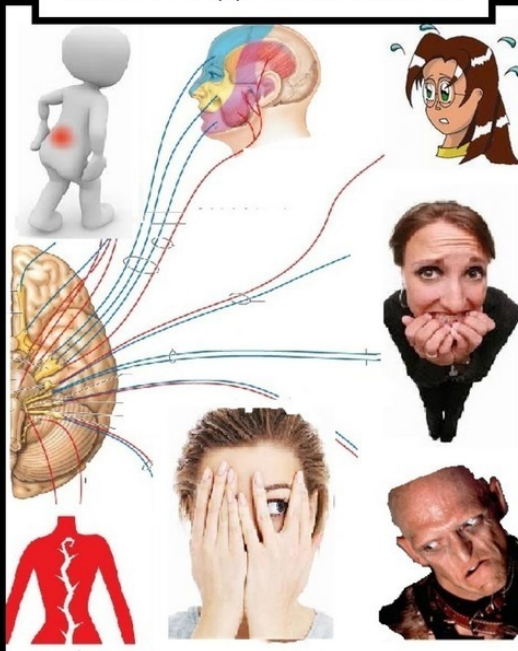


СЕРГЕЙ ЧУГУНОВ

Берегите нервы!

ИЗЛЕЧИТЕ ДУШЕВНЫЕ РАНЫ



Сергей Чугунов
Берегите нервы!
Излечите душевные раны

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=37942468
ISBN 9785449345028*

Аннотация

Как достичь такого душевного состояния, когда вы сможете эффективно решать повседневные проблемы, не воспринимая их как обиду и упрек себе, не терзаясь чувством вины. В книге рассматриваются причины и последствия стрессов, приводятся пути выхода из психологического кризиса, даются рекомендации по укреплению психики. А также описываются способы борьбы со стрессами, и даются добрые народные советы, и проводятся квалифицированные консультации известных специалистов.

Содержание

| | |
|---|----|
| Стрессы, стрессы, стрессы... окружают тихо нас | 5 |
| Желудок – вместилище болезней | 5 |
| Стрессы, стрессы, стрессы окружают всюду нас | 8 |
| Стрессы – наши соседи | 12 |
| Стрессов не избежать | 12 |
| Естественные раздражители | 14 |
| Физиологические признаки | 15 |
| Эмоциональные признаки | 15 |
| Интеллектуальные признаки | 16 |
| Поведенческие признаки | 16 |
| Три круга стресса | 17 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 19 |

Берегите нервы! Излечите душевные раны

Сергей Чугунов

© Сергей Чугунов, 2018

ISBN 978-5-4493-4502-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Стрессы, стрессы, стрессы... окружают тихо нас

*«Все болезни от нервов и только одна
от удовольствия»*

Народная мудрость

Желудок – вместилище болезней

Еще в древности люди задумывались, откуда берутся болезни, как проникают в организм и где там хранятся. Греки придумали ящик, в который боги сложили все болезни, а первая женщина, по имени Пандора, в силу своей природно-женской любопытности вскрыла его и выпустила все болезни на свободу. С тех пор оные хвори мучают нас и терзают ежечасно, а неисчислимые эскулапы изобретают хитроумные средства как бы их извести, загоняя в «ящик» своих пациентов – вместо того, чтобы раз и навсегда все эти болезни загнать обратно в ящик Пандоры.

А вот в древней «Аюрведе» говорится, что болезни передаются вместе с пищей, болезнь, по мнению ее авторов, «рождается в желудке» и оттуда распространяется внутри организма. Поэтому они рекомендовали кушать только пи-

цу, имеющую вкус. Вкус пищи непосредственно утверждали тибетские целители стимулирует нервы, пробуждает сознание и чувства, бодрит дух и создает ощущение подъема. Вот почему пища, не наделенная вкусовыми качествами, может быть не только малопитательной, но и вредной.

Нельзя сказать, что «Аюрведа» сильно заблуждалась, ведь история сотни раз уже доказывала, что в некоторых областях древние люди были гораздо умнее нас, живущих в условиях информационного бума и знающих точно, что все болезни от нервов. Возможно, мы и правы, но это безапелляционное утверждение требует уточнения, от каких именно нервов.

В начале прошлого века английский врач Ньюпорт Лэнгли подсчитал количество нервных клеток в области желудка и кишечника. Оказалось, их там обретается около 100 миллионов, что гораздо больше, чем в спинном мозгу.

Поэтому тибетские мудрецы были правы, поместив корень зла, то есть болезни в желудок. Некоторые современные ученые не без основания утверждают, что существует некая реальность, о существовании которой мы не задумываемся, коя называется «брюшной мозг». В обязанности этого органа входит анализ всего того, что поступает в организм, расшифровка химического состава пищи, включая содержание солей и воды и принятие решения о том, что оставить усваиваться, а от чего можно и нужно избавиться.

Ни потому ли всевозможные стрессы и депрессии приводят в первую очередь к расстройству пищеварения и приво-

дят к всевозможным гастритам и язвенной болезни.

Стрессы, стрессы, стрессы окружают всюду нас

В наше психоневрологическое время «болезни от нервов» стали частым явлением и входят в десятку самых распространенных, после сердечно-сосудистых и онкологических. Хотя лидеры этого хворь-парада во многом обуславливаются наличием психических потрясений. Причем не только возникновение, но и само исцеление напрямую зависит от психического состояния больного. Людям с большой психикой – частые посетители все возможных больниц и клиник, и самые лучшие и суперсовременные лекарства им не помогают или помогают, но плохо.

Когда ученые решили обследовать пациентов обычных городских больниц, они ужаснулись, оказалось, что почти половина из них страдает психическими расстройствами. Страх, беспокойство, ненависть, неспособность приспособиться к реальному миру и неврозы – все это сказывается на работе нашего организма. Какие только болезни не были обнаружены у обследуемых людей. На первом месте стояла вышеупомянутая язва, почти у каждого третьего наличествовала либо ишемическая болезнь сердца, либо гипертония, у каждого пятого была обнаружена бронхиальная астма.

Самое страшное, что вскрылось в результате этого исследования, что обычный участковый городской поликлиники

неспособен определить причину, которая вызвала болезнь у пациента. Дело в том, что причина и следствие очень часто меняются местами, расшатанные нервы могут быть как основанием для возникновения болезни, так и следствием. У серьезно больных людей очень часто весьма расшатанная психика.

Единственно правильный способ выяснить, что было раньше физическое недомогание или психическая болезнь – обратиться к психиатру. Например, на загнивающем Западе дело люди не боятся ходить на прием к психиатрам или психоаналитикам, хотя болеют не меньше нашего. Впрочем в большинстве случаев, многие лечатся от того, чего нужно, и пичкают себя лекарствами, которые не подрывают их здоровье, а наоборот приносят пользу. А не так, как у нас, когда пациент выживает, несмотря на все усилия лечащего врача.

Автор тоже долгое время лечился от сердечного недуга, пока грамотный специалист не обнаружил у него грудной радикулит. А боль за грудиной или резкое увеличение давления вызывались не из-за болезни сердца, а обыкновенного невроза, стоило только немного понервничать.

Психические расстройства лечатся, и не только медикаментозно. Нужна, прежде всего, психотерапия – она помогает снизить тревожность, отвлечь внимание больного от всевозможных опасений. Результатом такого лечения бывает общее оздоровления организма. Современная медицина уделяет большое внимание проблемам хронического и остро-

го стресса и тем заболеваниями, которые они могут вызвать. Врачи могут сделать человека здоровым, но сделать его счастливым не может никакая медицина. Ибо человек – творец собственного счастья, которое во многом зависит от того, как он относится к разнообразным событиям своей жизни.

Жизнь – быстротечный процесс, и так уж получается в жизни, что счастье всегда кратковременно, и очень быстро проходит. А вот с несчастьями все обстоит совершенно по-иному. Если все хорошее быстро забывается, то все плохое надолго откладывается в памяти, их хранится в памяти, не взирая ни на какие сроки давности. Поэтому пережитые стрессы не проходят бесследно для человека, мучают его человека, кстати, порождая неврозы, депрессии и вызывая симптомы различных заболеваний.

Подобное архивирование негатива биологически обоснованно, дабы человек не повторял собственных ошибок, чтобы дважды не наступал на одни и те же грабли. Это только на словах умные учатся на чужих ошибках, а на деле все люди, не взирая на глубину ума, учатся только на своих.

Наши личные проблемы, страхи, сведения о терактах, пожарах, убийствах тревожат нас и, в конце концов, оборачиваются всевозможными депрессиями, головными болями и неврозами.

Мало кто из нас задумывался, больная голова, рука или нога – обычно сигнализируют о более серьезной боли – ду-

шевной. Все, что мы видим, все, что мы слышим, не может пройти бесследно для здоровья.

Беспричинная утомляемость, разнообразные боли, вегетативные расстройства, нарушение сна – вот только часть симптомов, которые может вызвать депрессия. Причем очень существенно, что сами больные не осознают связи этих проявлений с депрессией или тревогой.

Без стрессов человек не сможет прожить. Если бы все в жизни было очень хорошо, если бы человек не был вынужден почти ежедневно решать насущные проблемы, если бы удачные светлые дни не чередовались с темными и неудачными – человек медленно деградировал как личность, стал беспомощным. Любая мелкая неприятность сразу же убила бы его как в прямом, так и переносном смысле.

Чем сложнее и содержательнее жизнь человека, тем лучше он защищен. Любая бездуховность и праздность делает человека мягкотелым животным, весьма уязвимым к жестоким ударам судьбы.

Несмотря ни на что, не надо терять надежды. Наш классик Федор Михайлович Достоевский, которого жизнь тоже не мало потрепала, говорил как-то: «Все оптимисты – дураки, а пессимисты – сволочи».

На Руси дуракам жить легче, недаром главным героем русских сказок выступает Иван-дурак, он всегда оказывается победителем, становится самым умным и счастливым.

Стрессы – наши соседи

*«Люди, не умеющие бороться с беспокойством,
умирают молодыми»*

Алексис Каррель, доктор

СТРЕСС (англ. stress напряжение) – состояние организма, возникающее в результате интенсивных или длительных воздействий независимо от их качественной природы и характеризующееся напряжением неспецифических адаптационных механизмов. Понятие «стресс» введено в науку в 1936 г. канадским патологом Селье. Стресс может возникать под влиянием холода, тепла, физической нагрузки, эмоционального напряжения, боли и других раздражителей.

Стрессов не избежать

Если вы ночью проснетесь от шума, то может быть два исхода:

- либо вы прислушаетесь и, поняв, что это ваша кошка скребется в дверь балкона, возвращаясь с ночной прогулки, повернетесь на другой бок и заснете без всяких проблем;
- либо вы сразу же без сопротивления отдадитесь на рас-

терзание стрессу, предположив, что к вам забрался грабитель или злобная соседка решила, как Родион Раскольников, зарубить вас своим топором всего за десять копеек.

Стресс есть естественная реакция человека на то, что с ним случается в жизни. Это не более чем типичная ответная реакция организма на некий удар, некое давление извне. Чем больше давление, тем сильнее и интенсивнее реакция сопротивления этому давлению. Как не крути, а без стрессов не прожить, от них не спрятаться нигде, даже на необитаемом острове столько причин для стресса. Но, а в большом городе стрессы просто подстерегают нас на каждом шагу.

Чтобы испытать стресс достаточно сесть за руль и проехать по городу в часы пик. Мало того, что водитель не вправе расслабиться ни на секунду, ему этого и не позволят с нашей-то культурой вождения. Впрочем, и пешеход, даже идущий по тротуару, в час пик не застрахован от стресса в виде какого-нибудь «джипа» с отморозками, несущегося по пешеходной дорожке со скоростью авиационного лайнера.

Раз от стрессов не скрыться, не избежать нервных потрясений, только наше отношение к стрессовым ситуациям может представить все происходящее маленьким недоразумением, а самое большое злополучие может превратиться в маленькую неприятность.

Естественные раздражители

Современная наука понимает под понятием стресс особое состояние организма человека и млекопитающих, возникающее в ответ на сильный внешний раздражитель. Мы же, россияне, термином «стресс» обозначаем не только реакцию человека, но самого раздражителя.

Раздражители бывают разной природы:

- физический – это холод, жара, повышенное или пониженное атмосферное давление, ионизирующее излучение;
- химический – это токсичные и раздражающие вещества;
- биологический – это усиленная мышечная работа, заражение микробами и вирусами, травма, ожог;
- психический – это сильные положительные и отрицательные эмоции:

Но чаще всего беда не приходит одна, и раздражители встречаются в виде различных комбинаций.

При всем разнообразии видов раздражителей реакция организма в сущности одинаковая. Рассмотрим признаки стресса, они, как и раздражители бывают нескольких типов, в зависимости от крепости нервишек у человека и силы и продолжительности воздействия раздражителя.

Физиологические признаки

- усиление кожной сыпи;
- головные боли;
- тошнота;
- «медвежья болезнь» (диарея);
- мышечное напряжение;
- углубление и учащение дыхания;
- учащенный пульс;
- перепады артериального давления.

Эмоциональные признаки

- чувство общего недомогания;
- растерянность;
- неуверенность;
- депрессия;
- подавленность;
- раздражительность;
- тревога;
- страх;
- паника.

Интеллектуальные признаки

- чрезмерная самокритика, сравнение себя с другими в невыгодном для себя свете;
- неприятные воспоминания о провалах в прошлом (своих или чужих)
- воображение отрицательных последствий неудачи;
- кошмарные сновидения;
- ухудшение памяти;
- снижение способности к концентрации внимания, рассеянность.

Поведенческие признаки

- стремление человека заниматься любым другим делом, лишь бы не тем, что ему поручили;
- уменьшение эффективности в работе или учебе;
- вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих проблемах;
- увеличение употребления кофеина и алкоголя;
- ухудшение сна;
- ухудшение аппетита.

Три круга стресса

После смерти грешник проходит через семь кругов ада, а при стрессе человек проходит всего через три стадии. Но и этих стадий достаточно, чтобы уничтожить человека не только морально, но и физически.

Вначале у человека, попавшего в стрессовую ситуацию, случается шок (вот это по-нашему), в результате которого происходит мобилизация защитных сил организма, если конечно оные у организма имеются. Сразу же уменьшается количество гранул в коре надпочечников, а в кровь выделяются гормоны адреналин и норадреналин. Недаром это модное слово «*адреналин*» – стало популярным в народе и синонимом всего экстремального и чего-то неестественного.

Организм начинает энергично реагировать на стресс, у человека расширяются зрачки, учащается дыхание и пульс, начинается усиление мышечной активности и, к сожалению, происходит ослабление моторики желудка и кишечника.

После активной стадии наступает стадия устойчивости, когда человек либо привыкает к раздражителю, либо раздражитель берет над ним верх.

Последняя стадия – это стадия истощения, которая возникает при слишком сильном или слишком длительном воздействии. На стадии истощения стресс-реакция принимает болезненный, патологический характер. Резко ослабля-

ются защитные силы организма, что неминуемо приводит к формированию определенных заболеваний: язвенная болезнь, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, бронхиальная астма и психическая депрессия. Причем последняя охватывает все более и более широкие слои населения. Если раньше депрессия косила только людей с высоким уровнем интеллекта, сейчас депрессирует большая часть населения. Вообще, иногда кажется, что наша жизнь – это нескончаемая череда стрессов, напряжения и депрессий, между которыми иногда выдаются короткие минуты радости и расслабления.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.