5:12; Євангеліє від Івана, 3:16). Якщо ми будемо пов'язані з Ним, як гілка з деревом (див. Євангеліє від Івана, 15:1-9), тільки за такої умови зможемо жити вічно в досконалому світі (див. Книгу Об'явлення, 21:4).

Будьте певні, що *«Господь зламаносердим близький, і впокорених духом спасає»*, як сказано в книзі Псалмів 34:19. Він готовий простити наші гріхи й подарувати нам вічне життя. Знання цього допоможе нам перемогти в житті відчай і біль, а також стійко й мужньо долати розчарування.

Розділ 4

СТРЕС: ЗАГОСТРЕНА РЕАКЦІЯ НА ТЕПЕРІШНЄ

Пам'ятаєте Пола з першого розділу книги? Чоловіка, котрий приходив додому збентежений поведінкою своєї начальниці та ніколи не знаходив часу для дружини й дітей? Його головною проблемою був стрес. Насправді це найпоширеніша проблема в житті мільйонів людей.

Стрес – частина повсякденного життя. Час підганяє, робота «тисне», виникають конфліктні ситуації в стосунках, усюди шум і метушня, а тут ще й фінансова нестабільність та незахищеність... І це тільки деякі чинники стресу.

Стрес залишає наслідки, які негативно впливають на тіло, розум, емоції. Тому стресові ситуації потрібно відстежувати й уникати їх, інакше вони можуть завдати істотної шкоди здоров'ю і навіть призвести до смерті. З іншого боку, обмежена порція стресу – джерело мотивації. Механізми стресу вивільняють в організмі людини накопичену енергію, яка допомагає впоратися з важкою ситуацією. Деякі фахівці навіть дають таке визначення: стрес – це фізіологічний стан, необ-

хідний і корисний для життя й виживання; дистрес – стан дисбалансу, який завдає шкоди здоров'ю.

Хорошою ілюстрацією цього є спосіб життя Евелін, швачки за професією. П'ятниця – день, коли Евелін доставляє замовлення клієнтам, тому в четвер вона працює не покладаючи рук. Фактично в четвер жінка робить більше, ніж у вівторок і середу загалом. Цього дня вона працює швидше й енергійніше, забуваючи навіть поїсти! У п'ятницю вона розвозить одяг клієнтам, відчуваючи величезне задоволення від вчасно виконаної роботи. У житті Евелін стресова ситуація, здається, приносить тільки користь.

Однак не можна постійно зловживати резервною енергією організму. Найгірші наслідки стресу виявляються тоді, коли описані вище ситуації стають дедалі тривалішими за часом. Саме це сталося з Полом, котрий вийшов за рамки дозволеного. Коли людина переступає бар'єр, після якого стрес перестає бути корисним, імунітет організму, який захищає нас від інфекцій, знижується. Тоді ми стаємо більш уразливими до різноманітних захворювань, зокрема до звичайної застуди. А якщо стрес поєднується з депресією? На що здатна ця «пара»? Чи не вона спровокувала розвиток онкологічного захворювання в Карлоса?

Фізичні та психологічні наслідки стресу

Стрес провокує різні хвороби. Крім того, стан моральної нестабільності, викликаний сильним стресом, послаблює і розум, і організм, роблячи їх нездатними протистояти в складних ситуаціях. Думки, емоції й поведінка також відчувають на собі вплив наслідків надмірного стресу:

- *Думки*: стає важко адекватно мислити, підводить пам'ять, слабшає увага, людина приймає за істину помилкові концепції і т. п.
- *Емоції*: не покидає відчуття внутрішньої напруги, виникають різні страхи й фобії, долають нетерпимість, дратівливість, почуття незахищеності і т. п.
- *Поведінка*: спостерігається боязнь спілкування, підвищується ризик здійснення небезпечних для життя вчинків; звичайною справою стають пропуски занять або прогули на роботі, з'являються проблеми у взаєминах з оточуючими і т. п.

Небезпека тривалого стресу

У нашого друга Пола через стрес фізичні захворювання ще не розвинулися, але він уже близький до цього. Йому необхідно терміново змінити спосіб життя, інакше за це доведеться заплатити дуже високу ціну. Коли продуктивності праці досягають за рахунок сильного стресу й величезного навантаження, ефективність праці поступово знижується. А якщо така ситуація триває, зростає ризик серйозних розладів як в організмі в цілому, так і в психіці.

Як попередити стрес

Стресу можна запобігти за рахунок мудрого розподілу часу. Це означає, що нам потрібно навчитися керувати часом. Час – різновид капіталу, яким усі володіють однаковою мірою, проте наш успіх залежить від того, наскільки грамотно ми розпоряджаємося цим капіталом. Як людина може використовувати

вати час більш продуктивно? Нижче наведені деякі поради з цього питання.

Будьте реалістами. Можливо, ви чули приказку: «Менше вкусиш – легше ковтнеш». Дуже важливо не братися відразу за багато справ, натомість слід ставити перед собою такі завдання, які можна виконати за певний час.

Правильно розставляйте пріоритети. Визначення пріоритетів допоможе зосередитися на найважливіших завданнях. А пріоритети, як правило, пов'язані із цінностями й переконаннями. У визначенні пріоритетів допомагають такі запитання: «Яку роль у вашому житті займають матеріальні цінності?», «Наскільки для вас важлива робота?», «Наскільки ви цінуєте сімейні стосунки?», «Чи вважаєте ви, що варто допомагати іншим людям?», «Як ви ставитеся до духовних цінностей?». Залежно від відповідей ви можете визначити, яким завданням слід приділяти першочергову увагу.

Періодично змінюйте види діяльності. Надто довге заняття одним і тим самим видом діяльності може призвести до того, що він або набридне вам, або ви станете його заручником. Робота важлива як джерело доходу й особистого задоволення. Не можна забувати, що різного роду взаємини – це також складова добре збалансованого життя. Хобі теж приносить велике задоволення і має відрізнятися за своєю суттю від роботи. Крім того, корисно чергувати фізичну працю зі спокійним дозвіллям або сидячу роботу – з активним відпочинком.

Будьте організовані. Підготуйте список справ, які вам потрібно зробити протягом дня та майбутнього

тижня. Зосередьтеся тільки на них і не відволікайтеся на інші справи, які забирають у вас час. Якщо навантаження виявиться надто великим, не бійтеся відмовитися від деяких справ. Якщо ж ви відчуєте, що із запланованими справами легко впораєтеся, додайте до плану ще якусь.

Прагніть до простого укладу життя. Заняття, які поглинають надто багато часу, наприклад, дорогі подорожі під час відпустки або екстремальні види спорту, самі по собі можуть стати причиною стресу. Здебільшого вони вимагають як серйозних витрат, так і великої кількості часу й енергії. Намагайтеся більше займатися чимось простим, наприклад, прогуляйтеся на свіжому повітрі або почитайте хорошу книгу. Навчіться відчувати радість і задоволення від простих занять, які приносять заспокоєння, а не збудження.

Як перемогти стрес

Звільнення від стресу вимагає комплексних зусиль, які охоплюють усі сфери життя людини (роботу, сім'ю, друзів тощо). Перебуваючи в стані стресу, беріться за такий обсяг роботи, який зможете добре виконати, і намагайтеся не переживати в цей час ні про що інше. Приділіть увагу взаєминам з оточуючими, забудьте про себе, намагайтеся бути приємним співрозмовником і по-дружньому ставтеся до інших. Знаходьте час для допомоги іншим, будьте доброзичливими, присвячуйте сили і час людям. Їхня реакція не забариться.

Для перемоги над стресом необхідно працювати в трьох напрямках: ментальному, фізичному й духовному. Нижче наведені деякі рекомендації.

Ментальне здоров'я. Найефективнішою в подоланні стресу вважається когнітивна терапія. Її суть полягає в тому, щоб навчитися керувати власними думками. Як цього досягти? Це неважко, якщо ви будете дотримуватися наступних рекомендацій:

- Відкидайте негативні думки.
- Визначте для себе коло питань, роздуми над якими приносять або позитивні, або нейтральні емоції. Наприклад, згадайте щось приємне, пережите вами в минулому, людей, яких ви любите, смішний епізод з якоїсь книги або вашого улюбленого фільму. Думайте про це, виконуючи свої повсякденні обов'язки.
- Домагайтеся того, щоб в основі вашої мотивації лежали конструктивні інтереси. Щоб упоратися з проблемами, які провокують стрес, необхідно шукати альтернативні рішення та шляхи подолання труднощів, а не піддаватися деструктивному, нав'язливому неспокою.
- Відмовтеся від нелогічних переконань. Багато людей мислять негативно, тому мають негативну думку про самих себе та своє оточення. Такі уявлення тільки підсилюють стрес. Наприклад, людина може думати: «Я ні на що не здатна»; «Нікому не подобається проводити зі мною час»; «Мені постійно не щастить». Такі думки необхідно відкидати. І якщо людина не може зробити це сама, їй слід звернутися по допомогу до психотерапевта.

Фізичне здоров'я. Фізичні вправи – найкращі ліки від стресу. Якщо вам дозволяє здоров'я, щодня виконуйте енергійні фізичні вправи або займайтеся активними видами спорту, такими як біг, плавання, командні ігри або швидка ходьба.

Крім того, для подолання стресу людині дуже важливе м'язове розслаблення. Щодня знаходьте, як мінімум, півгодини, щоб чергувати напруження різних груп м'язів з їх повним розслабленням.

Повільний глибокий вдих також є простим дієвим способом боротьби зі стресом: глибоко вдихніть (використовуйте так зване черевне дихання, при якому задіяні м'язи живота, а не грудної клітини), затримайте повітря на кілька секунд, після чого повільно видихніть.

Духовне здоров'я. Прямою протилежністю стресу є мир у душі, якого можна досягти завдяки вірі й молитві. Господь Ісус після виснажливого спекотного дня, тривалих мандрівок і шуму натовпу сказав Своїм учням: *«Ви підіть самі подалі в пустинне місце та відпочиньте трохи!»* (Євангеліє від Марка, 6:31). Він прокидався рано вранці, до світання, й усамітнювався в тихому місці для молитви (див. Євангеліє від Марка, 1:35).

Намагайтеся знаходити хоч би 15-20 хвилин щодня для читання Біблії та молитви. Дякуйте Богові за Його любов і просіть у Нього сили, аби протистояти труднощам, викликаним стресом. Корисно також звертатися до досвіду біблійних героїв та шукати натхнення в їхніх історіях.

Прочитайте в Біблії дивовижні історії про вождів і патріархів – Авраама, Якова, Йосипа, Мойсея, Сам-

сона, царя Давида і його друга Йонатана, про пророків – Самуїла та Ілля, про царицю Естер, апостолів Петра і Павла. Ще важливіше познайомитися із життям Ісуса Христа і Його вченням. З усіх цих життєписів можна почерпнути чудові уроки. Ви також відчуєте, що читання Святого Письма та роздуми над ним самі по собі заспокоюють і знімають стрес.

Цілісний підхід до здоров'я

Найкращий спосіб захистити себе від стресу – вести здоровий, збалансований спосіб життя; до того ж це стосується як тіла, так і розуму. Кожна людина може підтримувати в хорошому стані фізичне й емоційне здоров'я.

Найважливіше – виявляти обережність щодо нав'язливих думок. Ви коли-небудь відчували власну неспроможність утекти від якихось думок? Допомогти вам у цьому може наступна методика:

- Визначте, які думки викликають у вас тривогу або стрес.
- При першій же ознаці виникнення таких думок скажіть самі собі: «Стоп! Досить! Я не буду про це думати!»
- Спробуйте переключити увагу на те, що піднімає настрій, – приємний спогад або очікувана радісна подія.

Виробляйте позитивне ставлення до всього, що відбувається, та привчайте свій розум думати про щось приємне й конструктивне. Коли такий самоконтроль стане вашою звичкою, небажані думки не зможуть проникати у ваш розум.

Довкілля. Самопочуття людини значною мірою залежить від рівня шуму в її довкіллі. Коли цей рівень вищий допустимої межі (60 децибел), звук може стати фактором стресу. Ще більша гучність звуків здатна викликати пошкодження у внутрішньому вусі і навіть призвести до втрати слуху. Надмірний шум може також спровокувати появу таких психофізичних станів, як утома, дратівливість, безсоння, головний біль, м'язова напруга. А всі ці симптоми безпосередньо пов'язані зі стресом.

Харчування. Найкращі продукти – які обробці не піддавалися або піддавалися незначною мірою. Основою харчування людини мають бути цільно-зернові злаки і крупи, а також страви домашнього приготування. Овочі, фрукти, бобові й горіхи також необхідні, оскільки містять у собі важливі цілющі й поживні речовини. Продукти тваринного походження, такі як м'ясо, риба, тваринні жири, – далеко не найкращий варіант правильного харчування.

Вода. Вода – найкращий напій для людини, оскільки вона легко засвоюється та використовується для відновлення різних рідин в організмі. Фахівці рекомендують щодня випивати 6-8 склянок води. Такі популярні напої, як газована вода в усіх її видах, пиво, кава – тягар для організму, оскільки йому доводиться потім виводити токсичні речовини, котрі містяться в них, – алкоголь, кофеїн, барвники. Ще одним наслідком уживання таких напоїв стає накопичення в організмі цукрів, що викликає ожиріння. Це може закінчитися закупоркою кровоносних судин та призвести до різних серцево-судинних захворювань.

Фізична активність. Умовою належного функціонування всіх органів і систем організму є їхня активність. Відповідно до стану вашого здоров'я та рекомендацій вашого лікаря постійно навантажуйте м'язи і суглоби. Займіться певним видом спорту, який вимагає фізичної активності.

Шкідливі речовини. Так звані психоактивні речовини (алкоголь, тютюн та інші, що впливають на свідомість) безпосередньо діють на центральну нервову систему, а отже, і на настрій та здатність до адекватного сприйняття. План профілактики або лікування стресу має повністю виключити вживання таких речовин.

Відпочинок. Після фізичної роботи організмові потрібен відпочинок. Важливо дотримуватися балансу між фізичною втомою і тривалістю сну. Сім–вісім годин сну, необхідних більшості дорослих людей, дуже важливі для профілактики стресу. Без належного відпочинку ви не зможете впоратися із завданнями, які ставить перед вами життя, а це викличе стан тривоги і, відповідно, призведе до стресу. Крім відпочинку в нічний час важливо користуватися правом на відпустку та повністю «відключатися» від роботи. Нам необхідний щоденний, щотижневий і щорічний відпочинок. Але саме про щотижневий відпочинок багато хто забув.

День, який рятує від стресу

У четвертій заповіді Божого Закону написано: *«Пам'ятай день суботній, щоб святити його! Шість день працєю і роби всю працю свою, а день сьомий – субота для Господа, Бога твого: не роби жодної праці*

ти й син твій, та дочка твоя, раб твій та невільниця твоя, і худоба твоя, і прихोцько твій, що в брамах твоїх. Бо шість день творив Господь небо та землю, море та все, що в них, а дня сьомого спочив, тому поблагословив Господь день суботній і освятив його» (книга Вихід, 20:8-11).

На жаль, заповідь, яка починається словом «пам'ятай», виявилася забутою. Як багато користі приніс би Полу, Лаурі, Карлосу та будь-якій іншій людині фізичний, розумовий і духовний відпочинок протягом цілого дня один раз на тиждень! І знаєте чому? Тому що людина так створена – її організм налаштований на семиденний цикл. У наукових колах це називається семициклічним ритмом.

Запропоновані Творцем рекомендації завжди мають на меті благополуччя людини. Якщо вже Господь включив у Свій Закон заповідь про відпочинок у конкретний день, то цим Він бажає вберегти нас від нескінченної праці й суєти, які призводять до фізичного й емоційного згасання. Сьогодні ми можемо сказати, що, дотримуючись четвертої заповіді Божого Закону, ми фактично покращуємо якість нашого життя та уникаємо стресу. Крім того, ми дотримуємося закону самого життя, оскільки Автор цієї заповіді – водночас Творець і фізичних, і біологічних законів.

Читаючи Біблію, ми не можемо не помітити, що в ній дуже багато говориться про суботу як день відпочинку. У книзі Буття 2:1-3 читаємо, що на самому початку існування нашого світу Творець благословив суботу, освятив її та спочивав цього дня. Коли Бог щось освячує, цим Він відокремлює освячене для особливої мети. А коли Він благословляє когось або

щось, то ніхто, крім Нього самого, не може це благо-
словення скасувати.

У вас може виникнути запитання: що означає факт, що в першу суботу Бог спочивав? Хіба Бог міг якимось чином утомитися? Справді, у книзі пророка Ісаї 40:28 зазначено, що всемогутній Бог ніколи не втомлюється. Подібним чином Ісусові Христу не потрібно було хреститися від Івана Хрестителя, оскільки Він був безгрішний. Однак Ісус пішов на цей крок, щоб дати нам приклад (див. Євангеліє від Матвія, 3:13-15). Так само Господь Бог відпочивав у суботу не тому, що втомився, а щоб дати нам приклад.

У Євангелії від Марка 2:27 наведені слова Ісуса про те, що субота – це подарунок усьому людству («Суботу встановлено для людини»), а не якомусь окремому народові чи певній етнічній групі. Під час установа-
влення суботи на Землі перебували тільки Адам і Єва. Не було ані євреїв, ані інших національностей. Тексти Вихід 20:8-11, Левит 23:3 та Матвія 28:1 ясно показують, що субота – сьомий, а не якийсь інший день тижня. А тексти Єзекіїля 20:12, 20 свідчать про те, що святкування суботи – це ознака вірності людей Творцеві. Субота – свято прекрасного народження нашого світу і нас самих, це – пам'ятник на честь творіння.

Ісус Христос, Син Божий, святкував суботу, коли перебував на Землі (див. Євангеліє від Луки, 4:16). Так само чинили і Його учні (див. книгу Дії апостолів, 16:13; 17:2). Отже, Адам і Єва, патріархи, пророки й послідовники Ісуса Христа шанували суботу, яка, згідно зі Словом Божим, починається із заходом сонця в п'ятницю (у Біблії цей день називався «днем

приготування») і триває до наступного заходу сонця (у суботу ввечері). Підтвердження цьому ми можемо знайти в наступних місцях Біблії: Неемії 13:19; Буття 1:19; Марка 1:32; Левит 23:32. Ідея про те, що зміна доби відбувається опівночі, не узгоджується ані з Біблією, ані з природним біоритмом людини.

«Якщо ради суботи ти стримаєш ногу свою, щоб не чинити своїх забаганок у день Мій святий, і будеш зва-ти суботу приємністю, днем Господнім святим та шанованим, і її пошануєш, – не підеш своїми дорогами, діла свого не шукатимеш та не будеш казати даремні слова, – тоді в Господі розкошувати ти будеш, і Він посадовить тебе на висотах землі, та зробить, що будеш ти споживати спадщину Якова, батька твого, – бо уста Господні сказали оце!» (Ісаї 58:13, 14). Бог хоче, щоб ми саме так дотримувалися Його святого дня, і цей порядок зберігатиметься завжди (див. книгу Ісаї, 66:22, 23).

Субота – це подарунок від Бога, який ми отримуємо щотижня. Тож прийміть його із вдячністю!

Як зробити суботу святом

План проведення суботи складайте ще на початку тижня.

- Чекайте суботи з радістю як особливого дня спілкування з Ісусом.
- При заході сонця в п'ятницю зберіться всією сім'єю і помоліться разом.
- У суботу відвідайте церкву, як це робив Ісус.
- Заздалегідь приготуйте на суботу особливі, святкові страви.

- У другій половині дня, особливо якщо у вас є маленькі діти, прогуляйтеся в парку або іншому гарному місці, де на лоні природи ви можете поговорити про велич Бога як Творця всього суцього.
- Беріть участь у богослужінні та фізично й морально підтримуйте нужденних, як це робив Ісус.
- При закінченні дня ще раз зберіться сім'єю для молитви про Боже благословення на наступний тиждень.

Перевірте себе

Щоб дізнатися, наскільки ви схильні до стресу, дайте відповідь ТАК чи НІ на наступні запитання:

1. Чи проводите ви вільний час на природі?

2. Чи вживаєте алкогольні напої?

3. Чи вживаєте в достатній кількості фрукти й овочі?

4. Ви курите?

5. Чи займаєтеся фізичними вправами?

6. Чи приймаєте заспокійливі препарати?

7. Чи утримується ваша оселя в чистоті й порядку?

8. Чи шумний ваш район?

9. Чи затишна атмосфера у вашій оселі?

10. Чи завжди ви оточені великою кількістю людей?

11. У вас гарний апетит?

12. Чи легко ви забуваєте про щось?

13. Чи добре функціонує ваша травна система?

14. Чи відчуваєте ви втому без видимої на те причини?

15. Чи добре спите?

16. Чи легко роздратовуєтеся?

17. Чи добрі у вас стосунки з начальством?

18. Чи використовуєте ви для роботи власний автомобіль?

19. У вас стабільна робота?

20. Чи берете роботу додому?

21. У вас гарні стосунки з колегами і друзями?

22. Чи виявляєте ви нетерпіння, коли доводиться когось чекати?

23. Ви терплячий слухач?

24. Ви балакуча людина?

25. Чи задоволені ви своїм сексуальним життям?

26. Чи намагаєтеся бути в усьому першим?

27. Чи задоволені ви собою?

28. Чи прагнете до досконалості в усьому?

29. Чи володієте почуттям гумору?

30. Чи легко вас вивести із себе?

Підрахунок балів:

Зарахуйте собі по одному балу за кожне НІ на непарні запитання. Зарахуйте собі по одному балу за кожне ТАК на парні запитання. Потім додайте всі бали. Отримане число – ваш результат.

Результати:

Від 0 до 7 балів:

Ви добре захищені від стресу. Можливо, вам потрібно внести в життя лише невеликі зміни, аби мати ще вищу мотивацію.

Від 8 до 13 балів:

У вас середній рівень стійкості до стресу. Ситуація може розвинутися як в одному, так і в другому напрямку. Вам було б добре вжити запобіжних заходів проти негативного розвитку ситуації.

14 балів і вище:

Така кількість балів сигналізує про наявність у вас серйозного стресу. Вам необхідно провести аналіз свого способу життя, звичок, поглядів та взаємин з людьми, а також вжити заходів щодо покращення вашого стану.

Розділ 5

ПСИХОЛОГІЧНІ ТРАВМИ

Юнак на ім'я Йосип, виходець із єврейської сім'ї з міцними засадами, жив майже за дві тисячі років до Різдва Христового. Уже з раннього віку він вирізнявся неабияким розумом та далекоглядністю. Рідні брати Йосипа, спонукувані заздрістю, продали його в рабство кочовим торговцям. У цій непростій ситуації йому не залишалось нічого іншого, як мовчки страждати і по можливості пристосовуватися до незнайомих умов. Йосип пережив глибокий стрес, але з честю витримав усі випробування і незабаром досягнув надзвичайно високого становища в Єгипті.

Як же вдалося Йосипові зберегти своє психічне здоров'я, перебуваючи під тиском украй несприятливих обставин? У молитві він щодня просив у Творця сил для подолання розпачу, і за довгі роки життєвих труднощів його віра тільки зміцніла. Завдяки цьому Йосипові вдалося зберегти надію на те, що його страждання колись закінчатись. І Бог приготував для цієї молодого людини щасливий фінал.

Йосип – яскравий приклад того, які зміни Бог може зробити в людині. У нього були всі підстави затаїти

злобу на братів, виказавши їм свої образи й заслужені звинувачення, відплативши тією ж монетою та ще й з відсотками. Однак він вирішив поводитися з усіма учасниками подій зовсім по-іншому. Повністю ця історія описана в розділах 37, 39-50 книги Буття.

Наповнені сильними емоціями негативні події, особливо в ранньому віці, можуть зробити людину надзвичайно схильною до дії депресивних чинників. Це відбувається, наприклад, коли дитину постійно висміюють або ображають, лякають темрявою, зміями або павуками, безпідставно звинувачують в обмані, схиляють до дій сексуального характеру або коли вона рано втрачає батька чи матір. Будь-яка серйозна фізична травма залишає шрам, а відгомони емоційних травм можуть давати про себе знати протягом багатьох років.

Найбільш явно наслідки таких травм виявляються протягом перших тижнів після пережитого: кошмарні сни, провали в пам'яті, огульне заперечення всього, стан тривоги, неспроможність концентруватися на чомусь та інше. У деяких випадках, особливо в дітей, ці наслідки можуть стати постійними супутниками, перетворившись на нездоланну перешкоду в їхньому житті.

Такого роду психологічні травми з часом можуть перерости навіть у хвороби. У своїй книзі «Емоції і тривалість життя» доктор Норман Андерсон пише: «Дослідження показали, що соціальний і поведінковий чинники разом із чинником навколишнього оточення можуть відіграти вирішальну роль у функціонуванні певних генів – задіяти їх або «відключати». Так, наприклад, у тварин, генетично схильних до

діабету, стрес викликав підвищення рівня глюкози в крові. Тварини, які не піддавалися впливу стресових ситуацій, виявилися більш стійкими до розвитку гіперглікемії або діабету, хоч і залишалися генетично схильними до цього захворювання»⁸.

Наслідки психологічних травм

Пережиті в минулому психологічні та емоційні травми можуть викликати цілу низку наслідків, перелічених нижче.

Почуття незахищеності і безпорадності. Психологічна травма призводить до того, що людина втрачає впевненість у собі, її наповнює почуття безпорадності й безвиході.

Нездатність упоратися з повсякденними життєвими ситуаціями. Людина відчуває себе нездатною до виконання звичайних речей. Наприклад, жінки, які стали жертвами сексуального насильства, у подальшому можуть зазнавати труднощів у спілкуванні з особами протилежної статі, а в хлопчика, якого старші брати лякали павуками, може розвинутися страх перед цими комахами.

Параноїдальні нахили. Людина з таким синдромом виявляє недовіру до людей і може інтерпретувати нейтральне або навіть позитивне ставлення до себе як змову з боку інших, вважаючи себе жертвою агресії або несправедливих дій.

Депресія. Будь-яка подія, що травмує душу, зазвичай пов'язана з певною втратою (честі, коханої людини, домашньої тварини), а будь-яка втрата створює ризик виникнення депресії.

Анорексія або булімія. Існує тісний взаємозв'язок між психологічною травмою та виникненням розладів, пов'язаних із контролем за вживанням їжі, насамперед анорексії й булімії.

Як упоратися із психологічними травмами

У житті людини трапляються події, які за своєю серйозністю вимагають психіатричного лікування. Однак навіть якщо якась подія не мала таких радикальних наслідків, вона все ж часто ускладнює життя людини, і в такому випадку корисно дотримуватися наступних рекомендацій.

Примиріться з минулим та зосередьтеся на майбутньому. Залишаючись душею й думками в минулому, ви не зможете з вірою дивитися в майбутнє. Крім того, важливо пам'ятати, що наш розум недосконалий і не здатний абсолютно правильно оцінювати те, що відбувається. Наші спогади – це реконструйовані події минулого, і на них позначився вплив як колишніх почуттів, так і нашого нинішнього сприйняття.

Розкажіть комусь про подію, яка вас турбує. Поговорити (або написати) про болісну подію – дуже важливий крок. Виберіть людину, яка заслуговує на вашу довіру, та розкажіть їй про те, що з вами сталося. Людям, які пережили важкі події, корисно пройти терапію в групі підтримки. Біль, який ви тамуєте на самоті, переважно не минає ніколи.

Спробуйте побачити в події щось позитивне. Наприклад, нещастя й лиха можуть об'єднати людей, котрі з ними зіткнулися; це стосується як сімей, так і будь-яких інших спільнот. Будьте вдячні за турботу, виявлену до вас у цих обставинах. Крім того, ці ситуації,

як правило, загартовують характер людей, котрі з мужністю долають їх.

Прощайте образи. Прощення може зайняти багато часу, але воно надзвичайно важливе, оскільки звільняє нас від ненависті й образи щодо кривдника. Це важливий крок до розв'язки, причому він поширюється і на нас самих: часто потрібно пробачити самих себе та примиритися із собою. При цьому звільнення від образи не має заважати вам бажати справедливого вирішення ситуації. Біль та обурення роблять нас в'язнями минулого, постійно нагадуючи про колишні неприємні моменти. Частіше за все найбільше страждає від образи сам скривджений.

Однак здатність прощати не приходить спонтанно, так само як і здатність любити (а прощати – значить любити). Прагніть до Джерела прощення – до Бога любові, Котрий, згідно з Євангелієм, називає нас Своїми друзями і бажає допомогти нам подолати наслідки сумного минулого. У відомій молитві «Отче наш», яку Христос одного разу запропонував Своїм учням як зразок, є чудові слова: *«І прости нам провини наші, як і ми прощаємо винуватцям нашим»* (Євангеліє від Матвія, 6:12). Пам'ятаймо про це.

Опишіть свої переживання. Учені Мелані Грінберг і Артур Стоун з університету Нью-Йорка провели цікаве дослідження, у якому взяло участь шістдесят студентів. Дослідження відбувалося за такими етапами:

- Учасників розподілили по групах: до першої включили тих, хто в минулому пережив дуже серйозну трагедію; до другої – хто зазнав психологічної травми невеликого ступеня тяж-

кості; до третьої – тих, чиє минуле здавалося безхмарним і вільним від будь-яких негативних епізодів.

- Деяким учасникам було запропоновано викласти свої переживання про минулі події в письмовій формі, від інших цього не вимагали – вони були так званою контрольною групою.
- Протягом кількох наступних місяців учені спостерігали за станом здоров'я всіх учасників.

Результати дослідження показали, що ті, хто зазнав у минулому важкої психоемоційної травми й описав цей досвід на папері, у подальшому відчували себе значно здоровішими, ніж ті, хто цього не робив?

Чимало інших досліджень підтверджують, що опис свого трагічного досвіду справляє благотворний вплив не тільки на психологічний стан людини, а й на її здоров'я загалом. Один із прихильників цієї ідеї – Елі Візель, письменник, колишній в'язень нацистського концтабору. Він знову і знову писав про свої душевні муки, завдяки чому зміг побачити щось цінне у своєму трагічному досвіді. Навіть якщо ми вважаємо, що не спроможні належним чином висловити свої почуття й переживання, нам все одно слід намагатися це зробити. Хорошим помічником у цьому може стати звичка вести особистий щоденник.

Крім того, намагаючись подолати переживання про минулі події, дуже важливо не ставитися до себе як до жертви. Важливо шукати розраду у вірі, у нових життєвих цілях, але не плекати в серці ненависть і бажання помститися. Біблія дає таку цінну пораду: *«Я не вважаю себе тим, хто осягнув. Але забуваючи те, що позаду, і прямуючи до того, що попереду, я від-*

чайдушно біжу до мети» (Послання апостола Павла до филип'ян, 3:13, 14).

Емоційна пружність

Терміном «пружність» позначається здатність деяких матеріалів повертатися до початкового стану і навіть покращувати свої якості під впливом екстремальних чинників. Якщо говорити про нас із вами, пружністю можна назвати здатність людини повертатися до емоційної рівноваги або навіть ставати сильнішими внаслідок проходження через екстремальні обставини. Учені називають це резильєнтністю.

Існують різні рівні емоційної пружності, вони варіюються в залежності від особистісних рис людини. Що справляє враження на одного, не обов'язково таким же чином впливає на іншого. Схильність до зовнішнього впливу залежить від багатьох чинників, таких як темперамент, здатність вирішувати проблеми, рівень інтелекту, самооцінка, соціальна активність, самовладання, сімейні та соціальні зв'язки.

Довгострокові дослідження, у рамках яких протягом сімдесяти років тривали спостереження за 724 учасниками, показали, що багатство і популярність не гарантують щастя в житті. Не приносить його і довголіття, і навіть згадана нами емоційна пружність. Насправді тільки добрі стосунки в родині та в колі друзів здатні продовжити життя й викликати почуття задоволення ним. Нині цей проект координує Роберт Уолдінгер – психіатр, викладач медичного факультету в Гарварді. На підставі згаданого дослідження вчений сформулював три важливих

висновки: 1) соціальні зв'язки сприяють благополуччю, у той час як самотність убиває; 2) якість стосунків важливіша за їхню кількість; 3) тривалі щасливі стосунки позитивно позначаються на фізичному і психічному здоров'ї¹⁰.

«Виявляється, самотність убиває, як отрута. Люди, котрі з тих чи інших причин ізолюють себе від оточення, рідко відчують себе щасливими; їхнє здоров'я погіршується вже до 40 років; функціональна здатність мозку знижується швидше, та й саме життя їхнє коротше, ніж у людей, які не живуть у самотності», – стверджує Уолдінгер¹¹.

Однак існує ще один чинник, можливо, навіть важливіший, ніж високий рівень соціальної активності. Сьогодні дослідники визнають, що одним із найважливіших чинників розвитку та зміцнення емоційної пружності є віра в Бога. Вона, крім забезпечення соціальної підтримки, допомагає людині зберігати позитивний погляд на майбутнє. Однак «під вірою слід розуміти не просто релігійність», – переконаний Гарольд Кеніг, психіатр з університету Дьюка в Північній Кароліні, котрий вивчає зв'язок між релігією і здоров'ям. Він стверджує, що людина не може називатися духовною, якщо її віра не реалізується на практиці. Щоб повною мірою скористатися всіма перевагами віри, украй важливо бути посвяченим віруючим. Важливо як відвідувати богослужіння, так і втілювати принципи віри в повсякденне життя, практикуючи молитву й вивчення Біблії. На думку вченого, необхідно, щоб релігійні переконання діяли в усіх сферах життя людини – тільки тоді вони зможуть позитивно впливати на її здоров'я.

В одній зі своїх статей доктор Кеніг пояснює, що практична віра знижує рівень психологічного стресу, а це у свою чергу знижує збудливість і швидкість укорочення теломер¹² у клітинах організму. Він пояснює: «Теломери для клітини – не що інше, як біологічний годинник. Вони коротшають при кожному діленні клітини, а коли припиняють своє існування, клітина гине і відбувається дегенерація органу»¹³. Цим пояснюється, чому віруючі люди живуть у середньому на сім–чотирнадцять років довше.

Отже, віра позитивно впливає тільки тоді, коли вона орієнтована на щирі відносини з Богом і людьми. Біблія так описує справжню віру: *«Чиста й непорочна побожність перед Богом і Отцем – це відвідувати сиріт і вдів у їхньому горі, зберігати себе чистим від світу»* (Послання до Якова, 1:27).

Живучи у світі, ми не можемо уникнути ситуацій, які завдають болю. Хоч би якою «пружною» не була людина, страждання рано чи пізно постукає в її двері. Чому ж так відбувається?

Поле битви – Земля

У Біблії ясно показано, що наш світ – це поле битви, сам же конфлікт почався далеко від планети Земля. У книзі пророка Єзекіїля в 28-му розділі та в книзі пророка Ісаї в 14-му розділі йдеться про те, що цей конфлікт виник через гордість і марнославство створеного Богом могутнього ангела на ім'я Люцифер. Цього ангела любили й шанували всі, однак згодом у його серці зародилася заздрість. Він забажав статусу і становища Самого Бога. Як Боже створіння, Люцифер мав усе. Та незважаючи на це, він прийняв рі-

шення піти проти свого Творця, поставив під сумнів правомочність Божого правління та справедливість Закону, на якому це правління ґрунтується.

Знаючи Божий характер, розкритий у Святому Письмі, ми можемо бути впевнені, що Бог зробив усе можливе, аби переконати Своє творіння покаятися й відмовитися від повстання. Проте Люцифер неухильно тримався своїх планів і врешті-решт досягнув точки невороття – межі, за якою грішника вже не турбує власна гріховність і він не має бажання покаятися. Його серце стало несприйнятливим до голосу Святого Духа. У книзі Об'явлення 5:11 сказано, що існують мільярди ангелів. На жаль, чимало з них стали на бік Люцифера.

Виникає запитання: чи справді Бог був несправедливим тираном, як стверджував Люцифер? Хіба факт наявності Божого Закону, якому повинні підкорятися всі створені Богом істоти, свідчить про Його деспотичність? Але повсталий ангел заявляв, що Божий Закон – це несправедливий тягар.

Звичайно ж, виникає наступне запитання: якщо всезнаючий Бог від самого початку знав про настрої Люцифера, чому Він не знищив його до розростання конфлікту? Однак поміркуймо: для небесних ангелів усе це було чимось абсолютно новим. Ніколи раніше в них не виникало сумнівів щодо справедливості й любові Бога. Якби Бог на самому початку знищив бунтівного ангела, які почуття й думки могли зародитися в інших створених істотах? Наприклад: «Ось яким є Боже правління: не послухався – помри!» Творець повинен був дозволити наслідкам повстання стати очевидними, аби всі ангели могли зробити

свій свідомий вибір та вирішити, під чийм правлінням вони хочуть жити. Він також дав заколотникові можливість добровільно повернутися на правильний шлях, проте Люцифер обрав іншу дорогу.

Можна піти далі в таких міркуваннях і поставити ще одне запитання: «Хіба Бог не міг створити такий Всесвіт, у якому не було б зла?». Створюючи розумні досконалі істоти, Господь дарував їм свободу робити власний вибір. Він не бажав наповнити Всесвіт бездушними автоматами, запрограмованими на сліпе підкорення, адже, за свідченням Біблії, Бог є любов (Перше послання Івана, 4:8), і Він очікує від Своїх створінь любові у відповідь. А любов виявляється тільки там, де панує свобода, зокрема і свобода вибору. Нікого не можна примусити до любові.

Чи міг Бог створити Всесвіт без потенційної можливості виникнення зла? Так, але тоді цей Усесвіт був би зовсім іншим. Тому, всупереч твердженням деяких людей, зло не є доказом того, що Творця не існує. Навпаки, воно доводить протилежне: Він існує і наділив нас свободою вибору. Крім того, якби Бога не було, саме слово «зло» втратило б будь-який сенс. Зрештою, зло – це протилежність добра. Без морального абсолюту, який служив би критерієм учинків, як би ми визначили, що таке добро? Ми можемо говорити про кривизну намальованою лінії тільки тоді, коли існує пряма.

На жаль, третя частина небесних ангелів приєдналася до повстання Люцифера. Пізніше він був названий сатаною, або відступником та вигнаний з Небес (див. книгу Об'явлення, 12:3,4,7,9), отримавши можливість діяти в нашому світі. Тут сатана обманом за-

лучив Адама та Єву до цього вселенського конфлікту (див. книгу Буття, 3:1-6). Володіючи великою хитрістю й могутнім інтелектом, противник Божий зміг заразити вірусом свого повстання Єву. Він вселив їй таку думку: якщо вона не підкориться Богові, то стане невіддільною Йому, досягнувши рівності з Ним. Люцифер сам бажав цього і зміг переконати нещасну жінку, що їй теж потрібно до цього прагнути.

Обман сатани, якому повірили Адам та Єва, можна звести до двох пунктів: 1) ви не помрете; 2) ви станете як Бог. Відтоді і донині Люцифер поширює цей обман, приховуючи його під різними масками, а робить це з однією метою: розділити людство з Творцем. Якщо люди вважатимуть себе безсмертними й самодостатніми, вони перестануть визнавати свою залежність від Джерела життя. Цим бунтівник прагне завдати болю серцю Отця.

Тому нам не можна забувати, що наш світ – це поле битви. Кожну секунду навколо нас і за нас точиться боротьба між світлом і темрявою, між добрими і злими ангелами. Ми завжди маємо пам'ятати, що *«наша боротьба не з тілом і кров'ю, але з началами, з владами, зі світовими правителями темряви цього віку, з піднебесними духами злоби»* (Послання апостола Павла до ефесян, 6:12).

Беручи участь у воєнних боях, важко уникнути ран, що залишають шрами. Це може підтвердити кожен солдат, котрий пройшов війну. У духовних битвах нам також доводиться зазнавати поранень. Однак на нашому боці в цих битвах бореться наш Творець, причому у вирішальній битві Він уже здо-

був перемогу, а про остаточний тріумф Господа буде оголошено, коли Він знову прийде на Землю.

Але як можна бути впевненими в тому, що ми справді цінні для Бога і що Він не залишив нас самих, без надії на «мінному полі» світу? Відповідь проста. Коли сатані вдалося залучити до свого повстання Адама та Єву, він вирішив, що поставив Творцеві шах і мат. Зрештою, люди знали, що *«заплата за гріх – смерть»* (Послання апостола Павла до римлян, 6:23), і якщо вони згрішили, Бог мав покарати їх смертю. Якби це сталося, Люцифер з повним правом сказав би всім мешканцям Усесвіту: «Ви бачили? Хіба я не казав вам, що Він – тиран, уособлення зла?» При цьому, знаючи, що Бог милостивий, сатана допускав і інший розвиток подій: Бог не зверне уваги на непослух перших людей, і в такому разі Люцифер матиме можливість звинуватити Творця в непослідовності й невиконанні власних слів. Більше того, якщо Бог проігнорує провину цих двох осіб, то буде змушений поблажливо поставитися і до самого Люцифера.

Однак бунтівник не передбачив Божого варіанту розвитку подій, який змішав усі його плани. Так, справді, «заплата за гріх – смерть». Такий закон, і за гріх хтось має понести покарання. Але Сам Бог в особі Ісуса Христа помер замість людей, прийнявши їхню вину на Себе. Тільки уявіть собі, на що готовий піти Небесний Отець, керуючись любов'ю до Своїх дітей! Саме тому Він і каже нам: *«Прийдіть до Мене всі втомлені та обтяжені, – і Я заспокою вас!»* (Євангеліє від Матвія, 11:28).

Ані згадані вище Пол, Лаура чи Карлос, ані ви чи будь-хто інший не спроможні змінити своє минуле.

Ваші тіло, розум і серце поранені в ході війни. Проте ви все ж таки можете дещо зробити: змініть своє ставлення до того, що сталося в минулому, у минулих життєвих битвах, змініть свій погляд на отримані душевні рани.

Людина, яка на підставі Біблії вірить у Бога, знає: *«Тим, які люблять Бога, котрі покликані за Його передбаченням, усе сприяє до добра»* (Послання апостола Павла до римлян, 8:28). Бог не є джерелом зла. Але через досвід, отриманий вами на полях битв, Він готує вас до вічного спасіння.

Розділ 6

У ПОЛОНІ ЗАЛЕЖНОСТІ

В історії Лаури, яку ми вже розповідали, був ще один момент, про який необхідно згадати: причина її рішення не виходити заміж полягала в тому, що вона не довіряла чоловікам. І річ не тільки в негативному досвіді, пережитому нею в дитинстві через проблеми з батьком. У Лаури не було того, хто міг би стати для неї зразком для наслідування. А чоловіки, з якими вона по життю спілкувалася, не викликали в неї довіри. Лаура бачила, що більшість чоловіків оцінювало її не з точки зору характеру та внутрішніх якостей, а з позиції її сексуальної привабливості. Лаурі було відомо, що багато її знайомих цікавляться порнографією. Як можна будувати якісь відносини з людиною, котра, найімовірніше, буде порівнювати тебе з нібито ідеальними актрисами з яскравих обкладинок глянцевого журналу? Як вона може назвати своїм чоловіком людину, серце котрої запламоване спотвореним сприйняттям усього інтимного?

Друзі нашого знайомого Пола намагалися переконати його, що і для нього самого, і для необхідної «гостроти» в його шлюбних стосунках було б не зай-

вим дивитися такі фільми. Однак Пол розумів, що охолодження його почуттів до дружини було викликане не браком чогось еротичного або «гостренького», а просто відсутністю любові, спілкування й діалогу – того, що він втратив через повсякденні стреси.

Крім того, як йому після перегляду подібних фільмів дивитися в чисті очі своїх маленьких дітей, особливо його дівчинки, котрій так подобається писати йому милі листи про любов до татка? Настане день, коли його дочка стане дорослою. Він ніколи не зміг би змиритися з думкою, що вона може опинитися в ситуації, коли її сприйматимуть тільки як сексуальний об'єкт. На щастя, Пол належав до тієї меншості чоловіків, котрі уникають порнографії.

Розуміння серйозності цієї проблеми приходить тоді, коли усвідомлюєш, що навіть діти мають вільний доступ до порнографії. Згідно з аналізом трьох з половиною мільйонів дитячих пошукових запитів в Інтернеті за 2008–2009 роки, «секс» і «порно» були в числі десяти основних¹⁴.

Вплив порнографічної продукції

Дослідження, проведене Університетом Падуї¹⁵ в Італії, показало, що 70% молодих чоловіків, які звернулися до невролога з приводу своєї сексуальної слабкості, зізналися, що часто проводили час за переглядом порнопродукції в Інтернеті. Інші дослідження показують, що в таких людей з часом згасає сексуальний потяг. Це відбувається через звикання мозку до сексуального збудника. Роки підміни природних процесів сексуального збудження зовнішньою стимуляцією призводять до порушення від-

гуку організму на дофамін – «гормон задоволення», який стоїть за бажаннями, мотиваціями й залежностями. Цей гормон спонукає нас намагатися отримати те, чого ми бажаємо. Коли ж задоволення тісно пов'язане з порнографією, реальний секс перестає бути бажаним. Саме це є причиною відсутності сексуального потягу в багатьох чоловіків.

У своїй книзі «Путівник з інтиму: як порнографія захоплює мозок» Вільям Струтерс, викладач Уїтонського коледжу, привабливість порнографії для чоловіків пояснює неврологічними причинами. Він стверджує, що ця проблема стосується найбільш глибоких (інтимних) чинників людської особистості. Бажаючи максимально задовольнити свої найглибші емоційні потреби, чоловіки звертаються до порнографії або послуг повій. «Вони керовані сильним бажанням досягти інтимності через сексуальні стосунки», – пише автор¹⁶.

На думку Струтерса, перегляд порнографічних матеріалів створює у свідомості нові стереотипи, а звичка закріплює цю «переналаштованість»¹⁷. Таке явище можна порівняти зі згубним ефектом уживання наркотиків: «Стійкість – це стан пристосування організму, коли кожен наступний вплив однієї і тієї самої речовини має дедалі менший ефект. Якщо ми знову і знову будемо приймати одну й ту ж дозу наркотичного препарату, наш організм звикне до нього і для досягнення бажаного ефекту нам доведеться щоразу збільшувати дозу»¹⁸. Сексуальна залежність «діє як наркотик, що викликає емоційне і чуттєве збудження та підживлює сексуальні потреби людини»¹⁹.

Як розпізнати сексуальну залежність

Якщо ви виявляєте в себе, свого чоловіка, друга, члена сім'ї дві і більше поведінкових ознак з наведеного нижче переліку, це може свідчити про наявність у нього/неї сексуальної залежності.

1. Людина багато часу проводить за комп'ютером або телевізором, коли інші сплять або відсутні в домі.

2. Тримає на замку чемодан, рюкзак, ящик або шафу, куди ніхто з членів її сім'ї не має доступу.

3. З непідробною цікавістю дивиться услід особам протилежної статі.

4. У людини по банківській карті проходять платежі, яким вона не може дати чітких пояснень.

5. Часто затримується на роботі, пояснюючи це транспортними проблемами або виробничою необхідністю.

6. Переглядаючи щось у мережі Інтернет, людина швидко перемикає «вікно» або вимикає комп'ютер, якщо хтось наближується до нього.

7. Уникає сексуальних відносин з дружиною або ж його приваблює секс у незвичайних формах.

8. Емоційно дистанціюється від своєї дружини.

9. У хвилини близькості поводить себе відсторонено й неувважно.

10. У людини виникають різкі перепади настрою та виявляються ознаки загрозливої поведінки.

Як подолати сексуальну залежність

Подолання сексуальної залежності відбувається за тими ж законами, що й подолання будь-якої іншої залежності. Нижче наведені конкретні кроки в цьому напрямку.

1. Перший крок: визнайте наявність у себе проблеми та виявіть готовність змінитися.

2. Шукайте підтримки в іншій людини (найкраще в дружини, хоч це може бути друг або близький родич). Важливо також, щоб ця підтримка була під контролем фахівця.

3. Намагайтеся завжди бути чимось зайнятим (не залишайтеся на самоті надовго, завжди намагайтеся долучитися до якоїсь діяльності).

4. Дотримуйтеся абсолютної сексуальної вірності; не допускайте жодних сексуальних відносин поза шлюбом.

5. Використайте механізми допомоги завдяки конкретним рішенням: заблокуйте певні веб-сайти, обмежте час свого перебування в Інтернеті.

6. Знаходьте час для регулярного відновлювального відпочинку, який бажано проводити на відкритому повітрі та в місцях, що відрізняються від місць вашого звичайного перебування.

7. Схильність до порнографії може бути пов'язана із сексуальним насильством або важким дитинством. У такому разі план реабілітації має супроводжуватися індивідуальною психотерапією, що допомагає усунути негативні наслідки минулого.

8. Людина, яка підтримує залежного, має бути співчутливою і ставитися до нього як до того, хто потрапив у пастку і потребує допомоги. Потрібно прийняти на себе відповідальність за стан залежного, уникати звинувачень та критики, розуміючи, що він потребує співчуття, прийняття й підтримки.

Нікотинова залежність

На сьогоднішній день кількість курців у багатьох країнах скоротилася. Однак у деяких вона, навпаки, продовжує зростати, причому куріння особливо популярне серед молоді. Нікотин має високу здатність викликати залежність, що ускладнює відмову від цієї звички. Якщо ви перебуваєте під впливом цієї згубної пристрасті і хочете позбутися її, дотримуйтеся наведених нижче рекомендацій:

1. Виявіть у своєму способі життя чинники, які сприяють курінню. Чи існують якісь конкретні обставини або ситуації, що стимулюють ваше бажання курити? Проаналізуйте ці обставини й уникайте їх або поставте перед собою мету опиратися цим спонукальним чинникам. Наприклад, ви звикли викурювати цигарку перед сном, після сніданку, у компанії з друзями, сидячи в зручному кріслі перед телевізором і т. п. Постарайтеся або уникнути цих ситуацій, або при їхньому виникненні забороніть собі курити.

2. Формуйте для себе нове навколишнє середовище. Змініть свій розпорядок дня, режим зустрічей, місця прогулянок. Беріть участь у корисних для здоров'я заходах на свіжому повітрі, а також у місцях, де навколишня атмосфера сприяє відпочинку.

3. Приверніть на свій бік друзів і членів сім'ї. Скажіть усім, що ви вирішили кинути курити і що очікуєте від них підтримки. Якщо можливо, об'єднайтеся з людиною або людьми, які також хочуть відмовитися від цієї звички, і тоді ви зможете підтримувати одне одного.

4. Харчуйтеся такими продуктами, які допомагають позбутися нікотинової залежності. Очищення

організму від накопичених токсичних речовин має супроводжуватися вживанням у їжу достатньої кількості фруктів та овочів. Пийте якомога більше води й цитрусових соків, які сприяють виведенню нікотину з організму. При правильному харчуванні бажання закурити буде поступово слабшати.

5. Виконуйте фізичні вправи. Фізичні вправи послаблюють наслідки детоксикації організму, що сприяє позитивному настрою.

6. Винагороджуйте себе. Після кількох днів повного утримання від куріння влаштуйте для себе невеличке свято – відвідайте якесь особливе місце або придбайте щось за гроші, заощаджені на цигарках.

7. Черпайте підтримку з духовних засобів. Багато хто із залежних ігнорують цей крок, тому не досягають успіху у відмові від куріння. Моліться Богові, просіть у Нього сили подолати цю звичку. І нехай ваші молитви будуть схожі на спілкування з найкращим другом.

Підступний кофеїн

Багато хто вважає, що кофеїн не є наркотиком. Проте, якщо людина вживає понад 250 міліграмів кофеїну на добу (більше двох-трьох чашок кави), відбувається інтоксикація організму. В «енергетичних» напоях кофеїну може міститися навіть більше, ніж у самій каві²⁰. Наслідками вживання кофеїну є занепокоєння, нервозність, безсоння, підвищений діурез, гіперемія шкіри обличчя, м'язові судоми, порушення роботи шлунково-кишкового тракту, проблеми, пов'язані з мисленням і мовленням, тахікардія, психомоторне збудження²¹.

Нижче в таблиці зазначено вміст кофеїну в деяких продуктах²².

ПРОДУКТ	КІЛЬКІСТЬ	ВМІСТ КОФЕЇНУ
Кава «Еспресо»	100 мл	170-225 мг
Мелена кава	100 мл	38-65 мг
Розчинна кава	100 мл	31-48 мг
Чай різних видів	100 мл	18-50 мг
Какао і гарячий шоколад	100 мл	5-10 мг
Кока-кола та аналогічні напої	100 мл	6-13 мг
Гіркий шоколад	100 г	80 мг
Енергетичні напої	100 мл	20-100 мг

Згубне коло

Деякі люди вважають, що щастя – це відсутність будь-якої залежності, зокрема залежності від наркотиків, нав'язливих сексуальних бажань, азартних ігор, відеоігор й Інтернету, а також таких речовин, як алкоголь, цигарки і кава. Ці речовини називають психоактивними, оскільки впливають на психіку. Проте дехто впадає в залежність від усіляких дієт, медикаментів і навіть занять спортом.

Згубне коло, у яке втягує людину залежність, дуже небезпечне. Усі психоактивні речовини завдають

шкоди здоров'ю людини, незалежно від того, законне їхнє вживання чи протизаконне, містять вони хімічні компоненти чи ні. Будь-яка залежність позбавляє людину свободи. Більше того, залежність – це джерело дуже серйозних наслідків, які перераховані нижче.

Звикання. Звикання до наркотика або хімічної речовини викликає бажання продовжувати його вживати. Чим довше людина йде на поводу в цього бажання, тим сильнішим воно стає.

Стійкість. Залежна людина потребує все більших і більших доз наркотичних речовин для досягнення ефекту, аналогічного ефектові від попередньої дози.

Абстинентний синдром. Залежний може відчувати психологічний стан найсильнішого тривожного збудження, коли не отримує бажаної наркотичної речовини. Цей стан може включати і специфічні фізичні відчуття, оскільки організм «призвичаївся» до речовини й вимагає її. Симптоми абстинентного синдрому включають безсоння, збудження, прискорене серцебиття, пітливість, нудоту, блювоту та інше.

Негативний вплив на мозок (при хімічній залежності). Наркотики уражають центральну нервову систему. Потрапляючи в мозок, хімічно активна речовина порушує його роботу, через що певні життєво важливі функції починають відбуватися по-іншому і людина стає нездатною здійснювати прості розумові дії. Якщо вживання наркотичної речовини відбувається протягом тривалого часу, можуть розвинути незворотні ураження головного мозку.

Перші три наслідки пов'язані не тільки з хімічною залежністю, а й спостерігаються в людей, які звикли

до певних стереотипів поведінки. Наприклад, людина, яка звикла до порнографії, відчуває сильне бажання повторити перегляд зображень або відеороликів. Через деякий час переглянутого стає недостатньо, тому потрібні більш яскраві й більш непристойні образи. Неможливість перегляду може викликати в залежного сильне роздратування або стан психічного напруження – так звану фрустрацію.

Як запобігти залежності

Більшість залежних починає вживати наркотичні речовини або практикувати тип поведінки, що веде до залежності, ще в підлітковому або навіть дитячому віці. З цієї причини превентивні заходи повинні бути спрямовані на ці вікові групи. Починаючи з перших років навчання в школі, дітям потрібно говорити про небезпеку наркотиків та пов'язані з ними ризики. Шкільні програми мають передбачати час для бесід та семінарів, які проводять компетентні люди (колишні наркомани, лікарі, юристи, працівники правоохоронних органів, соціальні працівники тощо).

Принципово важливо, аби всі школи та інші навчальні заклади були оголошені зонами, вільними від наркотиків; має бути вжито всіх заходів, щоб школи не стали місцем торгівлі наркотиками.

На батьках також лежить відповідальність за профілактику залежності. Вони повинні говорити з дітьми про цю проблему, а також:

- займати тверду послідовну позицію щодо наркотичної та будь-якої іншої залежності;

- сприяти формуванню в дітей здорового почуття власної гідності;
- забезпечити в родині довірчу атмосферу, яка не викликає побоювань;
- виявляти гнучкість у судженнях і поведінці, не виходячи при цьому за межі здорового глузду;
- бути бездоганим прикладом щодо залежності.

Органи влади також відіграють важливу роль у вихованні в дітей, по-перше, неприйняття залежності і, по-друге, зацікавленості в повноцінному здоров'ї. Ці органи можуть реалізовувати привабливі переконливі програми, використовувати узаконені превентивні заходи (наприклад, розміщення на алкогольних напоях і цигарках необхідного маркування), розробляти регулятивні правила щодо продажу препаратів, здатних викликати залежність, і т. п. Надзвичайно важливо зупиняти незаконний обіг наркотиків у школах та інших місцях, де збираються діти та молодь.

Інші види залежності (трудоголізм, сексуальна залежність, ігроманія) також можуть з'явитися в підлітковому віці та зберігатися в дорослому житті. Необхідно пам'ятати, що при цих видах залежності, як і при хімічній, часто до самої проблеми додаються ще й психічні розлади. З цієї причини одним зі способів запобігання розвитку залежності є подолання можливих внутрішніх психологічних тривожних станів людини.

Як перемогти залежність

Доведено, що людина не може самотійно впоратися з проблемою залежності. Залежний потре-

бує соціальної, професійної й духовної підтримки. Тому запропоновані нижче рекомендації переважно орієнтовані на сім'ю та на всіх, хто підтримує таку людину.

- Якщо залежний багато разів робив безуспішні спроби самостійно впоратися зі своєю проблемою, слід наполягти на тому, щоб він звернувся до реабілітаційного центру.
- Підтримуйте план, розроблений центром або кваліфікованим фахівцем. Довіряйте запропонованому підходу до лікування та спонукайте до цього залежного.
- Уникайте поблажливості й потурання. Завжди існує сильна спокуса стати на сторону людей, яких ми любимо. Однак за таких обставин необхідно залишатися твердим щодо підходу до лікування.
- Щоб мати сили для досягнення нових цілей, залежний потребує підбадьорення й підтримки. Можна застосовувати певну систему заохочень за досягнення. Ними можуть бути квитки в музеї або на виставки, книги, подарунки або щось інше залежно від обставин й уподобань.
- Створіть спокійну, здорову атмосферу, щоб тримати залежного якнайдалі від провокаційних чинників (місць, людей, об'єктів і т. п.), щоб уникнути рецидиву.

Величезну допомогу в подоланні залежності надають спеціальні групи підтримки. Існують цілі співтовариства анонімних алкоголіків, наркоманів, ігроманів і навіть сексоголіків, а створені на їхній основі групи підтримки приносять досить високі результа-

ти. Залежний, спілкуючись із людьми, котрі страждають від тієї ж проблеми, що й він, бореться з нею більш наполегливо. Дуже важливо визнати, що влада залежності над людиною настільки велика, що багато хто долає її тільки завдяки Божій допомозі. Успіхи товариства анонімних алкоголіків пояснюються не тільки людською підтримкою, а й допомогою Бога, яку люди приймають, звертаючись до Нього.

Після досягнення первинного успіху боротьба не закінчується, оскільки ризик рецидиву дуже високий. Тому важливо ретельно планувати кроки повернення до нормального життя, звертаючи увагу на викладені нижче моменти.

Працевлаштування. Можливо, людині, котра пройшла реабілітацію, буде необхідно змінити місце праці, щоб у неї виникли відносини з новими людьми і сформувався твердий настрій на повернення до суспільства без повторних зривів.

Дружня атмосфера. Протягом усього періоду відновлення людині, яка потребує допомоги, необхідний той, хто уважно стежив би за її станом та оточенням. Борючись із залежністю, особа повинна спілкуватися тільки з тими людьми, які вміють насолоджуватися життям без уживання хімічних речовин, хто не має будь-якої іншої залежності, хто живе просто і природно.

Вільний час. Наявність вільного часу в період відновлення діє скоріше на зло, ніж на добро, оскільки дає людині велику свободу дій, що може підштовхнути до рецидиву. Отже, час має бути ретельно спланований. Його необхідно наповнити фізичною працею, перебуванням на свіжому повітрі, заняттями спор-

том і т.ін. Слід уникати барів, ігрових залів та інших місць, де може спрацювати психологічний чинник, «увімкнувши» залежність.

Духовне життя. На шляху до нормального способу життя велике значення має також і духовна складова. Життя в рабстві звичок залишилося в минулому, і людина повинна почати нове життя. Почуття вини, настільки поширене в середовищі колишніх залежних, витісняється вірою в прощення люблячого Отця. Більше того, Бог обіцяє захист і підтримку в майбутньому. Він дав чудову обітницю тим, хто бореться із залежністю: *«Не бійся, з тобою-бо Я, і не озирайся, бо Я Бог твій! Зміцню Я тебе, і тобі поможу, і правицею правди Своєї тебе Я підтримаю»* (книга пророка Ісаї, 41:10).

Солідарна залежність

Намагаючись будь-якою ціною полегшити страждання залежної людини, деякі ступають на небезпечний шлях – у стосунки так званої солідарної залежності. Це відбувається тоді, коли хтось із членів сім'ї (мати, батько, брат) починає «боротьбу за залежного», використовуючи абсолютно неправильні методи, хоч і з добрими намірами. Поступаючись окремим наполегливим проханням залежного, така особа виявляє сліпу любов. Віддаючи взаєминам із залежним багато сил, часу й емоційної енергії, вона в результаті сама стає перешкодою на шляху до зцілення залежного. Щоб не допустити розвитку цього небезпечного побічного ефекту, принципово важливо звернутися по професійну допомогу.

Дванадцять кроків до звільнення від залежності

Спочатку ці дванадцять кроків були розроблені «Товариством анонімних алкоголіків», але, як показує практика, вони успішно використовуються і тими, хто бореться з ігроманією, сексоголізмом або надмірним апетитом.

1. Ми визнали своє безсилля перед нашою залежністю, визнали, що втратили контроль над собою.
2. Ми дійшли переконання, що тільки Сила, могутніша за нас, може повернути нам розважливість.
3. Ми прийняли рішення доручити нашу волю і наше життя Богові, як ми Його розуміємо.
4. Ми глибоко й безстрашно оцінили себе і своє життя з моральної точки зору.
5. Ми визнали перед Богом, собою та будь-якою іншою людиною справжню природу наших помилок.
6. Ми повністю підготувалися до того, аби Бог звільнив нас від усіх наших вад.
7. Ми покійно просили Його виправити наші вади.
8. Ми склали список усіх тих людей, кому заподіяли зло, та сповнені бажанням загладити свою вину перед ними.
9. Ми особисто відшкодовували заподіяний цим людям збиток, де тільки можливо, крім тих випадків, коли це могло зашкодити їм або комусь іншому.
10. Ми продовжували самоаналіз і, коли припускалися помилки, відразу визнавали це.
11. Ми намагалися шляхом молитви й роздумів поліпшити зв'язок з Богом, як ми розуміємо

Його, молячись лише про пізнання Його волі, яку нам належить виконати, та про дарування сили для цього.

12. Досягнувши духовного пробудження, до якого привели ці кроки, ми намагалися донести зміст наших ідей до інших алкоголіків та застосовувати ці принципи в усіх наших справах.

Групи взаємної підтримки, які діють на підставі таких статутів, уже протягом десятиліть досягають значних успіхів. Основні принципи їхньої діяльності: довіра Богові як вищому Авторитетові і Джерелу життя; тверде рішення допомагати людям, які хочуть позбутися своєї залежності; конфіденційність.

Розділ 7

ПОЧУТТЯ ВИНИ

Багато людей живуть у цьому світі під гнітом вини. Почуття вини зробило їх конфліктними, вони мучаться від відчуття беззахисності, перфекціоністських прагнень, постійного самобичування, страху перед невдачами (з постійним безсонням як побічним ефектом). До того ж, як правило, вони виявляють надмірну вимогливість до людей. Але почуття вини може принести і користь — спонукати до коректної шанобливої поведінки, позитивно вплинути на спілкування з оточенням. Почуття вини — це ознака неспокійного сумління, яке спонукає до самоаналізу та береже від моральних падінь.

Повернемося до багатостраждального Карлоса, котрий повільно помирав у своєму інвалідному кріслі в будинку для перестарілих. Багато років він жив так, ніби й не завинив перед своєю сім'єю, яку залишив, перед дочкою, котра виросла з цілим «букетом» емоційних проблем через пережите в дитинстві. Але тепер, опинившись у цьому закладі, перебуваючи за два кроки від могили, Карлос відчув докори сумління. Однак він не знав, що робити із цим почуттям. У

нього вже не було можливості попросити прощення в дружини, а дочка не хотіла зустрітися з ним. Відчай і зневіра усе сильніше долали Карлоса.

Звільнення від почуття вини відбувається через загладжування заподіяних страждань. Для цього потрібно попросити прощення в Бога й людей, котрих ми скривдили. Чи відомо вам, що Бог готовий простити всі наші помилки, навіть ті, які не мають прощення з людської точки зору? У Біблії сказано: *«Коли ваші гріхи будуть як кармазин, – стануть білі, мов сніг; якщо будуть червоні, немов багрянця, – то стануть мов вовна вони!»* (Книга пророка Ісаї, 1:18). Усвідомлення того, що Бог готовий простити нас, допоможе нам примиритися з іншими, а також дасть сили простити самих себе.

Однак почуття вини може бути й перебільшеним. У такому разі необхідно зробити певні послідовні кроки, основні з яких перераховані нижче.

Намагайтеся жити в повній згоді з принципами Біблії та довіртеся Богові. Приймайте рішення й виробляйте позиції, ґрунтуючись на біблійних принципах, а результати довірте Божій волі.

Навчайтеся на своїх помилках. Попросіть прощення в Бога і людей, які постраждали внаслідок вашої поведінки. Постарайтеся відшкодувати їм завдані збитки або якимось загладити свою вину та зробіть певні висновки; нехай помилка, якої ви припустилися, стане для вас уроком на майбутнє.

Розкажіть про свої переживання людині, якій довіряєте. Якщо ви поділитесь почуттям вини зі своїм надійним другом, це звільнить вас від надмірного

психологічного напруження і допоможе упорядкувати власні думки.

Зіпсуйте сумління

Чимало людей у своєму житті керуються принципом «чинити за сумлінням». Цей принцип добрий, але проблема в тому, що сумління не завжди може бути найкращим критерієм поведінки. В одних людей совість дуже чутлива й утримує людину в чітких межах моральності, а в інших ці межі вельми розмиті або їх взагалі не існує. Люди строгих правил очікують, що всі інші будуть поводитися так само, як вони. Ті ж, для кого не існує меж, вважають прийнятним навіть те, що зазвичай негативно сприймається суспільством. Як свідчить Біблія: *«Буває, дорога людині здається простою, та кінець її – стежка до смерти»* (книга Приповістей, 16:25). Крім того, апостол Павло попереджав свого учня Тимофія, що завжди будуть люди, котрі «знищили власне сумління» (Перше послання апостола Павла до Тимофія, 4:2).

Тому, якою б бездоганною не була поведінка, обумовлена винятково людським сумлінням, необхідно все ж таки ґрунтуватися на незалежних від людини етичних принципах. Такі принципи викладені в Біблії. Зіпсута совість не може спонукати до вчинків, які заслуговують довіри.

Здорове почуття вини

Дослідження, проведене Гражиною Коханською та її колегами, підтвердило, що помірне почуття вини допомагає дітям дотримуватися встановлених правил та з повагою ставитися до інших. У цьому дослідженні брали участь 106 хлопчиків і дівчаток ві-

ком від двох до п'яти років. Щоб визначити ступінь почуття вини, дослідники переконали дітей, що ті зіпсували дуже цінну річ. Потім проаналізували поведінку кожної дитини, а також з'ясували думку їхніх батьків. Нижче наведені основні результати дослідження:

1. У дівчаток була виявлена вища ступінь почуття вини, ніж у хлопчиків.
2. Дошкільнята з повних благополучних сімей відчували вину меншою мірою.
3. Діти, які відчували вину, згодом порушували менше правил, ніж ті, хто не відчув її.
4. Здорова міра почуття вини відіграє важливу роль у профілактиці поганої поведінки.

Повернення додому

Одна з найбільш відомих, прекрасних притч Ісуса – притча про блудного сина – записана в 15-му розділі Євангелія від Луки. У ній розповідається про батька і двох синів, один з яких утомився від свого спокійного, мирного життя і вирішив, кинувши все, шукати свободи й щастя далеко від дому. Не усвідомлюючи, якого болю його непокора і невдячність завдають батькові, він до того ж почав вимагати в нього свою частину спадщини, котру зазвичай діти отримують після смерті батьків. Батько, поважаючи вибір сина, віддав йому його частку, і той покинув рідний дім.

Вільний від усіх батьківських обмежень, юнак почав витрачати гроші на вино, гулянки і розбещене життя. Доки в нього ще залишалися кошти, його оточували «друзі». Проте незабаром гроші закінчилися, і він навіть не міг купити собі їжу. Що залиша-

лося робити? Хлопець вирушив на пошуки роботи і змушений був погодитися пасти свиней – вельми принизлива робота для юдея. Молода людина, котра ще недавно пишалася своєю свободою, потрапила в рабство обставин. Той, кого не задовольняла їжа на батьківському столі, тепер вважав за щастя насититися стручками зі свинячого корита, аби не померти з голоду. Куди ж зникли його «друзі»?

У притчі сказано, що молодий чоловік подався до «далекого краю» – це натяк на гріховне життя, оскільки гріх відводить нас далеко від Бога та й від самих себе. Гріх руйнує все добре, що було в нашому житті, ненадовго створюючи ілюзію свободи й радості. Але далеко від Бога, у «далекому краю», справжньої радості немає. Усе, що зміг знайти наш герой на чужині, – це розчарування, смуток, приниження, порожнечу й почуття вини.

У такій критичній ситуації він вирішує повернутися додому, бажаючи стати хоча б одним із рабів батька, якщо тільки той взагалі його прийме. Нерозумному синові треба було ще багато чого довідатися про свого батька, до якого він колись повернувся спиною. Проте навіть у той момент він знав, що його батько – людина милостива й добра. Саме це і спонукало його повернутися. Думка про те, що Бог добрий, веде нас до покаяння, приваблює до Нього (див. Послання до римлян, 2:4; книга пророка Єремії, 31:3).

З опущеною головою, у лахмітті, з тягарем вини на серці юнак вирушив додому. Батько, здалеку помітивши сина, побіг йому назустріч, міцно обняв його та прикрив його лахміття власним одягом. Увесь цей час батько чекав сина. Він ніколи не переставав

любити його. Тому прийняв розкаяного юнака не як раба, а з почестями, гідними сина, не нагадуючи йому про помилки. Минуле було забуте, гріхи – прощені. Ніхто з домашніх не міг нічого заперечити.

Сатана – блудний син, який так і не повернувся до Отця; він продовжує лицемірно стверджувати, що Господь не може прийняти грішників, доки вони не виправляться. Але якщо грішник чекатиме моменту, коли виправиться, він ніколи не прийде до Бога.

Головне, що ілюструє ця притча, – любов батька, тобто Бога. Він ніколи не перестає любити нас, а коли ми приходимо до Нього з покаанням, прощає і приймає нас. Знання цієї істини може повністю змінити життя будь-якої людини, котра живе під тягарем вини.

А ви вже прийняли рішення повернутися до Отця?

Перевірте себе

Існує тісний взаємозв'язок між певною поведінкою і почуттям вини. Наступні питання допоможуть виявити цей зв'язок. Дайте відповідь ТАК чи НІ.

1. Чи проходило ваше дитинство в атмосфері авторитаризму й залякування?

2. Чи важко вам прощати самих себе?

3. Чи важко вам прощати своїх кривдників?

4. Чи відчуваєте ви страх від думки, що можете порушити якийсь закон або правило?

5. Чи побоюєтеся поганих звісток?

6. Чи відчуваєте страх щоразу, коли думаєте про майбутнє?

7. Чи впадаєте в паніку, коли щось іде не так, як було заплановано?

8. Чи можете ви назвати себе пунктуальною людиною?

9. Чи часто відчуваєте себе невпевнено?

10. Чи легко виходите з себе?

11. Чи стурбовані ви з приводу того, що подумують про вас люди?

12. Чи уявляєте Бога грізним суддею?

Якщо ви відповіли ТАК більш ніж на три запитання, значить схильні до хибного почуття вини і вам потрібно шукати вирішення цієї проблеми. Почніть з порад, даних у прочитаному розділі, а якщо цього буде недостатньо, зверніться по допомогу до фахівця.

Розділ 8

МОНСТР УСЕРЕДИНІ НАС

Незважаючи на свій вік (а нашої наступній героїні було лише шість років), Ізабелла відлякувала від себе всіх, хто тільки опинявся поруч, коли з нею траплялася істерика. Дивитися на це було страшно й боляче. Чим частіше це відбувалося, тим більше вона зазнавала глузувань від сторонніх і тим гостріше реагувала у відповідь. Утворилося згубне коло: провокації – вибухи істерики – ще більш колючі провокації – ще сильніша істерика. Ізабелла буквально втрачала над собою контроль та агресивно поводитися щодо однокласників і вчителів. Однак у проміжках між істериками вона була милою стриманою дівчинкою. Усе це викликало в учителів та шкільних психологів підозру, що своєю істерикою вона виявляє прихований біль або гнів, пов'язаний із ситуацією в родині. Тим більше, що її батько вже довгий час не відвідував батьківських зборів.

Хоч Ізабелла була дитиною, вона розуміла, що ненависть, гнів, агресія – це погано. Проте навіть дорослим важко контролювати свої емоції, тим більше дітям. А коли такі емоційні вибухи стають звичкою,

люди озлоблюються й розплачуються за це своїм здоров'ям, не кажучи вже про зіпсовані стосунки з оточенням.

Людині властиві такі емоції, як гнів і ненависть, тому час від часу вони виявляються в її поведінці. Їх нелегко уникнути, але коли вони перетворюються на стабільну, закономірну особливість поведінки, то руйнують сімейні, соціальні й трудові стосунки. Фізична агресія неприйнятна для жодної людської спільноти, від неї необхідно звільнитися.

Забігаючи наперед, скажемо, що Ізабелла, на щастя, не була об'єктом фізичної агресії, натомість було очевидно, що вона страждає від браку любові. У її родині не все було гаразд.

Як перемогти свій гнів

Спостерігаючи за собою та розвиваючи прості звички спокою та врівноваженості, можна навчитися контролювати спалахи гніву й агресії. Ось кілька рекомендацій.

Подумайте про реальне значення ситуації. Запитайте себе: чи настільки серйозна причина, щоб гніватися? Що станеться, коли дещо відбудеться не пом'яму? Чи варто мені так реагувати на це? Чи не буду я потім жалкувати про те, що трапилося?

Зробіть глибокий вдих і постарайтесь заспокоїтися. Як тільки ви відчуєте порив до гніву, почніть дихати повільно й глибоко. Скажіть собі: «Заспокойся, нічого страшного не сталося! Я буду тримати себе в руках, це скоро мине». Томас Джефферсон сказав відому фразу: «Якщо ти злий, порахуй до десяти, перш ніж щось сказати. Якщо дуже злий – лічи до ста».

Спробуйте відволіктися. Думати про те, що викликало у вас гнів, — значить доливати олії до вогню. Помоліться Богові, попросіть допомоги для подолання свого негативного почуття та займіться чимось, що заповнить ваш розум іншими турботами, і гнів незабаром ущухне.

Знайдіть правильні слова. Уникайте говорити людям: «Ви егоїстичні», «Ваше ставлення до мене завжди несправедливе», «Тобі все одно, що я думаю». Спробуйте висловитися позитивно: «Я б хотів, щоб ви спробували зробити це інакше», «Я засмучений таким ставленням», «Як я можу вам допомогти?».

Не вважайте ворогом людину, яка розгнівала вас. Коли хтось бентежить вас своїми словами чи поведінкою, не поспішайте вважати, що ця людина вас провокує. Спробуйте побачити інші можливі причини й обставини, які пояснюють її поведінку. Якщо в цієї людини справді погані наміри, визнайте, що вона нещасна й потребує співчуття.

Навчайтеся прощати. Пробачити — не означає зазнати поразки. Старе бразильське прислів'я напучує: «Прости свого кривдника — і вийдеш переможцем». Прощення не тільки приносить вам відчуття внутрішнього миру, а й заспокоює інших учасників ситуації, котрі, крім усього іншого, зрештою поважатимуть вас за ваше благородство й великодушність.

Будьте вдячними. У Біблії сказано: «За все дякуйте, бо це Божа воля в Ісусі Христі щодо вас» (Перше послання апостола Павла до солунян, 5:18). Відомо, що звичайний прояв вдячності вже робить людину щасливішою. Учені з Каліфорнійського університету

на підставі досліджень дійшли висновку, що почуття вдячності покращує здоров'я²³.

Моліться. Біблія також закликає: «*Любіть ваших ворогів, [благословляйте тих, хто проклинає вас, робіть добро тим, хто ненавидить вас], і моліться за тих, які [кривдять і] переслідують вас*» (Євангеліє від Матвія, 5:44). Дослідники стверджують: коли люди на молитесь за кривдника, це знімає з душі тягар недобрих почуттів, розвіює негативні думки²⁴.

Вплив гніву на людину

Раніше вважали, що людині корисно зрідка «випустити пару», але сьогодні потрібно визнати: ризики при цьому переважають усі незначні плюси, які можуть бути досягнуті. Гнівливим людям, на відміну від миролюбних, загрожують такі небезпечні наслідки:

- ризик розвитку ішемічної хвороби серця зростає вчетверо;
- підвищується небезпека смерті в молодому віці;
- відразу після нападів гніву вони здебільшого страждають від почуття вини;
- погіршуються їхні стосунки з друзями й родичами;
- виникають конфлікти в подружніх стосунках;
- розвиваються вторинні шкідливі звички (куріння, уживання алкоголю, наркотиків і т. п.);
- виникає ризик переїдання та збільшення ваги.

Перш ніж один раз спалахнути, двічі подумайте, як можна цього не зробити й уникнути перерахованих негативних наслідків.

Розгнівані пророки

Біблія містить деякі цікаві приклади того, як люди дозволяли гніву опанувати їх. Це, до речі, унікальна особливість Священного Писання – автори біблійних книг не намагалися прикрасити свої розповіді та не прикидалися непогрішимими героями. У Писанні зазначені всі їхні вади. Знаєте чому? Аби кожен знав: людина, котра підкоряється Божій волі й силі, завжди має надію. Ми розповімо про двох пророків – одного зі Старого Завіту, другого – з Нового.

Ім'я першого з них – Йона. Бог доручив йому непросту справу: передати застережливу вістку мешканцям Ніневії. Це місто зі стодвадцятитисячним населенням було столицею асирійської імперії. Асирійці були настільки лютими, що не задовольнялися лише вбивством своїх ворогів – часто вони жорстоко катували їх. Ізраїльтяни вважали їх своїми противниками, але Бог наказав Своему пророкові вирушити до їхньої столиці й передав їм особливу звістку. Однак для Йони це було вже занадто!

Пророк спробував утекти від Бога. Він сів на корабель, який плив у протилежному напрямку. Через певні обставини Йону викинули за борт і його проковтнула величезна морська риба. Через три дні вона «виплюнула» пророка на берег. За час перебування в утробі цієї риби він розкався у своїй малодушності та вирушив до Ніневії. Йона передав народові звістку: місто буде знищене, якщо його мешканці не покаються. Потім він вийшов з міста й улаштувався на високому пагорбі, аби на власні очі побачити загибель Ніневії. Однак нічого не сталося. Ніневітяни покалися! Мешканці цілого міста змінили свої думки й дії,

тому Бог їх не знищив. Це розгнівало пророка: адже він пророкував про їхню загибель, а цього не сталося! Його розлютила така Божа милість, і він вирішив висловити Творцеві все, що думає з цього приводу.

У відповідь на гнів Йони Бог тільки запитав: «Чи слушно ти запалився?» (Книга пророка Йони, 4:4), і замовк, дозволяючи йому подумати.

Через деякий час Бог знову заговорив, і в Його словах проявилася велика любов: *«А Я не змилювався б над Ніневією, – цим великим містом, що в ньому більше дванадцяти десятисячок люду, які не вміють розрізняти правиці своєї від своєї лівиці, та численна худоба?»* (Книга пророка Йони, 4:11). Господь щедрий, терпеливий та вибачливий. Він любить усіх живих істот! Творець бажав урятувати як жителів Ніневії, так і Свого розгніваного пророка.

У Новому Завіті ми знаходимо історію перетворення ще однієї особи, котра привертає увагу читача. Цього юнака звали Іваном, а також він був відомий як один із «синів громових». Горе було тому, хто перейде йому дорогу! Одного разу він навіть попросив дозволу в Ісуса звести вогонь з неба на тих, хто відмовив апостолам та їхньому Вчителеві в гостинності! Але час, проведений із Сином Божим, змінив характер Івана. Через кілька років він уже був не «сином грому», а «улюбленим учнем». У чому ж секрет такої зміни? Перебуваючи поруч з Ісусом, він став схожий на Нього характером. Люди, котрі зазнали такого ж досвіду, зможуть сказати разом з апостолом Павлом: *«І живу вже не я, а Христос живе в мені. А що тепер живу в тілі, то живу вірою в Божого Сина, Який полю-*

бив мене й віддав Себе за мене» (Послання до галатів, 2:20).

Бог не вимагає від нас, щоб ми боролися самотужки. Він найбільше зацікавлений у нашому щасті. Господь пропонує Своє благословення всім, хто тільки хоче його прийняти, навіть шестирічній дитині, такій як Ізабелла. На жаль, у своїй сім'ї вона не бачила жодного прикладу віри, який би навчив її спілкуватися з Небесним Отцем.

Перевірте себе

Щоб дізнатися, чи схильні ви до гніву, дайте відповідь ТАК чи НІ на наступні запитання:

1. Чи важко вам забути зло, заподіяне вам іншими людьми?

2. Чи подобається вам сперечатися з іншими?

3. Коли думаєте про свого недруга, чи посилюється ваше серцебиття?

4. Чи виявляєте нетерпіння, коли вам доводиться довго стояти в черзі?

5. Чи сердитесь на себе, коли не можете контролювати власні емоції?

6. Чи дратує вас відсутність пунктуальності в інших?

7. Чи схильні ви не пам'ятати того, що говорите під час спалахів гніву?

8. Чи згодні ви з тим, що власний поганий норів шкодить вашим стосункам з людьми?

9. Після нападу гніву чи відчуваєте сильне бажання поїсти, закурити або випити спиртного з метою заспокоїтися?

10. Чи гнівалися ви коли-небудь настільки, що намагалися вдарити людину або зламати якийсь предмет?

Підсумок:

Якщо ви відповіли позитивно на вісім або більше запитань, якомога швидше зверніться по допомогу, щоб навчитися гамувати свій гнів. Вашим особистим, сімейним і трудовим відносинам загрожує серйозна небезпека.

Якщо ви відповіли ТАК на чотири-сім запитань, це сигнал, що рівень вашого емоційного контролю наближається до небезпечної позначки. Намагайтеся виявляти терпіння, і ви зможете тримати себе в руках. Постостерігайте за іншими, і зрозумієте, що домогтися бажаного можна навіть без виявлення надмірних емоцій.

Якщо ви дали ствердну відповідь на одне-три запитання, то вашій витримці й емоційній стабільності можна лише позаздрити. Продовжуйте в цьому ж дусі! Ви – людина, яку дуже важко розгнівати.

Розділ 9

РЕКОМЕНДАЦІЇ ТВОРЦЯ

Уявіть собі, що, гуляючи пляжем, ви побачили написані на піску слова: «На початку Бог створив небо і землю». Ви ще не встигли зосередитися на цій фразі, як до вас підійшов хтось із курортників і сказав: «Ці слова з'явилися на піску самі собою». Ви повірите такому поясненню? А якби він сказав, що все відбувалося так: хвилі вдарилися об берег, вітер підняв купу піску в повітря, а коли пил розсіявся, піщинки випадково розташувалися саме таким чином, що утворився цей напис? Чи було б це пояснення більш логічним? А може, цей напис створювався протягом мільйонів років піщинка за піщиною, утворюючи літери і слова?

Звичайно, ніхто не повірить у таке. Інтуїтивно ми розуміємо, що будь-яка інформація має джерело. Вона не виникає з нізвідки. Якщо ми дійшли такого висновку на підставі однієї фрази, написаної на піску, що ж тоді говорити про величезну кількість інформації, що міститься в коді життя – у ДНК?

Складність будови будь-якої живої істоти вказує на те, що життя виникло внаслідок задуму, а це, у

свою чергу, означає, що існує Той, Хто стояв за цим задумом. Саме про це писав апостол Павло: *«Адже те, що можна знати про Бога, відоме їм, тому що Бог їм відкрив. Тож Його невидиме – Його вічна сила і Божественність – від створення світу через творіння стає зрозумілим. Так що немає їм виправдання»* (Послання до римлян, 1:19,20).

Бог – Творець життя, тому ніхто краще за Нього не може пояснити нам, як людський організм може функціонувати таким дивовижним чином. У святій Біблії Бог залишив нам «керівництво з експлуатації» нашого організму. Цікаво, що вісім основних рекомендацій або принципів здоров'я від Творця (названих також «природними лікарськими засобами») записані на самому початку Біблії, у книзі Буття. І якщо ми вирішимо дотримуватися цих рекомендацій, вони принесуть нам фізичне, емоційне й духовне здоров'я²⁵.

До цих рекомендацій слід ставитися як до приписів Лікаря над лікарями. Кожен з восьми основоположних принципів здоров'я підтверджений науковими дослідженнями. Їм можна довіряти, на них можна покладатися, оскільки вони насправді діють! Почніть із тих, які видаватимуться вам найлегшими, і поступово переходьте до інших.

У цьому розділі ми викладемо вам сім рекомендацій, а восьму притримаємо для останнього розділу. Нехай це буде сюрпризом! Ви побачите, яку роль вона відіграла в житті змученого стресом Пола, занепокоєної Лаури, зневіреного Карлоса і навіть маленької Ізабелли з її істериками. Однак не піддавайтеся спокусі перейти відразу до восьмої рекомендації. Будь-

те послідовні. Просіть Бога допомогти вам втілити ці рекомендації у своєму практичному житті, і незабаром побачите надзвичайні результати.

Рекомендація 1: пийте воду

«А земля була пуста та порожня, і темрява була над безоднею, і Дух Божий ширяв над поверхнею води» (книга Буття, 1:2).

Організм людини на 70 % складається з води. Постійне поповнення води, яку ми втрачаємо з потовиділенням та іншими природними процесами, – найважливіше завдання для підтримки здоров'я. Вода очищає організм, разом з нею з крові виводяться різні непотрібні організмові речовини. Щогодини нирки фільтрують таку кількість крові, яка вдесятеро перевищує її загальний об'єм в організмі. Уся вона зазнає перевірки й очищення.

Недостатнє вживання води робить організм уразливим до інфекцій та запальних процесів, особливо від цього страждають нирки й сечовивідні шляхи. Яку ж кількість води ми повинні щодня споживати? У середньому між прийомами їжі рекомендується випивати вісім склянок води щодня.

Користь від вживання води. Коли ви п'єте достатньо води, ваш організм позитивно реагує на це і посилає відповідний сигнал у мозок. Внаслідок цього у вас покращується настрій, а отже, і якість життя.

Коли шлунок отримує достатньо води, відчуття ситості триває довше. Крім того, слід пам'ятати, що вода не містить калорій, жирів, вуглеводів або цукру!

Вода зволожує шкіру, що покращує її еластичність та уповільнює появу ознак старіння.

Вода необхідна для ефективного функціонування імунної системи організму, а значить, при її недостатньому споживанні організм краще протистоїть хворобам.

Що станеться, якщо не пити достатньо води? Якщо ви раптом відчули втому, однією з причин може бути нестача води в організмі. Вона виводить шкідливі для здоров'я токсини і шлаки. Крім того, коли ви вживаєте недостатньо води, збільшується навантаження на серце, якому доводиться перекачувати більш густу кров.

Нерідко причина головного болю і мігрені пов'язана з нестачею води в організмі. Коли виникає головний біль, перш ніж приймати якісь ліки, випийте склянку води. Цілком можливо, що, поповнивши її нестачу, ви вирішите проблему.

Несвіже дихання також може бути ознакою недостатнього насичення організму водою. Слина звільняє ротову порожнину від бактерій та підтримує зволоженість язика.

Як бачите, вода життєво необхідна для нашого організму. Пийте її в достатній кількості.

Рекомендація 2: приймайте сонячні ванни

«І сказав Бог: „Хай станеться світло!” І сталося світло» (книга Буття, 1:3).

Сонячні промені справляють різносторонню дію на людський організм. Вони допомагають боротися з бактеріями та іншими мікроорганізмами. Антисептичну дію забезпечують ультрафіолетові промені. Унаслідок впливу сонячного випромінювання на шкіру всі життєві процеси організму стимулюють-

ся як видимим сонячним світлом, так і невидимими інфрачервоними й ультрафіолетовими променями. Розглянемо, як це відбувається.

Вплив на шкіру. Сонячні промені сприяють розширенню поверхневих вен, викликаючи збільшення припливу крові до шкіри, запобігаючи її застою у внутрішніх органах грудної клітки та черевної порожнини. Сонячне світло стимулює також вироблення меланіну – клітинного пігменту, який надає шкірі бронзового відтінку та зміцнює її поверхневі шари, котрі захищають від надлишкового впливу сонячної радіації. Крім того, сонячне випромінювання має бактерицидну дію, знищуючи різні шкідливі мікроорганізми і сприяючи дезинфекції та загоєнню ран на шкірі.

Вплив на кісткову систему. Сонячне світло бере участь в утворенні вітаміну D в клітинах шкіри. Цей вітамін сприяє засвоєнню кальцію, який надходить з їжею, що дуже важливо для формування кісткової тканини та здорового стану кісток.

Вплив на м'язову систему. Сонячні промені покращують кровообіг, стимулюють процеси вироблення біохімічної енергії в клітинах м'язової тканини. У результаті покращується процес формування м'язів, їхній тонус, що особливо корисно для нерухомих хворих.

Вплив на кровоносну систему й обмін речовин. Сонячне світло стимулює вироблення кістковим мозком еритроцитів, лейкоцитів і тромбоцитів. Воно також знижує рівень цукру в крові, тим самим підвищуючи допустиму дозу вживання в їжу вуглеводів, що важливо для діабетиків.

Вплив на серцево-легеневу систему. Промені сонця стимулюють роботу симпатичної нервової системи, підвищуючи артеріальний тиск, прискорюючи серцебиття, збільшуючи глибину дихання; також вони підсилюють інтенсивність обмінних процесів та засвоєння кисню. Однак, коли шкіра вкривається загаром і її опірність ультрафіолету підвищується, артеріальний тиск знижується разом із інтенсивністю обмінних процесів, нормалізуючи серцебиття й дихання.

Вплив на нервову систему. Сонячні промені стимулюють нервові закінчення в шкірі, що сприятливо позначається на роботі мозку, викликаючи відчуття умиротворення й гарне самопочуття.

Вплив на ендокринну систему. Світлові подразники досягають сітківки ока, від якої викликані ними нервові імпульси передаються в мозок і впливають на гіпофіз, котрий контролює вироблення гормонів іншими залозами внутрішньої секреції. Наприклад, активація яєчників у жінок та яєчок у чоловіків значною мірою залежить від кількості світла, що досягає сітківки очей.

Будьте обережні. Занадто довге перебування на сонці негативно позначається на стані шкіри. Особливо обережними мають бути люди зі світлою шкірою. Отримані опіки призводять до передчасного старіння і навіть раку шкіри. Надмірна кількість сонячного світла може викликати кон'юнктивіт (запалення очей), такератомаліяції (запалення рогівки), сприяти утворенню катаракти й дегенерації макули (зміни сітківки з втратою зору).

Поради. Не ховайтеся від сонця за щільними шторами вашої кімнати! Прокинувшись уранці, відкрийте штори і жалюзі. Щодня гуляйте на вулиці, навіть у похмуру погоду. По можливості регулярно приймайте сонячні ванни в період до 11 години або після 16 години. Цілком достатньо щодня перебувати на сонці протягом півгодини. Якщо ви працюєте в приміщенні з обмеженим доступом сонячного світла, частину обідньої перерви намагайтеся проводити на свіжому повітрі. Виконуючи фізичні вправи, віддавайте перевагу заняттям на свіжому повітрі або в добре освітленому приміщенні з відчиненими вікнами.

Рекомендація 3: дихайте чистим повітрям

«І Бог твердъ учинив... І назвав Бог твердъ: „Небо”»
(книга Буття, 1:7, 8).

Ніс – це наша індивідуальна система кондиціонування повітря: вона нагріває холодне повітря, охолоджує гаряче та відфільтровує забруднене повітря.

Повітря містить приблизно 20 % кисню, решта – азот та інші гази. Оскільки людський організм функціонує тільки при наявності кисню, кожна клітина має отримувати цей хімічний елемент постійно, інакше вона загине.

Щодня легені переробляють близько 12 м^3 повітря, яке надходить у дихальні шляхи, а потім у легеневі альвеоли, площа яких становить понад 70 м^2 . Однак те саме повітря, з яким до організму надходить життєво важливий кисень, може містити й шкідливі гази та різні домішки; потрапляючи в дихальні шляхи, вони здатні подразнювати їх.

Загалом забруднене повітря погіршує хворобливі стани організму людини, уповільнюючи їхній перебіг. Найбільш чутливі до шкідливого впливу забрудненого повітря люди з респіраторними та серцево-судинними захворюваннями. Важливо проводити якомога більше часу на природі, у сільській місцевості, де повітря більш чисте й свіже.

Надзвичайно важливо виробити звичку дихати ритмічно, спокійно і глибоко. При такому диханні повітря досягає всіх ділянок легень, сприяючи повноцінному насиченню крові киснем. Завдяки цьому підвищується стійкість дихальних шляхів (гортані, трахеї і бронхів) до інфекцій, а слиз, що міститься в дихальних шляхах, виходить під час кашлю. Крім того, достатня кількість кисню в крові сприяє поліпшенню інтелектуальної продуктивності, зниженню дратівливості.

Щоб повітря, яким ви дихаєте, приносило максимальну користь вашому організму, дотримуйтеся наступних рекомендацій:

- Виключіть наявність будь-якого диму в закритих приміщеннях.
- Регулярно очищайте повітроводи й фільтри ваших кондиціонерів.
- Провітрюйте своє житло, широко відчиняючи вікна й двері щонайменше один раз на день. Робіть це в ті години доби, коли повітря на вулиці найчистіше.
- Якщо можливо, спіть з відчиненим вікном, щоб у приміщенні відбувалася вентиляція.

- Не зловживайте використанням очищувачів повітря.
- Не залишайте автомобіль із заведеним двигуном у гаражі та під вікнами вашого дому.
- Слідкуйте за двигуном вашого автомобіля, щоб він викидав найменшу кількість шкідливих речовин.
- Виконуйте аеробні фізичні вправи (бігайте, плавайте, катайтеся на велосипеді, займайтеся спортивною ходьбою).
- Щодня випивайте 6-8 склянок води.
- Тримайте шкіру в чистоті, зволожуйте її.
- Регулярно мийте голову.
- Не захаращуйте своє житло; кожна річ у вашій оселі повинна мати своє місце.
- Вибираючи місце проживання, віддавайте перевагу районам з більш чистим повітрям.
- Виробіть звичку проводити вихідні та святкові дні за містом. Дихайте чистим сільським повітрям.
- Не займайтеся спортивними вправами в місцях з інтенсивним автомобільним рухом.

Рекомендація 4: харчуйтеся правильно

«І сказав Бог: "Оце дав Я вам усю ярину, що розсіває насіння, що на всій землі, і кожне дерево, що на ньому плід деревний, що воно розсіває насіння, — нехай буде на їжу це вам!"» (Книга Буття, 1:29).

У рамках наукових досліджень у медичній школі при університеті Сан-Паулу кардіолог Евертон Паділья Гомес проаналізував спосіб життя християн адвентистів сьомого дня, про яких відомо, що вони

в середньому живуть довше за інших людей на планеті. Гомес вирішив проаналізувати, наскільки поширені серед них чинники, які викликають хронічні захворювання, насамперед серцево-судинні. Показники здоров'я людей, котрі дотримувалися способу життя адвентистів сьомого дня, який включає і вегетаріанство, порівнювалися з показниками тих, хто не дотримувався цих принципів.

Подібне дослідження, проведене раніше в Сполучених Штатах, показало, що люди, які дотримуються рекомендацій Церкви адвентистів сьомого дня, таких як збалансована дієта й фізичні вправи, живуть до десяти років довше, ніж середньостатистичний американець. Гомес вирішив повторити північно-американське дослідження в Сан-Паулу, запросивши до участі в ньому 1500 адвентистів сьомого дня віком від 35 до 74 років.

Усі учасники були розділені на три групи: «строгі» вегетаріанці, лакто-ово-вегетаріанці (які вживають яйця й молочні продукти) та люди, що вживають м'ясо. Група вегетаріанців показала найбільш помітні результати: за час дослідження окружність талії в них зменшилася на 10%, загальний вміст холестерину знизився на 10%. Крім того, на 20% знизилися показники, які вказують на схильність до діабету й на негативні зміни в кровоносних судинах.

На підставі результатів даного дослідження доктор Гомес дійшов висновку, що найголовніше в харчуванні – збільшити споживання фруктів, овочів і бобових. Цікаво, що, починаючи дослідження, сам Гомес дотримувався звичного для нього способу харчування, доки поступово не здався: «Або я буду про-

довжувати себе виправдовувати і потім страждати від наслідків неправильного способу життя, багато з яких уже виявилися, або мені доведеться поступитися отриманим доказам», – зізнався він.

На щастя, доктор Гомес обрав правильний шлях. Наукове дослідження поставило його перед необхідністю вибору. Його власна вага становила 128 кілограмів, а індекс маси тіла дорівнював 41 (при нормі не більше 25). Він вирішив підпорядкувати свої звички медичним висновкам. «Можу сказати, що завдяки Адвентистській церкві я «здув пил» з багатьох відомих мені принципів здоров'я, які не застосовував на практиці», – сказав учений.

Доктор Гомес почав дотримуватися нового способу життя. За його словами, йому вже не була потрібна жодна чудодійна формула або дієта: «Я став дотримуватися триразового харчування, уживаючи найпростішу їжу, відмовився від цукру та більшості готових або напівготових страв, які продаються в супермаркетах».

Вільний час, який раніше присвячував перегляду електронної пошти, соціальних мереж або ЗМІ, тепер доктор Гомес віддавав біговій доріжці. «Це було непросто, особливо перший місяць. Дивовижна річ – побачити, наскільки твій організм залежить від певних звичок. Спочатку в мене було таке відчуття, ніби я повністю виснажився. Потім стало легше. Зараз же без перебільшення можу сказати, що мене просто нудить від запаху деяких продуктів. Мої смакові відчуття стали витонченішими. Я відчуваю, що мій організм функціонує краще. Через три місяці значно покращилися мої клінічні аналізи. Навіть у своїх па-

цієнтів, котрі вживали досить серйозні препарати, я не помічав тих змін, які сталися зі мною», – підкреслює він.

За рік доктор Гомес схуднув майже на 50 кілограмів. Проведене ним дослідження принесло величезну користь йому самому. Більше того, відчувши на собі позитивні результати, він тепер упевнено може консультувати своїх пацієнтів щодо переваг здорового способу життя.

Крім низької калорійності і наявності легкозасвоєваних білків, жирів, вітамінів, мінералів, фруктів і овочів, особливо апельсини, броколі і помідори, мають чудові лікувальні властивості. Ці продукти, які становлять основу так званого функціонального харчування, можна розділити на дві групи: продукти з імуномодуючою дією (вони мають фітохімічні властивості, здатні активізувати імунну систему) та продукти з антиоксидантною здатністю (вони нейтралізують дію вільних радикалів). Рослинна їжа призначена саме для того, аби повною мірою задовольняти потребу живих істот у харчуванні. Знання її властивостей та її правильне вживання – це запорука хорошого здоров'я.

Найкраще вживати в їжу продукти у їх максимальному природному стані. Ідеально, якщо ваш раціон складається щонайменше наполовину із сирих продуктів. Найбільш поживними є нерафіновані продукти; вони багаті клітковиною і речовинами, які послаблюють дію канцерогенів.

Продукти, що пройшли термічну обробку, тваринні жири, трансжири, цукор, сіль, рафіноване борошно можуть завдати значної шкоди здоров'ю, призвести

до ожиріння, раку, діабету, зниження імунітету. Ковбаси й газовані напої також є частиною довгого переліку шкідливих для організму продуктів та напоїв.

Їжу слід приймати тричі на день. Сніданок має бути ситним, а вечеря, навпаки, легкою за кілька годин до сну. Крім того, під час прийому їжі не бажано вживати рідину.

Здорове харчування починається з правильного вибору продуктів, які, забезпечуючи наш організм поживними речовинами, сприяють його здоров'ю. Поживні речовини всмоктуються в кров у кишечнику. А правильній роботі кишечника і, відповідно, здоров'ю організму в цілому сприяє раціон, багатий клітковиною.

Християнська письменниця XIX століття Еллен Уайт радила: «Після чергового прийому їжі шлункові потрібно дозволити п'ятигодинний відпочинок. До наступного прийому їжі в шлунок не має надходити ані шматочка їжі»²⁶.

Слинним залозам потрібно кілька годин, щоб «перезарядити» свій запас амілази – речовини, необхідної для повноцінного перетравлення їжі. Шлунку також необхідний відпочинок. Тому намагайтеся харчуватися в один і той же час, уникаючи перекусів.

Рекомендація 5: виконуйте фізичні вправи

«І взяв Господь Бог людину, і в еденському раї вмістив був її, щоб порала його та його доглядала» (книга Буття, 2:15).

Можна з упевненістю сказати, і це підтвердять лікарі всього світу: регулярні фізичні вправи приносять таку користь, яку нам не можуть принести жод-

ні ліки. Зрештою, ми були створені для активного життя.

У своїй книзі «Імпульс: революційне уявлення про взаємозв'язок фізичних вправ і мозку» професор і психіатр із Гарварда Джон Реклі стверджує, що токсичний рівень стресу стоншує з'єднання між мільярдами нейронів, а хронічна депресія зморщує певні ділянки мозку. З іншого боку, фізичні вправи вивільняють потік нейрохімічних речовин і чинників росту, які можуть повернути цей процес у зворотному напрямку, сприяючи відновленню мозкової структури. Фізичні вправи позитивно впливають навіть на навчання. Крім того, вони приносять і безліч інших цінних результатів, зокрема:

- зміцнюють серце, збільшують об'єм легень, що допомагає ефективніше виконувати звичайні повсякденні обов'язки;
- запобігають розвитку такого захворювання, як остеопороз, оскільки допомагають кісткам зберігати кальцій;
- сприяють зниженню рівня стресу й депресії (особливо аеробні вправи: біг, їзда на велосипеді, плавання, швидка ходьба);
- протистоять набутим захворюванням, пов'язаним з обміном речовин, діабету, онкології та хворобам серця;
- сприяють утриманню в нормі артеріального тиску. Регулярні фізичні вправи, як з'ясувалося, знижують рівень холестерину і тригліцеридів у крові; крім цього, вони збільшують вироблення так званого корисного холестерину, важливого для здорового стану артерій;

- позитивно позначаються на загальному стані здоров'я, особливо при дотриманні принципів здорового харчування. Після кількох годин фізичних навантажень щитовидна залоза отримує додатковий імпульс до роботи, що сприяє поліпшенню загального метаболізму в організмі. До того ж, це запобігає ожирінню;
- стимулюють вироблення «гормонів щастя» (ендорфінів) і викликають почуття задоволення;
- сприяють зменшенню частоти пульсу, тому серцю доводиться витратити менше енергії для перекачування крові. Також вони підсилюють дію інсуліну, стимулюють периферичний кровообіг, позитивно позначаються на лікуванні діабету 2-го типу, знижують рівень тригліцеридів у крові, сприяють підвищенню якості сну.

Це, однак, не повний перелік усіх переваг фізичних вправ. Але якщо ви ще не впевнені в їх необхідності, знайте, що тривала гіподинамія (малорухливий спосіб життя) може викликати хронічну фізичну втому, роблячи людину нездатною ефективно виконувати повсякденні обов'язки. Доведено, що сидячий спосіб життя може бути причиною багатьох захворювань.

Отже, рухайтесь! Ваш організм, ваш мозок і ваші емоції скажуть вам «спасибі».

Рекомендація 6: регулярно відпочивайте

«І скінчив Бог дня сьомого працю Свою, яку Він чинив. І Він відпочив у дні сьомім від усієї праці Своєї, яку був чинив. І поблагословив Бог день сьомий, і його освятив, бо в нім відпочив Він від усієї праці Своєї, яку, чинячи, Бог був створив» (книга Буття, 2:2,3).

Трудоголізм знайшов родючий ґрунт у нашій вродженій схильності до споживання й накопичення. Щоб купити бажане, ми вбиваємо себе безперервною працею. Багато людей балансує на межі виснаження, замість того щоб знайти час просто порадіти життю.

Відпочинок передбачає щось більше, ніж припинення праці. Відпочинок – це оновлення організму, відновлення сил. Нижче наведено деякі рекомендації, спрямовані на те, щоб допомогти отримати від відпочинку максимальну користь.

Не працюйте понад силу. Закінчуйте свій робочий день у встановлений час і вирушайте додому, залишаючи на роботі всі пов'язані з нею проблеми. Якщо ви вважаєте, що все завалиться без вас або ваша компанія зазнає краху від того, що ви щось не зробите, пам'ятайте: незамінних людей немає.

Розслабляйтеся. Ваші м'язи потребують спокою й відновлення. Найкращого розслаблення можна досягти після фізичного навантаження, наприклад, після інтенсивної ходьби впродовж 30 хвилин.

Сніть. Не жертвуйте дорогоцінними годинами сну заради справ, які призводять до ще більшої напруги. Якщо у вас безсоння, не поспішайте приймати снодійне. Не рідше ніж чотири рази на тиждень виконуйте помірні фізичні вправи. Не їжте на ніч, у харчуванні віддавайте перевагу фруктам і хлібу з цільного зерна. На ніч гасіть світло в усіх кімнатах. Тепла ванна перед сном також допоможе розслабитися. Робота на комп'ютері, перегляд новин тощо збуджують мозок. Замість цього прочитайте кілька улюблених

текстів з Біблії, і ви знову відчуєте Божу підтримку. Довірте Богові всі свої проблеми й переживання.

Відпочивайте щосуботи. Відокремте один день тижня для фізичного, розумового й духовного відпочинку. Зробіть таким днем суботу – день спокою, яким Бог завершив тиждень створення світу. Проведіть цей день відповідно до біблійної заповіді, яка вимагає припинення всіх звичайних видів праці, присвячення часу духовним роздумам і таким добрим ділам, як відвідування хворих і нужденних (див. Євангеліє від Матвія, 12:12). Якщо вам здається, що залишити на один день всю роботу неможливо, пам'ятайте: Сам Бог, створивши світ за шість днів, сьомого дня спочивав.

Щорічна відпустка. Кожну щорічну відпустку проводьте зі своєю сім'єю. Цей час має бути особливим для всієї родини. Навіть якщо ви – власник бізнесу, не пропустіть можливості по-особливому провести свою відпустку. Ви потребуєте цього. Життя проходить, діти ростуть, ми старіємо й помираємо, а робота ніколи не припиниться.

Рекомендація 7: навчіться самоконтролю

«Із кожного дерева в Раю ти можеш їсти. Але з дерева знання добра й зла – не їж від нього, бо в день їди твоєї від нього ти напевно помреш!» (Книга Буття, 2:16, 17).

Наявність непереборного потягу до чогось – це ознака того, що людині потрібно навчитися самоконтролю. Чимало людей борються з різними пристрастями: переїданням, тягою до алкоголю, курінням, уживанням наркотиків, сексуальною залежністю та ін.

Ожиріння переважно пов'язане з переїданням. Багато людей не встають з-за столу, намагаючись заглушити не просто голод, а внутрішню порожнечу. У такому разі медичні препарати безсилі.

У курців порівняно з некурцями частіше спостерігаються випадки онкологічних захворювань легень, рота, гортані, шлунка, підшлункової залози, сечового міхура, нирок. Виразки шлунка і дванадцятипалої кишки також на 60 % більш поширені саме серед цієї категорії людей. Куріння призводить до вимивання кальцію з кісток, провокуючи розвиток остеопорозу.

За звичку вживати алкогольні напої люди також платять високу ціну. Алкоголь сприяє підвищенню артеріального тиску і токсичний для тканини серцевого м'яза. Він підвищує ризик інсульту, раптової смерті від аритмії та інфаркту, крім того, здатний спричинити цироз і рак печінки.

Протистояння будь-якій пристрасті починається з усвідомленого самоконтролю, суть якого можна визначити однією фразою: стриманість, тобто свідомо відмова від усього шкідливого та дотримання балансу щодо всього корисного.

Знайомство з інформацією про важливість здорового способу життя приносить велику користь, але пам'ятайте: не менш важливо шукати підтримки в Бога. Сила, отримана завдяки молитві й спілкуванню з Творцем, неодмінно допоможе нам змінити свої звички та відкрити для себе нові горизонти.

Дотримання практичних рекомендацій, викладених у цьому розділі, пішло б на користь Полу, Лаурі, Карлосу і навіть маленькій Ізабеллі. Якщо все це

було б цінним для них, то хіба не буде воно цінне і для вас? Чому б не почати втілювати ці рекомендації в життя вже сьогодні?

Розділ 10

НАДІЯ, ЯКА ЗМІНЮЄ СЕРЦЯ

У цьому розділі ми розглянемо восьму рекомендацію Творця: надія на Бога. Чи дійсно надія на Бога допомагає? Чи справді релігія приносить реальну користь тим, хто її сповідує?

Відомо, що віра в Бога сприяє зниженню рівня емоційного стресу, що, у свою чергу, знімає нервову перенапругу та зменшує швидкість укорочення теломер в клітинах. Теломери – це свого роду біологічний годинник клітин. При кожному діленні клітини вони коротшають, а з їхнім зникненням клітини гинуть, що зрештою призводить до загибелі всього органу. Саме цим пояснюється феномен, чому люди з релігійним мисленням живуть у середньому на сім–чотирнадцять років довше.

Однак віра приносить користь людському організму тільки тоді, якщо її практикують у повсякденному житті і вона націлена на добрі стосунки з Богом та ближніми. Саме про це писав апостол Яків: *«Чиста й непорочна побожність перед Богом і Отцем – це відвідувати сиріт і вдів у їхньому горі, зберігати себе чистим від світу»* (Послання апостола Якова, 1:27).

Справжня релігія завжди орієнтована на практичне життя; вона робить нас кращими тут і зараз. Водночас вона дає надію на майбутнє. Надія – головна емоція, пов'язана з майбутнім. Поряд з оптимізмом і здатністю підтримувати хороші взаємини надія істотно допомагає в профілактиці психічних захворювань.

Надія дає людині силу опиратися різним негативним впливам. Під час стихійного лиха чи інших потрясінь люди, котрі твердо вірять у можливість вирішення проблем, відчують додатковий приплив сил. Це робить їх здатними пережити втрати й невдачі.

Психолог Віктор Франкл стверджує, що вижити в нацистських концентраційних таборах могли тільки ті, хто зумів зберегти надію на звільнення. Ці люди не погодилися з думкою, що їхнє життя закінчиться в таборі, натомість зосередилися на надії вирватися колись із полону на свободу.

Зростання в надії

Якщо надія настільки важлива завдяки своєму впливу на багато аспектів нашого нинішнього й майбутнього життя, то ми неодмінно повинні навчитися розвивати і підтримувати її. Зверніть увагу на наведені нижче поради, дотримання яких може допомогти знайти і зберегти надію.

Плекайте думки, сповнені надії. Думаючи про майбутнє, намагайтеся мислити позитивно. Ваш початковий настрій визначає кінцевий результат. Переживаючи радісні події, міркуйте про їхні добрі наслідки.

Боріться з негативними думками. Багато песимістичних думок явно містять логічні помилки, які потрібно навчитися виявляти. Це допоможе відмовитися і від самих думок. Якщо у вас щось не виходило в минулому, не слід думати, що так буде й у майбутньому. Необхідно знайти причини таких невдач, усунути їх і тим самим повернути контроль над ситуацією.

Не дозволяйте минулому пригнічувати вас. Не впадайте в розпач з приводу минулих подій вашого життя. Частіше згадуйте приємні моменти й цінуюте отриманий життєвий досвід. Так ви зможете дивитися на прийдешнє без страху і переживань, адже позитивні моменти вашого минулого сприятимуть зміцненню надії на майбутнє.

Змініть повсякденний розпорядок свого життя. Якщо вас пригнічують туга й відчай, спробуйте щось змінити у своєму способі життя. Відвідайте нові місця, займіться якоюсь новою для вас справою, запросіть у гості друга, якого не бачили багато років, послухайте нову музику. А якщо ви ще не відкрили для себе глибини біблійної мудрості, можливо, саме час зробити це зараз? Ці зміни вплинуть на стан вашого духу таким чином, що ви зможете дивитися в майбутнє з надією.

Розвивайте в собі оптимізм. Надія й оптимізм тісно пов'язані. Завжди є два способи тлумачення одного й того ж факту, наприклад: 1) «А може, цей головний біль викликаний пухлиною в мозку?» Або: 2) «Цей головний біль скоро мине». При відсутності точного діагнозу слід віддавати перевагу другому варіанту думок. Безперечно, будь-яка ситуація має позитивний та негативний бік; обидва слід брати до уваги, оцінювати, збирати про них всю можливу інформацію. Однак

при цьому важливо налаштовуватися на позитивний настрій і сприятливе вирішення навіть, здавалося б, безвихідних ситуацій.

Читайте і розмірковуюйте. Завжди корисно мати під рукою хороші книги письменників високого рівня з глибоким знанням життя. Міркуйте про ідеї, викладені в таких книгах, і це поживить вашу надію. Особливу увагу зверніть на Біблію, насамперед на такі біблійні книги, як Євангелія, Псалтир, книгу Приповістей. Вони містять натхненні думки, які протягом століть підтримували багатьох людей та зміцнювали їхній дух.

Звертайте увагу на ваше коло спілкування. Надія зміцнюється ще й завдяки спілкуванню з позитивними, оптимістично налаштованими людьми. Намагайтеся проводити більше часу в спілкуванні з такими людьми, потоваришуйте з ними.

Підбадьорюйте і підтримуйте інших людей. Справляючи позитивний вплив на інших, ви й самі духовно зростатимете. Розмовляючи з людиною, котра переживає складну ситуацію, підбадьорюйте її, допоможіть їй не впасти у відчай. Звертайте її увагу на позитивні або, принаймні, нейтральні речі, доки складна ситуація в її житті не буде вирішена.

Підтримуйте своє фізичне здоров'я в хорошій формі. Гарне здоров'я в сукупності з душевним миром допомагають дивитися в майбутнє з надією. У питаннях здоров'я дотримуйтеся практичних рекомендацій, з якими ви ознайомилися в попередньому розділі.

Надія на Бога

Надія не тільки дозволяє позитивно ставитися до майбутнього й теперішнього, сприяючи хорошо-

му емоційному здоров'ю, а й тісно пов'язана з вірою в Бога. Для віруючої людини надія – це Божий дар, який пов'яже минуле із сьогоденням та майбутнім у точці досягнення славної кінцевої мети нашого життя. Нижче наводяться найбільш яскраві характеристики надії в її зв'язку з духовним життям людини.

Духовна надія – це надія на спасіння. Християнська надія передчуває остаточне вирішення проблеми страждань. Усіх, хто прийняв Бога, чекає вічне спасіння. Віруючий живе «в надії на вічне життя, яке обіцяв перед вічними часами Бог, у Якому немає неправди» (Послання апостола Павла до Тита, 1:2).

Надія – це інструмент виживання в нашому світі. У світі, сповненому несправедливості та страждань, нам важливо знайти міцну опору. Цар Давид, автор багатьох біблійних псалмів, вважав такою опорою саме надію на Бога: «Надійся на Господа, будь сильний, і хай буде міцне твоє серце, і надійся на Господа!» (Псалом, 27:13, 14).

Для отримання надії зусиль самої людини недостатньо. Біблія свідчить, що в нашій надії зацікавлені не тільки ми, люди, а й Бог. Апостол Павло наголошує, що справжню надію може подарувати тільки Він: «Сам же Господь, наш Ісус Христос, і Бог, наш Отець, Який полюбив нас і в благодаті дав вічну втіху та добру надію» (Друге послання апостола Павла до солунян, 2:16).

Надія приносить радість. Справжня надія – джерело радості, щастя і здоров'я. Тому апостол Павло радить: «Радійте надією, труднощі переносьте, перебувайте в молитві» (Послання апостола Павла до римлян, 12:12). А також він бажає нам: «Бог же надії

нехай наповнить вас усякою радістю і миром у вірі, щоб ви силою Святого Духа збагатилися надією» (Послання апостола Павла до римлян, 15:13).

Надія буде нашою опорою в житті аж до повернення Ісуса. Згідно з біблійними обітницями, кульмінацією наших надій буде Другий прихід Христа. Він покладе край страху, несправедливості й стражданню. У наступному біблійному тексті відображений цей зв'язок: «Очікуючи блаженної надії і появи слави великого Бога і Спасителя нашого Ісуса Христа» (Послання апостола Павла до Тита, 2:13).

Надія включає в себе впевненість у воскресінні з мертвих. Християнська надія запевняє віруючого: у певний момент він воскресне для вічного життя: «Не хочемо, щоб ви, брати, не знали про померлих, аби не сумували, як інші, котрі не мають надії... Адже Сам Господь з наказом, при голосі архангела і при Божій сурмі, зійде з неба, – і першими воскреснуть померлі в Христі» (Перше послання апостола Павла до солунян, 4:13,16).

Надія зосереджена на досконалому вічному майбутньому світі. «Благословенний Бог і Отець Господа нашого Ісуса Христа, Який зі Свого великого милосердя через воскресіння з мертвих Ісуса Христа віродив нас до живої надії, до нетлінної, непорочної і нев'янучої спадщини, збереженої для вас на небі» (Перше послання Петра, 1:3,4) .

Якщо християнська надія ще не є частиною вашого життя, уважно проаналізуйте Божі обітниці спасіння. Прийміть їх вірою, і вони нададуть нового глибокого змісту вашому життю.

Відродження

Минуле змінити неможливо – це незаперечний факт, на який ми звертали увагу протягом усієї книги. Майбутнє ще не настало, але своїми нинішніми вчинками ми можемо на нього вплинути.

Рішення Лаури почати вивчати Біблію, щоб дізнатися, яким є Бог, спричинило таку ланцюгову реакцію, яку вона не могла собі навіть уявити. Вона вже не могла змінити своє минуле, але побачила можливості в майбутньому, ухопившись за надію, про яку дізналася.

Продовжуючи вивчати Біблію та поглиблюючи спілкування з Ісусом, Лаура помітила, що її ставлення до батька почало змінюватися. У її душі щось зрушилося з місця. Раніше, думаючи про нього, вона не відчувала нічого, крім ненависті й презирства. Як він міг відмовитися від маленької дочки заради того, щоб «насолоджуватися життям»? Як міг бути таким егоїстом, не думаючи, що в житті його дочки це залишить глибокий слід? Якби він не залишив сім'ю, можливо, мати Лаури не померла б передчасно, а залякану маленьку дівчинку не виховувала б сувора й холодна двоюрідна бабуса і сама Лаура не занурилася б у книги й кар'єру, шукаючи порятунку від свого душевного болю. Вона не стала б такою нетерпимою до підлеглих на роботі – єдиному місці, де мала можливість спілкуватися з людьми. Якби її батько не виявив такої жорстокості, вона б не запалала огидою до чоловіків і сьогодні мала б свою сім'ю, чоловіка й дітей...

Лаура була неспроможна змінити минуле, однак могла пробачити батька й примиритися із цим мину-

лим. Кілька місяців тому це було б неможливо, але тепер усе змінилося, бо змінилася вона. Хіба блудний син не повернувся до рідної домівки? А що можна сказати про «блудних батьків»? Чи можна їх пробачити? Лаура повинна була зробити це – для себе і для батька. Це мало стати першим чудом у низці дивовижних подій, які торкнулися широкого кола осіб.

Переступивши поріг будинку перестарілих, Лаура відчула, як по її спині пробіг холодок. Серце защемило, долоні спітніли. Чи вистачить у неї душевних сил примиритися з батьком? Минуло багато років, відколи вона востаннє намагалася сюди увійти, і тоді ця спроба була даремною.

Жінка повільно увійшла до кімнати і попрямувала до сивого чоловіка в інвалідному візку. Він сидів до неї спиною і не помітив її. Лаура мимоволі звернула увагу на те, як він схуднув; через загострення хвороби його шкіра, здавалося, просто висіла на кістках. Тепер це лише тінь тієї людини, яку вона знала. Лаура подумки помолилася та, зібравшись із силами, пошепки промовила:

– Тату...

Це слово, цей голос... Скільки років минуло, відколи він востаннє чув їх? Карлос обернувся і побачив жінку, що стояла перед ним.

– Донечко! Це справді ти? Ти прийшла?

По його обличчю потекли сльози.

– Ти не повіриш! Перед тим, як ти сюди увійшла, я дивився на небо і думав: «Боже, якщо Ти існуєш, підтверди це. Будь ласка, допоможи мені побачитися з моєю дочкою, доки я не помер. Мені потрібно попросити в неї прощення, мені це так потрібно».

Його голос тремтів. Чоловік, відомий колись як Великий Карлос, здавався зараз безпорадною дитиною. «Блудний батько», принижений, обірваний, хворий. Він розтратив усе і втратив найдорожче.

«Що б зробив Небесний Отець на моєму місці?» – подумала Лаура. Не зволікаючи ані секунди, вона кинулася до батька, міцно обняла його і притулилася до нього. Сльози, не перестаючи, текли по її щоках.

– Тату, Бог існує, і Він відповів на твою молитву. Я тебе прощаю.

Перше чудо сталося. І коли в понеділок уранці Лаура з'явилася на роботі, усі помітили, що вона змінилася. По-перше, жінка увійшла до офісу з усмішкою та привітала всіх фразою: «Доброго ранку!». Потім почала по черзі запрошувати підлеглих до свого кабінету.

– Сідайте, Поле. Як ваші справи? Усе гаразд?

Пол повільно опустився на стілець, намагаючись при цьому зрозуміти причини зміни поведінки своєї начальниці. «Хвора? Збожеволіла?» – запитував він сам себе.

– Поле, я знаю, що ви, як, утім, і всі інші, вважаєте мою поведінку дивною. Тому я вирішила порозумітися з кожним особисто. Не як ваш начальник, а просто як людина.

Пол сидів мовчки, майже не кліпаючи.

– Насамперед я маю попросити у вас пробачення. За останні кілька місяців через свій нервовий стан і переживання лише за успіх компанії я погано поведилася з вами, вимагаючи надмірного. Я перетворила ваше життя на справжнє пекло...

Пол щосили намагався не кивнути на знак згоди.

— Однак у моєму житті сталося те, що повністю змінило мої погляди. Вам це може видатися дивним, але причина змін у моєму житті полягає в тому, що я зустріла Ісуса. Він простив мене, допоміг мені пробачити батька і дав можливість поглянути в майбутнє з надією.

Лаура підвелася, узяла з полиці Біблію і продовжила:

— Вивчення цієї Книги відкрило мені очі й допомогло зрозуміти, що я можу бути іншою. Люди набагато цінніші за цифри та речі.

Потім, пильно дивлячись в очі підлеглого, вона запитала:

— Поле, ви можете пробачити мене? Будь ласка, вибачте за все, що вам довелося пережити через мене. Адже це не могло не позначитися на вашому здоров'ї та взаєминах у родині, хіба не так? Чи можете ви пробачити мене?

Зніяковілий Пол нерішуче пробурмотів:

— Так, Лауро, можу. Я пробачаю вас.

Лаура встала, подякувала Полу і сказала:

— Я обіцяю: відтепер все буде інакше.

Здавалося б, у цій історії можна поставити крапку. Але ні. Чудеса тривали.

Пол вийшов із кабінету начальниці, не розуміючи до кінця, що сталося, але йому явно стало краще. Він відчув величезне полегшення. Час повертатися додому. Раптом Пол зупинився на порозі, повернувся до робочого столу, узяв аркуш паперу і написав на ньому кілька слів. Потім запечатав лист у конверт, поклав до кишені піджака й вийшов з офісу.

– Привіт, люба! Яка ти сьогодні гарна! – сказав він, прийшовши додому, і міцно обійняв дружину, чого давно не робив.

Сівши біля сина, він попросив:

– Переодягайся. Через хвилину я чекаю тебе на задньому дворі. І не забудь захопити із собою м'яча.

Уважно подивившись на свою маленьку донечку, Пол лагідно покликав її:

– Підійди, мила. У мене є дещо для тебе.

Він дістав конверт із кишені піджака та вручив його Ізабеллі. Підозрюючи, що це черговий лист зі школи щодо її істерик, вона обережно відкрила конверт. Усередині був аркуш паперу зі словами: «Я люблю тебе, мила».

З очима, повними сліз, вона кинулася на шию батькові. Він же рішуче, але м'яко сказав:

– Цій сім'ї потрібен Бог. Нам усім необхідна любов!

ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА

1. A. J. Baxter et al., "Global Prevalence of Anxiety Disorders: A Systematic Review and Meta-regression," *Psychological Medicine* 43, no. 5 (May 2013): 897–910.

2. F. Hohagen et al., "Combination of Behavior Therapy With Fluvoxamine in Comparison With Behavior Therapy and Placebo: Results of a Multicentre Study," *The British Journal of Psychiatry* 173, Suppl. 35 (August 1998): 71–78; K. O'Connor et al., "Cognitive-Behaviour Therapy and Medication in the Treatment of Obsessive-Compulsive Disorder: A Controlled Study," *The Canadian Journal of Psychiatry* 44, no. 1 (1999): 64–71; K. Salaberria and E. Echeburúa, "Long-term Outcome of Cognitive Therapy's Contribution to Self-exposure In Vivo to the Treatment of Generalized Social Phobia," *Behavior Modification* 22, no. 3 (July 1998): 262–284; A. Stravynski and D. Greenberg, "The Treatment of Social Phobia: A Critical Assessment," *Acta Psychiatrica Scandinavica* 98, no. 3 (September 1998): 171–181.

3. Robert Leo Odom, *Is Your Soul Immortal?* (Hagerstown, MD: Review and Herald, 1989), 63.

4. Там само, с. 69.

5. Оригінальний грецький текст не був розділений на слова, не мав знаків пунктуації. Тому цей біблійний вислів може бути перекладений так: «Запевняю тебе сьогодні: ти будеш зі Мною в раю». Такий переклад правильний, оскільки Ісус не міг сказати розбійникові, що той буде в раю в момент Його смерті, оскільки Сам Ісус ще не сходив на Небо після Свого розп'яття (див. Євангеліє від Івана, 20:17). Біблія повідомляє, що воскресіння спасених та успадкування ними Царства Божого відбудуться під час Другого приходу Христа (див. Євангеліє від Івана, 14:1-3; Перше послання апостола Павла до солунян, 4:16).

6. Alexandra Fleischmannetal., eds., Preventing Suicide: A Global Imperative (Geneva: World Health Organization, 2014).

7. "Antidepressivos Trazem Mais Prejuízosdoque Benefícios" ["Antidepressants Bring More Harm Than Good"], O Globo, oglobo.globo.com/sociedade/saude/antidepressivos-trazem-mais-prejuizos-do-que-beneficios-2896469, last updated November 3, 2011.

8. Norman B. Andersonwith P. Elizabeth Anderson, Emotional Longevity: What Really Determines How Long You Live (NewYork: Viking, 2003), 5.

9. Julián Melgosa, "Cicatrizes" ["Scars"], Saúde e Lar, January 2015, http://www.saudelar.com/edicoes/2015/janeiro/principal.asp?send=10_psicologia.htm.

10. MárcioTonetti, "Segredoda Felicidade e da Longevidade" ["Secret of Happiness and Longevity"], Revista Adventista, February 17, 2016, <http://www.revistaadventista.com.br/blog/2016/02/17/segre-do-da-felicidade-e-da-longevidade/>.

11. Robert Waldinger, "What Makes a Good Life? Lessons From the Longest Studyon Happiness." SpeechatTEDx Conference, November 2015, <https://www.youtube.com/watch?v=8KkKuTCFvzI>.

12. Теломери – кінцеві ділянки хромосом, які характеризуються відсутністю здатності до з'єднання з іншими хромосомами або їх фрагментами і виконують захисну функцію.

13. Michelson Borges, "SaúdeEmocional e Sspiritual" ["Emotional and Spiritual Health"], *Vida e Saúde [Life and Health]*, June 2015, 8–13.

14. "Kids' Top Search esInclude 'Porn,' " BBC News, August 12, 2009, <http://news.bbc.co.uk/2/hi/technology/8197143.stm>.

15. "Italian Men Suffer 'Sexual Anorexia' After Internet Porn Use," Ansa, March 4, 2011, http://www.ansa.it/web/notizie/rubriche/english /2011/02/24/visualizza_new.html_1583160579.html; "Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review With Clinical Reports," *Behavioral Sciences* 6, no. 3 (2016): 17, doi:10.3390/bs6030017; D. Pizzol, A. Bertoldo, and C. Foresta, "Adolescents and Web Porn: A New Era of Sexuality," *International Journal of Adolescent Medicine and Health* 28, no. 2 (May 2016): 169–173, doi:10.1515/ijamh–2015–0003.

16. Albert Mohler, "Hijacking the Brain: How Pornography Works," personalblog, February 1, 2010, <http://www.albertmohler.com/2010/02/01/hijacking-the-brain-how-pornography-works>.

17. Там само.

18. William M. Struthers, *WiredforIntimacy: How Pornography Hijacks the Male Brain* (Downers Grove, IL: IVP, 2009), 76.

19. Там само, с. 69.

20. G. Richards and A. Smith, "CaffeineConsumption and Self-assessedStress, Anxiety, and DepressioninSecondarySchoolChild ren," *JournalofPsychopharmacology* 29, no. 12 (December 2015): 1236–1247.

21. Subin Park; Yeeun Lee; Junghyun H. Lee, "Association Between Energy Drink Intake, Sleep, Stress, and Suicidality in Korean Adolescents: Energy Drink Usein Isolationor in Combination With Junk Food Consumption," *Nutrition Journal* 15, no. 1 (October

2016): 87; G. S. Trappetal., "Energy Drink Consumption Is Associated WithAnxiety in Australian Young Adult Males," *Depression and Anxiety* 31, no. 5 (May 2014): 420–428.

22. Mayo Clinic Staff, "Caffeine Contentfor Coffee, Tea, Soda and More," Mayo Clinic, <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/caffeine/art-20049372>, lastupdatedMay 30, 2014.

23. Robert A. Emmons and Michael E. McCullough, "Counting BlessingsVersusBurdens:AnExperimentalInvestigationofGratitude and Subjective Well-being in Daily Life," *Journal of Personality and Social Psychology* 84, no. 2 (2003), [http://greatergood.berkeley.edu/pdfs/Gratitude PDFs /6Emmons-Blessings Burdens.pdf](http://greatergood.berkeley.edu/pdfs/Gratitude%20PDFs%20-%20Emmons-Blessings%20Burdens.pdf); Mei-YeeNg and Wing-SzeWong, "The Differential Effect sof Gratitude and Sleepon Psychological Distressin Patients With Chronic Pain," *Journal of Health Psychology* 18, no. 2 (February 2013): 263–271.

24. Alex M. Woodetal., "Gratitude and Well-being: A Review and Theoretical Integration," *Clinical Psychology Review* 30, no. 7 (November 2010): 890–905.

25. Більша частина цього розділу (а саме рекомендації) – це адаптація статті «Найпростіші засоби захисту», підготовлена з дозволу, Франсіско Лемоса (Francisco Lemos, «Os Mais Simples Remédios» [«The Most Simple Remedies»], *Vida e Saúde* [Life and Health], July 2014, 9-25).

26. Еллен Г. Уайт. Поради щодо їжі та харчування. Київ: Джерело життя, 1997, с. 178, 179.

Здоровье – первое богатство, счастливое существование – второе.

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 1 (101) 2018

МЕДИЦИНА ОБРАЗА ЖИЗНИ:

ОБРАТИТЬ ВОЗЛЕЗНИ ВСПЯТЬ ВОЗМОЖНО!

1

**ПИТАНИЕ И СТАРЕНИЕ:
СУЩЕСТВУЕТ ЛИ СВЯЗЬ?**

Забываемость, снижение зрения, ухудшение памяти, так же, как и мышечная слабость и снижение подвижности мышц. Многие ли из нас способны на продолжительное и качественное старение и долголетие, или?

4

**ЧИ РОДИЛИ ДИТЯНИ
ЩЕПЧЕННИ?**

Забываемость, снижение зрения, ухудшение памяти, так же, как и мышечная слабость и снижение подвижности мышц. Многие ли из нас способны на продолжительное и качественное старение и долголетие, или?

4

**ЯЗЫЧЕННАЯ БОЛЕЗНЬ:
ПЛУЧЧИНЫ, СИМПТОМА,
ЛЕЧЕНИЕ**

В среднем, 5-10% населения в различных странах страдают язычной болезнью. Каковы причины и природные особенности течения этого заболевания?

10


НЕБО ONLINE

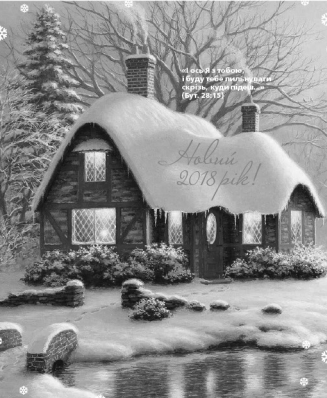
«Це світова історія життя людини, але
любовна історія, що починає з Нового року»
(Міжж. 4/4).

ВІЧНИЙ СКАРБ

№ 1 Січень 2018

Щомісячна вихідницька газета

www.lifehouse.com.ua



Вітання в добрий
Новий рік! Зі щирою любов'ю
серця, щуді творчості
(ж.т. 30/32)

Галина
2018 рік!

[illegible]



ЧИТАЙТЕ ГАЗЕТИ ТА ЖУРНАЛИ,
ПІДПИШІТЬСЯ ЧЕРЕЗ ГРОМАДИ

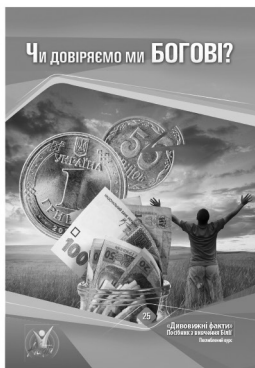
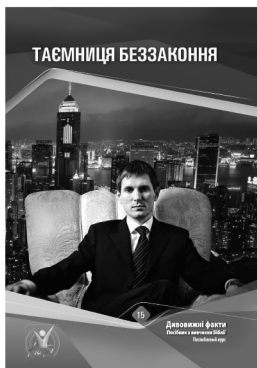
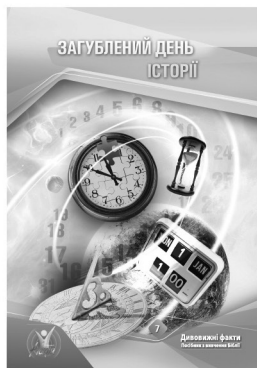
КНИГИ ВИДАВНИЦТВА «ДЖЕРЕЛО ЖИТТЯ»

СЕРІЯ КНИГ (АВТОР – ЕЛЛЕН УАЙТ):
«ПАТРІАРХИ І ПРОРОКИ», «ПРОРОКИ І ЦАРІ»,
«ХРИСТОС – НАДІЯ СВІТУ», «ДІЇ АПОСТОЛІВ», «ВЕЛИКА БОРОТЬБА»

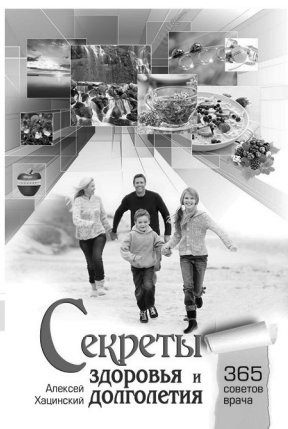


КНИГИ ВИДАВНИЦТВА «ДЖЕРЕЛО ЖИТТЯ»

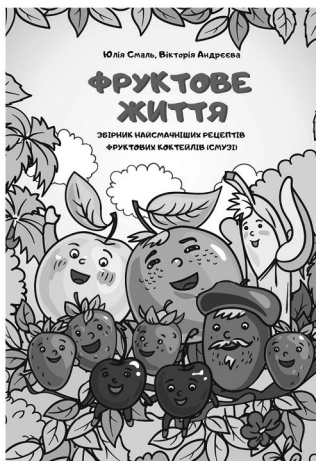
ПОСІБНИКИ З ВИВЧЕННЯ БІБЛІЇ «ДИВОВИЖНІ ФАКТИ»:
«ЗАГУБЛЕНИЙ ДЕНЬ ІСТОРІЇ», «ТАЄМНИЦЯ БЕЗЗАКОННЯ»,
«ЧИ ДОВІРЯЄМО МИ БОГОВІ?»



КНИГИ ПРО ЗДОРОВ'Я:
«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ» (АВТОР – А. ХАЦИНСКИЙ),
«ПРОЧТИ И ЖИВИ»



ДИТЯЧІ ВИДАННЯ:
ЗБІРНИК РЕЦЕПТІВ «ФРУКТОВЕ ЖИТТЯ» (АВТОР – В. АНДРЕЄВА),
«НА ЗГАДКУ ПРО САДОЧОК» (АВТОР – О. БОКОВА),
«МІЙ ПЕРШИЙ КЛАС» (АВТОР – О. БОКОВА)



ДИТЯЧІ ВИДАННЯ:

ПРИТЧІ ДЛЯ ДІТЕЙ «ЯК ЗНАЙТИ ДРУЗІВ» (АВТОР – М. ВЛАСЮК),
«КРОК ЗА КРОКОМ ІЗ ХРИСТОМ» (АВТОР – ДЖЕРРІ Д. ТОМАС),
РОЗМАЛЬОВКА «ХТО ЖИВЕ ПОРУЧ З НАМИ?» (АВТОР – Н. ГОРОШАНСЬКА)



ВАРТО ДИВИТИСЬ!



Hope.UA
телеканал Надія

**ПОЗИТИВНЕ
ТЕЛЕБАЧЕННЯ
ДЛЯ ВСІЇ РОДИНИ!**

**ЗАВЖДИ НА ЗВ'ЯЗКУ
0 800 30 20 20**

ДИВІТЬСЯ НАС



НА СУПУТНИКУ
ASTRA 4A



SMART TV
LG, PHILIPS, SAMSUNG



В КАБ.МЕРЕЖАХ
ВАШОГО МІСТА



НА МОБ.ДОДАТКАХ
IOS, ANDROID

**Радіо,
яке дарує
НАДІЮ!**



**Також слухайте нас
на Українському радіо:**

- На FM хвилях
- В Інтернеті - radio.hope.ua
- Через додатки для Android та iOS
- Через TuneIn
- Через подкасти
- Через супутник Astra 4A *

- УР1 СБ 17:30
НД 07:50

- УР2 ПН 18:55
ВТ 18:45



**РАДІО
«ГОЛОС НАДІЇ»**

* Дивлячись телеканал «Надія»
через супутник, переключіться
на іншу звукову доріжку

Джуліан Мелгоса, Міхельсон Борґс

Під вітрилами надії

Директор видавництва В. Джулай

Головний редактор Л. Качмар

Переклад Н. Качмар

Редактор І. Сирота

Коректор Ю. Вальчук

Комп'ютерна верстка А. Аптер

Дизайнер обкладинки С. Сибір

Відповідальна за друк Т. Грицюк

Папір газетний. Офсетний друк. Підписано до друку 19.12.2017 р.

Гарнітура Yefimov Serif. Наклад 20 000 примірників.

Видавництво «Джерело життя» 04107, м. Київ, вул. Лук'янівська, 9/10-А

тел. (044) 425-6906, факс 467-5064, E-mail: dzherelo@ukr.net, www.adventist.org.ua