



Здоровье – первое богатство, счастливое супружество – второе.

R 500 РОКІВ
РЕФОРМАЦІЇ

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ:

ФАКТОРЫ ВЛИЯНИЯ
И СПОСОБЫ РАЗВИТИЯ

2



КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ НЕРВНОГО СРЫВА?

Нервный срыв происходит в основном в результате неправильного образа жизни, когда неделями, месяцами и даже годами вы тратите энергии больше, чем получаете. Как его предотвратить?

6

«МАМО, НЕ КРИЧИ!»

Чому ми, дорослі, кричимо на дітей? Адже те, ким виростуть наші діти, багато в чому залежить саме від нас, батьків. Навчитися дисциплінувати дитину, не переходячи на крик, складно, але можливо. Спершу спробуйте заслужити її повагу.

9

КАКИЕ ПРОДУКТЫ ВЛИЯЮТ НА ЭМОЦИО- НАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ?

Какое питание способствует появлению негативных эмоций и депрессии, а какое поддерживает хорошее настроение и обеспечивает оптимальную работу мозга? Читайте выводы ученых.

14



Нил Недли,
врач-терапевт,
президент
Веймарского
центра
здравья,
США

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ: ФАКТОРЫ ВЛИЯНИЯ И СПОСОБЫ РАЗВИТИЯ

Традиционно мы понимаем интеллект как когнитивные, или умственные, способности человека, и средством для их измерения является тест на IQ (коэффициент интеллекта). Однако существует и понятие «эмоциональный интеллект». О нем мы поговорим с доктором **Нилом Недли**, врачом-терапевтом, автором программы восстановления после депрессии, президентом Веймарского центра здоровья и медицинского колледжа в Калифорнии, США. В конце сентября 2016 года он выступал с серией лекций, посвященных эмоциональному интеллекту, лечению депрессии и тревожности, на медицинской конференции в пансионате «Наш Дом» в Винницкой области.



— Доктор Недли, что такое эмоциональный интеллект, или, как его сокращенно называют, EQ? Мы часто слышим об IQ, но не об EQ.

— Если отвечать коротко, то эмоциональный интеллект — это способность распознавать свои эмоции и управлять ими, а также способность к самоконтролю, настойчивости и умению мотивировать свои действия. Действительно, о коэффициенте интеллекта IQ можно услышать чаще, и это важный показатель, но, не приуменьшая его важности, скажу, что для успеха и ощущения радости в жизни важнее EQ.

Выпускников колледжей и университетов принимают на первую работу в основном на основании IQ, но то, как долго они будут работать там, и их дальнейший рост больше зависит от EQ.

Разнообразные научные исследования также показали, что увеличение EQ человека способствует предотвращению или лечению депрессии, фобии, обсессивно-компульсивного (навязчивого) и посттравматического стрессового расстройства, анорексии, булимии, а также различных зависимостей.

— Что включает в себя эмоциональный интеллект и какое практическое значение он имеет?

— Наш эмоциональный интеллект включает в себя пять способностей: 1) знание своих эмоций; 2) способность управлять ими; 3) способность распознавать эмоции других людей; 4) способность выстраивать отношения с другими людьми; 5) способность мотивировать себя для достижения своих целей.

Эмоциональный интеллект помогает мыслить яснее, более эффективно общаться с людьми, способствует формированию единства в коллективе, снижает поляризацию мнений, помогая выражать несогласие таким образом, что отношения не разрушаются, а также способствует более счастливой жизни.

— Какие факторы влияют на эмоциональный интеллект?

— EQ зависит от многих факторов: генетика, условия воспитания и переживания в детстве, уровень эмоциональной поддержки и физическое состояние (недосыпание, неполноценное питание, болезни и т. п.). Но для многих людей эти факторы не такие значимые, как их внутренние особенности: личные убеждения, способность оценивать ситуации, способ восприятия проблем, разговор «про себя». Дело в том, что наши чувства возникают благодаря указаниям, которые мы даем сами себе. На самом деле, на наши чувства больше влияют наши собственные мысли, чем внешние события.

«Научные исследования показывают, что негативные мысли, вызывающие эмоциональное смятение, почти всегда содержат в себе сильные искажения истины. Такое искаженное мышление является главной причиной страданий.»

Многие люди сегодня чувствуют неудовлетворенность, особенно молодежь. Если спросить их, почему они испытывают это, то можно услышать такие ответы: они недостаточно умны, недостаточно успешны, недостаточно привлекательны или талантливы, чтобы чувствовать себя счастливыми и удовлетворенными. Иным вариантом ответа может быть то, что их негативные чувства вызваны кем-то другим: что о них говорят, как с ними поступают, как их воспитывали и т. д., то есть в своей неудаче они винят других. В этом могут быть элементы истины: неприятности в жизни бывают, но такое мышление часто подталкивает людей к

позиции жертвы, потому что они думают, что причины плохих эмоций находятся вне их контроля.

— Каковы негативные стороны низкого эмоционального интеллекта?

— Если мысли человека неправильны, чувства также будут неправильными, а сочетание мыслей и чувств составляет характер человека. В результате — целый спектр проблем, начиная с неумения строить отношения с людьми и заканчивая депрессией и тревожностью.

Но хорошей вестью является то, что преобразование нашего мышления изменяет нас. Библия говорит: «Преобразуйтесь обновлением ума вашего» (Римл. 12:2). Мы должны не только признать искаженные мысли, но и исправить их, заменить на верные и истинные, источником которых является Бог.

— Вы говорили, что EQ можно развивать. Каким образом?

— Для развития эмоционального интеллекта необходимо работать над собой. Вместо того чтобы занимать позицию жертвы, лучше подумать над тем, действительно ли правильно вы мыслите, нет ли каких-либо искажений в ваших представлениях, еще раз оценить правильность своих убеждений.

Научные исследования показывают, что негативные мысли, вызывающие эмоциональное смятение, почти всегда содержат в себе сильные искажения истины. При беглом взгляде эти мысли кажутся правильными, но, разобравшись, вы понимаете, что они нерациональны или попросту неверны. Такое искаженное мышление является главной причиной страданий.

— Может ли человек самостоятельно обнаружить искажения в своих мыслях и устраниить их или ему нужна помощь со стороны?

— Здесь нельзя ответить однозначно. Кто-то может помочь себе сам, а кому-то может понадобиться помочь со стороны. Эффективным методом помочь таким людям является когнитивно-поведенчес-

ская терапия (КПТ). В отличие от популярной психотерапии, которая занимается поиском причины проблемы и не дает решения, КПТ учит тому, что человек может поменять свой взгляд на причину, свой образ мышления, систему убеждений и верований.

Во время учебы в медицинском институте, в Университете Лома Линда, на занятиях по психотерапии, прежде чем отправить к пациентам, с нами проводили инструктаж, предупреждая, что мы ни в коем случае не должны пытаться повлиять на убеждения и ценности пациентов, потому что это неэтично и неэффективно.

Но с тех пор были сделаны новые открытия. Психиатр Аарон Бек и психолог Альберт Эллис на основании научных исследований показали, что базовые убеждения и привычный образ мышления можно менять. Когда это происходит, тогда только «наблюдаются долгосрочные позитивные изменения в настроении, мировоззрении и продуктивности жизни». Другими словами, без изменения убеждений, ценностей и привычек мышления долгосрочных или постоянных перемен не будет.

— Можете подробнее объяснить, как это сделать?

— Все просто, на английском языке мы называем этот подход А-В-С. Традиционная психотерапия использует систему А-С: А – активирующее событие, С – следствие (эмоциональная реакция). Это значит, что следствие (эмоции или поведение) продиктованы исключительно активирующим событием. Например: «У вас такая проблема, потому что в детстве с вами произошло то или иное». Может быть, что-то и произошло в детстве или что-либо, чего ты очень ждал, не произошло, – все это на самом деле могло стать активирующим событием. Но ставить свои чувства в прямую зависимость от активирующего события неверно. Такое мышление доктора считают искаженным.

Мне, как верующему человеку, такой термин кажется очень интересным, ведь, с точки зрения Священного Писания, борьба во Вселенной и в разуме людей идет по поводу истины: что есть истина в каждой сфере жизни человека. В книге Псалтирь мы читаем: «Если бы я видел беззаконие в сердце моем, то не услышал бы меня Господь» (Пс. 65:18). Господь не услышит не потому, что не хочет слышать, но беззаконие делает наш разум неспособным к слышанию Бога.

Но вернемся к КПТ: А-В-С. Согласно этому подходу, влияние активирующего события не отрицается, но отмечается и то, что оно проходит через В – верования или убеждения, а затем приводит к С – эмоциональному следствию. Вместо того чтобы большую часть времени уделять активирующему событию, а это то, чем занимается традиционная психотерапия, КПТ помогает пересмотреть верования и убеждения, а это, в свою очередь, влияет на следствие. Выяснить активирующее событие важно, но более важно разобраться, как дальше с ним жить, а это – В. Именно в убеждениях кроются проблемы искаженного мышления.

— Приведите, пожалуйста, примеры искаженного мышления.

— Подобно тому как есть Десять Заповедей в Библии, существует десять видов искаженного мышления. Некоторые из них очевидны, а некоторые я объясню:

1 Все или ничего: «Девушка отказалась встречаться со мной – я навсегда обречен быть холостяком».

2 Обобщение: обратите внимание на слова «никогда», «всегда», «все», «постоянно» и т. п., например: «Ты никогда не проявляешь заботы обо мне».

3 Фильтр мышления (рассматривается только одна сторона ситуации, например, в романтических отношениях, когда замечаются только хорошие качества партнера).

4 Отрицание положительных сторон (рассматриваются обе стороны ситуации, но позитив под каким-то предлогом отрицается напрочь).

5 Мнимая способность читать мысли других людей.

«Я знаю, почему он сказал/сделал это...» Одним из последствий этого искажения мышления является переход к преждевременным выводам.



«По статистике, ваш успех, карьера и благополучие на 85 % зависят от эмоционального интеллекта (ваших лидерских качеств, способности общаться, вести переговоры). И только на 15 % – от знаний, умений и эрудиции.»

6 Предсказания: «Я отключусь», «Я сойду с ума», «Это невозможно», «Я не смогу», «Мне ничто не поможет».

7 Преувеличение и преуменьшение.

8 Эмоциональное мышление: «Я не чувствую, что мне нужно это делать» и т. п.

9 Вешание ярлыков: «Если муж не проводит все свое время со мной, то он эгоист».

10 Персонализация: перенесение чужой проблемы на себя. Например, шестиклассник приходит домой с плохими оценками, а его мама думает: «Я не состоялась как мать, я полная неудачница». Но шестиклассник уже сам должен нести свою ответственность.

— Что же делать, чтобы исправить искаженное мышление?

— Искаженное мышление – это мышление от А до С. Правильное мышление – это мышление от А до В, а затем до С. Дело в том, что то или иное мышление вырабатывается на протяжении какого-то периода времени и становится привычным. Для того чтобы изменить мышление, тоже нужно время. Библия говорит: «Наконец, братия мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте» (Фил. 4:8). Для того чтобы так мыслить, нужно прикладывать усилия.

● Проанализируйте свои мысли. Не позволяйте мыслям просто приходить в голову и «поселяться» там, анализируйте, что вы думаете.

● Анализируя, ищите искажения в своих мыслях по этим десяти пунктам.

● Запишите свои мысли, исправляя искажения. «Преобразуйтесь обновлением ума вашего» (Римл. 12:2).

● Применяйте, применяйте, применяйте.

Для перемены любой привычки, в том числе привычки мышления, нужно понимать стадии, через которые человеку нужно пройти:

1 Неосознанно некомпетентный. Человек вредит себе, допуская искаженные мысли, но не осознает этого. Как перейти на следующую стадию?

2 Сознательно некомпетентный. Это происходит благодаря образованию (разговор, семинар, книга и т. п.). На этом этапе человек узнает, как правильно поступать, но еще так не поступает.

3 Сознательно компетентный. Узнав новую информацию, человек начинает применять ее в своей жизни, преодолевая старую привычку.

4 Неосознанно компетентный. Благодаря продолжительному сознательному изменению старой привычки человек добивается того, что новое мышление становится привычным.

— Спасибо, доктор Недли, за очень доходчивое объяснение. Что бы вы хотели пожелать нашим читателям?

— Реалистичное мышление не приходит само по себе. Даже не страдая депрессией и тревожностью, у нас временами отмечаются искаженные мысли. Закончатся ли они болезнью, зависит от степени искажения. Нужно приложить сознательные усилия для исправления мыслей. Также важно употреблять здоровую пищу, спать достаточное количество времени, избегать опасных развлечений в Интернете, просмотра телепередач и кинофильмов.

Мы должны заполнить наш ум истинными и верными мыслями, которые рождаются из понимания Божьего плана для нашей жизни. И тогда, как говорит Христос: «Познаете истину, и истинна сделает вас свободными» (Ин. 8:32). Желаю всем развивать свой эмоциональный интеллект и, как следствие, жить полноценной, радостной и удовлетворенной жизнью!

Беседовал Алексей Остапенко



«Твердого духом Ты хранишь
в совершенном мире; ибо на
Тебя уповаает он».

(Ис. 26:3)

ВЕРА – ОРУЖИЕ ПРОТИВ БОЛЕЗНЕЙ

Кдоктору обратился пациент, убежденный в том, что его сглазили. Симптомы его «заболевания» невозможно было отнести ни к одной из известных медицине болезней. Врач поставил перед пациентом две пробирки: одна была наполнена перекисью водорода, а другая – обычной водой, хотя обе выглядели одинаково. Затем он взял у пациента кровь и смешал ее с перекисью водорода. Смесь сразу же начала шипеть и пузыриться, что пациент расценил как проявление наведенной на него порчи. Затем доктор ввел ему нейтральный физиологический раствор, объяснив, что это снимет порчу.

Через время он снова взял у пациента кровь и смешал ее с обычной водой из другой пробирки. Никакой реакции не последовало, и это «доказывало», что порча снята. Пациент ушел, чувствуя себя здоровым. Он был так доволен, что привел к этому доктору всех своих друзей, чтобы он тоже их «вылечил».

Эта история показывает, как сильно разум влияет на тело.

ФАКТОР СТРАХА

В течение нескольких лет по телевидению транслировали экстремальную шоу-программу «Фактор страха». В передаче участники оказывались в различных опасных ситуациях. Кого-то, например, сажали в яму, кишащую скорпионами или крысами, кто-то проходил через охваченное пламенем здание, и все для того, чтобы посмотреть, насколько успешно люди могут справляться со своим страхом.

Конечно, не нужно искусственно создавать для себя пугающие ситуации. Сама по себе жизнь в этом падшем мире полна ужасных вещей. Британский политический философ XVII века Томас Гоббс писал, что страх являлся первичным мотивирующим фактором в жизни человечества. По его мнению, люди создали правительства, преследуя основную цель – защищать себя от тех, кто может причинить им вред.

Страх является естественной необходимой реакцией, которая помогает людям

справляться с опасностью и оставаться в живых. Но страх часто приводит к стрессу, который может очень дорого обойтись нашему организму. Другими словами, страх не ограничивается воздействием на разум, он также может сильно повредить нашему физическому здоровью.

Понятно, что, даже будучи христианами, верящими в существование Бога, мы продолжаем жить в мире, где может случиться все что угодно. Однако знание о Боге дает нам основание для лучшего понимания мира и нашего места в нем. Поэтому мы можем иметь надежду и утешение даже в самых тяжелых обстоятельствах. Это не означает, что мы не столкнемся со злом или пугающими ситуациями. Это означает, что у нас есть твердое основание, опираясь на которое мы можем встретить любые страхи и справиться с ними.



«Исследования по всему миру показали, что верующие люди обычно живут дольше, не так подвержены депрессиям и эмоционально легче справляются с трагическими ситуациями.»

СТРЕСС

Мы испытываем стресс не только во время каких-то драматических событий жизни, но и в результате ежедневного напряжения. Доктора говорят, что около 90 % обращающихся к ним пациентов жалуются на стрессовые ощущения.

В результате длительного воздействия негативного фактора организм может ослабеть под действием гормонов и стать более восприимчивым к болезни. Стресс может привести к учащенному сердце-

биюнию, сужению кровеносных сосудов, что вызывает высокое артериальное давление, оттоку крови от желудка, в результате чего возникают проблемы с пищеварением. В результате стресса может повыситься содержание глюкозы в крови, что в свою очередь ведет к развитию сахарного диабета. Также стресс приводит к бессоннице, которая негативно влияет на общее самочувствие, угнетает иммунную систему, ослабляя защитные механизмы организма.

Ощущая на себе Божью любовь, мы можем испытать покой, который значительно снизит влияние стресса инейтрализует его отрицательные последствия для здоровья. Формальная вера в Бога ничего не изменит. Важно иметь личные взаимоотношения с Иисусом, на личном опыте почувствовать Его любовь и заботу. Это может быть достигнуто посредством ежедневного чтения Божьего Слова, молитвы, дружеского общения с Господом, размышления о Его характере, открытом в Писании и природе.

СИЛА ВЕРЫ

Не вызывает сомнения тот факт, что между разумом и телом существует очень тесная взаимосвязь. Хотя наука не до конца понимает, как это работает, ученым известно, что она не просто существует, но может произвести необъяснимую перемену в нашем физическом естестве.

Вера в Бога, упование на Его любовь и благость как ничто иное может произвести подобную перемену. Если вы убеждены в любви и заботе Бога, насколько легче вам оставаться спокойными и не поддаваться стрессу!

Исследования по всему миру показали, что вера в Бога несет в себе очевидные преимущества для здоровья, что верующие люди обычно живут дольше, не так подвержены депрессиям и эмоционально легче справляются с трагическими ситуациями. Мир, уверенность, надежда, которые дает нам вера, без сомнения, оказывают влияние на наше сознание, что благотворно скажется на физическом состоянии в целом.

От состояния ума во многом зависит здоровье всего организма. Если на душе легко и свободно от сознания того, что ты поступаешь по правде и способствуешь счастью близких, это сделает человека жизнерадостным, отразится на всем его организме, улучшится кровообращение и оздоровится все тело. Божье благословение – вот целебное средство, и те, кто щедр на добрые дела для блага своих близких, будут чувствовать благословение в своем сердце и во всей жизни.

Мы все желаем немедленных и прямых ответов на наши молитвы и тем самым подвергаем себя искушению поддаться унынию, когда не получаем ответ сразу или когда он приходит в неожиданной форме. Но Бог очень мудр и добр, чтобы отвечать на наши молитвы только тогда и только таким образом, как мы Его просим. Он сделает для нас нечто большее и лучшее, чем простое исполнение всех наших желаний. И поскольку мы можем доверять Его мудрости, нам не стоит просить Его уступить нашей воле, но необходимо понять Его намерения и осуществить их. Нужно, чтобы наши желания и интересы растворились в Его воле.

Подобный жизненный опыт, посредством которого испытывается наша вера, служит для нашей пользы. Благодаря Ему и становится ясно, истинна искренна ли наша вера, полагаем ли мы на Слово Божье, или наша вера, будучи зависимой от обстоятельств, неопределенна и изменчива.

Вера укрепляется, если ее проявлять в практической жизни. Пусть посредством терпения совершенствуется наш характер, при этом следует помнить, что в Писании есть драгоценные обетования для тех, кто ожидает решения от Бога.

По материалам пособия «Здоровье и исцеление»

ПОБЕДИТЬ РАК МОЖНО, СМЕНИВ СВОЙ РАЦИОН



Врачи говорили 78-летнему Аллану Тэйлору, что его рак – опухоль кишечника – не поддается лечению. Была проведена операция, в ходе которой хирурги удалили часть кишечника. Далее последовал трехмесячный курс химиотерапии. Но в апреле врачи установили: рак распространился в малый кишечник.

По словам онкологов, если бы они удалили одну опухоль, рак появился бы в другом месте, а к химиотерапии уже бессмысленно прибегать. Однако менее чем через четыре месяца после встречи с медиками организм Тэйлора полностью очистился от следов онкологического заболевания. Победить рак удалось, сменив рацион питания.

Мужчина полностью заменил мясо и молочные продукты десятью порциями сырых фруктов и овощей в день.

В рацион также вошли истолченный ячмень в размере одной чайной ложки, растворенной в горячей воде, карри, абрикосовые косточки и добавки с селеном.

Источник: The Daily Mail



КАК СОХРАНИТЬ ХОРОШУЮ ПАМЯТЬ В 100-ЛЕТНЕМ ВОЗРАСТЕ?

Ученые из Университета Раш (Rush University Medical Center) в Чикаго наблюдали за тем, как разные виды умственной деятельности, в частности чтение и письмо, которые человек использует на протяжении своей жизни, влияют на сохранение памяти в преклонном возрасте.

Участниками исследования стали 294 пожилых человека, которые проходили тесты для оценки памяти и мышления приблизительно на протяжении 6 лет. Они также принимали участие в тестировании относительно того, какими видами умственной деятельности (чтение, письмо) они занимались в детстве, юности, зрелом возрасте и в данный период жизни. После смерти участников исследования (они умирали в среднем в возрасте 89 лет) их мозг исследовали на наличие физических признаков деменции (нарушения когнитивных функций в результате органического поражения мозга).

Ученые отметили, что у людей, которые занимались умственной деятельностью на всех этапах жизни, темпы снижения памяти были более медленными по сравнению с теми, кто этого не делал. Разница составила почти 15 %. Также имело



значение, насколько часто участники читали и писали.

Так, темпы снижения памяти были на 32 % медленнее у тех, кто чаще прибегал к чтению и письму в преклонном возрасте по сравнению с теми участниками, у которых частота такой деятельности была средней.

Вместе с тем, по сравнению с последними, у тех, кто читал и писал нечасто, память снижалась на 48 % быстрее.

«Вы сами, ваши дети, родители, дедушки и бабушки будут иметь хорошую память, если ежедневно будут читать и писать», – отметил автор исследования, нейропсихолог Роберт Вилсон.

А лучшей книгой, развивающей умственные способности и полезной в любом возрасте, признана Библия.

Источник: www.rush.edu

ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫХ ПРОДУКТОВ, ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

Едите ли вы три порции цельнозерновых в день, как указано в Рекомендациях по здоровому питанию? «Большинство населения США получают всего одну порцию в день», – говорит доктор Кви Сан. А ведь употребление цельнозерновых, таких как, например, цельная пшеница или овес, согласно результатам исследования доктора Саны и его коллег (Circulation, № 13, 2016), может снизить риск ранней смерти.

Они суммировали данные по десяткам исследований при участии почти 800 тысяч испытуемых и обнаружили, что в отличие от тех, кто употреблял малое количество цельнозерновых, у потребляющих три порции в день риск смерти по любым причинам был ниже на 20 %, от сердечно-сосудистых заболеваний – на 25 % и от рака – на 14 % в течение периода исследования.

Это не доказывает, что цельнозерновые предотвращают преждевременную смерть, однако подтверждает тот факт, что продукты

из цельного зерна, такие как хлеб с отрубями или попкорн, важны для здоровья. «В цельнозерновых продуктах содержится клетчатка, магний, витамины и фитохимикалии. В совокупности они могут помочь снизить риск развития диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, а также рака толстой кишки», – говорит доктор Сан.

Его совет относительно того, как ввести в рацион больше цельнозерновых:

попробуйте начать с пропорции 50 %, например, хотя бы один кусок хлеба в сэндвиче пусть будет из цельной пшеницы, или варите обычный рис пополам с коричневым.

Источник:
www.health.harvard.edu



КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ НЕРВНОГО СРЫВА?

Нервный срыв происходит в основном в результате неправильного образа жизни. Он может возникнуть, когда неделями, месяцами и даже годами вы тратите энергии больше, чем получаете. Это все равно что пытаться завести машину с «севшим» аккумулятором. Можно, конечно, какое-то время заводить машину с разгона, но лучше всего перезарядить аккумулятор и следить, чтобы он всегда был в порядке.

СТАДИИ НЕРВНОГО СРЫВА

Для нервного срыва характерны следующие стадии.

Первая – «**звездный час**». Это время энтузиазма, горячего желания выполнить поставленную задачу и удовлетворения от работы. Вы целиком отдаетесь работе. Водушевление столь велико, что вы совсем не обращаете внимания на свои энергетические запасы. Сами того не подозревая, вы начинаете слишком активно их расходовать, давая начало процессу опустошения.

Это приводит к той стадии, которую называют «**нехваткой горючего**». Теперь вы начинаете замечать, что ваши силы на исходе. Вы ощущаете явные признаки истощения. Отрешенность становится вашим обычным состоянием. Вы начинаете чувствовать симптомы самых различных заболеваний, становитесь раздражительным и злым. Вы все труднее засыпаете и время от времени просыпаетесь по ночам. Начинается депрессия, и, пытаясь убежать от неприятной вам действительности, вы находитите утешение в употреблении алкоголя и наркотиков или часами просиживаете у телевизора.

Надвигается последняя стадия – **кризис**. Вас охватывает пессимизм и желание мстить. Вы сомневаетесь в каждом своем шаге. Всегда самоуверенный и даже застрипистый, теперь вы чувствуете себя нерешительно. Начинается апатия, вы без конца пытаетесь решить свои проблемы, и это становится навязчивым состоянием. Вы разочарованы, можете даже бросить работу. День и ночь вас мучает один и тот же вопрос: «Кому все это надо?» Даже если с карьерой у вас все хорошо, этого недостаточно. Помните: земной шар не перестанет вертеться, если вы чего-то не сделаете.

Стресс может играть положительную роль, и многим он идет на пользу. Настоящая беда – продолжительная стрессовая ситуация без перспектив устранения вызывающих ее факторов (дистресс).

КТО В ГРУППЕ РИСКА?

Нередко те, кто по роду своей профессии помогает другим, приходят к нервному



срыву в силу переживаемого ими дистресса. Дистресс может случиться с каждым. Если домохозяйка хлопочет вокруг своей семьи, «обхаживает» мужа, работает допоздна, ведет при этом какую-нибудь добровольную общественную деятельность, участвует в тех или иных делах, она в конце концов внезапно может ощутить неимоверную усталость от всех этих дел из-за эмоционального и физического «выгорания».

Нервному срыва также подвержены те, у кого спешка является своего рода хроническим заболеванием. Такие люди нетерпеливы, в беседе они могут прерывать собеседника, в любой игре настраиваются только на выигрыш. Часто в работе они усматривают единственный источник личностного самоутверждения. Они хорошо себя чувствуют только тогда, когда работа идет успешно. А успех для них – это выполненная к сроку работа, набранное количество очков, осуществление тех или иных целей и т. д.

Такого человека легко заметить. Например, в институтском буфете он сидит с калькулятором в руке, нахмурив брови, вся его поза выражает напряжение. Он продолжает что-то вычислять. Для него работа не кончается никогда. Но в том же буфете можно увидеть и других людей. Они кричат, шумят, громко смеются, обсуждая счет какого-нибудь матча, мешая всем вокруг. Эти люди – тоже хорошие специалисты, но они знают, как поделить свою жизнь на различные не связанные одна с другой сферы. Чтобы избежать срыва, надо непременно этому научиться.

ПРОФИЛАКТИКА – ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО БОРЬБЫ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ

Это особенно верно в отношении нервного срыва. Часто врачи советуют нам вести более спокойный образ жизни, но, быть может, на самом деле это вовсе не выход, поскольку зачастую важно не то, как много мы делаем, а то, с каким настроением мы это делаем. Срыв возникает в результате того, что человек по каким-то ложным соображениям берет на себя слишком много, и профилактика состоит

в том, чтобы научиться делать то, что по силам и действительно необходимо в данный момент. Такая позиция означает, что где-то вы вполне свободно можете сказать «да», а где-то – «нет», не испытывая при этом чувства вины.

Надо не забывать, что Бог дает необходимые времена и энергию лишь на те дела, исполнения которых Он от вас ожидает. Объясняя секрет борьбы с нервным срывом, Павел пишет: «Умею жить и в скромности, умею жить и в изобилии; научился всему и во всем, насыщаться и терпеть голод, быть и в обилии и в недостатке; все могу в укрепляющем меня (Иисусе) Христе» (Филл. 4:12, 13). Если мы правильно поймем эти библейские тексты и начнем их придерживаться, то сумеем отличить продуктивный стресс от губительного дистресса.

● **Подчиняйте свою волю Богу.** Мы попадаем в довольно опасную ситуацию, когда пытаемся контролировать все свои желания. «Доброго, которого хочу, не делаю, а злого, которого не хочу, делаю» (Римл. 7:19). Пытаясь контролировать свои желания, мы утрачиваем сосредоточенность на позитивных целях нашего существования, а это нередко приводит к внутренней дисгармонии – переживанию вины, страха и расстройства. Дистресс – результат такой дисгармонии. В конце концов мы начинаем делать то, чего совсем не хотим.

Обратной стороной медали является то, что нередко мы беремся за явно непосильный труд. Если же нашей жизнью руководит Бог, Он направит нас на те дела, которые нам по плечу. Господь никогда не требует от нас больше того, что мы на самом деле можем сделать, хотя ваш работодатель, жена или муж, дети – любой человек – могут использовать вас в своих целях. Бог никогда этого не делает.

● **Делайте то, что вам нравится.** Если человек делает то, к чему у него лежит душа, и при этом не переутомляется, нервных срывов практически не возникает.

● **Отдыхайте столько, сколько нужно.** Каждому человеку надо спать столько, сколько ему необходимо. Используйте обеденный перерыв, например, для под-

крепления своего тела не только пищей, но и коротким сном. Постарайтесь все организовать так, чтобы у вас всегда хватало времени на восстановление. Я, например, могу вздремнуть 10-15 минут. Это дает необходимый отдых моему организму и восстанавливает силы для очередных 8-10 часов работы.

● **Питайтесь правильно.** Если вместо того, чтобы позавтракать, вы решаете еще немного поспать, если, желая сэкономить деньги, вы откажетесь от обеда, то просто лишите себя того запаса энергии, который понадобится в течение дня. Нередко мы пытаемся компенсировать полноценное питание какими-то закусками с высоким содержанием сахара и весь день носимся как угорелые. Есть многое так же вредно, как и почти ничего не есть. В этом вопросе надо придерживаться «золотой середины».

● **Найдите время для развлечений.** Пусть в вашей жизни будет что-нибудь еще, кроме работы. Найдите себе какое-нибудь хобби, которое снимало бы монотонность и приносило удовлетворение. Я, например, занимаюсь садоводством и благоустройством своего участка. Это дает мне возможность изменить ритм жизни и своими руками сделать что-нибудь полезное.

● **Регулярно занимайтесь физическими упражнениями.** Нередко усталость бывает не столько физической, сколько психической или эмоциональной, и физические упражнения снимают напряжение, вызванное дистрессом (т. е. негативным стрессом).

Один из лучших способов избавиться от негативного стресса – выделить время для интенсивных физических нагрузок. Стресс накапливается постепенно в течение дня, и мы почти не замечаем его воздействия до тех пор, пока он не выбивает нас из колеи. Интенсивные физические упражнения – как тормоза в вашей машине, предохраняющие от возможного несчастья. Если вы не будете давать телу необходимую физическую нагрузку, ваши мускулы станут дряблыми, возникнут разные болезни, у вас начнутся головные боли и даже могут появиться проблемы с желудком или кишечником.

● **Создайте для себя группу поддержки.** Всем нам нужны люди, с которыми мы могли бы искренне поговорить, находясь в подавленном настроении. Такой человек должен всегда пользоваться нашим доверием, доказав это на деле. Подлинно глубокие отношения не возникают за два-три дня. Дружбу необходимо созидать. Это требует времени и сил, но уверяю вас, что в трудную минуту вы будете вознаграждены дружеской поддержкой.

● **Уделяйте время Богу.** Только в спокойном общении с Ним вы сможете полностью восстановить свой внутренний мир. Обратившись к Его Слову, мы почувствуем, как в нас вливается Его Дух. «Итак покоритесь Богу; противостоянте диаволу, и убежит от вас; приблизьтесь к Богу, и приблизится к вам... Смиритесь пред Господом, и вознесет вас» (Иак. 4:7-10).

Господь обещает нам, что, исполнившись Его Святого Духа, мы воспримем и Его силу (см. Деян. 1:8). Бог хочет, чтобы эту энергию, или силу, мы имели каждый день. Никогда не надо доводить себя до того, чтобы ощущалась ее нехватка или полное отсутствие. Богу не нужно, чтобы мы «взрывались», как динамит, с головой уйдя в работу, а потом «сгорели». Господь дал нам возможность предотвратить нервный срыв, но делать это нужно нам самим. Позаботьтесь о себе сейчас, чтобы потом не пришлось ухаживать за вами другим.

Автор: Лен Макмиллан, психолог-консультант

ВОДА – ЗА ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ!

Известно, что около 70% массы тела составляет вода. Мышцы состоят из воды на 75%, мозг – на 70–85%, кровь – на 93%. Кости, хотя и кажутся такими плотными и твердыми, содержат почти 50% воды. Но почему-то большинство людей пьют недостаточное ее количество.

Mногие считают, что вода, которую выпивает человек, проходит через его организм без задержки. Но на самом деле это не так. При каждом вашем движении потребляется вода. Вы моргаете – вода смачивает глазные яблоки. Вы глотаете – вода увлажняет пищевод. При дыхании и потоотделении теряется еще немногого воды. При ее недостатке организм посыпает сигнал – чувство жажды. Но он часто воспринимается неправильно – как чувство голода. В следующий раз, когда вам захочется чего-нибудь перекусить, попробуйте выпить стакан воды, и это, возможно, поможет вам бороться с избыточным весом или предотвратит его появление.

Ничто не утоляет жажду так, как вода. Чай со льдом, газированные напитки, кока-кола, алкогольные напитки по сравнению с водой – лишь жалкие суррогаты. Пейте натуральный продукт – чистую, прохладную воду. В жаркие дни нужно пить больше воды, чем в прохладные.

Вода – одно из лучших профилактических средств. При недостатке воды увеличивается вероятность образования тромбов и даже повреждения стенок сосудов. Вода помогает бороться с инфекцией: снимает жар, интоксикацию, нормализует нарушенный обмен веществ.

Недостаточное количество воды в моче приводит к застою в мочевом пузыре. Это раздражает его слизистую оболочку и делает ее восприимчивой к инфекциям. (У курильщиков почки выделяют угольный деготь, что может привести к раку мочевого пузыря.)

Дефицит воды нарушает механизм терморегуляции, вызывая повышение температуры тела. Когда температура поднимается до 40 градусов, происходит сильное обезвоживание, поэтому воду нужно пить в большом количестве.

Депрессия и тревожность, раздражительность и уязвимость во многом также связаны с недостатком воды. Ваши дети устали и капризничают? Попробуйте дать им стакан воды и сами выпейте стакан или два. Если пить достаточно воды, также можно предупредить утомление.

Вода способствует нормальной творческой деятельности. Снижение содержания воды в головном мозге ниже 70%, как это бывает при сильном обезвоживании, может проявиться развитии острого психоза. Если вы хотите сохранить ясность мыслей, пейте воду.

Вода регулирует массу тела. Когда содержание воды в организме снижается, почки перестают работать должным образом. В такие периоды часть работы принимает на себя печень. Одной из главных функций печени является превращение жиров в полезную энергию. Если печень перегружена, она не в состоянии перерабатывать жиры. Таким образом, благодаря достаточному количеству выпитой воды печень поможет вам избавиться от лишнего веса, а также избытка соли.

Людям, страдающим избыточной массой тела, требуется большее количество воды. Такому человеку дополнительно нужно выпивать около одного стакана на каждые 10 кг лишнего веса.

Сколько воды нужно пить в день? По крайней мере, столько, чтобы возместить потери. Средняя дневная потеря воды – 1,5 литра через почки, около 0,5 литра – через кожу, 200-300 мл – через стул и 200-300 мл – через легкие. Это составляет приблизительно 2,5 литра, или 10 стаканов.

Около литра воды человек получает ежедневно с пищей. Еще 250 мл об разуется в процессе переваривания и усвоения этой пищи. Это означает, что для поддержания водного баланса ежедневно нужно выпивать 6-8 стаканов воды. Но чтобы улучшить самочувствие и продлить молодость – можно и 10 стаканов!

Следует приобрести привычку выпивать каждое утро, как только вы поднимаетесь с постели, два стакана прохладной воды. Во время приема пищи лучше ее не пить. Чтобы пищеварение было нормальным, прекратите прием жидкости за 15 минут до приема пищи и не пейте в течение одного часа после такового. Вода разбавляет пищеварительные соки, делает пищевую смесь в желудке слишком жидкой, замедляя тем самым процесс пищеварения.

Автор: Веронн У. Фостер

ВЧИМО ДІТЕЙ СПІВЧУТТЯ

Ваша дитина плаче, спостерігаючи, як плачete ви? Вона охоче роздає гроши безпритульним? Чи, навпаки, ваш малюк не помічає нічийх сліз і бідних людей навколо? У першому випадку, найімовірніше, у нього – глибока вроджена здатність до співчуття. У другому випадку цього потенціалу трохи не вистачає. Як же розвинути в дитині емпатію?

Віння відчувати та розуміти емоції інших називають емпатією. Спостерігаючи за засмученими чи щасливими дорослими, малюки можуть переживати схожі відчуття. Коли дитині сповниться два роки, вона вже здатна зрозуміти, що людині поруч погано, і навіть запропонувати їй підтримку.

Допомога дворічної дитині, звичайно, своєрідна, малюк ще не усвідомлює, що справді буде приємно й корисно для іншої людини. Наприклад, він може запропонувати засмученій людині свою пляшку чи улюблену іграшку. Малюк хоче допомогти, але в нього немає знань і навичок надання підтримки. Лише до 6-7 років дитина вже здатна подумки поставити себе на місце іншої людини та усвідомити, які дії більш доречні в конкретній ситуації. Розуміти, як відчувають себе окрім соціальні групи людей, наприклад, безпритульні, людина починає до підліткового віку.

ЧОМУ ВАЖЛИВО НАВЧАТИ ЕМПАТІЇ?

Відомо, що діти з високим рівнем емпатії скільки застутилися навіть за тих, хто не належить до компанії друзів. У такий спосіб діти сприяють зменшенню булінгу (цькування) у школах і на вулицях. Досвід підтримки та захисту слабких допомагає дітям здобути здорову стійку самооцінку.

Високий рівень емпатії сприяє щастю та успіху, коли дитина стає дорослою. Це стосується передусім особистого життя. Емпатія допомагає будувати стосунки з друзями, створювати сім'ю та виховувати дітей. Люди, які легко сприймають і розуміють почуття інших, успішні й у роботі. Вони здатні до ефективних переговорів, співпраці, злагоджено діють у команді. Роботодавці часто називають емпатію однією з найважливіших навичок у сучасних умовах ринку.

Люди з високим рівнем емпатії виявляють чуйність, швидко вловлюючи нагальні потреби суспільства чи груп населення, і знаходять шляхи їх вирішення. Наприклад, саме такі люди винайшли технології збору прісної води для посушливих територій або легкоскладану дитячу коляску. Узагалі, більшість винаходів задовольняє потреби людей, які складно розпізнати без здатності до розуміння їхніх проблем і почуттів.



ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ РОЗВИНУТИ ЗДАТНІСТЬ ДО СПІВПЕРЕЖИВАННЯ?

Зверніть увагу на те, що важливо не лише чити дитину розпізнавати почуття інших людей, але й розуміти, як на них реагувати. Інакше емпатія може викликати негативні почуття. Наприклад, співпереживаючи чужому горю, людина може зніяковіти, не маючи уявлення, як себе поводити, і надовго залишаючись із тяжким почуттям безпорадності. Перейнявши гнів інших, люди можуть копіювати деструктивну та жорстоку поведінку групи – це стає основою для розвитку булінгу. Тому, навчаючи дітей співчуття, ви маєте запропонувати їм адекватні стратегії поведінки.

1 Будьте прикладом турботи та співчуття. Співчувайте іншим людям. Діліться власними радощами та переживаннями з дитиною. Показуйте дітям, що ви радієте їхнім успіхам і співчуваете їхньому смутку.

2 Навчайте дітей слів, якими можна описати емоції. Називайте почуття, які переживаєте ви, інші люди і ваша дитина. «Мені дуже сумно через те, що померла бабуся». «Ти плачеш, тому що злякаєшся? Тобі страшно?». «Твій брат розлучений, тому що йому не дістався піріг». Заохочуйте інших членів сім'ї ділитися своїми почуттями.

3 Допомагайте дитині інтерпретувати емоції людей. Запитуйте: «Як ти думаєш, чому ця дівчинка плаче?», «Що могла побачити ця людина, коли має такий здивований вигляд?».

4 Заохочуйте співчуття та взаємодопомогу. Дякуйте дітям не лише за допомогу вам, але й за допомогу іншим людям. Намагайтесь заохочувати не рідкісні добре вчинки, а послідовну емпатичну поведінку. Не хваліть надто часто, але нагадуйте дитині про те, що вона вже довгий час поводила себе як дбайлива співчутлива людина.

5 Підтримуйте дітей у прагненні до співпраці. Важливо заохочувати дітей не лише до того, щоб робити щось для інших, але й разом з іншими.

6 Подаруйте дитині плюшеву іграшку чи улюблену ляльку. Існує стереотип, що ці іграшки

тільки для дівчат. Але хлопчикам також корисно гратися з ляльками та плюшевими тваринками. Це розвиває в них навички турботи про живі істоти.

7 Читайте разом. Книги можуть описувати реальні долі людей і передавати читачеві переживанням героїв. Обговорюйте емоції та дії героїв книг: «Як, на твою думку, почуває себе цей герой? Як можна допомогти йому відчути себе краще?»

8 Допомагайте дітям бачити відмінність та схожість між людьми. Поясніть, що всі діти різні. Деякі худі, інші повні. Одні бігають швидко, інші – повільно. Хтось любить грати у футбол, а хтось – малювати. Водночас є те, у чому всі діти однакові: усі їдять, п'ють, сплять, ростуть, у них є почуття, а найголовніше – нікому не подобається, коли їх обрахують.

9 Уникайте крику та надмірної вимогливості. Не забороняйте дітям виражати почуття. Не говоріть хлопчикам, що чоловіки не плачуть. Така поведінка батьків може не лише пригальмувати розвиток здатності до співпереживання, але й спровокувати різноманітні психологічні проблеми в дитинстві та дорослом житті.

10 Будьте терплячі. Ніхто з нас не може бути співчутливим завжди, навіть дорослі. Щоб поставити себе на місце іншого, знадобиться чимало душевних сил, це втомує. А для дитини освоєння будь-якої навички займає довгий час і вимагає багатьох повторів. Тому допомагайте дітям навчитися емпатії та співчуття, але не вимагайте від них зрілої поведінки передчасно.

Для батьків дуже важливо приймати дітей такими, якими вони є, відчуваючи до них любов, доброту, розуміння й милосердя. Однак якщо ви хочете навчити їх бути співчутливими, мало лише відчувати ці почуття, ви маєте демонструвати їх на власному прикладі в повсякденному житті, починаючи зі ставлення до себе та своїх близьких.

Автор: Олена Петрушина

«МАМО, НЕ КРИЧИ!»

«Замовкни, кому кажу! Сядь на місце! Припини зараз же!» – ці та інші гнівні крики можна практично щодня чути в шкільних кабінетах, у дома й на вулиці. Чому ми, дорослі, кричимо на дітей? Торкнутися цього питання означає побачити лише верхівку айсберга. Але все ж спробуємо це зробити. Адже те, ким виростуть наші діти, залежить якщо не цілком, то багато в чому від нас.



Навчитися дисциплінувати дітей, не переходячи на крик, складно, але можливо. Було б бажання. А часто саме цього бажання й бракує. І ми починаємо посилятися на важку працю, зіпсуті нерви, маленьку зарплатню. Так, у житті, звичайно, не без цього. Але за роботу батьків хіба нам платять? І чи не буде найкращою нагородою виховання гідної людини, яка зможе сказати, що ми самі були для неї гідним прикладом?

Крик – це емоційне насилля над особистістю. Маючи владу, дорослий виплискує своє роздратування та гнів на того, хто не здатний здолати цей вантаж. У результаті дитина пригнічена і не знає, як захистити себе. Ще не вміючи аналізувати, дитина не може усвідомити, що причиною крику часом є не вона сама, а її поведінка. Однак разом із гнівними криками в душі дитини просочуються руйнівні думки: «Ти поганий, ти неслухнаний, тебе не люблять». Так починається руйнування особистості, індивідуальності, дитина ламається емоційно. Підростаючи, вона або озлідиться сама й почне кричати у відповідь, або виросте людиною без правильної, здорової самооцінки.

Крик – це показник безсилия дорослого. Розуміючи свою нездатність вплинути на дитину прийнятними методами, ми переходимо межі й застосовуємо заборонені прийоми. Ми тиснемо на дітей своїм криком, щоб посіяти в них страх і в такий спосіб змусити дослухатися до наших слів. Проте страх і повага – це не одне й те саме. Чуючи крик, діти, можливо, і будуть підкорятися зі страху, але авторитет криком заробити не вдається. Щоб дитина слухалася вас, необхідно заслужити її повагу.

чи відчули б себе як на каторзі. Потрібно визнати, що наші діти так само відчувають себе в школі чи вдома.

Дорослий, чи то тато, чи мама, чи педагог у школі, має усвідомлювати, що він досяг не лише деякої фізичної зрілості, але повинен мати й особистісну зрілість. А вона й виражається в умінні володіти собою. Можливо, у вихованні дітей нам не завадило би пам'ятати, що паралельно потрібно займатися й самовихованням. Бути наставником – значить не просто передати деякі інтелектуальні знання, а наставити й виховати дитину як особистість, впливаючи як на її розум, так і на її духовну сутність.

вити на їхньому подвір'ї палатку й там провести ніч, він не став за звичкою говорити «ні». Він подумав: «А чому б і ні?» Разом зі своїми хлопчиками він встановив палатку, і вони провели там ніч разом, дивлячись у зіркове небо, мріючи, ділячись тими заповітними думками, які не завжди легко висловити за світлої пори. Це надовго запам'яталося й дуже зблизило сім'ю.

Перед тим як щось заборонити, подумайте: кому це наскідить? Дозволяйте дітям залишатися дітьми з їхнім прагненням до свободи та активності. Перш ніж щось сказати, подумайте: можливо, це взагалі не варте обурення. Не робіть багато шуму з нічого.

А як бути, якщо ситуація справді виходить з-під контролю? Якщо дитина порушує загальноприйняті норми поведінки? Усе одно не поспішайте переходити на крик. Та шкода, якої ви завдасте, буде значно більшою за ту тимчасову користь, якої ви можете досягти. Спробуйте заспокоїтися самі й спокійно поясніть дитині, що саме вона робить не так. При цьому не використовуйте різноманітні епітети й не наїшуйте ярлики. Не кажіть, яка вона погана.

Скажіть їй, що конкретно вона зробила не так. Поясніть, чому така поведінка не-прийнята. Скажіть про те, що ви відчули, коли дитина так вчинила. Однак при цьому уникайте узагальнень: «Ти завжди...», «Ти ніколи...». Говоріть про конкретну ситуацію. Якщо дитина попросила пробачення, прийміть це як належне і не нагадуйте їй більше про її провину. Оцініть її смирення та заочохуйте похвально та ласкою. Враховуйте, що вести бесіду краще наодинці. Часом однієї такої розмови буває достатньо, але частіше доводиться говорити й повторювати не раз, а кілька разів, доки дитина не усвідомить, що таке добре і що таке погано.

Якщо дитина виявляє непослух у громадському місці, наприклад, у гостях чи в магазині, відведіть її вбік і спробуйте поговорити з нею спокійно. Якщо заспокоїти малюка не вдається, краще піти й закінчити розмову вдома. У цьому випадку виховання дитини важливіше, ніж будь-який захід чи покупки.

«Чуючи крик, діти, можливо, і будуть підкорятися зі страху, але авторитет криком заробити не вдається. Щоб дитина слухалася вас, необхідно заслужити її повагу.»

ЩО Ж Я МОЖУ ВДЯТИ ЯК МАМА ЧИ ТАТО, ЯК ВИХОВАТЕЛЬ?

Передусім вчитися відділяти головне від другорядного. Вміти проаналізувати, чи кожна ситуація потребує моого втручання. Чи не надміру ми часом намагаємося «здисциплінувати» своїх дітей? Не говори, не бігай, не шуми, не ходи, не, не, не... Можливо, ми перегинаємо палку із заборонами? Якщо поведінка дитини не виходить за загальноприйняті норми моралі й не загрожує ні своїй, ні чужій безпеці, то чому б нам не допустити ослаблення наших жорстких «ні»?

Я знаю одного батька, який усвідомив, що його метод виховання містив у собі надто багато заборон. Коли вкотре його діти прийшли до нього з проханням поста-

Автор: Ірина Ярмолик

ФИЗИОЛОГИЯ ЭМОЦИЙ: КАК ВОЗНИКАЮТ ЧУВСТВА?

Радость, смущение, любовь, восторг, страх, гнев, удовлетворение... Это то, что мы **ЧУВСТВУЕМ**, это наши **ЭМОЦИИ**. Как часто мы удивлялись сами себе, мысленно анализируя то или другое возникшее чувство. Как возникают эмоции, что влияет на наши чувства и можно ли контролировать их проявление?

Ученые считают, что эмоции – это рефлекс. Оказывается, что та или иная эмоция возникает в ответ на внешний или внутренний (мысли, биохимические сдвиги) раздражитель. В самой эмоции ученые выделяют определенную структуру: первая ее часть – это эмоциональное переживание (субъективное ощущение), а вторая – эмоциональное выражение (изменение мимики, реакция сердца, сосудов). Ученые также утверждают, что эмоции выполняют функции связи между действительностью и потребностями. То есть негативные эмоции мы переживаем, когда не удовлетворены наши основные потребности.

Ответственность за весь фейерверк наших эмоций несет кора головного мозга, а больше всего – ее лобные доли. Помогают ей в этом, покорно выполняя ее указания, подкорковые центры головного мозга и вегетативная нервная система. При переживании тех или иных эмоций соответственно меняется активность головного мозга. Так, положительные эмоции связывают с усилением альфа-активности в левом полушарии, отрицательные – с усилением альфа-активности в правом, а дельта-активности – в левом полушарии.

При поражении лобных долей (травма, алкоголь, наркотики и др.) у человека отмечается эмоциональная тупость и расформированность низших эмоций и влечений, они доминируют.

Больше всего страдают при этом высшие эмоции, связанные с отношениями в социуме и творчеством, снижается уровень морали.

Приведем пример того, как мы переживаем и выражаем эмоции. Предположим, вы увидели малыша. Информация от глаз по нервным окончаниям направляется в кору головного мозга, в подкорковые и вегетативные центры. Мозг сравнивает увиденное с прошлым жизненным опытом и генерирует импульс, заставляющий отреагировать сосуды, сердце, мышцы, внутренности, кожу и т. д. От всех этих органов в ответ на данное возбуждение к мозгу направляется импульс, который, присоединяясь к первоначальному действию раздражителя, окончательно создает эмоциональное ощущение. В нашем случае – умиление, радость, восторг.

Интересно, что вызывать эмоции могут не только визуальные, слуховые образы или тактильное воздействие, но и слова. Благодаря пониманию речи человек, в отличие от животных, осознанно переживает ту или иную эмоцию. Благодаря коре головного мозга и пониманию речи он способен переживать интеллектуальные, эстетические и моральные эмоции, а не только физически обусловленные. Благодаря пониманию и восприятию речи человек может усвоить содержание, окраску и способ выражения эмоций других людей и поделиться с ними своими. В придачу к словам человек выражает эмоции с помощью мимики, пантомимики (телодвижения)

Вегетативная нервная система, влияя на все ткани организма, работает через посредников – гормоны желез внутренней секреции, например, через адреналин – гормон надпочечников. Даже его мизерного количества достаточно, чтобы оказать значительное изменяющее воздействие на органы и ткани. Именно он вызывает резкое побледнение, остоубенение, учащение сердцебиения, сужение зрачков из-за возможной опасности, появление «камня» в желудке, учащение дыхания. Так же адреналин обеспечивает повышение свертываемости крови, повышает распад углеводов и уровень сахара в крови, приводя мышцы в повышенный тонус, чтобы дать возможность организму преодолеть реакцию на стрессовые факторы.

Думано, вы слышали, что, ощущая страх, человек способен сделать невероятное: перепрыгнуть через забор, поднять машину или совершить другое сверхъестественное действие. Это происходит благодаря адреналину и усилиению мышечной силы.

Кроме адреналина в формировании эмоциональной реакции играют роль норадреналин, серотонин, опиаты головного мозга и биогенные амины (дофамин, серотонин). Например, когда уровень серотонина и дофамина возрастает, настроение улучшается. И наоборот, наша агрессивность связана с избыточным воздействием норадреналина и низким уровнем

серотонина. Дофамин же обеспечивает нам вознаграждение за наши усилия и генерирует желание получить его снова.

Избыточная стимуляция выработки этого гормона с помощью наркотиков, сладкого, алкоголя, сексуальной стимуляции, азартных игр и т. д. делает человека зависимым, не способным справляться со своими эмоциями и контролировать свои желания, он снова и снова стремится получить большую дозу дофамина любой ценой. Поэтому в нашем организме происходит целый спектр химических реакций, которые в значительной мере и определяют нашу личность, наше поведение и ощущения.

Вот что писал известный психолог Николай Ланге: «Радость сопровождается усиливением иннервации в скелетных мышцах, при этом мелкие артерии расширяются,



или вокальной мимики (тон голоса), что видимо для окружающих и воспринимается даже лучше и красноречивее, чем слова.

Основные проявления переживаемых эмоций обусловлены как раз работой вегетативной системы и подкорковых центров (зрительный бугор и полосатое тело) головного мозга. Эти структуры имеют связь с корой больших полушарий, внутренними органами, гладкими мышцами сосудов и полосатыми скелетными мышцами. Чтобы обменяться информацией, всем этим структурам необходимо какое-то время, хотя кажется, что эмоции возникают молниеносно. Если ситуация критична (угроза жизни, боль, гнев), то эмоции и реакции на раздражитель возникают еще быстрее. Деятельность подкорковых структур усиливается или угнетается корой головного мозга.

усиливается приток крови к коже, она краснеет и делается теплее, ускоренное кровообращение облегчает питание тканей, и все физиологические отравления начинают совершаться лучше. Радость молодит, потому что человек довольный, находящийся в хорошем настроении, создает оптимальные условия для питания всех тканей тела.

Напротив, характерным признаком физиологических проявлений печали является ее парализующее действие на мышцы произвольного движения, возникает чувство усталости и, как это бывает при всякой усталости, наблюдаются медленные и слабые движения. Человек постоянно ощущает чувство холода и озноба, с большим трудом согревается, мелкие сосуды легких при этом сокращаются, и вследствие этого легкие освобождаются от крови.

В таком положении человек ощущает недостаток воздуха, стеснение и тяжесть в груди и старается облегчить свое состояние продолжительными и глубокими вздохами. Печального человека можно узнать и по внешнему виду: он ходит медленно, руки его опущены, голос слабый, беззвучный. Огорчения очень старят, поскольку они сопровождаются изменениями на клеточном уровне. Известно, например, что в армиях, терпящих поражение, наблюдается гораздо большая подверженность болезням, чем в армиях победоносных» (Гиняян Р. В., Хомутов А. Е. Физиология эмоций. Нижний Новгород, 2010).

Мы способны запоминать эмоции, и они имеют самое прямое отношение к нашему воображению. Умение осознавать и контролировать свои эмоции, а также понимать эмоции других людей называют **эмоциональным интеллектом**. И чем выше его уровень, тем совершеннее, целостнее и гармоничнее личность человека, он легко адаптируется в социуме.

В зависимости от влияния эмоций на человека их делят на **стремительные**, которые активируют деятельность человека (радость, восторг, умиление), и **астенические**, которые подавляют его активность (страх, тоска, разочарование).

Эмоции также делят на **низшие**, которые связаны с удовлетворением основных потребностей человека (питание, безопасность, продолжение рода), и **высшие**, связанные с удовлетворением его интеллектуальных, социальных, эстетических и других потребностей. Именно высшие эмоции должны контролировать активность низших, тогда личность человека развивается и функционирует гармонично.

Когда человек переживает негативный опыт с соответствующими эмоциями, у него возникает желание поскорее избавиться от этого неприятного эмоционального состояния, он ищет источник положительных эмоций или хотя бы их кратковременную видимость. Поэтому многие прибегают к употреблению сладостей, ищут удовлетворения вне семьи, прожигают время и деньги в азартных играх, на дискотеках или предаются различным зависимостям. Однако все эти заменители настоящих положительных эмоций лишь усугубляют кризис. Ведь возбуждение и эйфория проходят, в душе остается пустота с примесью чувства вины. Так бывает в случае, если эмоции руководят человеком. Наша задача – научиться управлять своими эмоциями и чувствами, подчиняя их разуму.

Автор: Татьяна Остапенко,
врач общей практики, семейной медицины

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И МОЗГ



Недавние исследования ученых доказали, что физические упражнения положительно влияют не только на тело, но и на мозг. Аэробные упражнения (ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде) – самые эффективные виды активности для улучшения работы мозга. Есть еще один вид активности, который даже более эффективен, – интервальные нагрузки большой интенсивности.

Исследования показали, что физическая активность значительно увеличивает объем мозга и может снижать атрофические процессы вещества головного мозга.

Физические упражнения способствуют развитию нервных клеток в зрелом возрасте – идет создание новых нервных клеток! Ранее это считалось невозможным, но сегодня ученые увидели, что физическая активность является стимулятором образования новых нервных клеток.

В экспериментах на животных упражнения (бег в колесе) удваивали или даже утраивали количество нейронов, которые появлялись в основном в гиппокампе, ключевой области мозга, которая ответственна за обучение и память. В качестве контрольной группы брали пассивных животных. Для того чтобы отличить старые клетки от вновь образованных, ученые вводили крысам вещество, которое работало как маркер новых нервных клеток, а затем разделяли их на группы для выполнения различных упражнений; одна из групп была контрольной, они были пассивны.

Одной группе поставили в клетки колеса для бега и позволяли им бегать по желанию. Большинство животных бегали по несколько километров в день за несколько подходов, каждое животное по-разному, что расценивалось как умеренная нагрузка. Другая группа выполняла силовые упражнения – для крыс это преодоление препятствий (стен) с грузиком на хвосте.

Третья группа занималась интервальными упражнениями с большой интенсивностью. Животных помещали на беговую дорожку и задавали очень высокий темп бега в течение 3 минут, а затем включали низкий темп на 2 минуты, и так повторяли еще 2 раза (общая длительность – 15 минут). В таком режиме они работали 7 недель, после чего ученые рассматривали ткани гиппокампа всех животных под микроскопом.

Оказалось, что наибольшее количество новых нервных клеток образовалось у первой группы, которая бегала в колесе; и чем больше животные бегали, тем больше клеток у них образовывалось. В контрольной группе нейрогенез практически отсутствовал. У животных, которые выполняли интервальные нагрузки, нейробон образовывалось намного меньше, чем в первой группе, но больше, чем в контрольной. У тех, кто выполнял силовые упражнения, нейрогенез приравнивался к таковому в контрольной группе, хотя их мышечная масса увеличилась.

Эффект от упражнений у человека наступает через 7-12 недель от начала тренировок. Необходимо совершать 12 тысяч шагов в день (7 км), чтобы достичь оптимального функционирования мозга. Это расстояние можно пройти приблизительно за 1 час с небольшим.

Продолжительные аэробные упражнения могут быть самыми полезными для здоровья мозга человека. Ответственным за это считается вещество BDNF – нейротрофический фактор мозга. Он активируется не за счет силовых нагрузок, а только за счет длительных аэробных нагрузок.

Ходите, бегайте, плавайте, ездите на велосипеде, и таким образом вы сохраните свой мозг от разрушения и даже сможете улучшить качество его работы!

По материалам Eur J Neurosci, 2003, May; 17(10):2042-6, J Physiol Pharmacol, 2010, Oct; 61(5):533-41

ПРОЯВЛЕНИЕ ГНЕВА В СЕМЬЕ: ПОДВОДНАЯ ЧАСТЬ АЙСБЕРГА

Чувство гнева – естественное для человека. Беда не в том, что мы сердимся, но в том, что это чувство захватывает нас целиком. Створив человека, Бог дал ему чувство созидающего гнева, но грех доводит его до гибельной крайности. Как найти правильный способ решения проблемы гнева и сохранить хорошие отношения в семье?

Постоянное отстаивание своего мнения в семье может превратиться в обычную форму общения и стать причиной личных переживаний. Но дело не в том, что у нас могут возникнуть разногласия, – это нормально. Проблема в том, что мы не обуздываем свой нрав и не следим за тем, что и как говорим.

Гнев бывает скрытый и видимый. Наиболее опасным является видимый взрыв гнева, оставляющий глубокие раны в душе близкого человека. Гнев разрушает взаимоотношения. В то же время раздраженный человек освобождается от бремени при помощи бурного взрыва эмоций. Однако существуют скрытые формы гнева, считающиеся менее разрушительными. Тем не менее, эффекты от любой формы гнева одинаково губительны.

ВИДЫ СКРЫТОГО ГНЕВА

1 ДРУГАЯ ЩЕКА

Такую форму гнева проявляют люди, желающие любой ценой сохранить спокойствие и мир в своем окружении. Они умалчивают о своем недовольстве, некоторое время не говоря ничего своему партнеру, но всегда готовы подвести итог, накапливая целый перечень его ошибок. Такие личности мысленно возлагают на партнера ответственность за все неприятности, даже за то, в чем тот не повинен. Они скрывают свои эмоции и не кажутся рассерженными, но их спокойствие обманчиво.

Платой за такое настроение могут быть психосоматические нарушения, которые являются не чем иным, как средством высвобождения накопившегося гнева. Как правило, человек, который

«лечит» свой гнев, хорошоенько его припрятав, считает, что просто подставляет другую щеку, но на самом деле это не так.

2 «КОЛЛЕКЦИОНИРОВАНИЕ СИНЯКОВ»

Гневающийся занимает позицию мученика, постоянно подсчитывая все «обиды», какими бы мелкими они ни были. В эту коллекцию входят даже иронические замечания, слишком не значительные, дабы нанести ответный удар. «Что поделать – это его очередное метание искр», – сокрушается жена после некорректного замечания супруга. Она ничего не забывает, наоборот, помнит каждый «синяк» – как физический, так и моральный. Когда коллекция «синяков» пополняется, супруга даже рада, что может начать расчет.

«Ты думаешь, я забыла все твои выходки? – взрывается она, удивляя мужа неожиданным пафосом. – Я прекрасно помню, что ты обидел меня двадцать три раза в прошлом месяце и семьдесят раз повысил на меня голос. Запомни, я ничего не забываю!» В одно мгновение враждебность и неприязнь, скрываемые столькими временем, обдаают холодом взаимоотношения. Наступает полное отвержение добрых намерений партнера, и браку угрожает серьезная опасность. Если не предпринять срочных мер, так будет продолжаться, пока не наступит крах.

3 КОСВЕННОЕ НАПАДЕНИЕ

Жена постоянно делает замечания мужу, обвиняя его в недостатке инициативы и неспособности разрешить элементарные хозяйствственные вопросы.

Такой тип людей прячет свой гнев от других, но по острым высказываниям, которые они бросают, как бы заботясь о благе, окружающие понимают, что они рассержены. Иногда подобная настырность становится не под силу, и тогда дело идет к разводу. Такова цена гнева.

4 КРИТИКА

Гнев находит свое выражение в том, что человек постоянно критикует и говорит с сарказмом практически обо всем. Такие люди немного сдержаннее ведут себя с вышестоящими. Они убедительно обосновывают критику логическими аргументами и доводами. Но враждебность и негативная окраска тона ясно показывают, что скрытое проявление гнева, которое окружающие воспринимают, как удар кнутом. Когда их спрашиваешь, почему они ведут себя подобным образом, они уверенно отвечают: «Ведь я хочу только лучшего для него/нее, и напрасно он/она сердится. Человека нужно просвещать, чтобы он все понял».

5 ВЛАСТНО-АГРЕССИВНАЯ ФОРМА

В основе такого поведения лежит агрессия, но она принимает форму неудовлетворенности, упрямства, духа противоречия, отсутствия интереса. Если вы называете что-то черным, человек, проявляющий властно-аггрессивную форму гнева, обязательно назовет это белым. Он находит удовольствие в том, чтобы противоречить. Такие люди часто опаздывают и заставляют себя ждать. Нередко претендуют на статус «свости» окружающих.

Формы скрытого, или пассивного, гнева не ограничиваются

приведенными выше примерами. Скрытый гнев может проявляться самыми разнообразными путями. Но независимо от метода своего выражения, рано или поздно накопленный гнев выльется наружу.

ПУТИ РАЗРЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ГНЕВА

Итак, что делать, когда возникает несогласие? Как прийти к общему решению, не вступая в перебранку? Чтобы наши размолвки носили конструктивный характер, Бог рекомендует: вместо того чтобы ставить высокие заборы, стройте мосты взаимопонимания. «Гневаясь, не согрешайте: солнце да не зайдет во гневе вашем; и не давайте места диаволу» (Еф. 4:26, 27). Следуя этим правилам, мы сможем самым коренным образом улучшить наши семейные взаимоотношения.

Правило первое: наступление на проблему. Писание предупреждает нас, чтобы гнев не привел нас ко греху. Нередко вместо того чтобы определить причину проблемы, мы обрушиваем свой гнев на того, кто с нами рядом. Лучше, пожалуй, начать разговор с какого-нибудь нейтрального высказывания: «Да, здесь придется как следует разобраться», – а потом добавить, что «разбираться» надо будет с проблемой, а не с человеком.

Если жена рассердилась на меня за то, что, занимаясь по белкой на кухне, я наследил по всему дому, то что ей оставалось делать? Она, естественно, огорчится, потому что это именно я наследил. Однако проблема только в том и заключается, что по всему дому появились следы известки – и не более. Моя мудрая жена не опустится до

того, чтобы перечислять, сколько раз в прошлом обнаруживала следы грязи от моей обуви в доме. Суть в том, чтобы решать данную конкретную проблему, а не нападать на меня, говоря, что я безответственный неряха.

Второе правило: решайте проблему быстро.

Конечно, нет смысла решать проблему, когда эмоции уже переполнили вас. Речь идет о том, чтобы решить ее до захода солнца, «прогреть помещение» и спокойно отправиться в спальню. Иисус учил, что спорные вопросы надо решать, не откладывая в долгий ящик (см. Мф. 5:23, 24), чтобы гнев не перерос в затаенную горечь или негодование.

Вспоминаю один случай, который как нельзя лучше убедил меня, что спорные вопросы надо решать немедля. Мы только что поселились в нашем доме. Напротив него на лугу росло большое дерево, и вот настало время, когда листья осыпалась. Каждый понедельник приезжала специальная машина и собирала опавшую листву. Жители сгребали ее к обочине тротуара.

Выглянув в окно, я увидел, что сосед пинает мою кучу листьев обратно на лужайку. Меня охватил гнев. Как только он вошел в дом, я вышел и снова сгреб листья на край тротуара. Но стоило мне вернуться в гостиную, как он опять вышел и начал отбрасывать мою кучу назад. Не помню, как долго продолжалось это глупое соревнование, но мне не пришло в голову тотчас поговорить с соседом, чтобы уладить конфликт.

Следующие три месяца мы посматривали друг на друга далеко не доброжелательно. Напряжение достигло такого накала, что казалось, мы оба вот-вот задыхимся. Наконец, прия в себя, я сказал жене, что так больше продолжаться не может. У меня не хватило смелости встретиться с соседом лицом к лицу, поэтому я позвонил ему по телефону.

«Привет, это ваш сосед, — сказал я. — Не вешайте, пожалуйста, трубку, мне надо вам кое-что сказать. Извините, что я вел себя

так глупо. Мне очень жаль, что я задел ваши чувства, расположив эту кучу листьев напротив вашего дома. Прошу прощения». Не успел я закончить, как он сказал: «Я чувствую то же самое. У меня не хватило смелости позвонить вам. Спасибо, что вы сделали это за меня».

Если бы я следовал Божиим правилам, которые Он оставил нам на случай разногласий, я бы избавил себя и соседа от трех месяцев бесполезных переживаний. Если бы я попытался сразу же разрешить эту проблему (в тот же день, пока не зашло солнце), мы спокойно бы спали в ту ночь.

Правило третье: ориентируйтесь на саму проблему.

В любом конфликте можно выделить по меньшей мере два аспекта: 1) проблема, из-за которой мнение собеседников расходится; 2) отношение этих людей друг к другу.



Нормальная беседа предполагает ориентировку на возникшие вопросы. Если я рассердился на жену за то, что она забыла прокомпостировать билеты в трамвае, и в результате нам пришлось заплатить штраф, то я должен обратить внимание исключительно на саму проблему, дав своей жене понять, что по-прежнему люблю ее. Далее я могу сказать, что меня удручет ее невнимательность. Такой подход поможет нам избежать неприятностей.

Почти во всех случаях концентрироваться следует на проблеме, а не на человеке. Довольно часто случаются ситуации, когда возникшие разногласия разру-

шают добрые отношения самых близких людей.

Четвертое правило: говорите прямо.

Цель заключается в том, чтобы, сохранив нормальные отношения, открыто обсудить возникшую проблему. Если вы будете что-то замалчивать, то вскоре с ней придется столкнуться вновь. Даже если собеседник потерял контроль над собой, не забывайте, в чем суть проблемы, и не ослабляйте попыток обсудить ее. Вероятно, необходимо время, чтобы напряженность спала. Однако не оставляйте вопрос нерешенным. Врачи говорят, что запасов адреналина в организме человека каждый раз хватает только на один час.

Разногласие имеет здоровый характер, если супруги искренне выражают свои эмоции, уважая мнение друг друга и имея цель решить проблему, не оставив при этом тени отчуждения



Если вы не позволяете себе сердиться или гневаться и не даете выхода собственному гневу в конструктивном виде, то спустя некоторое время вы все-таки испортите отношения как минимум с одним человеком.



между собой. Оба должны выйти победителями. Если мы следуем Божиим правилам, то проигравших просто не будет. Оба выиграют, если по-новому посмотрят на то, какова мера их ответственности и до каких пределов простирается их влияние. Проигравших не будет, если муж и жена сумеют вновь утвердить добрый характер взаимоотношений.

Всякий раз, когда вы чувствуете, что назревает конфликт, вспомните еще одно библейское напоминание: «Кроткий отвращает гнев, а оскорбительное слово возбуждает ярость» (Притч. 15:1). Следуя Божиим правилам, мы без труда превра-

тим наши семейные разногласия в конструктивный диалог. Мы используем их как возможность еще лучше понять друг друга.

Чувство гнева — такое же чувство, как все остальные. Гнев может быть полезной силой в нашей жизни, если его использовать конструктивным образом. Однако у многих людей возникают сложности в принятии себя такими, какими они являются, и они не могут правильно оценивать свои чувства. Если бы они научились контролировать собственный гнев, хотя этот процесс подразумевает некоторые неудобные, а иногда и достаточно неприятные моменты, то они смогли бы сделать для себя открытие, что гнев — сильное средство, используя которое можно улучшить как жизнь семьи, так и отношения с окружающими.

Одной из основных причин, почему люди отказываются принять положительный взгляд на гнев и подавляют любое его проявление, является мнение, что подобное выражение чувств может отрицательно повлиять на отношения с другими людьми. Но истина заключается в другом. Если вы не позволяете себе сердиться или гневаться и не даете выхода собственному гневу в конструктивном виде, то спустя некоторое время вы все-таки испортите отношения как минимум с одним человеком.

Если вы не находитите в себе способности любить других людей, причиной этого может быть накопление скрытого гнева. Несогласие или спор с другим человеком неизбывательно являются признаком враждебности. Скорее всего, это показатель вашей высокой оценки человека, и вы заинтересованы решить возникшие проблемы независимо от того, насколько болезненным будет процесс. Если вы честно выражаете свои чувства, это означает, что вы достаточно цените собственную личность, но одновременно осознаете и ценность другого человека.

По материалам психологов Джорджа Убы и Лена Макмиллана

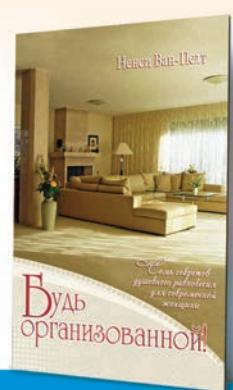


Ненси Ван-Пелт

БУДЬ ОРГАНИЗОВАННОЙ!

В книге раскрыто семь секретов душевного равновесия для современной женщины:

- как составить индивидуальный план на каждый день;
- как найти надежный способ совмещать визиты и встречи с домашними обязанностями;
- как найти легкий путь к планированию питания;
- как расправиться с беспорядком;
- как профессионально сделать уборку;
- как привлечь к работе мужа и детей;
- как находить время для простых удовольствий.



По вопросам приобретения книги обращайтесь по телефону: (044) 425-69-06



www.lifesource.com.ua



КАКИЕ ПРОДУКТЫ ВЛИЯЮТ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ?

Стараясь выяснить, что необходимо для оптимальной работы мозга, в частности для создания и поддержания хорошего настроения и профилактики депрессии, ученые пришли к выводам, что появлению негативных эмоций и депрессии способствует недостаток в питании триптофана, фолиевой кислоты, витамина В₁₂, омега-3, антиоксидантов, что также важно в профилактике атеросклероза и инсульта. Как мы можем обеспечить мозг необходимыми питательными веществами и создать оптимальную среду для его функционирования?

ТРИПТОФАН

Триптофан – одна из важнейших аминокислот. Она нужна как сырье для выработки серотонина, мелатонина и ниацина (витамина В₃). Превращение триптофана в активную его форму (5-гидрокситриптофан) подавляется на фоне стресса, при ожирении, дефиците магния или витамина В₆, недостаточном пребывании под воздействием солнечных лучей, а также с возрастом.

Продукты, богатые триптофаном

Продукт	мг/100 г
Цельное молоко	46
Коровий горох	267
Миндаль	322
Кунжут	358
Глютен (клейковина)	510
Семена тыквы	578
Тофу	747

Интересно, что для того, чтобы обеспечить оптимальное поступление триптофана и еще одной важной аминокислоты – тирозина, не нужно обильно потреблять белки. Ученые рекомендуют больше употреблять растительной пищи, богатой углеводами.

ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА

Кол-во (в стаканах)	Продукты	Фолиевая кислота (мкг)
½	Пастернак сырой	44
1	Консервированный ананасный сок	58
1	Свежий апельсиновый сок	75
1	Зелень горчицы, сыр	105
1	Шпинат, сыр	109
1	Мелкая белая фасоль	225
1	Чечевица	831
1	Коровий горох	1057

ХОЛЕСТЕРИН В ПРОДУКТАХ

Атеросклероз сосудов головного мозга ведет к ухудшению циркуляции крови

в нем, что негативно отражается и на его функциях. Микроинсульты, происходящие на фоне атеросклероза, приводят к бесповоротной гибели небольших участков мозга, что также ухудшает его функционирование.

К развитию атеросклероза чаще всего приводит питание, богатое холестерином. Снижение уровня холестерина помогает при депрессии, плохом настроении и импульсивности. Ученые заметили это, когда назначали статины – препараты, снижающие уровень холестерина. Но не разумнее ли не повышать его уровень за счет нездорового питания?

Продукты (85 г)	Холестерин (мг)
Фрукты, зерновые, овощи, орехи	0
Молоко обезжиренное, 1 стакан	4
Молоко 2 %, 1 стакан	18
Молоко цельное, 1 стакан	33
Куриная грудка без кожи	73
Свинина	76
Говяжье филе	80
Куриная грудка с кожей	82
Устрицы	84
Сардины	120
Мороженое, ½ стакана	29
Масло сливочное, 1 ст. л.	31
Желток яйца, 1 шт.	213
Краб	64
Креветки	165
Говяжьи почки	329
Говяжья печень	410
Икра	500
Говяжий мозг	1697

Продукты с окисленными формами холестерина (холестерин, длительно подвергшийся контакту с кислородом) наиболее вредны и больше других способствуют развитию атеросклероза.

Источники самого вредного холестерина для сосудов: заготовки для заварного крема (молоко + сахар + яйца), заготовки для

блинов, сыр пармезан, сало. В растениях холестерина нет вообще.

Однако только ли холестерин вредит нам? Вегетарианцы, например, менее подвержены депрессии, стрессу и менее тревожны, чем даже здоровые потребители мяса. «Незначительное потребление арахидоновой кислоты может помочь объяснить лучший профиль настроения, который мы видим при вегетарианском питании» (Beehold et al. Nutrition Journal 2010, 9:26).

ОМЕГА-3 ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ

Употребление омега-3 жирных кислот положительно влияет на организм:

- улучшает работу головного мозга, время реакции, внимание, результаты тестирования, настроение, контроль мыслей и поведения, память при снижении умственной деятельности в среднем возрасте;
- увеличивает ощущение удовлетворенности, силу и энергичность;
- уменьшает импульсивность, риск психических расстройств у молодых людей с повышенным риском, гнев у мужчин с агрессивным поведением и проблемами с законом, агрессивность и депрессию у людей с пограничными расстройствами личности;
- помогает предотвратить депрессию/тревожность у женщин с психологическим дистрессом;
- способствует высокому уровню IQ в будущем у младенцев, мамы которых в период кормления грудью потребляют достаточное количество омега-3 с пищей;
- снижает риск развития деменции.

Большинство людей получают омега-3 из рыбы. Но из-за накопления в плоти рыбы ДДТ, пестицидов, ртути и других тяжелых металлов ее употребление не безопасно для человека. По тому, какое количество рыбы употребляет человек, ученые могут сказать, сколько ртути накопилось в его организме, даже не проводя никаких дополнительных исследований. Ртуть особенно богата: акула, меч-рыба, королевская макрель, кафельник. Американское агентство по охране окружающей среды утверждает, что «практически вся

рыба и ракообразные содержат большое количество ртути.

Почему ртуть является токсичной для мозга? Она способствует возникновению бессонницы, нервозности, галлюцинаций, головной боли, возможных головокружений, тревожности, раздражительности, эмоциональной нестабильности, депрессии, потери памяти, сонливости днем, снижает когнитивные способности.

Если вы употребляете рыбу:

- ограничите ее потребление до 1 порции в неделю;
- даже если рыба содержит меньшее количество ртути, потребляйте не более 2 порций в неделю.

Растительные источники омега-3

Продукт	Кол-во	Омега-3 (мг)
Льняное масло	1 ст. л.	7526
Семена чиа	1 ст. л.	7289
Масло зародышей пшеницы	1 ст. л.	938
Соевое масло	1 ст. л.	627
Зеленая соя	1 ст. л.	637
Шпинат	1 ст. л.	353
Миндаль	1/4 стакана	136

ЖЕЛЕЗО

Железодефицитная анемия часто встречается у женщин и ассоциирована с апатией, депрессией и быстрой утомляемостью при физической нагрузке. Мозг особо нуждается в железе, так как производит из него нейротрансмиттеры: дофамин, серотонин, норэпинефрин, ГАМК.

Содержание железа в пище (в 1 порции)

Продукт	Мг
Миндаль подсущенный (1 стакан)	5,25
Приготовленная фасоль (1 стакан)	5,2
Цельнозерновая мука (1 стакан)	4,66
Приготовленный зеленый горох (1 стакан)	2,47
Авокадо (1 шт.)	2,04
Рисовые отруби (1 стакан)	15,4
Сырой плотный тофу (1/2 стакана)	13,2
Подсущенные зародыши пшеницы (1 стакан)	10,3
Семена подсолнуха (1 стакан)	9,75
Приготовленная соя (1 стакан)	8,84
Фисташки (1 стакан)	8,68
Шпинат приготовленный (1 стакан)	6,42

АНТИОКСИДАНТЫ

Было доказано, что у пациентов с тревожными расстройствами и депрессией уровень антиоксидантов в крови значительно ниже, чем в контрольной группе. После приема в течение 6 недель витаминов с антиоксидантными свойствами у них отмечалось значительное снижение тревожности и депрессии.

К наиболее сильным антиоксидантам относятся: витамины A, E, C, ликопин (особенно много в томатах), танины (в чае), полифенолы (большое количество – в овощах), антоцианы (в красных ягодах).

Продукты, богатые антиоксидантами (по нисходящей):

- ягоды и фрукты: черника, ежевика, клубника, малина, слива, апельсин, темные сорта винограда, вишня, киви, грейпфрут;
- овощи: чеснок, шпинат, брюссельская капуста, брокколи, свекла, сладкий красный перец, лук, кукуруза, баклажан.



ПОЛНОЦЕННЫЙ ЗАВТРАК

Полноценный завтрак входит в список факторов, улучшающих мышление человека: когнитивные способности, память, креативность, обучение новым навыкам. Интересно, что в исследованиях с участием студентов была доказана связь отсутствия полноценного завтрака с развитием депрессии у 5 тысяч человек. У людей, склонных к негативным мыслям и депрессии, положительные изменения от изменений в питании, как правило, видны не раньше чем через 7-10 дней, максимум – через 3-6 месяцев.

Чтобы завтрак был по-настоящему полноценным, рекомендуют употреблять орехово-льняную присыпку. Ею можно посыпать тосты, кашу и т. д. Рецепт ее прост: измельчить 1/4 стакана грецких орехов и 1/4 стакана семян льна молотых, смешать с 1 ст. л. коричневого сахара и 1/8 ч. л. соли.

Что лучше: употреблять витамины или богатые ими продукты? Ученые говорят, что полноценное, разнообразное питание предпочтительней приема искусственных веществ, поскольку отсутствует риск передозировки, аллергии и других побочных действий. Кроме того, в цельных продуктах одни вещества потенцируют активность других, и, таким образом, их сила в разы больше, чем при их приеме в изолированном виде.

Коллектив врачей пансионата «Наш Дом»

• РЕЦЕПТЫ •

КОЛБАСА ИЗ ГОРОХОВЫХ ХЛОПЬЕВ

Ингредиенты:

- 1 стакан гороховых хлопьев
- 500 мл воды
- 1 ст. л. свекольного сока
- 1 ч. л. молотого кориандра
- 1 ч. л. соли
- 3 зубчика чеснока
- 50 мл растительного масла без запаха



Приготовление

Отварить хлопья в воде в течение 10 минут. Поместить в блендер вареные горячие хлопья, добавив остальные ингредиенты, кроме растительного масла. Все перемолоть в течение 15 секунд. В конце тонкой струйкой влить масло. Масса должна стать красивого розового цвета. В бутылке из-под растительного масла срезать верхушку. Должен получиться цилиндр с дном. Влить содержимое блендера и сразу же охладить в холодной воде. Затем поместить в холодильник. Через несколько часов вынуть и, разрезав бутылку острым ножом, достать колбасу. Нарезать кружочками. Если поставить ее в холодильник на сутки, то она будет более твердой. Не храните колбасу более трех суток даже в холодильнике.

КОКОСАНЫ

Ингредиенты:

- 3 стакана кокосовой стружки
- 15 г свежих дрожжей
- 6 ст. л. теплой воды
- ¾ стакана сахара
- 1 стакан муки
- 6 ст. л. масла



Приготовление

Разведите дрожжи в ¾ стакана теплой воды. Смешайте отдельно сухие ингредиенты, добавьте масло, затем – растворенные дрожжи. Тщательно перемешайте. Вылепите шарики размером с «рафаэлло». Если масса плохо лепится, добавьте еще немного воды. Оставьте в тепле на 30 минут. Выложите шарики на смазанный маслом противень. Выпекайте до светло-золотистого цвета при температуре 180–200 °С. Будьте внимательны: кокосаны выпекаются очень быстро.

ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ ОТДЫХ И ОЗДОРОВЛЕНИЕ В ПАНСИОНАТАХ:



НАШ ДОМ

с. Новые Обиходы,
Немировский р-н,
Винницкая обл.

+38 (093) 639-59-79
+38 (067) 946-20-13
+38 (066) 041-14-94

www.ourhome.vin.ua



ГАРМОНИЯ

Бывшая база
«Олимпийская»,
Новомосковский р-н,
Днепропетровская обл.

+38 (099) 077-08-70,
+38 (093) 147-53-23

www.garmonia.name



БАРВИНОК

г. Новый Роздол,
Николаевский р-н,
Львовская обл.

+38 (093) 148-15-14
+38 (097) 389-81-81
+38 (050) 886-61-66

www.barvinok.name



БУКОВИНСКАЯ ЧЕРЕШЕНКА

Вижницкий р-н,
Черновицкая обл.

+38 (050) 172-49-01
+38 (097) 935-28-17

www.chereshenka.com



ДЕСНА

ул. Осовковка, 40,
с. Радичев,
Коропский р-н,
Черниговская обл.

+38 (067) 197-78-07
+38 (095) 440-47-27
www.desna.info

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 1 (96) 2017

Издатель – издательство
«Джерело життя»

Ответственный за выпуск –
директор издательства
«Джерело життя»
Василий Джулай

Главный редактор
издательства
Лариса Кацмар

Ответственный редактор
Анна Борисовская

Редколлегия
Сергей Луцкий – директор отдела
здравоохранения УУК, глава редколлегии
Алексей Остапенко – директор
«Благотворительного фонда
здравой жизни»
Петр Сироткин – директор отдела
семейного служения УУК
Татьяна Остапенко – семейный
врач пансионата «Наш Дом»
Рита Заморская – магистр
общественного здравоохранения
Ирина Искакова – семейный
консультант
Мирослава Луцкая – провизор

Медико-биологическая
экспертиза
Орест Паламар – кандидат
медицинских наук

Корректоры
Елена Белоконь
Инна Джердж

Дизайн и верстка
Юлия Смаль

Ответственная за печать
Тамара Грицок

Тираж 10 000 экз.
Адрес: 04071, г. Киев,
ул. Лукьянинская, 9/10-А
E-mail: zdrorovuj@gmail.com

Тел.: (044) 467 50 73 –
ответственный редактор
(044) 425 69 06 –
заказ книг и газет

Редакция оставляет за собой
право печатать материалы
в дискуссионном порядке,
не разделяя взглядов автора,
а также редактировать
и сокращать тексты.
Авторские оригиналы
не рецензируются и не возвращаются.
Объявления,
реклама и письма читателей
печатаются на языке
оригинала. Ответственность
за содержание статей несет
автор.

Узнай больше на:

www.lifesource.com.ua

Контактные данные
распространителя:

СОЛНЕЧНЫЕ КАРПАТЫ

с. Брестово,
Мукачевский р-н,
Закарпатская обл.

+38 (095) 897-40-77
www.sankarpat.com

