

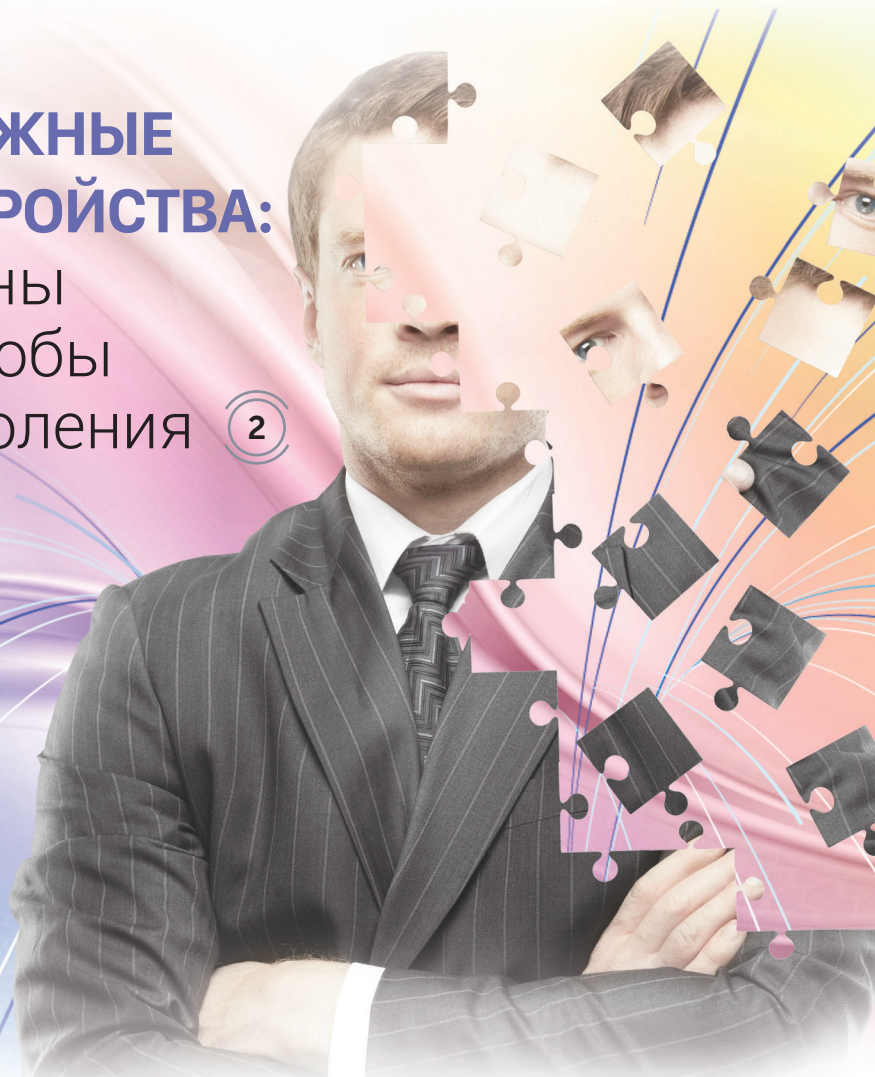
МОЯ ЗДОРОВА СІМ'Я

№ 10 (129) 2019

10 жовтня –
Всесвітній день
психічного здоров'я

ТРЕВОЖНЫЕ РАССТРОЙСТВА:

причины
и способы
преодоления (2)



КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ

Люди, не умеющие управлять эмоциями, чаще страдают тревожными расстройствами. Важно выявить свои ошибки мышления, исправить их и усвоить принципы правильного, рационального мышления.

6



ЯК САМОТНІМ ЗНАЙТИ ДУШЕВНИЙ СПОКІЙ

Багато неодружених людей хотіли би мати сім'ю. Вони вважають, що в шлюбі їм було б легше долати деякі труднощі й жити повноцінним життям. Чи так це насправді?

12



ПИЩА ДЛЯ НАСТРОЕНИЯ: ЛЕЧЕНИЕ ДЕПРЕССИИ ПИТАНИЕМ

Одни продукты положительно влияют на работу мозга и помогают держать депрессию на расстоянии, а другие – способны усугубить тревожное состояние. Чем питаться, чтобы постоянно быть в духе?

14

ТРЕВОЖНЫЕ РАССТРОЙСТВА: ПРИЧИНЫ И СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ

**Мы тревожны, как зяблики зяблики,
Жить уверенно нету в нас сил:
Червь сомнения жил, видно, в яблоке,
Что когда-то Адам надкусил.**

Игорь Губерман



Знаете ли вы, что Украина занимает уверенное лидирующее место в списке стран, население которых наиболее подвержено депрессии? Нам уступают Российская Федерация, Литва, Польша и другие страны Европейского Союза.

Более всего к психическим расстройствам склонны люди пожилого возраста, особенно женщины, среди мужчин – употребляющие алкоголь. В Украине в зоне риска также безработные, тяжелобольные, разведенные, люди с низким уровнем образования, жители Восточной Украины.

Каждый человек в какой-то период своей жизни, переживая трудные обстоятельства, ощущает тревогу и эмоциональное напряжение. Однако о тревожном расстройстве можно говорить тогда, когда время пребывания в этом состоянии превышает полгода и зачастую трансформируется в более серьезные отклонения в эмоциональной и физической сфере, которые усугубляют состояние пациента.

К тревожным расстройствам относят:

- панические состояния;
- навязчивые состояния (обсессивно-компульсивные расстройства);
- посттравматический синдром (ПТСР);
- социофобии (социальное тревожное расстройство);
- синдром общей тревожности.

И хотя каждое из этих расстройств имеет свои особенности, всем им присуще ощущение необъяснимого логикой страха и даже ужаса. Ученые придерживаются мнения, что тревожные расстройства не возникают под воздействием какого-либо одного фактора. Чаще всего в одном человеке встречаются генетические особенности, влияние экологии, образа жизни и психологические факторы.

ПАНИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА

Переживая приступ паники, человек ощущает, что не может контролировать происходящее

с ним: он не может нормально дышать, сердце бешено колотится, кажется, вот-вот выпрыгнет из груди, голову «разрывает» давление изнутри, пот льется градом, бросает в жар или колотит озноб, руки и ноги становятся ватными, возникает головокружение и накатывает непреодолимая слабость, кажется, что сходишь с ума, а страх умереть становится буквально осязаем.

Эти ощущения накатывают внезапно, непредсказуемо, поэтому появляется постоянный страх и чувство незащищенности от нового эпизода паники. Помня места и обстоятельства, в которых случился очередной приступ, человек старается избегать повторения ситуации, и со временем возникает ощущение, что уже нигде нельзя спрятаться, утрачивается чувство безопасности, что еще больше усугубляет проблему. Иногда приступ случается во время сна, и теперь даже собственная спальня перестает быть безопасным местом. «Нет спасения нигде!» – думает человек.

Но, к счастью, из всех тревожных расстройств это состояние успешнее всего поддается лечению, хотя чаще всего больные годами ходят по врачам или не обращаются за помощью вообще. Если не обратиться за квалифицированной помощью, то со временем у человека все более и более суживается круг общения, площадь передвижения и виды деятельности.

Около трети больных практически не выходят из дому и боятся оставаться

в одиночестве, становясь заложниками своего расстройства. Шлейфом, тянущимся за паническими атаками, могут быть алкоголизм, наркомания, депрессия, расстройства пищевого поведения, сна, в интимной сфере и др. Поэтому очень важно как можно раньше обратиться к специалистам за грамотной помощью.

СИНДРОМ НАВЯЗЧИВЫХ СОСТОЯНИЙ

Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР) достаточно распространенная проблема, возникающая в равной мере у мужчин и женщин. Она появляется чаще всего в детском, подростковом, реже – в более взрослом возрасте. При этом расстройстве человек становится заложником однотипного, ритуального поведения.

К примеру, такие люди считают строчки в книге, должны пройти определенное количество шагов, помыть газовую плиту 5 раз в день, а унитаз – 10 раз, надеть вещи в определенной последовательности, часто причесываться, закрывать замки, они могут заниматься накопительством ненужного хлама, считая эти действия обязательными к выполнению, иначе появляется тревога, что случится что-то нехорошее.

Некоторые люди просто одержимы боязнью грязи, бактерий, и навязчивая мысль об их присутствии просто отключает здравый смысл человека. Чтобы

контролировать нарастающую тревогу, он снова и снова выполняет одни и те же компульсивные действия: моет руки, протирает все поверхности, обрабатывает дезинфектантами все в доме и т. д. Эти действия дают ощущение хоть временной, но безопасности. Чаще всего сами больные понимают, что все эти ритуалы бессмысленны, стыдятся их, но не могут контролировать свои навязчивые мысли и тревогу, поэтому снова и снова повторяют их. Со временем навязчивые действия забирают большую часть времени человека, мешая его нормальной жизнедеятельности.

«О тревожном расстройстве можно говорить тогда, когда время пребывания в этом состоянии превышает полгода и зачастую трансформируется в более серьезные отклонения в эмоциональной и физической сфере.»



Заболевание может протекать волнообразно – то с обострением, то с уменьшением выраженности симптомов. Иногда ОКР перерастает в серьезную угрозу здоровью и даже жизни, когда, к примеру, человек вообще перестает употреблять пищу или, наоборот, ест непрестанно, впадает в тяжелую депрессию, травится средствами дезинфекции, а от постоянного мытья рук кожа покрывается ранами. Люди, страдающие ОКР, более склонны к разного рода зависимостям: алкогольной, наркотической, технoзависимости и др.

ФОБИИ

Фобия – это страх: страх высоты, скорости, полета, публичных выступлений, закрытых пространств, животных, насекомых, крови или еще чего-либо, зачастую вообще не опасного для человека.

Этот страх сопровождается ощущением ужаса. При этом у человека сердце, кажется, выскакивает из груди, возникает чувство безысходности, обреченности, паники и тревоги, он весь холодеет, руки трясутся и становятся мокрыми, ноги – ватными и не слушаются, кроме того, могут возникнуть позывы к мочеиспусканию или испражнению. Этот страх не объясним логически, его называют иррациональным, то есть необоснованным.

От разного рода фобий страдают десятки миллионов людей в мире. Чаще фобии имеют женщины, и возникновение этих страхов характерно больше для детского и подросткового возраста, но сохраняется фобия, как правило, в течение всей последующей жизни. Выяснить причину появления той или иной фобии удается редко. Предполагают, что фобии могут носить наследственный характер, хотя это подтверждается далеко не всегда.

Если источник страха удается обходить стороной, то человек может чувствовать себя вполне хорошо, и окружающие его люди могут даже не догадываться о его страхах. Но иногда фобии значительно ограничивают жизнедеятельность, в таком случае необходимо обратиться за помощью к специалисту.

СИНДРОМ ОБЩЕЙ ТРЕВОЖНОСТИ

Люди с этим расстройством практически постоянно чувствуют себя напряженными, взвинченными, натянутыми как струна и не могут расслабиться даже в самых благоприятных обстоятельствах. Ни отпуск, ни романтическая атмосфера, ни даже сон не могут снять это волнение и напряжение. Человек отмечает, что вывести его из эмоционального равновесия может даже самый незначительный фактор; к примеру, вопросы типа: что надеть на праздник, какое блюдо приготовить, кого пригласить, – могут лишить человека сна ночью и покоя днем, повысить его артериальное давление, вызвать головную боль, нарушение аппетита и др.

На эмоции реагирует все тело человека, и на фоне повышенной тревожности он может отмечать слабость, головокружение, головные боли, мышечное на-

пряжение и боль в мышцах, потливость, раздражительность, нарушение глотания, судороги, одышку, приливы жара или озноб, чувство нехватки воздуха, нарушение засыпания или поверхностный сон.

Таким людям сложно сконцентрировать внимание, у них может страдать кратковременная память, они быстро устают физически и тем более – морально. В голове у них постоянно крутится мысль о приближении чего-то плохого или даже ужасного, хотя объективно никаких признаков такового нет.

Чаще всего человек сам понимает, что его эмоции гораздо более выражены, чем того требует ситуация, но справиться с ними и успокоиться он не может. Если такое состояние повышенной тревожности по пустякам преследует человека более 6 месяцев, тогда можно говорить о синдроме общей тревожности, что требует вмешательства специалиста.

Зачастую данный синдром сочетается с депрессией или злоупотреблением психоактивными веществами. Одним из наиболее эффективных методов его лечения, как и других тревожных расстройств, является когнитивно-поведенческая терапия, хотя иногда требуется и применение медикаментов.

ЧЕМ ПОМОЧЬ?

Если вы замечаете за собой повышение тревожности любого вида, то прояснить эту ситуацию поможет психолог или психотерапевт.

С целью коррекции тревожных расстройств стоит выбирать практикующих специалистов, владеющих методикой когнитивно-поведенческой терапии, а также ориентирующихся в современной фармакотерапии этих расстройств.

Зачастую хороший результат приносят групповые занятия, на которых участники обсуждения могут поделиться своими успехами и переживаниями, поддержать друг друга и вдохновить на дальнейшую борьбу с расстройством. Очень полезными могут оказаться беседы со сведущими в этом вопросе священнослужителями.

Крайне важными для восстановления являются здоровые привычки в образе жизни: дозированные физические нагрузки и полноценный сон, пребывание на свежем воздухе и открытом солнце, потребление здоровой пищи и достаточного количества воды. Исключение из питания токсических, раздражающих и возбуждающих веществ (кофеин, острые приправы, алкоголь, никотин, ртуть, содержащаяся в рыбе, и др.) тоже принесет немалую пользу измученным нервам.

Помощь близких и родных также очень важна для наилучшего восстановления человека с любым видом тревожного расстройства. В совокупности все эти методы приносят хороший стойкий результат в виде устойчивости к различного рода негативным факторам – как внешним, так и внутренним.

Автор: Татьяна Остапенко, врач общей практики, семейной медицины

ЗАЛОГ ДУШЕВНОГО МИРА

Ничто так не нарушает душевный мир, как греховное неверие и себялюбие. Пока наше собственное «я» живет и здравствует, мы всегда готовы охранять его от малейшего унижения и обиды. Но если наша жизнь будет сокрыта со Христом в Боге, то мы не станем принимать близко к сердцу пренебрежение или неуважение. Мы будем глухи для упреков и слепы для презрения и оскорбления.

Нам нужно испытать Божественное влияние, только тогда в нашем сердце воцарится внутренний мир и священная радость. В Божественном влиянии заключена целительная сила. Оно мягко и незаметно залечит душевные раны, и тогда тело воспрянет. Душевный мир, который является следствием чистых, святых мотивов и поступков, оживотворит и раскрепостит все органы тела.

Внутренний мир и совесть, очищенная от всех преступлений против Бога, дадут новую силу и энергию разуму. Тогда воля получит направление в нужную сторону и будет находиться под контролем разума. Мы начнем действовать решительнее и освободимся от всяких извращений мышления.

Со временем мир и спокойствие станут для нас естественным состоянием и будут благословением для всех окружающих. Чем больше мы будем вкушать этот небесный мир и душевное спокойствие, тем больше они будут умножаться. Это живое и деятельное удовольствие, которое приводит нравственные силы не в оцепенение, а, напротив, пробуждает в человеке повышенную активность. Совершенный мир есть небесное качество, присущее ангелам.

Автор: Эллен Уайт



ЯК ОМОЛОДИТИ СВОЄ ТІЛО?



З давніх-давен люди шукали різні методи та засоби, які б або зупиняли процес старіння тіла, або навіть омолоджували.

- Серед природних засобів для цього можна застосовувати яблучний оцет. Оцтом, розбавленим водою, рекомендують змащувати все тіло. Розчин оцту відбілює шкіру, знімає зуд, дає полегшення при набряках ніг, грибкових захворюваннях шкіри та вірусних папіломах.

- Для догляду за шкірою обличчя достатньо склянки мінеральної води з додаванням столової ложки яблучного оцту. Можна влити цей розчин у пляшку з розпилювачем і сприскувати вміте обличчя зранку і ввечері, заплющуючи очі, або змочувати в розчині ватний диск і злегка протирати ним шкіру. Не витирайте шкіру опісля. Коли обличчя висохне, нанесіть на обличчя денний або вечірній крем. Залишок розчину зберігайте в холодильнику не більш ніж 2-3 дні.

- Якщо до цієї рідини додати 2-3 краплі ефірної олії з квітів (лавандової, трояндової, кульбабової) або з трав (м'ятної – для сухої шкіри, шавлієвої – для жирної), вона може слугувати лосьйоном для очищення шкіри обличчя.

- Ополіскування волосся у воді з додаванням яблучного оцту надає йому здорового блиску.



КАПУСТА ДОПОМАГАЄ ЛІКУВАТИ СУГЛОБИ

Біль у горлі можна зменшити, прикладаючи листя капусти на ніч до змащеної кремом (або рослинною олією) шиї та обгортаючи вовняною тканиною.

Такі компреси також допомагають у разі підшкірних крововиливів, вивихів, запалень суглобів та вен, нагромадженні рідини в колінному суглобі (випоту), ревматичних болів, виразок.

Для цього листя потрібно обов'язково розправити й дещо пом'якшити, прокачавши качалкою, а потім кількома шарами прикласти до ураженого місця.



Зазвичай компрес змінюють двічі-тричі на день, у серйозних випадках – частіше.

Під час кожної зміни компресу шкіру промийте водою або відваром трав і витріть насухо. Дайте шкірі підсохнути протягом години-півтори – і можете знову повторити процедуру.

Випіт у суглобі швидко зникає, якщо компреси накладати на тривалий час (наприклад, на ніч) і обмотувати вовняною тканиною.

Кашка з листя свіжої капусти пришвидшує загоєння ран, зокрема в разі опіків, виразок тощо, оскільки в листі капусти містяться речовини, які сприяють загоєнню тканин, а також пригнічують ріст і розмноження бактерій.

ГОРОБИНА – ДІЄВИЙ ЗАСІБ ПРИ ПАРАДОНТОЗІ

Ягоди горобини слід збирати після заморозків, тоді вони частково втрачають гіркоту. Можна також їх заморозити на декілька днів у морозилці або занурити на кілька хвилин у киплячу воду.

Плоди горобини ефективно допомагають при парадонтозі. Їх використовують

у вигляді відвару, а також сушеними та у вигляді порошку (перемеленому в кавомолці). Уживати їх слід тричі на день по чайній ложці разом з рідиною (щоб не поперхнутися).

Відвар готують з однієї столової ложки подрібнених ягід на півтори склянки води. Відвар готувати на малому вогні під кришкою, не доводячи до кипіння, 20 хвилин. Процідити й пити по півсклянки тричі на день.

Відвар рекомендують також як сечогінний засіб у разі захворювань нирок і як допоміжний засіб при нирковокам'яній хворобі. Він корисний також при хронічних розладах травлення, спричинених катаром шлунка, при захворюваннях жовчного міхура та печінки.

З ягід горобини ще готують сік, конфітур, джем з додаванням яблук.



ВАННОЧКИ ДЛЯ ПЕРЕДПЛІЧ ПРОТИ ВТОМИ

Утома швидко минає без уживання кави, якщо занурити руки по лікоть у холодну воду. Ця процедура також є дієвим засобом при захворюваннях системи кровообігу, що супроводжуються зниженням артеріального тиску.

Для цього ємність (миску або таз) наповнюють холодною водою. Температура має бути 10-18°C (залежно від індивідуальної переносимості). Руки потрібно зігнути в ліктях та одночасно занурити до половини у воду на 30-60 секунд, щоб викликати місцеву реакцію нервової системи та судин. У відповідь на короткочасну дію холоду судини спочатку звужуються, а потім розширюються, до того ж значно більше, аніж до дії холоду. Це посилює кровообіг у цій зоні й зменшує застій крові у великих судинах тулуба та голови. Закінчити процедуру потрібно ретельним витиранням і розтиранням рук жорстким рушником. Якщо

немає приємного відчуття тепла, можна посилити кровообіг, виконуючи декілька хвилин вправи руками.

Можна застосувати контрастні ванночки для передпліч. Потрібно наповнити таз теплою водою 38°C і занурити в неї руки до половини (як у минулій рекомендації) на 3-5 хвилин. Потім аналогічно занурити руки в таз із холодною водою на 10-15 секунд. Процедуру можна повторити двічі-тричі – і втома швидко мине.

Автор: Едіта Уберхубер



Витамин D3 МОЖЕТ ЗАМЕДЛИТЬ ПРОГРЕССИРОВАНИЕ диабета

Результаты исследования, опубликованные в научном журнале *European Journal of Endocrinology*, показали, что высокие дозы витамина D могут улучшить метаболизм глюкозы.

В исследовании участвовали пациенты, у которых недавно был диагностирован диабет 2 типа или выявлен высокий риск развития этого заболевания. Маркеры функции инсулина и метаболизма глюкозы измеряли до и после 6 месяцев приема высоких доз витамина D3 (5000 МЕ в день).

Хотя только у 46% участников в начале исследования были обнаружены низкие уровни витамина D, добавление этого витамина значительно улучшило действие инсулина в мышечной ткани практически у всех участников после 6 месяцев употребления.

Примечательно, что у лиц с длительным заболеванием улучшение метаболической функции благодаря применению витамина D выявить труднее, в таком случае для получения положительного эффекта требуется более длительное время лечения.

Источник: medicalinsider.ru

Нитроглицерин ЛУЧШЕ ВАЛИДОЛА И КОРВАЛОЛА

Специалисты рассказали об опасности применения валидола и корвалола. Как оказалось, эти наиболее популярные препараты не всегда приносят пользу, а могут и навредить.

В корвалоле содержатся барбитураты, которые подавляют дыхательную деятельность и вызывают привыкание. Именно эти свойства медикамента могут быть опасными для больных людей. Валидол медики называют относительно безвредным, но и не полезным лекарством. По своей эффективности препарат можно сравнить с обычной ментоловой конфетой, употреблять которую в случае сердечного приступа не рекомендуется. Лучше, чтобы в домашней аптечке было более эффективное для предупреждения сердечных болезней лекарство – нитроглицерин.

Содержащиеся в валидоле ментол и сахар могут помочь в случае небольшой тревожности или учащенного сердцебиения, но применять его в качестве средства первой помощи при ишемической болезни сердца опасно. По словам врачей, особенно важно, чтобы нитроглицерин всегда находился под рукой у пожилых дачников, которые в случае серьезного приступа вдали от городской среды могут и не дожидаться приезда бригады скорой помощи.

Источник: www.orthodox.od.ua

БЫСТРОЕ И ЭФФЕКТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ от онлайн-зависимостей ВОЗМОЖНО



Немецкие специалисты из Университетского медицинского центра Майнца знают, как победить зависимость от онлайн-игр и интернета. Они делают ставку на кратковременную когнитивно-поведенческую терапию. Ее задача – научить человека пользоваться интернетом для учебы, а не для игр или просмотра порнографии. После курса такой терапии вероятность отказа от проблемного поведения повышалась в 10 раз.

Ученые назвали ЛУЧШИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРОТИВ ОЖИРЕНИЯ

Ученые показали, что физические упражнения могут помочь предупредить ожирение даже у людей с генетической предрасположенностью. В исследовании, опубликованном в *PLOS Genetics*, они определили 4 конкретных вида физической активности, которые достоверно помогают в такой ситуации: бег трусцой, альпинизм, пешие прогулки и спортивная ходьба.

Исследователи воспользовались базой данных тайваньского БиоБанка (18424 взрослых китайца в возрасте от 30 до 70 лет).

Помимо индекса массы тела (ИМТ) для создания более полной картины команда рассмотрела четыре других показателя ожирения: процент жира в организме, окружность талии, окружность бедер и соотношение последних. «Эти показатели даже более важны для здоровья, чем ИМТ», – отметили исследователи. Наиболее эффективным способом противодействия «генам ожирения» оказался регулярный бег трусцой (30 минут три раза в неделю).

Тем не менее, многие популярные виды активности, полезные в других отношениях,

Под проблемным поведением понимается увеличение времени, проводимого за игрой, синдром отмены, если игра недоступна, а также настойчивое желание продолжать игру, даже если она несет негативные последствия. Также характерный симптом: человек играет более четырех дней подряд.

Кратковременная когнитивно-поведенческая терапия включала 15 еженедельных групповых сессий и до 8 индивидуальных занятий, нацеленных на то, чтобы помочь людям понять и изменить пагубный ход мыслей и поведение. Весь курс лечения был разбит на три фазы. Первая фокусировалась на обучении и постановке целей терапии. Вторая предполагала введение терапевтических аспектов в использование интернета. Третья фаза гарантировала ремиссию и включала техники, предотвращающие возвращение пагубного поведения.

Источник: medicalxpress.com



оказались не столь эффективными при генетическом риске ожирения. В частности, езда на велосипеде, растяжка, плавание. По предположению исследователей, они не так результативны из-за меньшего расхода энергии. Ученые отметили, что плавание в холодной воде может спровоцировать ощущение голода и, соответственно, привести к повышению аппетита.

Как показало исследование, наличие генетической предрасположенности к ожирению не означает неизбежности ожирения – правильные виды активности и ее регулярность могут противостоять «генетическому коду».

Источник: medportal.ru

Люди, которые ходят в церковь, ИМЕЮТ ХОРОШЕЕ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Новое исследование, проведенное в Тринити, раскрывает некоторые взаимосвязи между верой и психическим здоровьем. В исследовании приняли участие более 6000 респондентов в возрасте 50 лет и старше, проживающих в Ирландии. Наблюдения проводились в течение шести лет, с 2010 по 2016 год.

«Исследование показало, что большинство жителей старше 50 лет в Ирландии регулярно посещают религиозные службы, и это связано с наименее выраженными симптомами депрессии», – сообщает ведущий автор исследования Джоанна Опп.

Респонденты, сообщившие, что религия очень важна для них, но не посещающие церковь, имели худшие показатели психического здоровья. Посещаемость церкви также была связана с расширением социальных связей, что, в свою очередь, оказывало положительное влияние на психическое здоровье.

Источник: medicalinsider.ru



КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ: ИСПРАВЛЕНИЕ МЫШЛЕНИЯ



Каждый человек вырабатывает свой опыт отношений со своими эмоциями. Люди, не умеющие управлять эмоциями, не только не добиваются успеха в своем деле, но и чаще страдают депрессией, тревожными расстройствами и другими нарушениями психики. Как же помочь своим эмоциям? Важно выявить свои ошибки мышления, исправить их и усвоить принципы правильного, рационального мышления.

Дело в том, что наши эмоции в большинстве случаев зарождаются от наших мыслей, убеждений и внутреннего монолога. Некоторые считают, что их эмоции вызваны событиями, которые происходят в их жизни. Например, если с ними все хорошо, они здоровы, на работе нет проблем, никто не критикует, в семье царит гармония, тогда они испытывают положительные эмоции и имеют хорошее настроение. Схематически это можно изобразить так:

A – С,
где A – активирующее событие,
а С – следствие.

Активирующее событие – все события, которые происходят в нашей жизни. Если события хорошие, то, как следствие, наши эмоции и поведение положительные, и наоборот. Если жить по этой схеме, то настроение и эмоции человека будут находиться в постоянной зависимости от внешних факторов. Человек подсознательно начнет избегать неприятностей и искать того, что успокаивало бы эмоции. Но, как вы знаете, в нашем мире невозможно жить без неприятностей.

В Библии мы находим примеры того, как люди поступали совсем по другому принципу. В 16-й главе книги Деяния апостолов записана история Павла и Силы. Находясь в Филиппах в Македонии, они пережили большие потрясения. Их схватила толпа, избивала палками, за-

тем их бросили в темницу, ноги заковали в колоды. Это довольно неприятное активирующее событие. Какой же была их реакция или следствие? Они лежали и плакали навзрыд, взывая к Богу: «За что, Господи?!»? Нет. Мы читаем: «*Около полуночи Павел и Сила, молясь, воспевали Бога; узники же слушали их*». Их эмоциональное состояние не было продиктовано обстоятельствами. Но чем же?

В Послании к евреям Павел объясняет: «*С терпением будем проходить предлежащее нам поприще, взирая на начальника и совершителя веры Иисуса, Который, вместо предлежащей Ему радости, претерпел крест, пренебрегши посрамление, и воссел одесную престола Божия. Помыслите о Претерпевшем такое над Собою поругание от грешников, чтобы вам не изнемочь и не ослабеть душами вашими*» (Евр. 12:1-3).

Другими словами, эмоциональное состояние Павла и Силы было вызвано не событиями, происходящими с ними, а их личными убеждениями и верой. Мысленно они взирали на Христа, вспоминая Его жизнь на земле, трудности, с которыми Он сталкивался, Его крестную смерть, и это помогло им не впадать в уныние, когда в их жизни встречались трудности.

На такое мышление и, как следствие, устойчивое эмоциональное состояние нацелена когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) – одно из направлений

психологии, которое имеет научно доказанный эффект в лечении депрессии, тревожных расстройств, а также просто здравый смысл для здоровой в психическом плане жизни. Мышление Павла и Силы КПТ описывает так:

A – В – С,
где A – активирующее событие,
С – следствие, а В – вера,
или убеждения человека.

Доказано, что эмоции человека зависят не столько от активирующих событий, сколько от мыслей самого человека об этих активирующих событиях, его убеждениях и внутреннего монолога. Это объясняет, почему разные люди в одинаковых обстоятельствах находятся в разных эмоциональных состояниях и совершают разные действия.

Понимание этого, а также использование методов КПТ на практике помогает повысить эмоциональный интеллект человека (EQ – умение распознавать и управлять своими эмоциями, распознавать эмоции других людей и выстраивать с ними отношения). Научно доказано, что для счастливой и удовлетворенной жизни EQ имеет более высокое значение, чем даже IQ – коэффициент интеллекта.

Говоря о В – внутренних убеждениях, установках и внутренних монологах человека, – следует отметить, что они бывают иррациональными и рациональными.

«Чтобы свои чувства и симпатии подчинить разуму и совести, мы должны настойчиво контролировать свои мысли».

Э. Уайт. Вести для молодежи. С. 77.



A	B	C
Активирующее событие	Вера, взгляды, внутренние убеждения	Следствие
Кто-то критикует вас	Иррациональное мышление: «Он не имеет права так говорить со мной, я не могу этого вынести!»	Беспокойство, гнев, депрессия, искажение мышления.
	Рациональное мышление: «Мне не нравится, как он говорил со мной, но я не позволю ему вывести меня из равновесия».	Легкое раздражение, отсутствие сильного эмоционального переживания, поиск решения проблемы.

Вы видите, что рациональное мышление не отвергает негатив, который произошел (A – активирующее событие), не игнорирует его и не живет в своем мире. Оно направлено на практический поиск оптимальных решений в данной ситуации, что поможет правильно отреагировать и вести себя.

Задумайтесь над тем, какое мышление характерно для вас. Да, события и разные ситуации оказывают на нас влияние, но наши мысли о них, убеждения и внутренний монолог влияют на нас гораздо сильнее. Рациональное мышление побуждает нас брать ответственность за свои эмоции на себя, а не перекладывать ее на других.

ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ И ИСПРАВЛЕНИЕ ОШИБОК МЫШЛЕНИЯ

Убеждение	Ситуация и последствия	Исправление мышления
«Меня должны любить и поддерживать все важные для меня люди».	Если человек дает себе такую установку, то его выбивает из равновесия любая критика или невнимание. Результат – низкая самооценка, беспокойство и депрессия.	«Я бы хотел, чтобы меня одобряли и поддерживали все важные для меня люди, но я не могу влиять на их мысли. Если кто-то меня не одобряет, я могу это перенести. Неразумно требовать, чтобы все тебя любило».
«Я должен быть №1 в своей профессиональной сфере, иначе я буду ничтожеством».	У такого человека все может идти, казалось бы, хорошо, пока он не станет № 2. Результат – беспокойство, депрессия, низкая самооценка.	«Быть вторым – не крах жизни, это не определяет моей ценности как человека. Я могу учесть ошибки, расти и совершенствоваться».
«В мире должна царить справедливость. Все люди должны быть честными и деликатными. Если они не ведут себя так, значит, они злые и глупые, и их нужно наказывать».	При такой установке человек легко впадает в гнев, ярость, часто стремится отомстить.	«Хорошо, если бы все были справедливыми и учтивыми, но это не так. Наш мир несовершенный, и жизнь не всегда справедлива. Но я могу с этим жить. По возможности я буду настаивать, чтобы люди вели себя честно».
«Жизнь должна быть проще. Я должен понимать, что происходит. Я не могу выдержать, если это не так».	В результате такого мышления появляются гнев, беспокойство, депрессия и агрессивность.	«Я бы хотел, чтобы все было так, как хочу я. Иногда так происходит, а иногда – нет. Но я могу это перенести. Я понимаю, что мои эмоции зависят от моих мыслей и убеждений, и я могу их контролировать».
«Я не робот. У меня есть чувства. Я не могу справиться с депрессией и обидой, потому что они вызваны жизненными обстоятельствами».	Если так мыслить, то человек будет постоянно чувствовать себя несчастным, эмоции будут спутанными, появятся страх и паника.	«Мои мысли больше влияют на мои чувства, чем обстоятельства и люди. Вынашивая правильные мысли, я буду испытывать и правильные чувства. Я могу вынести, когда кто-то доставляет мне неприятности».
«Я всегда переживаю об опасностях, которые могут случиться в моей жизни».	При таком мышлении наблюдаются беспокойство, страх, озабоченность, умственное истощение.	«Я понимаю, что в жизни есть опасности, но большая часть их на самом деле не происходит. Если я буду внимательным, то смогу избежать многих трудностей».
«Я не хочу нести ответственность, решать неприятные задачи и иметь много проблем. Я хочу жить спокойно и без переживаний».	Результат – промедление, постоянное откладывание решений, чувство вины. Маленькие проблемы перерастают в большие, сложности накапливаются, цели не достигаются. Такие люди не способны переносить разочарования. Они ждут, пока ситуация не осложнится настолько, что они уже не смогут ее переносить, и тогда только начнут ее решать.	«В жизни есть проблемы, и их нужно решать, это неизбежно. Лучше решать проблемы на ранней стадии, пока они не стали большими. Мне это не доставляет удовольствия, но я могу это перенести».
«Я не могу жить сам, мне нужен кто-то сильный, кто мог бы направлять и поддерживать меня».	Человек, живущий с таким убеждением, становится зависимым от других, в результате развивается тревожность.	«Я бы хотел, чтобы кто-то направлял меня и помогал, но гораздо практичнее иметь свое мнение и рассчитывать на свои силы. Я могу научиться быть независимым».
«Я такое пережил в своей жизни, что это не может не сказываться на мне. Я уже не могу жить иначе с тем багажом, который у меня есть, и так будет всегда».	Со временем человек свыкается с такими убеждениями, живет с негативными эмоциями и уже не верит, что что-то можно изменить.	«Я понимаю, что пережил неприятные события, но я сумею жить с этим и вынесу для себя уроки. Я не буду расстраиваться и научусь справляться с воспоминаниями».
«Если человек мне дорог, то я должен полностью жить его переживаниями и беспокоиться о том, что волнует его».	Мыслящие так убеждены, что люди, о которых они заботятся, не должны печалиться или переживать. Они стараются делать все, чтобы не допускать этого. Иначе вместе с ними впадают в уныние и депрессию.	«Помогать другим – мое жизненное кредо, но я не должен жить их чувствами. Я могу мыслить трезво и рационально, и это поможет мне сохранять эмоциональную стойкость, чтобы лучше помогать людям».
«Я должен знать решение всех жизненных проблем. Я не могу вынести, если это не так».	Убежденность в существовании идеального решения проблемы приводит к тому, что если человек не находит его, он начинает злиться, беспокоиться, постоянно думать о проблеме и впадает в депрессию.	«Я бы хотел найти идеальное решение, но это не всегда возможно. Я могу найти практическое решение и применить его. Мир сложен и неидеален, но я могу жить с этим».

Иррациональные убеждения могут дополняться когнитивными искажениями, или, проще говоря, ошибками мышления. Среди них можно выделить такие:

1 Мышление «Все или ничего»: нет «золотой середины», все должно быть так и не иначе либо вообще никак. Крайности: «Все пропало!», «Она – само совершенство».

2 Чрезмерное обобщение: использование ограниченного количества фактов для формирования твердого убеждения, которое на самом деле неверно: «Ты всегда опаздываешь!», «Почему ты никогда меня не слушаешь?»

3 Мыслительный фильтр: неспособность выйти из плена стереотипов, устойчивых представлений о чем-либо или отказаться от своих узких интересов.

4 Недооценка положительных примеров: признание плохого, кажущегося объективным, и убежденность, что хорошая сторона не имеет ценности.

- 5 Чтение чужих мыслей: убежденность в своей способности знать, о чем думает другой человек, не спрашивая его.
- 6 Предсказания: «Так будет всегда, и никогда ничего не изменится», «Я никогда не смогу разрешить эту проблему».
- 7 Преувеличение или преуменьшение: преувеличение мелочей и преуменьшение чего-то более важного и существенного.
- 8 Персонализация: «Начальник высказал это лично мне».
- 9 Эмоциональное мышление: «Мои чувства не лгут: если я чувствую обиду – значит, со мной поступили несправедливо».
- 10 Навешивание ярлыков: привычка характеризовать себя или окружающих описательными словами: «Я – неудачник».

Преимущество когнитивно-поведенческой терапии заключается в том, что она объясняет принципы рационального мышления и делает человека независимым от посторонних людей. Тренируя мышление, вы можете дисциплинировать свои мысли, научиться мыслить рационально и, как следствие, управлять своими эмоциями и поведением. Это избавит вас от многих проблем и грехов.

Примите решение провести инвентаризацию своих взглядов и убеждений, а также привычек мышления, привести их в соответствие с истиной в каждой сфере своей жизни, чтобы мысли и эмоции помогали вам достигать успеха в жизни!

Подготовил Алексей Остапенко по материалам лекций Нила Недли «Программа восстановления» и книги «SOS: обуздай свои эмоции»

ДИТЯЧЕ СУМЛІННЯ: ОБЕРЕЖНІ КРОКИ

Сумління людини формується під впливом багатьох чинників: Духа Святого, Котрий постійно нагадує нам про вічні цінності та скеровує на духовному шляху, виховання, життєвого досвіду, набутого в дитинстві. Часом негативний досвід дитячих років заважає людині почути голос Святого Духа. Тож батьки зобов'язані докласти зусиль, щоб у дитини сформувалося сумління, чутливе до впливу Духа Святого. Як це зробити?



Деякі діти від народження мають чутливе сумління. Будьте обережними із цим ніжним паростком. Часом самого лише почуття провини достатньо, щоб поведінка такої дитини змінилася. Суворе покарання, застосоване до такого малюка, може дати протилежний ефект: почуття провини переросте в образи та злість.

Почуття провини є ознакою становлення сумління. Коли ваш малюк у віці 2-3 років, зробивши щось погане, потім почувається ніяково, радійте, бо ви бачите перші паростки сумління. Почуття провини є частиною Божого плану, покликаною застерегти нас від неправильних дій, а отже, його не слід сприймати як щось негативне, як це пропагують психологи, далекі від християнського світогляду.

Природна здатність почуватися винним, закладена в нас Самим Богом, є вкрай необхідною, оскільки завдяки їй ми розуміємо, що всі люди грішні й мають потребу в Спасителі. Лише Боже прощення здатне звільнити людину від почуття провини.

ВСТАНОВЛЮЙТЕ ЧІТКІ МЕЖИ

Дворічна Катруся не послухалася маму, через що її насварили. *«Якщо я ще раз побачу, що ти це робиш, то буду змушена тебе покарати»*, – суворо промовила мама. Дивлячись на неї широко розплющеними очима, донька серйозно відповіла: «Матусю, а ти просто не дивися!»

Для дитини проблема вирішується вкрай просто: якщо мама не бачитиме пустощів – значить, я нічого поганого не зробила. Коли діти вчать розрізняти, що добре, а що погано, реакція батьків (схвалення або засудження) є для них визначальною. Якщо батьки за щось сварять або карують їх – це означає, що їхні вчинки не є добрими. Якщо ж реакція з боку старших відсутня, то в цьому немає нічого поганого.

Сумління, наш внутрішній голос, дозріває поступово. Усі батьківські «можна» й «не можна» є чимось на кшталт маленьких цеглинок, за допомогою яких у дитячій свідомості вибудовуються межі дозволеного.

ДОТРИМУЙТЕСЯ НЕЗМІННИХ СТАНДАРТІВ

Якщо всі дорослі, які беруть безпосередню участь у вихованні дитини

(батьки, бабусі й дідусі, няні, вчителі), дотримуватимуться єдиних «стандартів», що є правильним, а що – ні, у свідомості дитини сформується чітке розуміння того, як саме слід поводитися. Це допоможе їй робити вибір на користь добра, навіть коли вона підорослішає. Якщо ж дитина, зростаючи, отримує різну, а часом навіть протилежну за змістом інформацію про допустимі стандарти поведінки, її мозок просто не зможе сформувати чіткі орієнтири.

Щоб у ваших дітей сформувалося чутливе сумління, через яке до них міг би звертатися Бог, ви повинні постійно пояснювати їм, що можна робити, а що – ні. Це чи не найголовніший обов'язок батьків. Якщо сьогодні батьки покарали Катрусю за грубі слова, а наступного разу залишать це без уваги, вона дійде висновку, що ці дії припустимі (принаймні іноді), оскільки батьки не завжди реагують на них.

Якщо ж щоразу, сказавши грубе слово, Катруся відчує негайні наслідки, вона досить швидко зрозуміє, що так поводитися не слід. Час від часу дитина може випробовувати межі дозволеного, щоб зрозуміти, як далеко можна зайти й залишитися непокараною, однак якщо батьки будуть послідовними й непослух завжди супроводжуватиметься покаранням, вона, зрештою, прийме встановлені дорослими правила гри. Знаючи, що ці правила є сталими й не залежать від настрою когось із батьків, дитина скерує

свою енергію у продуктивніше русло, а її сумління стане чутливішим. Інакше вона ризикує постійно відчувати емоційний дискомфорт, намагаючись знайти виправдання своїм поганим вчинкам.

Постійно молитесь, щоб Дух Святий впливав на ваших дітей. Контролюйте себе, демонструючи незмінність власних переконань та встановлених правил. Подвійні стандарти за таких обставин є особливо небезпечними. Якщо дитина вчинила неправильно, дайте їй час «подумати над своєю поведінкою», будьте готові терпляче чекати, аж доки дитина визнає свою провину.

Ваша поведінка відіграє вкрай важливу роль у процесі становлення сумління дитини. Якщо ви говорите їй: *«Слід завжди казати правду»*, – а самі, ідучи з малечою до зоопарку, волієте зекономити, не купуючи їй окремого квитка (бо ж син/донька на вигляд молодші за свій вік), ви робите їй ведмежу послугу. Будьте певні, дитина затямить, що завжди казати тільки правду необов'язково. У подальшому її сумління підказуватиме: «Кажі правду лише тоді, коли тобі це вигідно».

НАЛАГОДЖУЙТЕ МІЦНИЙ ЕМОЦІЙНИЙ ЗВ'ЯЗОК

Перші роки дитинства – це період найсприятливіших умов для становлення сумління. Основи сумління закладаються на етапі, коли між немовлям та його матір'ю встановлюється міцний емоційний зв'язок. Якщо з боку батьків малюк відчуває любов і турботу, зростаючи з упевненістю в тому, що його потреби не залишаться без уваги, можна вважати, що наріжний камінь у формуванні сумління вже закладено. Наслідком такого зв'язку між немовлям та його батьками є те, що у віці 4-5 років дитина, підсвідомо «ідентифікуючи» себе з мамою чи татом, намагається бути в усьому схожою на них, поводитися так, щоб їх не засмучувати. Саме таке прагнення й мотивує дітей миритися з батьківськими заборонами, що, безумовно, є позитивним для формування сумління.

У період раннього дитинства малюка відмовтеся від послуг нянь та гувернанток, опікуйтеся немовлям самостійно. Станьте для дитини всім: присвячуйте їй свій час, задовольняйте її фізичні й емоційні потреби. Діти мають значну по-

« У період раннього дитинства малюка відмовтеся від послуг нянь та гувернанток, опікуйтеся немовлям самостійно. Станьте для дитини всім. »



требу у фізичному контакті: обіймах, поцілунках. Дайте їм це! Докладіть зусиль, щоб між вами та дитиною сформувалися теплі взаємини, засновані на довірі та повазі одне до одного. Малюк має зрозуміти з розумінням того, що завжди може розраховувати на вашу допомогу.

Українською важко доводитися людям, які в період раннього дитинства були позбавлені батьківської любові та піклування. Для них уже в молодому віці характерні відсутність докорів сумління та нестійкий характер. Глибоко всередині вони відчують образу на увесь світ через те, що в дитинстві не отримали того, чого потребували понад усе – уваги та доброго ставлення до себе з боку найрідніших людей. Це люди з деформованим сумлінням, які тяжіють до асоціальної поведінки. Соціальний прогноз для таких дітей є вкрай невтішним.

На противагу їм існують і ті, хто постійно відчуває докори сумління, що теж є відхиленням від норми. Причиною формування такого спотвореного сумління зазвичай є деструктивні взаємини між батьками та дітьми в період раннього дитинства. Якщо ви постійно принижуйте дитину, якщо вона зростає з думкою про те, що все робить не так, якщо ви суворо караєте її за найменшу провину, її сумління буде викривленим. Вона завжди відчуватиме докори.

Не очікуйте, що поведінка дитини буде бездоганною. Діти так само, як і дорослі, мають право помилятися. Адже на помилках ми вчимося. Батькам слід навчитися зіставляти міру впливу на дитину з реальною оцінкою її можливостей та серйозністю наслідків у разі непослуху. Якщо ви суворо караєте дитину за щось дрібязкове, маля вважатиме, що саме це «щось» і є головним.

Нехай дітлахи знають, що мама й тато помічають не лише їхні помилки, а й досягнення. Ваше схвалення є вкрай необхідним для них. Так формується їхня внутрішня етика та її зовнішній прояв – етикет. Якщо ж схвалення відсутнє, діти часто не розуміють, як саме слід поводитися. Повірте, вони вже засвоїли чимало уроків щодо того, «як робити не слід», однак їхні уявлення про соціально прийнятні норми поведінки можуть бути вкрай розмитими.

ОБҐРУНТОВУЙТЕ СВОЇ ВИМОГИ

У ранньому дитинстві діти ще багато чого не розуміють. Ви маєте окреслити загальні принципи, що визначатимуть їхню поведінку. Поки що їм складно засвоїти теорію взаємин між людьми. Мова практики – ось що допоможе малечі значно швидше навчитися поводитися як слід. Питання принципів постане пізніше. А поки що проводьте паралель між певним принципом та конкретними діями, які він передбачає.

Наприклад, замість сказати своєму трирічному синові: «Поводься добре з меншою сестричкою», – краще чітко пояснити, чого саме очікуєте від нього: «Будь ласка, не бий свою сестричку. Їй боляче. Ти ж хочеш бути добрим хлопчиком? Тоді поділися з нею своїми

іграшками й не здимай галасу на весь будинок!»

Висловивши свої вимоги в такий спосіб, ви подолали чотири важливих етапи: 1) чітко дали дитині зрозуміти, чого саме від неї очікуєте; 2) пояснили, чому слід поводитися саме так (дитина вчиться розуміти, як її дії впливають на інших); 3) провели паралель між конкретними діями дитини та загальним принципом – добротою; 4) запевнили дитину, що не маєте сумнівів щодо її добрих намірів.

РОЗВИВАЙТЕ ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ

Серед дітей, які змалечку розуміють, як ті чи інші їхні дії впливають на інших, значно менше егоїстів.

Зазвичай вони ставляться до інших з повагою. Завжди пояснюйте дитині, який вплив її поведінка справляє на оточення. Згодом, коли вона подорослішає, змініть тактику. Заохочуйте дитину до самостійного мислення й аналізу. Замість розповідати синові, як саме почуватиметься сестричка, запитайте, що він думає із цього приводу. Навчити дитину ставити себе на місце іншої людини є одним з найдієвіших прийомів виховання, що покликаний допомогти їй стати чуйною особистістю.

Постійно заохочуйте дитину до добрих справ. Не акцентуйте уваги на поганих рисах її характеру. Якщо постійно повторювати дитині, що вона поводить як егоїстична й недобра людина, нічого путнього із цього не вийде.

Діти швидко звикають до «ярликів», які ми на них навішуємо, а потім починають підсвідомо самоідентифікувати себе із навіяним образом. Не припускайтеся цієї помилки! У віці 5-9 років мислення дитини стає зрілішим, у неї активно формується уявлення про себе. До того ж це уявлення може залишатися сталим чи не все її подальше життя, тож будьте обачними, пам'ятайте принцип посіву та жнив!

ЧИТАЙТЕ БІБЛІЙНІ ІСТОРІЇ

Біблійні, а також інші повчальні історії позитивно впливають на розвиток сумління дитини, оскільки містять чудові приклади для наслідування. Якщо історія викладена в цікавій для дитини формі,

вона торкається її серця, пробуджує емоції, малюк, починаючи ідентифікувати себе з її головним героєм, воліє наслідувати його поведінку.

Завдяки біблійним історіям дитина бачить, до чого призводять ті чи інші рішення та вчиться на помилках інших. Такі приклади допоможуть малечі впоратися з тим, що її непокоїть. Вони стимулюють розумову діяльність, а також пропонують спосіб розв'язання проблеми. Під час спокуси у свідомості дитини спливе інформація, засвоєна нею під час такого пасивного досвіду.

ЦИТУЙТЕ ПОВЧАЛЬНІ ПРИСЛІВ'Я

Чи пам'ятаєте ви, як часто ваша мама повторювала: «Чого Івась не навчиться, того й Іван не знатиме», «Не женись за двома зайцями – жодного не спіймаєш», «Брехня – що вугілля: не впече, то замаже», «З ким поведешся, того й наберешся», «Щоб рибу їсти, треба у воду лізти»? І тепер ці прислів'я в потрібний момент виринають із підсвідомості, пропонуючи готове рішення. Ваша мама – мудра жінка, наслідуйте її приклад. Не зважайте, якщо діти вдають, ніби вас не слухають. Насправді вони все фіксують. Такі маленькі принципи-настанови помалу закарбовуватимуться в дитячій свідомості й сплинуть у пам'яті в потрібний момент!

Слово Боже, безперечно, є найкращим помічником для розвитку сумління. Дайте допитливому розуму дитини духовну їжу. Цитуйте Боже Слово в повсякденному житті, пропонуйте дитині розмірковувати над окремими його віршами, вивчайте їх напам'ять. Коли ваш малюк подорослішає, вчіть його за допомогою Біблії знаходити вихід зі складних ситуацій.

Допоможіть дитині зрозуміти, що таке сумління, провівши паралелі з реальним життям. Ви можете сказати, що сумління – це щось на кшталт шепоту, який підказує тобі, як слід вчинити; або ж світлофора, завдяки сигналам якого ми розуміємо, що саме маємо зараз зробити: зупинитися, бути напоготові чи рухатися далі; або ж можна порівняти совість із огорожею, заходити за яку небезпечно.

Поясніть дитині, що сумління можна вважати надійним порадиником лише тоді, коли людина постійно перебуває під впливом Духа Святого. Однак наголосіть, що через сумління до нас може звертатися як Бог, так і диявол (коли наша совість замість того, щоб «кричати», мовчить). Оберіть ілюстрації, що будуть зрозумілими саме для вашої дитини.

«Коли ми перебуваємо в тісному спілкуванні з Богом, тоді можемо розраховувати, що Дух Божий виховуватиме наших дітей від перших хвилин їхнього життя» (Е. Уайт. Христос – надія світу. С. 512). Надія на Бога стане принципом, який допоможе вашій дитині залишатися уважною до Його голосу, що лунає в ній самій.

Автор: Донна Хабеніт,
доктор педагогічних наук

«**Навчити дитину ставити себе на місце іншої людини є одним з найдієвіших прийомів виховання, що покликаний допомогти їй стати чуйною особистістю.**»



СИДІННЯ – НОВЕ КУРІННЯ: ЯК ВБЕРЕГТИ СПИНУ

Одна з причин появи болю в спині – переважання передніх нахилів у хребті або положень з переднім нахилом (положення сидючи, робота з нахилом уперед). Це досить поширене положення тіла в повсякденному житті. Зазвичай ви прокидаєтеся, сидючи снідаєте, чистите зуби або зав'язуєте шнурки, нахилившись уперед, прямуєте на роботу, знову-таки сидючи в транспорті, далі працюєте за столом тривалий відрізок робочого дня.



І мало хто (за винятком людей, які активно займаються спортом) робить зворотний рух – нахили в хребті або прогини назад. Таке положення тіла веде до постійного перевантаження передніх відділів хребта (передусім міжхребцевого диска), надмірного розтягування зв'язок та капсул міжхребцевих суглобів.

1 ЗМІНЮЙТЕ ПОЛОЖЕННЯ ЯКОМОГО ЧАСТІШЕ

Про шкоду тривалого перебування в положенні сидючи сказано вже дуже багато. Є безліч порад, як правильно сидіти чи як підбирати крісло. Пам'ятайте, що ідеального положення сидючи не існує. Найкращий варіант – постійно змінювати положення. Робіть перерви, не очікуючи появи дискомфорту або болю в спині. Встаньте, пройдіться, зробіть розгинальні рухи в попереку.

Де б вам не довелося сидіти, у метро чи в офісі, привчіть себе до такого прийому: завжди щільно впирайтеся крижами в спинку сидіння, не залишаючи зазору між тазом і спинкою. Потім вирівняйте хребет по всій спинці стільця й розправтеся.

2 У ПОЛОЖЕННІ СИДЯЧИ ВИКОРИСТОВУЙТЕ ВАЛИКИ ПІД ПОПЕРЕК

Це стосується також тривалих поїздок за кермом: максимально витягуйте вперед валик спинки крісла, якщо це передбачено конструкцією автомобіля, або підкладайте під поперек додаткову подушку. Цю подушку можна прибирати й знову підкладати щопівгодини поїздки, змінюючи в такий спосіб положення спини. Якщо ви довго за кермом, не забувайте за кожної нагоди робити активну зупинку. Походіть, поприсядьте, зробіть декілька розгинальних рухів.

У літаку намагайтеся вибрати місце біля проходу. Це дозволить вам частіше вставати й розминатися. У положенні стоячи намагайтеся не стояти довго на прямих ногах. Переступайте з ноги на ногу, злегка розслабте ноги в колінах. У транспорті намагайтеся не триматися за поручень над головою.

3 ЗНАЙДІТЬ СВІЙ «РЯТУВАЛЬНИЙ РУХ»

Біль у спині рано чи пізно виникає майже в кожній людині. У багатьох напади повторюються протягом життя. Здебільшого вони мають стереотипний (схожий) характер. Ті вправи або положення, які допомогли впоратися з такими нападами одного разу, можуть допомогти й наступного.

4 РЕГУЛЯРНО ВИКОНУЙТЕ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ

Регулярні фізичні вправи зменшують ризик появи болю під час піднімання важких предметів. Наш хребет пристосований для підйому важких предметів і навіть потребує виконання силових вправ для збереження здоров'я.

Зазвичай проблема не в ньому, а в тому, що багато людей просто не готові до великих навантажень. Тому регулярні фізичні вправи зменшують ризик появи болю під час піднімання важких предметів. Якщо у вас є побоювання із цього приводу, проконсультуйтеся з фізіотерапевтом (реабілітологом).

Пам'ятайте основні правила правильного піднімання важких предметів:

- тримайте вантаж якомога ближче до тіла;
- виконуйте підйоми та повороти ногами, а не тільки спиною;

• намагайтеся утримувати спину рівною, зберігаючи вигини хребта (нейтральне положення);

• ще один спосіб підняти щось із підлоги: спираючись однією рукою на поверхню столу, водночас піднімаючи ногу, протилежну опорній руці.



Якщо вам потрібно підіймати важкі предмети – підготуйтеся заздалегідь. Продумайте, як ви будете брати вантаж, за що хапатися, як нести, як ставити, що потрібно, щоб полегшити роботу. І не забудьте розігрітися. Ви ж не думаєте, що важкоатлети підіймають штангу без попереднього розігрівання?

5 ВІДМОВТЕСЯ ВІД КУРІННЯ

Уже існує багато наукових доказів, що куріння значно збільшує ризик появи болю в спині. Нікотин зменшує надходження кисню та поживних речовин у міжхребцеві диски (на 30-40%). А це може призвести до порушення їхньої регенерації. Також біль у спині в курців значно гірше піддається лікуванню й частіше переходить у хронічну форму. Куріння також підвищує ризик рецидиву грижі міжхребцевих дисків після хірургічного видалення грижі й ймовірність повторної операції на хребті.

6 СПІТЬ ДОСТАТНЬО

При хронічній недостатності сну змінюються біохімічні процеси в мозку, що веде до зниження больових порогів і збільшення ризику появи м'язово-скелетного болю, зокрема й болю в спині.

Також деякі положення під час сну можуть призвести до розвитку болю в спині. Наприклад, положення лежачи на животі. Інша причина появи болю та скруті в спині – надмірно тривалий сон (понад 8-9 годин). Передусім через тривалу відсутність рухової активності та появи м'язового напруження.

7 ПОВНОЦІННО ХАРЧУЙТЕСЯ

Не існує спеціальних дієт для здоров'я хребта. Просто виконуйте реко-

«Пам'ятайте, що ідеального положення сидючи не існує. Найкращий варіант – постійно змінювати положення.»



мендації щодо здорового харчування. Якщо у вас надмірна вага, слід дотримуватися дієти, спрямованої на зниження маси тіла (краще під контролем фахівця-дієтолога).

8 ВЧІТЬСЯ ПРОТИДІЯТИ СТРЕСУ

Психоемоційне напруження теж може бути причиною появи болю в спині або ж посилити больові відчуття. Тому важливо навчитися долати стрес та, якщо можливо, оволодіти техніками релаксації. Не читайте страшних історій про біль у спині в інтернеті. Вони, як правило, не мають нічого спільного із сучасними науковими знаннями про проблему й часто слугують лише комерційним інтересам.

ЯК БІГ ВПЛИВАЄ НА СУГЛОБИ

Усупереч поширеному міфу, коліна не стираються під час бігу, а фізична активність, навпаки, покращує стан суглобів.

Під пошкодженням колін зазвичай мається на увазі руйнування хряща. Такий стан у медицині називається *остеоартритом* або *остеоартрозом*. Це дегенеративне захворювання суглоба, що вражає не лише хрящову тканину, а й прилеглу кістку, зв'язки, сухожилля та м'язи.

Через специфіку бігу часто здається, що цей вид фізичної активності може бути руйнівним для колін, особливо для людей, що бігають довгі дистанції регулярно. Утім, дослідження свідчать про інше.

Помірна та регулярна фізична активність, зокрема й біг, має захисний ефект для суглобів. Систематичний огляд показав, що в бігунів-аматорів колінний остеоартрит розвивався втричі рідше, ніж у людей, що ведуть сидячий спосіб життя. Хоча надмірні навантаження, які мають елітні професійні марафонці, усе-таки збільшують імовірність його виникнення.

В одному з досліджень порівнювали стан хрящів колінних суглобів у бігунів-початківців та людей із сидячою роботою. І лише за 10 тижнів занять бігом у групі бігунів були помічені позитивні зміни в структурі хрящів, а саме збільшення вмісту глікозаміногліканів – одного з основних структурних компонентів матриксу хряща.

З допомогою МРТ науковці також намагалися зафіксувати зміни в тазостегнових і колінних суглобах напівпрофесійних бігунів та бігунів-аматорів – до марафону та через 24 і 48 годин після. Жодних змін ні в хрящах, ні в кістках, що утворюють суглоби, виявлено не було.

Навіть при розвиненому симптоматичному остеоартриті фізична активність є одним з основних лікувальних методів. Поступове збільшення рівня бігового навантаження призводить до корисних адаптивних змін колінних хрящів і має хондропротективний ефект.

Для більшості людей буде достатньо 30 хвилин бігу в помірному темпі п'ять разів на тиждень. Така кількість пробіжок уже перевищує рекомендовану норму аеробних навантажень на тиждень. Якщо дотримуватися цього режиму, ризик пошкодження опорно-рухового апарату мінімальний, а користь для здоров'я буде дуже велика.

Автор: Вадим Ілляшенко, лікар-нейрохірург

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЧИ АНТИДЕПРЕСАНТИ?

Уже десятки років відомо, що навіть одне заняття фізичними вправами покращує настрій. Результати одного дослідження, яке охопило майже 5 000 осіб з різних куточків США, засвідчили, що в людей, які регулярно виконували фізичні вправи, на 25 % менший ризик мати діагноз «глибока депресія».

Щоб перевірити цей взаємозв'язок, науковці з Університету Дюка провели експеримент, довільно розділивши депресивних чоловіків та жінок на дві групи: одній призначили програму аеробних вправ, а іншій – антидепресант сертралін (*Zoloft*). Через чотири місяці учасники і першої, і другої груп позбулися депресії. Це підтвердило, що фізичні навантаження діють так само ефективно, як і медикаменти.

Утім, можливо, настрої учасників другої групи, яка не вживала медикаментів і тричі на тиждень зустрічалася в спортзалі, покращився внаслідок спілкування, а не занять спортом? Ті самі науковці провели ще одне дослідження. Цього разу вони

додали ще одну групу, яка виконувала фізичні вправи вдома.

З'ясувалося, що оточення не має значення – вдома чи в спортзалі фізичні вправи викликали ремісію депресії так само ефективно, як і антидепресанти.

Тож коли лікар виписуватиме вам рецепт на антидепресант, попросіть його написати натомість щоденні фізичні вправи. Навіщо платити більше?

Джерело: Грегор М., Стоун Дж. Як не померти передчасно. Іжа, яка відвертає та лікує хвороби, 2018. С. 260.



ЧОМУ ШКІДЛИВО ЧХАТИ, ЗАТИСКАЮЧИ НІС

Негучне делікатне чхання – ознака вихованості. Але затискати ніс під час чхання може бути дуже шкідливо для здоров'я звичкою. Чому?

Страждають кровоносні судини. Коли, намагаючись стримати чхання, людина затискає ніс, внутрішній тиск перерозподіляється по судинах, і цей тиск виявляється дуже сильним та навіть може травмувати.

Під час чхання грудна клітка під натиском діафрагми витискає з легень потужний потік повітря. Людина, затискаючи ніс, ризикує тим, що тонкі капіляри, не витримавши тиску, у цей момент можуть луснути.

Пошкоджується слух. Вищезгаданий потік повітря з легень під час чхання проходить через носові пазухи зі швидкістю 120 м/с. Якщо ніс затиснутий

пальцями, повітря перенаправляється по евстахієвій трубці до середнього вуха. Її можливе травмування здатне призвести до часткової глухоти.

Організм не очищується від мікробів. Навіщо ми взагалі чхаємо? Щоб звільнити організм від збудників хвороби, які в нього потрапили. Закриваючи ніс під час чхання, ми перекриваємо той шлях, яким тіло виводить їх із себе. Так бактерії повертаються до легень і знову розносяться по внутрішніх органах.

Як правильно чхати? За словами британського професора Джона Оксфорда з Лондонської медичної школи, чхати слід у ділянку ліктьового згину, у рукав одягу або в одноразову серветку.

Источник: www.medikforum.ru

ЕФІРНІ ОЛІЇ ПРИШВИДШУЮТЬ ПРОЦЕС ЗАГОЄННЯ ПЕРЕЛОМІВ

Поряд з традиційним лікуванням пошкоджень опорно-рухового апарату медики радять використовувати й ефірні олії.

Олія м'яти містить важливі хімічні елементи, необхідні організму людини для забезпечення нормальної життєдіяльності, захищає від запалень, усуває спазми та судороги, має знеболювальну дію, що робить її найефективнішою в цьому переліку.

Олія лаванди пом'якшує найбільш виражені ознаки переломів, як-от: нудота, головний біль, тривожні стани й інші проблеми.

Олія розмарину містить безліч природних вуглеводів, які запобігають втраті кальцію та позитивно впливають на процеси регенерації кісток.

Олію ромашки також заслужено вважають доволі дієвим засобом у лікуванні переломів. Вона має знеболювальну, антимікробну й антисептичну дію.

Також ці олії застосовують у разі вивихів, розтягнень зв'язок, м'язів і при лікуванні артритів, виразок та опіків. Переважно роблять компреси (3-5 крапель капнути в

миску з водою, змочити в ній марлю, прикласти на дві години, можна змінювати: то гарячі, то холодні), ванночки (у теплу воду додати 5-7 крапель олії) або просто змащують уражені ділянки тіла (але не відкриті рани!) по кілька разів на день, розбавляючи зі звичайною олією або з водою. У чистому, нерозбавленому вигляді ефірні олії не застосовують.

Усі вищезазначені олії не мають жодних протипоказань і небажаних наслідків. Однак їх застосування слід узгодити з лікарем, не ухиляючись від традиційних методів.

Джерело: www.orthodox.od.ua



ЯК САМОТНИМ ЗНАЙТИ ДУШЕВНИЙ СПОКІЙ?

Багато неодружених людей хотіли би мати сім'ю. Вони вважають, що в шлюбі їм було б легше долати деякі труднощі й жити повноцінним життям. Чи так це насправді? Чи є в сімейних людей перевага в цьому світі, схибленому на задоволенні всіх своїх бажань? Чи, можливо, вони теж дуже вразливі, оскільки життя кидає їм свої виклики?



Кажуть, є чоловік – є проблеми; нема чоловіка – проблема одна: нема чоловіка... Часто так і буває.

Ви досить привабливі, у вас престижна робота, широке коло друзів, ви активні в церкві. Єдина проблема – у вас немає людини, з якою б ви будували стосунки, і не було вже доволі давно. Деякий час ви не звертали на це уваги, отримували освіту, будували кар'єру, було мало часу на романтику. Проте зараз, коли ви готові до романтичних стосунків, вони вас оминають, і ви не можете зрозуміти, що ж ви робите неправильно. Вам не цікаві люди, які виявляють до вас симпатію, а коли ви знаходите когось, хто вам до вподоби, почуття виявляються невзаємними. Часом ви думаєте, що занадто вимогливі...

Ви доклали чимало зусиль, щоб залишитися в круговерті життя: записалися на курси англійської, знайшли нове хобі, активні в церкві. Утім, незважаючи на це, майже всі вечори ви проводите наодинці.

Якщо вам це знайомо, ви в тому самому човні, що й тисячі інших розумних, успішних людей, яким, здається, просто не щастить у стосунках. Для багатьох бути самотнім – гірше за смертний вирок. Вони вважають, що самотність робить їх неповноцінними, і відчайдушно намагаються знайти супутника життя.

Утім, правда в іншому. Ваша самотність не ганьбить вас. Ви не невдаха. Це спосіб життя, у якому немає нічого аномального. Вам лише потрібно працювати над своєю самотністю, використовуючи цей період із користю та терпінням. Якщо ви й далі перебуватимете у відчаї, то збільшите шанси так і лишитися самотніми або зробити необачний вибір. Сатана використовує вашу паніку, щоб підштовхнути вас до деструктивної поведінки.

КРАЩЕ ОДНОМУ, НІЖ РАЗОМ АБИ З КИМ

Самотність – це почуття, яке може з'явитися і в одружених, і в неодружених. А отже, його можна контролювати. Нерозважливо гнатися за будь-ким, аби лиш уникнути самотності, – це велика помилка. Є дещо значно гірше, ніж самотність, – схибити у виборі обранця.

Багато чоловіків та жінок розмінюють свою гідність заради того, щоб не бути самому. Вони кидаються в обійми людини, яка часом погано з ними поводить, і

не поважає, – і все тому, що якоїсь миті вона кинула їм крихту дружби.

Люди, з якими так трапляється, руйнують самі себе, втрачаючи найважливіші особисті якості – самоповагу та почуття власної гідності. Краще лишитися самому, ніж з поганим супутником. Майбутнє щастя не можна продавати за дрібку ласки. Не погоджуйтеся на вибір «краще, ніж нічого». У Бога є для вас Свій план.

БУДЬТЕ СОЦІАЛЬНО АКТИВНІ

Визнайте свою потребу в друзях і регулярній соціальній активності, плануйте цікаві заходи як із самотніми, так і з сімейними друзями. Будьте обережними, щоб не впасти в іншу крайність, коли ви перебуваєте сам на сам надто довго й ризикуєте стати затятим інтровертом.

Ідіть назустріч іншим, а не чекайте, що вони перші прийдуть до вас. У товаристві друзів більше шансів з кимось познайомитися, але час, проведений удома наодинці, теж можна використати цілком продуктивно.

► **Пам'ятайте: Бог непомітно діє на вашому боці. Звісно, дехто з нас хотів би, щоб Він поклавився. Однак Господь усе робить вчасно. Можливо, ви занадто багато часу думаєте про те, як знайти потрібну людину, і недостатньо – про те, як стати потрібною людиною.**

«Найщасливіші ті люди, одружені чи самотні, які зрозуміли, що щастя – не в шлюбі, а в правильних взаєминах з Богом.»



Той, кого супроводжують шляхетні думки, ніколи не почуватиметься самотнім. Навіщо намагатися зробити все самотійно, якщо у вас є допомога з Небес?

СКЛАДІТЬ «ПЛАН ПОЛЬОТУ»

Щоб здобути мир, живучи самотнім життям, важливо від початку визначити свої цінності, керуватися ними й просити Бога про силу жити згідно з ними щодня.

З приводу того, що робити самотнім людям, Стівен Р. Кові у своїй книзі «Сім навичок високоефективних сімей» розглядає вміння «виконувати справу, думаючи про кінцевий результат». Цю навичку він порівнює з польотом літака. Здійснюючи переліт з одного місця до іншого, пілотам необхідно мати із собою план польоту, де чітко вказаний пункт прибуття. Це вкрай важливо, адже в цей період може здійснитися буря й пілот буде змушений обійти її згори чи збоку. Утім, доки пілот керується планом польоту, літак з великою ймовірністю приземлиться саме у вказаному пункті призначення в запланований час.

Так само й з вашим життям. Досить рано у своїй подорожі по цьому світі ви повинні визначитися з «місцем призначення», якого ви хочете досягти в стосунках з людьми. Коли ви знайдете відповідь на запитання, як ви хочете жити, необхідно буде розробити план – він допоможе не зійти зі шляху та зрештою досягти кінцевого пункту. Такий «план польотів» відобразить ваші цінності. Ви повинні вирішити, які принципи ви візьмете до свого «багажу», а від яких краще відмовитися, щоб успішно дістатися місця призначення.

Під час подорожі, безперечно, виникатимуть найрізноманітніші почуття та спонукання, як ті бурі, що трапляються в реальному польоті. Проте якщо «план польоту» вашого життя побудований на біблійних цінностях, то ви щасливо досягнете кінцевої точки своєї подорожі.

ОПИРАЙТЕСЯ СПОКУСАМ

Якщо ви заздалегідь не встановите чітких меж поведінки, рано чи пізно

«Шлях, яким веде Бог, може пролягати через пустелю або море, але це найбезпечніший шлях.»

Е. Уайт. Патріархи і пророки. С. 290



потрапите в халепу. Тому встановіть їх зараз, перш ніж зіткнетеся зі спокусою.

Одна з пасток, що веде до аморальної поведінки, – це спосіб мислення людини. Те, про що ви думаєте, тісно пов'язане з тим, що ви дивитеся та слухаєте. Ніколи раніше в історії людства не було такого широкого доступу до інформації аморального змісту, як це спостерігається в наш час. Інтернет багато в чому полегшив життя всьому людству, але водночас берегти себе в моральній чистоті стало значно важче, ніж будь-коли раніше.

З комп'ютерами, планшетами та смартфонами, які сьогодні є чи не в кожного, дедалі складніше залишатися порядним. До того ж такі спокуси не мають виняткової сили лише для самотніх людей; вони однаково привабливі для будь-кого – і одруженого, і неодруженого. Саме із цієї причини в Біблії сказано: «**Над усе, що лише стережеться, серце своє стережи, бо з нього походить життя**» (Прп. 4:23).

Тож попри усталену в нинішньому суспільстві думку, що люди не можуть нічого вдіяти, аби приборкати свій сексуальний потяг, учені документально підтверджують, що

найважливішим «статевим» органом людини є її мозок. Сексуальний потяг виникає в зоні префронтальної кори головного мозку – тієї частини, де відбуваються всі процеси, пов'язані з навчанням; її ще називають центром розсудливості.

Оскільки Бог наділив людей розумом, вони несуть відповідальність за кожен свій вибір. І в кожного є можливість зробити його, навіть коли в його мозку вирують біохімічні реакції.

Дехто використовує інтимні стосунки як засіб зміцнення взаємин, проте дошлюбний чи позашлюбний секс ніколи не зміцнить і не продовжить ваших стосунків. Якщо ви жінка, це не зробить вас жаданою. Якщо ви чоловік, це не допоможе вам звільнитися від невпевненості. Насправді такі дії радше справлять на вас цілком протилежний вплив – змусять вас почуватися скривдженими, зневіреними, самотніми та нерішучими.

Учіться опановувати своє єство замість дозволяти йому керувати собою. Пам'ятайте про можливість вибору та приймайте зважені рішення.

► Пам'ятайте: де б ви не були й що б ви не робили, Бог перебуває з вами. Немає такого смутку, прикрощів чи людської слабкості, від яких Він не передбачив би ліків.

На молитви, які ви промовляєте в самотності, журбі, випробуваннях, Бог не завжди відповідає так, як ви того очікуєте, але завжди Його відповідь сприяє вам на добро. Навіть почуття занепокоєння, туги або самотності може послугувати вам на користь. Ваш Небесний Отець хоче навчити вас знаходити в Ньому дружбу, любов і вітху – усе те, що відповідає вашим найпотемнішим сподіванням і надіям.

Не переймайтеся нічим. Спокійно виконуйте свій повсякденний обов'язок. Робіть усе, що вам до снаги, і просіть Бога бути вашим Помічником. Єдина можливість досягти безпеки та щастя – зробити Христа своїм постійним Порадником.

Підготувала Марта Рудко

«Нам нечего бояться будущего, если только мы не забудем путь, которым Господь вел нас, и те уроки, которые Он преподавал нам в прошлом».

Э. Уайт «Избранные вести». Т. 3

«Наш Небесный Отец готов предложить тысячи способов помочь нам там, где мы не видим ни одного выхода из создавшегося положения».

Э. Уайт «Желание веков»

«Терпение – это способность преодолевать тяжелые испытания, трудности или неудобства, не жалуясь».

Нил Недли «Программа восстановления»

ОСТАВАЙСЯ БДИТЕЛЬНЫМ



В о время, когда-нибудь задумывались о том, почему пророк Илия впав в такое уныние после удивительной победы, дарованной ему Господом на горе Кармил (см. 3 Цар. 18, 19)?

В конце концов, это был тот же самый человек, которого чудесным образом кормили вороны в пустыне! Однако в состоянии усталости его вера и доверие Богу ослабли. Испугавшись угроз Иезавели, он побегал, спасая свою жизнь.

Мы, подобно Илии, находимся в эпицентре противостояния добра и зла. Эта борьба такая же ожесточенная, как и на горе Кармил, только разыгрывается она в наши дни.

Рассмотрим воздействие усталости на современных солдат, которые служат в центре управления артиллерийским огнем. Часть их работы заключается в том, чтобы наносить на план расположение объектов и постоянно обновлять карты.

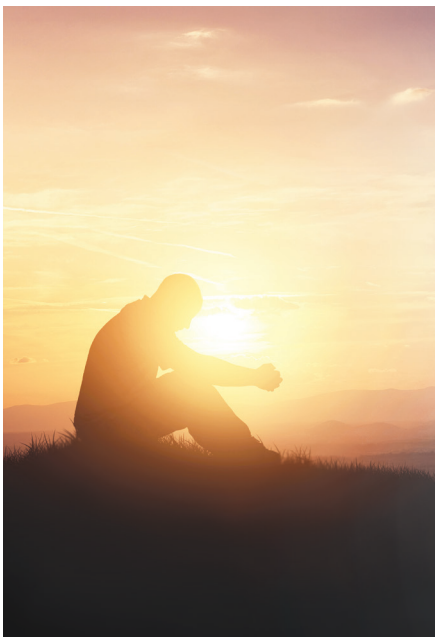
Результаты исследований свидетельствуют, что после отдыха команда показывает очень хорошие результаты. Однако по мере накопления усталости солдаты перестают свертаться с картой, в результате чего теряют свое местонахождение по отношению как к своим, так и вражеским подразделениям и часто даже не знают, в каком направлении нужно вести огонь!

Мы похожи на этих солдат. Когда мы чувствуем усталость, наша бдительность и способность устанавливать приоритеты и фокусировать внимание на актуальных задачах ослабевает, хотя мы можем и не подозревать этого. Наша христианская жизнь страдает подобным же образом. Усталость снижает нашу духовную бдительность, и как раз в эти моменты враг предпринимает активные маневры. В таком состоянии мы легко теряем его из виду, а также совершенно не замечаем предпринимаемых против нас действий.

Считаете ли вы усталость нормой своей жизни? Помните: усталость оказывает серьезное воздействие на вашу эффективность дома, на работе, в служении Господу. Уверенность Илии в Боге вернулась к нему, когда он отдохнул.

Пусть Бог поможет вам находить достаточно времени для отдыха, чтобы оставаться бдительными.

Автор: Фред Хардинг



ПИЩА ДЛЯ НАСТРОЕНИЯ: ЛЕЧЕНИЕ ДЕПРЕССИИ С ПОМОЩЬЮ ПИТАНИЯ

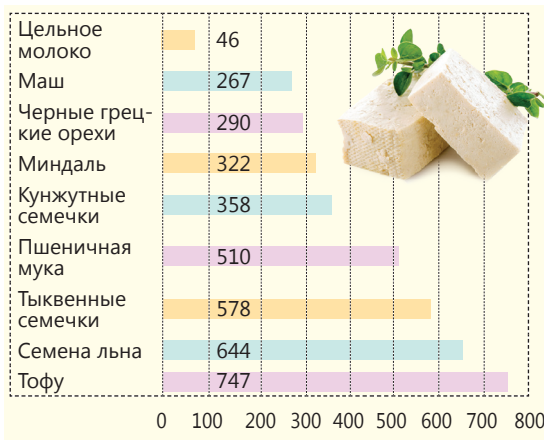
Счастливые люди менее склонны к болезням, ведь психическое здоровье влияет на здоровье физическое. Поэтому так важно, чтобы пища, которую вы употребляете, была полезной как для ума, так и для тела. Вы сами можете убедиться, что обычные продукты – от зеленых листовых овощей до дачных томатов – могут положительно влиять на биохимические процессы мозга и помогают держать депрессию на расстоянии. Но некоторые продукты способны усугубить тревожное состояние. Чем питаться, чтобы постоянно быть в духе?

СЕРОТОНИН И ТРИПТОФАН

Хотя многие продукты растительного происхождения содержат серотонин – так называемый «гормон счастья», – он не попадает в мозг, если исходно отсутствует аминокислота триптофан. Исследования показали, что бедный триптофаном рацион питания приводит к раздражительности, невливости и депрессии. Углеводы способствуют транспортировке триптофана в головной мозг, но прежде всего вам нужен его источник – белок. В идеале это рацион, в котором триптофана больше, чем белков. Семена подсолнуха, тыквы и кунжута вполне удовлетворяют это требование.

По результатам исследования с участием людей, страдающих социальной фобией, тревожность существенно снижалась уже через час после употребления семян тыквы. Другое исследование показало: после богатого углеводами завтрака, состоящего из хлебцев и апельсинового сока, уровень триптофана в организме был выше, чем после белкового завтрака, состоящего из индейки, яиц и сыра.

Содержание триптофана в продуктах питания (мг/100 г)



Обратите внимание на то, что из перечисленных продуктов в молоке содержится наименьшее количество триптофана, хотя многие люди считают его одним из лучших источников такового. Однако в данном списке показано, что самый богатый триптофаном продукт – тофу (соевый творог).

Если в мозг поступает достаточное количество триптофана с пищей, а человек все равно подавлен, следует рассматривать другие аспекты его жизни, которые также могут серьезно влиять на выработку серотонина.

ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ ОМЕГА-3

Недавние исследования показали, что и биполярное расстройство (маниакально-депрессивный психоз), и глубокую депрессию (монополярное расстройство) можно лечить продуктами питания, богатыми жирными кислотами омега-3.

Многие люди стараются увеличить количество омега-3 в организме, питаясь рыбой. Океаническая рыба, живущая в холодных водах, служит неплохим источником этих жирных кислот, но не потому, что ее организм их вырабатывает, а потому, что сама рыба съедает много растущих в холодной соленой морской воде водорослей, богатых жирными кислотами омега-3. Природными источниками жирных кислот омега-3 являются растения. Когда мы получаем омега-3 из рыбы, то эти питательные вещества поступают в уже переработанном виде.

Большая часть рыбы не является хорошим источником омега-3. Дело в том, что рыба накапливает в своих жировых тканях токсины: пестициды, хлорированные углеводороды, диоксин, хлор, ртуть. Ртуть может вызвать повреждение мозга и нервной системы, особенно во внутриутробный период развития ребенка и у маленьких детей. Наибольшее количество ртути содержится в большой рыбе, например, свежем тунце, рыбе-меч и акуле.

Исследования, проводимые Управлением по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США (FDA), выявили, что рыбные продукты содержат гораздо больше пестицидов, чем фрукты, овощи или зерновые. Как же это происходит? Главная причина – стоки с фермерских полей, попадающие в водоемы. Переполнение канализационных систем, неисправные очистные сооружения, отходы, сбрасываемые с проходящих судов, ядовитые сточные воды с городских улиц, кислотные дожди также отравляют водоемы и, как следствие, рыбу.

Учитывая эти недостатки, наилучшая форма жирных кислот омега-3 – овощи, фрукты, семена и бобы. Некоторые растительные продукты могут удовлетворить все потребности организма.

Людям, страдающим психическими расстройствами, рекомендуют употреблять смесь «Орехово-льняные брызги», которая уже помогла исцелиться многим. Для ее приготовления взбейте в блендере ¼ стакана грецких орехов, ¼ стакана муки из семян льна, 3 финики и добавьте щепотку соли. Эта смесь содержит дневную норму жирных кислот омега-3 – 9,82 г (1 г в каждой столовой ложке).

Старайтесь, чтобы хотя бы один прием пищи в день содержал продукты, богатые жирными кислотами омега-3. И было бы идеально, если бы это количество поступало из растительной пищи.

ПРЕИМУЩЕСТВА РАСТИТЕЛЬНОГО ЖИРА

Родителям важно знать, что кормление младенца грудью намного лучше всякого другого питания обеспечивает детский организм жирными кислотами омега-3, что способствует лучшему умственному развитию. Однако и взрослые имеют возможность обрести способность к быстрому обучению, если выберут правильный тип пищевых жиров – ненасыщенные (растительного происхождения).

Израильские ученые обнаружили, что у животных, в рационе которых были такие жиры растительного происхождения, как альфа-линоленовая и линоленовая кислоты, улучшалась память и мозг лучше справлялся с болью.

Включение в рацион питания ненасыщенных жиров – не единственный путь к оптимальной работе мозга. Прием витаминов и минеральных веществ в достаточном количестве также является важным фактором в борьбе с депрессией и тревожностью. Вот некоторые из минеральных веществ, способствующих улучшению работы мозга: тиамин, рибофлавин, ниацин, витамины B6 и B12, фолиевая кислота, антиоксидантные витамины A, C, E и железо. Эти питательные вещества способствуют усвоению многих компонентов в хорошо сбалансированной диете.

ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА

Недавние исследования указывают на то, что низкое потребление фолиевой кислоты с пищей повышает риск тяжелой депрессии в три раза. Причем эта причина является более распространенной среди мясоедов, чем вегетарианцев. Рекомендованная ежедневная норма потребления фолиевой кислоты составляет 400 мкг в день. В больших количествах она содержится в бобовых и зелени.

Растительные продукты, богатые жирными кислотами омега-3

Название продукта	Количество	Жирные кислоты омега-3 (мг)
Льняное масло	1 ст. л.	7520
Грецкие орехи (рубленные)	0,25 стакана	2043
Семена льна (измельченные)	1 ст. л.	1470
Рапсовое масло	1 ст. л.	1267
Масло из зародышей пшеницы	1 ст. л.	938
Соевое масло	1 ст. л.	927
Зеленые соевые бобы с солью	1 стакан	637
Шпинат	1 стакан	353
Кунжут	0,25 стакана	140
Авокадо	0,5 стакана	132
Миндаль жареный	0,25 стакана	127
Клубника	1 стакан	90
Черника	1 стакан	80
Подсолнечное масло	1 ст. л.	55
Репа	1 стакан	50
Банан	1 шт.	39
Картофельное пюре	1 стакан	36
Яблоко (среднего размера, неочищенное)	1 шт.	25
Огурец (среднего размера, неочищенный)	1 шт.	16
Цельнозерновой хлеб	1 ломтик	14

Пациентам, испытывающим депрессию вследствие недостатка фолиевой кислоты, не помогают стандартные антидепрессанты. Лечение, которое им поможет, заключается только в употреблении продуктов, богатых фолиевой кислотой.

ВИТАМИН B12

В одном исследовании было установлено, что женщины пожилого возраста, у которых наблюдался дефицит витамина B12, были подвержены подавленному настроению в два раза чаще, чем те,

у кого отмечался достаточный уровень этого витамина. Если вы подозреваете возможный дефицит витаминов группы B, стоит проверить у врача, чтобы исключить данный факт как одну из возможных причин депрессии.

Продукты растительного происхождения, не подвергавшиеся процессу специального обогащения, не содержат витамин B12. Если вегетарианец не может регулярно употреблять продукты, обогащенные витамином B12, или пищевые добавки с B12, рекомендуется периодически пить обезжиренное молоко.

Источники фолиевой кислоты

Название продукта	Количество	Содержание фолиевой кислоты (мкг)
Нут	1 стакан	1114
Маш	1 стакан	1057
Чечевица	1 стакан	831
Красная продолговатая фасоль	1 стакан	725
Фасоль	1 стакан	255
Шпинат	1 стакан	109
Листовая горчица	1 стакан	105
Арахис	0,25 стакана	88
Свежевыжатый апельсиновый сок	1 стакан	75
Стейк говяжий (жареный)	150 г	16

ВЕГЕТАРИАНСКАЯ ДИЕТА

Многие ошибочно полагают, что радостное настроение исчезнет, если они перейдут на здоровый образ жизни, особенно если откажутся от мясных продуктов и станут вегетарианцами. Напротив, имеющиеся данные свидетельствуют о том, что именно вегетарианцы больше радуются жизни, реже испытывают тревожность, более стрессоустойчивы, ведут более интересную общественную жизнь. К тому же частота возникновения депрессии и тревожности у вегетарианцев ниже по сравнению с невегетарианцами.

Риск развития депрессии повышается также из-за арахидоновой кислоты, содержащейся в продуктах животного происхождения. Она участвует в воспалительных процессах, приводящих к ухудшению настроения. Пять главных ее источников в западном типе питания: курица, яйца, говядина, свинина и рыба. В среднем, люди, потребляющие мясо, получают с пищей в 9 раз больше арахидоновой кислоты, чем люди, предпочитающие растительную пищу.

Если вы страдаете от депрессии или других психических расстройств, откажитесь от продуктов, содержащих холестерин и арахидоновую кислоту. Начните с отказа от мяса, сыра, яиц и молока и замените их растительной пищей.

Когда заказываете еду в ресторане, обратите внимание на вегетарианские блюда (если возможно, попросите вместо сыра добавить соуса и овощей), выбирайте блюда, приготовленные на пару, запеченные или приготовленные на гриле (лучше печеный картофель с вегетарианским гарниром вместо картофельного пюре с подливкой или картофеля фри), интересуйтесь, не добавлен ли животный жир в бобовые, супы, рис.

Интересно, что потребление нежирной вегетарианской пищи сокращает продолжительность и тяжесть предменструальных симптомов, а вдыхание шафрана оказывает положительное психологическое действие на людей с признаками тревожности.

Каждый, кто страдает депрессией, может улучшить свое самочувствие, следуя простым правилам здорового питания. Набор продуктов растительного происхождения может обеспечить правильную работу мозга.

По материалам лекций докторов медицины Майкла Грегора и Нила Недли

РЕЦЕПТЫ

ЧИЗКЕЙК ИЗ ТОФУ (богатый омега-3 и триптофаном)

Ингредиенты:

Основа:

- 1 стакан цельнозерновой пшеничной муки
- 1 стакан грецких орехов, измельченных в муку
- 1/4 стакана кокосовой стружки
- 1/8 ч. л. соли
- 2 ст. л. льняного масла
- 3 ст. л. концентрированного виноградного (белый виноград) или яблочного сока
- 1 1/2 ст. л. кленового сиропа

Начинка

- 1/3 стакана концентрированного виноградного сока
- 2 ст. л. агар-агара
- 1/3 стакана светлого меда
- 1/4 ч. л. соли
- 1/2 ч. л. ванили
- 1 1/2 ст. л. лимонного сока
- 350 г твердого тофу
- 230 г растительной сметаны

Приготовление
Основа (корж)

Предварительно разогрейте духовку до 190 °C. Форму смажьте. Смешайте сухие ингредиенты в миске, а все влажные – в мерной чаше. Соедините все влажные и сухие ингредиенты и хорошо перемешайте. Выложите в форму. Выпекайте 8-10 минут до золотистого цвета.

Начинка

Растворите агар-агар в соке и доведите до кипения. Если вы используете микроволновую печь, следите за тем, чтобы сильно не кипело. Это займет около 30 секунд.

Смешайте все ингредиенты в блендере и взбейте до получения однородной массы. Вылейте сверху на корж. Охлаждайте в течение 4 часов или целую ночь. Перед подачей украсьте свежими фруктами.

8 КРОКІВ до зменшення емоційного напруження

КОНТРОЛЮЙТЕ СВОЇ ДУМКИ

Пообіцяйте собі впродовж двох тижнів – 14 днів поспіль – не говорити нічого негативного ні про що й ні про кого: жодного слова критики (хай навіть конструктивної). Це може здатися неможливим для тих, хто виховує дітей або керує підлеглими, але спробуйте висловлювати свої очікування та висновки лише позитивними словами або не говорити узагалі нічого. Якщо ви все-таки дозволили собі зробити критичне зауваження в якийсь із днів, починайте відлік заново. І так доти, доки ви не досягнете результату – 14 днів поспіль без жодного слова критики. Не розчаровуйтеся, якщо вам доведеться починати заново багато разів. Згодом вам буде легше контролювати свої думки.

ЩОДНЯ ДЯКУЙТЕ

Намагаючись бути вдячними за все у вашому житті, навіть незначне, ви навчитеся бачити позитивне й зосереджуватися на добрих почуттях. Знайдіть час, щоб помилуватися блакитним небом, подумати про горішне. Будьте вдячні людям за їхні добрі вчинки, наприклад, коли вас пропускають у черзі. Так ви навчитеся не розчаровуватися, потрапляючи в складні ситуації, станете спокійнішими, урівноваженішими та приємнішими для оточення.

ПРАКТИКУЙТЕ МУЗИЧНІ ПАУЗИ

Науково доведено, що прослуховування класичної музики допомагає знизити стрес і подолати тривожність. Хоча б раз на два тижні зосереджено прослуховуйте класичну музику або традиційні духовні гімни від 45 хв до 1 год – у дорозі, вдома, в офісі чи на концертах.



Альбініні, Бах, Бетховен, Гендель, Моцарт, Чайковський та Вівальді – ось деякі з композиторів, твори яких ви можете обирати. Це покращить ваш настрій та додасть ясності думкам. Слухаючи, пороздумуйте про своє життя, що б ви хотіли змінити, або просто перелічіть все добре, що у вас є, зокрема й взаємини.

ДИХАЙТЕ ГЛИБОКО

Коли рівень кисню в організмі нижчий за норму, це негативно позначається на настрої. Чисте повітря покращує роботу м'язів, мозку та збільшує фізичну витривалість. Практикуйте вправи на глибоке дихання (3-6 вдихів за хвилину) протягом 30-45 хв, за необхідності цей час можна поділити на 2-3 підходи, але в сумі має бути 30-45 хв щодня.

Станьте прямо, стежте за поставою. Зробіть повільний глибокий вдих носом тривалістю 5 с. Потім повільно видихайте ротом впродовж 5-15 с. Повторюйте вправу 3-6 разів на день.

ПОКРАЩУЙТЕ КРОВО- ОБІГ МАСАЖЕМ

Кількість стресів і емоційне напруження призводять до підвищеного напруження м'язів верхньої частини спини та шиї. Як наслідок, може з'явитися головний біль. Масаж – дієвий засіб при нервових та емоційних розладах. Щоб він був максимально ефективним, його сеанс має тривати близько години. Але навіть короткий самомасаж принесе користь.

Сядьте й розслабтеся. Покладіть руку на протилежне плече. Сильно натискайте пальцями (ніби друкуєте текст), починаючи від лінії плечового шва й доходячи до шиї на рівні вуха. Робіть це на кожному плечі декілька разів на день.

ЗБАДЬОРЮЙТЕСЯ КОНТРАСТНИМ ДУШЕМ

Гідротерапія з чергуванням тепла та холоду полегшує симптоми депресії. Для тих, хто страждає від глибокої депресії, це лікування потрібно проводити двічі на день протягом 7-10 днів. Коли стан покращиться, перейдіть до одного разу на день, а потім – до трьох разів на тиждень.

Температура гарячої води має бути не вища ніж 41,7°C, температура холодної – не нижче ніж 12,7°C. У разі серйозних хвороб серця, тяжкої форми діабету, високого тиску проконсультуйтеся з лікарем.

БУДЬТЕ ФІЗИЧНО АКТИВНІ

Фізичні вправи покращують кровообіг і роботу мозку, особливо вони корисні на свіжому повітрі й зранку перед сніданком. Спробуйте чергувати високоінтенсивні вправи (біг, плавання, швидка ходьба) з низькоінтенсивними (повільна ходьба, помірні розтяжки) замість однакового навантаження впродовж усього тренування. Не забувайте пити достатньо води.

ОРГАНІЗУЙТЕ СВОЄ ЖИТТЯ

Коли ви організовані, це дозволяє вам почуватися спокійніше та щасливіше. Напишіть перелік своїх повсякденних справ на аркуші паперу в тому порядку, у якому вони мають бути виконані. Наприкінці дня викресліть виконані завдання. Ведіть щоденник фізичної активності, складайте меню на тиждень, записуйте духовні роздуми та слова вдячності Богові.

Автор: Ніл Недлі, доктор медицини

МОЯ ЗДОРОВА СІМ'Я

№ 10 (129) 2019

Видавець – видавництво
«Джерело життя»

Відповідальний за випуск –
директор видавництва
«Джерело життя»

Василь Джулай

Головний редактор
видавництва
Лариса Качмар

Відповідальний редактор
Ганна Борисовська

Редколегія

Сергій Луцький – директор Відділу
здоров'я УУК, голова редколегії
Олексій Остапенко – директор
«Благодійного фонду здорового
життя»

Петро Сироткін – директор
Відділу сімейного служіння УУК
Тетяна Остапенко – сімейний
лікар лікувально-оздоровчого
центру «Наш Дом»
Ілона Мельник – лікар-терапевт
Мирослава Луцька – провізор

Медико-біологічна експертиза
Володимир Малюк – доктор
медичних наук, професор
Орест Паламар – кандидат
медичних наук

Коректор
Олена Білоконь
Людмила Шаповал

Дизайн і верстка
Тетяна Романко

Відповідальна за друк
Тамара Грицюк

Наклад 10 000 прим.
Адреса: 04071, м. Київ,
вул. Лук'янівська, 9/10-А
e-mail: zdorovuj@gmail.com

Тел.: (044) 467 50 73 –
відповідальний редактор
(044) 425 69 06 –
замовлення книг і газет

Редакція залишає за собою
право друкувати матеріали
в дискусійному порядку,
не поділяючи поглядів автора,
а також редагувати
та скорочувати тексти.
Авторські оригінали
не рецензуються
та не повертаються.
Оголошення, реклама та листи
читачів друкуються мовою
оригіналу. Відповідальність за
зміст статей несе автор.

Якщо ви бажаєте пожертвувати
кошти на розвиток газети, ви
можете зробити це через банк.

Наші реквізити:

Отримувач: УУК АСД
Код ЄДРПОУ 19350731
р/р 26006149457

МФО 380805

Банк: ПАТ «Райффайзен Банк
Аваль» у м. Києві

Призначення платежу:

добровільні пожертви

Дізнайся більше на:

www.lifesource.ua

Контактні дані
розповсюджувача:



ДЕПРЕССИЯ: КАК ЕЕ ПОБЕДИТЬ

Нил Недли

По данным ВОЗ, сегодня в мире от депрессивных расстройств страдает более 200 млн людей. Они теряют смысл жизни, не могут освободиться от навязчивых мыслей, связанных с отчаянием или тяжелой утратой. Данная книга поможет вам определить причины своего подавленного состояния и предложит способы, как его преодолеть. Не стоит смиряться с тем, что вам придется страдать всю жизнь. Решение проблемы существует. Ищите его здесь:

bookson.com.ua

+38 (099) 45-595-45