

Урок 5



Здоровье

Здоровье

СПРАВЛЯЯСЬ СО СТРЕССОМ

ЖИЗНЬ НА СКОРОСТНОЙ БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ

Мы живем в мире быстрых перемен и постоянно ускоряющегося темпа жизни. Кажется, все больше людей встают на скоростную беговую дорожку жизни, или, может быть, их кто-то туда подталкивает. Стресс и болезни, вызванные стрессом, все чаще обсуждаются и изучаются. Но что такое стресс? Действительно ли это проблема? Можем ли мы жить, не подвергаясь стрессу? Если нет, как справиться с ним? Давайте рассмотрим эти вопросы.

ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

С самого момента рождения мы оказываемся в определенной окружающей среде. Постоянные биохимические изменения должны происходить в нашем организме, чтобы мы могли соответственно реагировать на различные факторы, влияющие на нас, такие, как температура воздуха, шум, физическая активность, успехи и достижения, финансовые переживания, неудачи, слабое здоровье, семейные проблемы, угроза жизни, или переживать такие эмоции, как возбуждение, беспокойство, разочарование, тоска, гнев, страх, радость, — фактически весь спектр активности, которая характеризует современную жизнь. Стресс — это нормальная, естественная составляющая нашей жизни.

В ответ на эти импульсы (стрессоры) в организме происходят биохимические изменения (реакция на стресс). Увеличивается частота

пульса, повышается кровяное давление, адреналин, другие гормоны высвобождаются в кровоток, повышается уровень сахара и холестерина. Мы готовимся к «борьбе или побегу». Ответная реакция зависит от нашего восприятия стрессовых факторов. Если событие или ситуация воспринимается как нечто важное, тогда появляется стрессовая реакция. Однако если мы не видим ничего важного в происходящем событии,



мы остаемся относительно спокойными и не подвергаемся стрессу.

Не обязательно событие должно быть реальным для нас, чтобы мы отреагировали на него. Воображение и восприятие могут делать поразительные вещи. Если мы воспринимаем событие или ситуацию как нечто реальное, то подвергаемся такому же стрессу, как если бы это произошло в реальной жизни. Вот почему очень важной составляющей борьбы со стрессом является способность отделять реальность от ложных восприятий. Позитивное мышление и устойчивое эмоциональное здоровье играют в этом очень важную роль.

СТРЕСС И ДИСТРЕСС

Итак, если жизнь представляет собой постоянную реакцию на стрессоры, почему стресс оказывает такое негативное влияние?

Если мы справляемся со своими ежедневными трудностями, значит, наша стрессовая реакция позитивна и нормальна. Но когда мы не в состоянии справиться со своей задачей и к концу дня нам кажется, что работы все еще столько же, как и в начале дня, и не удастся найти решение проблемы, то наш организм находится в состоянии тревоги. Сон бежит от нас. Нас можно сравнить с биологическими бомбами, которым недостает только того, чтобы кто-то поджег фитиль. Такое состояние, известное как дистресс (не высвобожденный стресс), оказывает негативное влияние на сложную структуру клеток организма и его органов.



В состоянии биологического дисбаланса происходит разрушение клеток, что приводит к болезни. Иммунная система, защита организма, одной из первых подвергается влиянию дистресса. Простуда, грипп и другие вирусные заболевания становятся проблемой, тогда как раньше они находились под контролем. Даже более серьезные заболевания могут возникнуть. Дистресс считается важным фактором в возникновении сердечных заболеваний, рака и инсульта.

Что же представляет собой наша жизнь, что нам все сложнее становится к ней приспосабливаться? Главное — это быстрый темп жизни и стремительные перемены. Чем больше нам приходится приспосабливаться к новым технологиям, к быстро меняющимся событиям, к домашним проблемам, к окруже-

нию на работе, к политическим кризисам, к напряженной учебе и к различным другим сложным вопросам жизни, тем чаще нам приходится прибегать к нашей способности справляться с ситуацией. Это может привести к перерасходу наших обычных запасов энергии.

Если дистресс — биологическое состояние дисбаланса — продолжится на протяжении долгого периода времени, наш организм говорит: «достаточно» — и функционирование организма нарушается. Мы вынужденно переходим на более медленный темп жизни. Такое состояние пониженной активности в действительности является попыткой спасти себя от саморазрушения. Способность восстановиться зависит от того, насколько израсходованы запасы нашей физической, нервной и эмоциональной энергии.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ ПРИЗНАКИ

Как вы можете узнать, что вас поражает дистресс? Каковы некоторые признаки?

- Вас бросает в дрожь от мелких проблем и разочарований.
- Вам труднее ладить с другими людьми, и наоборот.
- Вам не приносят радости маленькие удовольствия жизни.
- Вы не способны выбросить из головы свои переживания.
- Вы боитесь людей или ситуаций, которые раньше никогда не беспокоили вас.
- Вы подозреваете людей и не доверяете своим друзьям.
- Вы находитесь в неадекватном состоянии и страдаете от собственных сомнений.
- Вы постоянно испытываете усталость.

Иногда самому трудно заметить такие мелкие перемены в своем характере и поведении, поэтому очень важно иметь честного друга, который мог бы предостеречь вас до того, как эти предупреждающие признаки перерастут в серьезную проблему.



КАК СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ

Нам необходимо найти такой баланс в жизни, чтобы у нас не было ни лихорадочного темпа, который бы «сжигал» нас, ни жалкого существования. Вот некоторые простые, но очень важные шаги.

1. Узнайте себя! Мы часто настолько заняты, что забываем о том, что мы подобны сложным механизмам, нуждающимся в заботе и внимании. Помните, что наша способность день за днем управлять своей жизнью изменяется в зависимости от нашего здоровья и поддержки, которая у нас есть дома и на работе. Нам необходимо делиться своим грузом с другими, отдавать и получать похвалу и любовь, уделять время для веселья и помогать друг другу, когда возникают трудности, боль и горе.
2. Здоровье можно поддерживать, следуя основным принципам здорового образа жизни. Это: 7- или 8-часовой ночной сон, занятия физическими упражнениями не менее одного часа 5–6 раз в неделю, хороший завтрак, не перекусывать между основными приемами пищи, поддерживать нормальный вес тела, отдавать предпочтение воде и фруктовым сокам, а не алкогольным напиткам, не курить табак или другие разрушающие вещества. Соблюдение этих принципов добавит вам годы качественной жизни.



Также очень важно ежегодно проходить медицинское обследование и посещать стоматолога, особенно с возрастом.

3. Индивидуальность часто определяет то, как человек встречает трудности, общается с людьми и использует время. Агрессивные и контролирующие время люди часто являются «проблемой» и для самих себя, и для тех, кто их окружает. Но мы можем научиться пересматривать свои негативные поступки и ответы другим.
4. Наркотики — это не выход. Социальные наркотики, такие, как алкоголь, кофеин, никотин или лекарства, отпускаемые без рецепта, принесут только временное облегчение симптомов, а не решение проблемы. А такие привычки, как прием пищи при стрессовой ситуации, могут стать такими же непреодолимыми, как и любая другая зависимость. Ответ кроется в стратегии позитивного настроения.
5. Найдите баланс. Есть много сторон, над которыми следует задуматься, чтобы найти баланс в жизни. Вот некоторые вопросы, которые нам стоит себе задать:
 - Проводим ли мы достаточно времени со своими семьями?
 - Полноценно ли наше социальное взаимодействие с окружающим миром или мы закрываемся в своем маленьком мире?
 - Зависим ли мы от поддержки очень маленькой группы людей?



Если мы потеряем связь с ними, будет ли у нас к кому обратиться?

- Продолжаем ли мы развиваться умственно, духовно?
- Присуща ли нам здоровая философия жизни, помогающая нам найти ответы на такие важные вопросы: откуда мы пришли? Почему мы здесь? Куда мы идем?
- Научились ли мы говорить «нет» людям, пытающимся прибавить нам забот и чьи требования могут быть неразумными?
- Придерживаемся ли мы определенного распорядка дня?
- Есть ли у нас увлечения, которые позволяют отвлечься от проблем и приносят чувство удовлетворения или успех?
- Питаемся ли мы сбалансированной пищей и регулярно ли занимаемся физическими упражнениями?

Управление стрессом — это комплексная задача, но решение ее основывается на балансе. Если наш подход к жизни обусловлен сбалансированной социальной, умственной, физической и духовной перспективой, тогда мы способны выдержать огромное давление, не сгибаясь от взваленного на себя груза жизни. Каждому из нас присущ свой баланс в жизни, поскольку мы все по-разному реагируем на происходящее в жизни.

Единственное, чем мы располагаем в одинаковой мере, — это время. Очень важно, чтобы мы отводили время для того, чтобы подумать, куда мы идем, и, если необходимо, вовремя вносили определенные изменения, чтобы обрести желаемый баланс, то есть очень важно вовремя сделать переоценку приоритетов и ценностей.

И наконец, желанием всех является обретение радости, счастья и мира. И для большинства людей это достижимо, если мы будем следовать в жизни золотому правилу и будем любить своих ближних, как самих себя.

