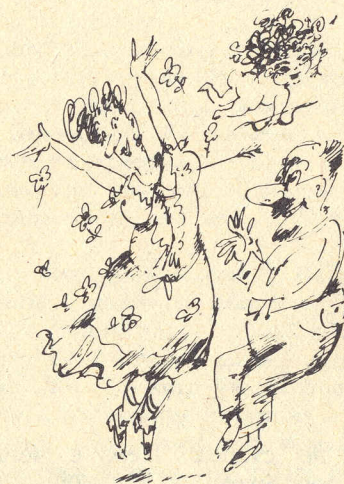


Ota Gregor

ŽITI, ALE
NESTÁRNOUTI

Ота Грегор

ЖИТЬ
НЕ СТАРЕЯ



ФѢС

Москва
«Физкультура и спорт»
1992

Перевод с чешского:

1-й части — А. М. ФРЕНКЕЛЯ;

2-й части — И. И. КРЮКОВОЙ

Грегор О.

Г79 **Жить не старея: Пер. с чешск./Предисловие
Н. Б. Коростелева. — М.: Физкультура и спорт,
1991. — 271 с., ил.**

ISBN 5-278-00336-7

В этой книге под одной обложкой объединены два произведения чешского врача Оты Грегора: «Искусство вести здоровый образ жизни» и «Не стареть — это искусство». Первая посвящена методам борьбы со стрессом; вторая — профилактике преждевременного старения.

Для широкого круга читателей.

Г 4202000000—033
009(01) — 91 12—91

ББК 75,0

ISBN 5-278-00336-7

© Издательство «Физкультура и спорт», 1991; перевод, оформление.

ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

Перед вами две книги врача из ЧСФР Оты Грегора. Первую — «Искусство вести здоровый образ жизни» — мы впервые предлагаем вниманию советского читателя. Вторая — «Не стареть — это искусство» уже издавалась в нашей стране в 1986 году и не залежалась на прилавке.

О чем эти книги? Если кратко определить общую тему, то они — о здоровом образе жизни. Но ведь тема эта поистине неисчерпаема, поэтому необходимо конкретизировать. Первая книга адресована людям зрелого возраста. Основное внимание в ней уделено борьбе со стрессом, и прежде всего — с помощью релаксации как одного из наиболее эффективных средств. Вторая книга посвящена искусству активно и творчески жить в преклонные годы.

Итак, две книги под одной обложкой. На мой взгляд, очень правильно, что читатель может познакомиться с ними одновременно, поскольку эти книги удачно дополняют друг друга. Но в таком объединении есть и определенный недостаток — многочисленные повторы, избежать которых невозможно, не нарушив логики повествования. Советскому читателю необходимо учитывать, что зарубежные авторы зачастую умышленно прибегают к повторам, справедливо полагая, что таким образом легче обратить читательское внимание на основные положения, полезные советы.

Привлекает авторская манера изложения материала: доверительная интонация, бытовые сценки, уместно приведенные пословицы, высказывания выдающихся людей, примеры из повседневной жизни.

«Знаете, пани, ведь в вашем возрасте каждый болен».

«Что вы хотите, пан, ведь вам уже за шестьдесят. Не удивительно, что у вас случаются недомогания».

Так начинается один из разделов, раскрывающих суть проблемы «Болезнь ли старость?»

Автор охотно прибегает к образным сравнениям: «Представьте себе, что вы пришли на концерт симфонической музыки. Вы входите в зал и слышите разноголосицу звуков...» Рассказ о по-

сещении концерта нужен О. Грегору для того, чтобы читатель понял: «перед вами стоит та же задача, что и перед дирижером большого оркестра, — добиться слаженной деятельности всех функциональных систем организма, гармонического единства, основой которого будет активный образ жизни».

Желательно, чтобы вы не только с интересом прочитали о релаксации как средстве борьбы со стрессом, но и стали бы активными последователями автора.

В книге справедливо сказано: «Пока в вашей жизни все в порядке, вы, как правило, ссылаетесь на то, что для освоения релаксации просто не хватает времени. Нехваткой времени вы прикрываете... собственную лень. И при этом забываете, что время, «потерянное» на релаксационные упражнения, однажды окупится сторицей и возвратится вам «с процентами» — в виде хорошего настроения, стойкого душевного равновесия, хорошего самочувствия и высокой работоспособности».

Мне бы очень хотелось, чтобы, читая эту книгу, вы сориентировались на ее практическое использование. Вчитайтесь, вдумайтесь в предложенные автором советы и рекомендации, постарайтесь регулярно им следовать, поверьте в их эффективность — и положительные результаты непременно будут достигнуты.

В книге приведены интересные вопросники и таблицы. Позволю себе дать вам совет: не относитесь к ним, лишь как к интересным, любопытным или даже курьезным сведениям, а постарайтесь «пропустить» через себя, применительно к своей жизни, к собственным привычкам. Конечно, многие критерии, ценностные понятия в нашей стране иные, чем в приведенных автором таблицах. Попробуйте самостоятельно составить индивидуальную шкалу тех или иных критериев.

Несомненно, большой интерес у читателей вызовет знакомство с такими вопросами, как источники стресса в семье и на работе; стрессовое влияние изменений погоды; дисгармония сексуальных отношений и т. д. И вновь повторюсь: взяв авторские рекомендации в качестве теоретической основы, попробуйте применить их на практике.

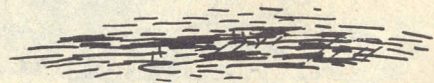
Надеюсь, что книга Оты Грегора «Жить не старея» вызовет большой интерес у советских читателей.

*Н. В. Коростелев,
кандидат медицинских наук*

ИСКУССТВО ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ZDRAVĚ ŽIT, TO JE KUMŠT



СЛОВО К ЧИТАТЕЛЮ

Врачом-терапевтом я работаю уже давно — более 40 лет. И подсчитал, что за время моей врачебной практики в клиниках и больницах, ординатурах научных учреждений и на кафедрах вузов я наблюдал свыше 150 тысяч пациентов, пытался проникнуть в их внутренний мир.

Мне пришлось столкнуться с великим множеством человеческих судеб, на которые наложили отпечаток такие недуги, как беспокойство, страх, потеря уверенности в себе. Со временем я понял, насколько тесно связаны душа и тело. И как часто больная душа заставляет страдать тело.

Так я пришел к выводу, что причиной многих физических недугов является стрессовая ситуация, которая, как правило, является следствием нарушения нормального жизненного ритма или нормальных отношений между людьми. Причем сами больные не могли порой толком объяснить, как они «загнали» себя в стрессовую ситуацию. Они не отдавали себе отчета в том, что происходит. И никто не дал им доброго совета, никто не поговорил с ними по душам.

Многолетняя врачебная практика, знания, накопленные в результате регулярного чтения литературы по психологии и социологии, пробудили во мне особый интерес к периоду жизни пациента непосредственно перед вспышкой заболевания. К тому самому «неспецифическому», «пограничному» периоду, когда человек вроде бы еще и не болен, но в то же самое время теряет ощущение хорошего самочувствия — как говорят, «не может по-настоящему распрямиться». Обычные жизненные проблемы начинают казаться неразрешимыми, все чаще болит голова, появляется сонливость — сколько бы ни спал, не может выспаться. Или наоборот, сон не приносит отдохновения, избавления от нахлынувших страстей...

И действительно, период перед болезнью или же в начале заболевания может скрывать стрессовую ситуацию. Так что если бы люди попытались овладеть стрессом до

того, как он овладел ими, предотвратить болезнь было бы гораздо легче. Или, говоря иначе, до болезни могло и не дойти.

Раньше люди умирали чаще всего от инфекционных заболеваний — холеры и тифа, возбудителем которых были микроорганизмы. Таким образом, все эти заболевания были вызваны одной и той же причиной. Самые серьезные сегодняшние недуги чаще всего психосоматического характера. За примерами далеко ходить не надо — это инфаркт миокарда, язвенная болезнь, бронхиальная астма... У этих и других болезней нашего века нет единой причины — вернее, ее нелегко обнаружить. Болезни эти имеют множество причин, зависящих от образа жизни каждого из нас. Это заставляет нас рассматривать проблему сохранения своего здоровья, если можно так выразиться, широкомасштабно.

В этой книге я хочу поделиться накопленными знаниями и опытом с читателями, готовыми (не готовыми) активно включиться в борьбу за собственное здоровье. В ней будет рассказано не о том, что не надо делать, а о том, что надо. О том, что доступно каждому из вас. Надеюсь, что мои советы помогут вам в стрессовых ситуациях.

Так давайте попытаемся вместе научиться беречь свое здоровье и, несмотря на стрессы (от которых никуда не денешься), вести правильный образ жизни.

ВВЕДЕНИЕ

Началось все это очень давно и в той или иной форме, с теми или иными изменениями продолжается по сей день.

Представим себе нашего далекого предка — первобытного человека, мирно сидящего в тени дерева со своей семьей. Никаких тебе забот, никаких тебе проблем — наслаждайся жизнью и спокойствием, да и только! Правда, впрок надо заготовить пропитание, но это можно сделать и завтра. И вдруг он услышал какие-то звуки, напоминающие рев зверя. Сначала вдали, а потом все ближе и ближе. Он не на шутку испугался, схватил палку (или камень) и насторожился. Участилось дыхание, все мышцы напряглись — человек приготовился к схватке. Он уже видел приближавшегося зверя — это был медведь, большой и грозный. И тут в его душе началась борьба. С одной стороны, страх перед разъяренным зверем. С другой — желание иметь уже сегодня, не откладывая на завтра, необходимый запас еды. Что ему делать? Броситься на медведя первым? Ударить его?.. Медведь тем временем приближался. Психическое возбуждение первобытного человека возрастало. И если бы рядом с ним оказался современный врач, он непременно бы установил, что у «пациента» учащенный пульс, повышенное кровяное давление, а уровень «стрессовых» веществ в крови и моче превышает норму.

И сказал бы своему пра... пра... пращуру сегодняшней врач:

— Дружище, тебе же страшно, очень страшно!

— Я всегда в таких случаях весь дрожу, — ответил бы предок.

— Так ведь у тебя стресс, — заключил бы врач. — Это...

Но первобытному человеку было бы в тот момент не до разговоров. И вероятнее всего, он, недолго думая, бросился бы на медведя. Не убежал, нет — именно бросился на зверя и вцепился ему в горло. И победил! Победил медведя,



который во много раз сильнее. И тут же психическое и физическое напряжение спало, человек расслабился, успокоилась психика, успокоилось тело. Дыхание стало менее частым, чем несколько минут назад, нормализовались пульс и кровяное давление, уровень «стрессовых» веществ пришел в норму. Иными словами, в организме человека произошла разрядка, то есть стресс нашел выход и не перешел в дистресс.

И сегодня человек реагирует точно так же: психическим и физическим напряжением, мобилизацией энергии. Это и есть проявление стресса, подготовка организма к борьбе или бегству, которая является физиологическим безусловным рефлексом. Однако в данном случае до борьбы или бегства дело не доходит — наступает фаза расслабления.

С тех далеких времен многое изменилось. Причин, вызывающих стрессовую ситуацию, стало гораздо больше — как, впрочем, и информации о стрессе. Сегодня мы уже знаем, что стресс существует, знаем, как определить стрессовое состояние и как бороться со стрессом. Сегодня стресс воздействует на человека в течение дня (если не

сказать — круглые сутки), начиная с утренней суматохи до самого вечера и даже во время сна.

Стресс стал естественной и неотъемлемой частью нашей повседневной жизни. Мы порой даже не обращаем на него внимания, в то время как длительное воздействие отрицательных эмоций грозит опасностью возникновения таких психосоматических заболеваний, как инфаркт миокарда, язвенная болезнь, гипертония, бронхиальная астма, психические расстройства и т. п. Длительный стресс может привести к несчастному случаю и даже к самоубийству. Стресс — наш ежедневный «попутчик», поэтому (хотим мы того или нет) с ним надо считаться. Даже если мы совершенно не ощущаем его воздействия, это не дает нам права забывать о нем и о той опасности, которую он представляет.

Опасности, подстерегающие первобытного человека в далекие времена, сменились, казалось бы, менее грозными, но постоянно встречающимися стрессами.

Так что же такое стресс? Что является его причиной? Если мы действительно не можем уберечься от него, то как ослабить его действие? Попытаюсь ответить на эти вопросы.

Представьте себе раннее утро. Вы еще сладко спите. Сон глубокий, здоровый. Вдруг — резкий звонок будильника! Он буквально вырывает вас из сладостных объятий сна — стресс...

Вы встаете — что делать! Будите детей, которым так хочется еще поспать. Стресс для них — да и для вас тоже...

Вы готовите завтрак и собираетесь на работу — как правило, в спешке, постоянно поглядывая на часы. Пищу стараетесь глотать быстро, большими кусками, почти не пережевывая — стресс для желудка...

На остановке нетерпеливо посматриваете на часы, а потом изо всех сил стараетесь втиснуться в переполненный автобус. Давитесь, нервничаете, реагируя на каждую мелочь, — стресс...

В автобусе тесно и душно, окружающие настроены недружелюбно. Вас это задевает — опять стресс...

С испорченным настроением, опаздывая, вы влетаете в учреждение и, даже не отдышавшись, хватаетесь за дела — опять стресс...

В течение рабочего дня не раз возникают непредвиденные ситуации — стресс...

Стрессу подвержены и другие сотрудники и возникают производственные конфликты — стресс...

В результате растет, пока скрытое, напряжение и в определенном момент, когда отрицательных эмоций становится слишком много, — стресс...

Вспомним первобытного человека и его автоматическую реакцию на опасность — борьба или бегство. А что делать нам? Молча переживать ярость или страдание? Но это — прямой путь к стрессу.

Перечень ежедневных стрессовых ситуаций можно было бы продолжить. Внутреннее состояние тотчас же отражается на внешнем виде: лицо становится сумрачным, губы сжимаются, голова уходит в плечи, мышцы напрягаются (до боли!). Даже издали видно, что вы взвинчены, нервничаете, что вы — от этого уже никуда не денешься — в состоянии стресса. Наш далекий предок, спокойный и довольный после победоносной схватки с медведем, не переставал бы удивляться нам. Но в том-то и разница, что наш враг — скрытый, и победить его с помощью палки или камня нельзя.

Ведь даже мысль о том, что ждет вас по окончании рабочего дня (в данном случае имеется в виду женщина): толкотня в очередях, тяжеленные сумки, предстоящие домашние дела — истощает нервную систему и повергает в состояние стресса.

А теперь представьте себе, что к этой непрерывной серии мини-стрессов добавляется какое-то жизненное потрясение — все равно, положительное или отрицательное. И может случиться так, что эта нервная нагрузка окажется непосильной для вас. Вот почему так важно знать, как противостоять большим и малым стрессам, как в борьбе с физическим и нервным напряжением умело использовать методы релаксации.

Ритм современной жизни, если можно так сказать, «рваный», не сбалансированный. Он предъявляет высокие требования к психике, щадя при этом в значительной степени наше тело, «экономя» на нем. И эта дисгармония нарушает природное психосоматическое равновесие. Предлагаемые мною методы должны помочь вам восстановить это равновесие, причем безболезненно, без использования каких бы то ни было лекарств, уменьшить внутреннее напряжение, ослабить нетерпение и раздражительность.

У нашего далекого предка было, наверное, куда меньше причин для психологической неуравновешенности — ведь физически он был намного активнее. Он обязан был быть более активным — для того, чтобы выжить. Поскольку мы не хотим, да и не можем вернуться к первобытной жизни,

нам крайне необходимо компенсировать хронический недостаток двигательной активности.

Как правило, повседневная работа не требует от нас больших мышечных усилий. Руки и ноги теперь все больше заменяют «умные» машины и механизмы, средства транспорта и связи... И если вдуматься, такое развитие неестественно, поскольку наши органы и системы (причем это относится не только к человеку, но и ко всему животному миру) созданы природой для движения. Их бездеятельность может привести к ослаблению, а затем и к атрофии мышц.

Большинство болезней цивилизации находится в прямой зависимости от недостатка движения. На смену реакции борьбы или бегства должен прийти другой вид двигательной активности — например, занятия физкультурой и спортом.

Важную роль в умении противостоять стрессу играют дыхательные упражнения и релаксация. Ведь, как говорили древние, дыхание — это связующее звено между душой и телом, которое является своего рода сейсмографом физических и психических потрясений. Особенно когда стрессовая ситуация наступает резко и неожиданно. Все знают, что при физических и психических нагрузках дыхание учащается, а при восстановлении физического или психического равновесия — успокаивается. Эти изменения ритма дыхания можно использовать на благо своего здоровья. Дыхание не должно пассивно фиксировать стрессовую ситуацию, его нужно, наоборот, сознательно и активно регулировать с целью успокоения.

Стресс способен вызвать осложнения в отношениях между людьми. Вспомните, как изо дня в день повторяющиеся мини-стрессы подтачивают и в конце концов разрушают совместную жизнь. Это находит «вдруг» свое выражение в «несхожести характеров» супругов и приводит к распаду семьи. Или другой, старый как мир, пример: «принципиальные разногласия» во взглядах на жизнь между родителями и детьми. И как следствие подобного столкновения двух или даже трех живущих под одной крышей поколений — кризисная, а порой и трагическая ситуация.

Возьмем такое, казалось бы, естественное и в то же время серьезное событие в жизни, как уход из дома повзрослевших детей. Хотите вы того или нет, но рано или поздно это должно произойти. Однако, несмотря на естественность ситуации, она довольно часто вызывает

(главным образом у матери) стрессовое чувство — «синдром опустевшего гнезда». Похожие чувства вызывают развод или уход на пенсию. Серьезные стрессовые последствия имеет смерть близкого человека — например, супруга, с которым прожиты многие годы. Отношения между сотрудниками способны (и тоже, казалось бы, «вдруг») в один прекрасный день вызвать стресс, связанный с напряженностью обстановки, неискренностью одних по отношению к другим, страхом одних и бестактностью других, а то и просто обилием негативных ощущений. И если человек остается наедине со своими чувствами, старается все стерпеть и пережить, то скопившиеся отрицательные эмоции могут вызвать длительный стресс. Как раз об этом и пойдет речь в книге.

Давайте попытаемся вместе найти средство профилактики последствий стресса. Прежде всего необходимо понять, как наладить товарищеские или дружеские отношения, чтобы однажды не остаться вдруг одиноким, оставленным всеми.

Многие убедились на собственном опыте, что смена погоды тоже способна вызвать стресс. Некоторые люди чрезвычайно чувствительны к погодным условиям — на них действуют и перепады атмосферного давления, и колебания температур, и смена влажности воздуха... Это так называемые метеорезистивные натуры. Словно растение-росянка, они болезненно реагируют на любое изменение погоды, которое вызывает у них головную боль, нарушение сна, нервозность, рассеянность и множество других, внешне не объяснимых, изменений настроения. Причем многие даже не подозревают, что причина стресса — перемена погоды.

И тем не менее я берусь утверждать, что против стресса мы не беспомощны. Мы можем с ним бороться — и довольно успешно! Для этого следует включить защитные противострессовые механизмы, используя информацию, основанную на данных врачей, психологов, социологов.

В этой книге вы не найдете ни приказов, ни запретов, ни нотаций (с поднятым вверх указательным пальцем). Здесь говорится о том, что вам нужно, интересно и полезно. Так что наберитесь терпения и постарайтесь придерживаться хотя бы некоторых приведенных рекомендаций. И если вы будете делать это постоянно, то постепенно (причем незаметно для вас) они превратятся в ваши привычки, станут составной частью вашего активного образа жизни.

Не исключено, что вы вдруг обнаружите в себе скрытые способности и резервные силы, которые сможете мобилизовать для укрепления своего здоровья. А может случиться и так, что, прочитав эту книгу, вы задумаетесь о своем образе жизни и сможете лучше познать самого себя.

Вполне возможно, что ваша работа вам не нравится или же, наоборот, доставляет радость, удовольствие. В последнем случае вы сможете самостоятельно, собственными силами преодолевать возникающие жизненные осложнения, не прибегая к лекарствам. Врачебная помощь понадобится вам реже, чем человеку, который каждое утро просыпается с неприятной мыслью: «Опять идти на работу...» Активно противостоять стрессу можно, когда вы сами поверите в то, что ваша жизнь качественно улучшилась, что вы стали более уравновешенными, что в вашем организме произошли существенные положительные изменения. Здоровая, активная жизненная позиция поможет вам выстоять в большинстве стрессовых ситуаций. И это принесет пользу не только вам, но и окружающим.

Ну а теперь постарайтесь прямо сейчас, в ту самую минуту, когда читаете эти строки, тайно, «про себя» (и только для себя) улыбнуться и провозгласить здравицу за жизнь — за то, чтобы она стала лучше!

Глава 1

СТРЕСС, РЕЛАКСАЦИЯ, КОНЦЕНТРАЦИЯ

Эта глава рассчитана в первую очередь на людей интересующихся. Те, у кого еще не пропала детская любознательность, прочтут ее быстро и тут же начнут изучать практические советы и рекомендации. Ну а тем, кто лишь недавно узнал, что стресс вообще существует, но толком пока не знает, «с чем его едят», придется проштудировать эту главу основательно.

ЧТО МЫ ЗНАЕМ О СТРЕССЕ

Ставшее в последнее время столь модным слово «стресс» пришло к нам из английского языка и в переводе означает «нажим, давление, напряжение». Энциклопедический словарь дает следующее толкование стресса: «Совокупность защитных физиологических реакций, возникающих в организме животных и человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов (стрессоров)».

Первым дал определение стресса канадский физиолог Ганс Селье. В одном из своих выступлений в Праге Селье говорил: стресс — это все, что ведет к быстрому старению организма или вызывает болезни.

С незапамятных времен человек реагирует на опасность, что вполне естественно. Эта реакция существовала и у нашего далекого предка, существует и сегодня у современного Homo sapiens. Очень образно сказал об этом немецкий писатель Эрих Кестнер в одном из своих сатирических стихотворений, написанном в 1932 году.

РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА

В самом начале мы сидели на деревьях, поджав коленки.
Обросшие, со злым взглядом.
Потом нам надоел мох первобытного леса,
И вот наши жилища одеты уже в бетон и стекло
До самого тридцатого этажа.
Мы запустили на всю громкость граммофон
И выгнали тем самым из дому блох.

Теперь у нас есть даже телефон,
Звонок которого заменяет нам шелест листы
В те далекие давно прошедшие времена.
Сколько удобств создали мы благодаря прогрессу!
Сейчас мы причесаны, отращиваем усы и косы.
Но давайте оглянемся назад,
И при свете нынешнего дня
Посмотрим повнимательнее на
Этих полуобезьян, именуемых первобытными людьми.

Механизм реакции человека на стрессовый импульс очень сложен. Но давайте все же попытаемся распутать этот клубок. Это необходимо, чтобы понять, почему мы реагируем на стрессовый импульс именно так, а не иначе; чтобы знать, как противостоять стрессу, как нужно действовать, чтобы максимально смягчить его действие.

Как человеческий организм реагирует на стресс

Каковы возможные реакции организма человека на стресс?

1. Неблагоприятные факторы (стрессоры) вызывают реакцию стресса (сокращенно — стресс), т. е. человек сознательно или подсознательно старается приспособиться к совершенно новой ситуации. Затем наступает выравнивание, или адаптация (в науке употребляется английский термин GAS — General Adaptation Syndrom). Человек либо обретает равновесие в создавшейся ситуации и стресс не дает никаких последствий, либо не адаптируется к ней — это так называемая МАЛ-АДАПТАЦИЯ (плохая адаптация). Как следствие этого могут возникнуть различные психические или физические отклонения.

Иными словами, стресс либо достаточно долго продолжается, либо возникает довольно часто. Причем частые стрессы способны привести к истощению адаптационной защитной системы организма, что, в свою очередь, может стать причиной психосоматических заболеваний.

2. Пассивность. Она проявляется у человека, адаптационный резерв которого недостаточен и организм не способен эффективно противостоять стрессу. Возникает состояние беспомощности, безнадежности, депрессии. Но такая стрессовая реакция может быть преходящей.

Две другие реакции активные и подчинены воле человека.

3. Активная защита от стресса. Человек меняет сферу деятельности и находит что-то более полезное и подходя-

щее для достижения душевного равновесия, способствующее улучшению состояния здоровья (спорт, музыка, работа в саду или огороде, коллекционирование и т. п.).

4. Активная релаксация (расслабление), которая повышает природную адаптацию человеческого организма — как психическую, так и физическую. Эта реакция наиболее действенная. Вот почему в данной книге значительное внимание будет уделено всевозможным методам и формам релаксации.

Попытаюсь объяснить, что происходит в организме во время стресса.

В нормальных условиях в ответ на стресс у человека возникает состояние тревоги, смятения, которое является автоматической подготовкой к активному действию: атакующему или защитному. Такая подготовка осуществляется в организме всегда, независимо от того, какой будет реакция на стресс — даже тогда, когда не происходит никакого физического действия. Импульс автоматической реакции может быть потенциально небезопасен и приводит организм в состояние высшей готовности. Сердце начинает биться учащенно, повышается кровяное давление, мышцы напрягаются — вы готовы обороняться. Вне зависимости от того, серьезна опасность (угроза жизни, физическое насилие) или не очень (словесное оскорбление), в организме возникает тревога и в ответ на нее — готовность противостоять. В большинстве случаев вы не нападаете и не бежите, как первобытный человек, но ваша нервная система функционирует точно так же, как у далекого предка.

Меняются времена и возникают новые стрессовые ситуации — это пришлось испытать практически каждому из нас. Возьмем самый простой пример: у вас возник конфликт с начальником. Ситуация стандартная — вы бы рады сделать то, чего от вас хотят, но у вас ничего не получается. Вы напрягаетесь, мобилизуете все свои внутренние резервы, большое количество энергии. В создавшейся ситуации энергия расходуется как на попытку выполнить поручение, так и на преодоление автоматической естественной реакции на «давление» свыше. Нарастают внутреннее напряжение, злость, проявляется страх, учащаются сердцебиение и пульс. Иными словами, наступает СТРЕСС...

То же самое происходит и при домашних неурядицах. Если в эти мгновения вам удастся увидеть себя в зеркале, то обратите внимание, какая злобная гримаса исказила ваше

лицо: губы сжаты, уголки рта опущены, все мышцы в судорожном напряжении — не лицо, а застывшая маска. Вам требуется все больше энергии, чтобы овладеть сложившейся ситуацией и приступить к действию, к которому вынуждает домашний конфликт. И как результат этого — состояние стресса.

Борьба или бегство

Что же происходит с человеком при стрессе? Каков механизм реакции тревоги?

В 1935 году американский физиолог Уолтер Кеннон впервые определил ее как реакцию борьбы или бегства. Или, выражаясь математическим языком, реакция А или В.

Информация о реакции тревоги через органы чувств поступает в мозг, где имеется важная «ретрансляционная станция» — гипоталамус. В течение долей секунды информация через нервные окончания симпатической нервной системы передается в надпочечники. Получив сигнал «SOS», этот орган моментально выбрасывает в кровь огромное количество «боевых гормонов» — адреналина и норадреналина, которые разносятся сосудами по всему телу. Происходит перераспределение (перекачивание) крови: она перемещается туда, где более необходима для ответных действий А или В — главным образом в мышцы. Из мозга сигналы тотчас же поступают дальше — нарастает психическое напряжение, усиливается внимание, осуществляется подготовка к действию. Все это происходит молниеносно — напряжение, а отсюда и стресс, нарастают с чудовищной быстротой. Гипоталамус мобилизует нейрогуморальный аппарат: через нервные окончания импульсы передаются гладким мышцам и железам внутренней секреции, которые начинают усиленно вырабатывать гормоны.

Не так давно было доказано, что при физическом стрессе надпочечники выделяют преимущественно норадреналин, при психическом (тревога, страх, ярость) — прежде всего адреналин. Адреналин и норадреналин учащают пульс и дыхание и повышают кровяное давление. Они способствуют также увеличению в крови количества некоторых веществ (в частности, триацетилглицеролов), что по цепной реакции приводит к возникновению сердечно-сосудистых заболеваний: атеросклероза, инфаркта миокарда, инсульта. Именно повышение количества ацетилглицеролов — одна из возможных причин возникновения (под действием стресса) психических заболеваний.

Таким образом, возникшее противоречие между стрессом, вызвавшим биохимическую подготовку организма к выделению энергии (реакция А или В), и действительной потребностью организма (правильнее будет сказать — отсутствием потребности в ней) в конце концов может привести к очень серьезным психологическим осложнениям.

Этот пример можно рассматривать и с другой точки зрения. Выработанные под действием стресса вещества и высвободившаяся энергия должны найти выход — причем физиологическим, естественным, а не патологическим путем. Было бы замечательно, если вместо реакции борьбы или бегства осуществлялись другие, тоже естественные действия — к примеру, физические упражнения или физический труд, что способствовало бы выходу скопившейся энергии. Это одно из важнейших и серьезнейших обособивших регулярных занятий физкультурой и спортом, с помощью которых можно сохранять психосоматическое равновесие в организме и поддерживать здоровье.

Стрессовая реакция тревоги приводит в действие сложные и важные механизмы. Кроме тех процессов, о которых уже шла речь, мобилизуются антидиуретические (препятствующие мочевыделению) гормоны и кортикоиды (гормоны коры надпочечников). Повышается уровень содержания в организме жирных кислот и холестерина, что в значительной степени способствует повышению свертываемости крови. В результате затрудняется кровообращение, что может привести к закупорке кровеносных сосудов, т.е. возникновению тромбов.

Такова общая картина «боевой готовности» всех органов и систем организма.

К сожалению, реакция тревоги с древних времен ничуть не изменилась — в соответствии с уровнем развития цивилизации. Именно поэтому в современных условиях она может иметь для человека тяжелейшие негативные последствия.

Итак, делаем вывод: совокупность биологических факторов риска и стресса может стать причиной серьезных психосоматических заболеваний.

Что говорят гормоны

В последнее время установлено, что некоторые стрессовые гормоны также возникают в гипоталамусе. К ним относится, например, бета-эндорфин — вещество, ставшее

известным лишь несколько лет назад. Его название образовано из двух слов: греческой приставки «эндо», которая означает «внутри», и слова «морфин», обозначающего алкалоид опия. Буквы «м» и «о» при соединении слов выпали, и образовалось новое слово — ЭНДОРФИН.

Эндорфины — гормоны, которые оказывают действие, подобное действию морфия. Врачи рекомендуют препарат морфия как болеутоляющее средство в тех случаях, когда терпеть физическую боль просто невозможно. По своей химической структуре эндорфины существенно отличаются от морфия. До недавнего времени даже не было известно, что человеческий организм способен их синтезировать, и только в последние годы было установлено, что при стрессах уровень эндорфинов в крови снижается. Исследования последних лет показали, что эндорфины выполняют функции нейротрансмиттеров, т.е. передатчиков информации (в данном случае — возбуждения) по нервным волокнам.

Сейчас уже известно, что при стрессе в кровь выделяются и другие гормоны, которые были обнаружены как в головном мозге, так и в других отделах центральной нервной системы, а также в пищеварительных органах (в частности, в желудке и кишечнике). Это так называемые цереброгастроинтестинальные (cerebrum — мозг, gastro — имеющие отношение к желудку, intestinum — кишечник) гормоны.

Результаты новейших исследований говорят о том, что при стрессе уровень их содержания в крови снижается, а головной мозг и система пищеварения вырабатывают гораздо большее их количество. Это очень важный факт, над которым стоит задуматься.

Установлено, что стресс может стать причиной серьезных заболеваний желудка и толстого кишечника, которые относятся к числу психосоматических. Сейчас ученые пытаются объяснить механизм их возникновения: к примеру, как стресс, вызванный конфликтной ситуацией, «передается» из мозга в желудок или в толстый кишечник.

Влияние стресса на возникновение инфекционных заболеваний

Врачи давно уже обратили внимание на то, что люди, часто находящиеся в стрессовом состоянии, в гораздо большей степени подвержены инфекционным заболеваниям — например, гриппу. Причина была установлена позже:

оказывается, стресс «атакует» иммунную систему организма, повышая его восприимчивость к инфекции.

Попробуем разобраться, почему так происходит.

Клетки и вещества, способствующие свертыванию крови, образуют иммунную систему, которая защищает человека от инфекций и способствует сохранению в организме психосоматического равновесия, нарушение которого (как уже говорилось) может привести к различным заболеваниям. Правда, при хорошей иммунной защите серьезные болезни имеют небольшой шанс для иницирования — при условии, что человек уже перенес то или иное заболевание или же ему своевременно были сделаны прививки. И все же в последнее время доказано, что при стрессе на иммунитет оказывают влияние также гормоны, попадающие в систему кровообращения через гипоталамус. Именно оттуда поступают сигналы в эндокринные железы (железы внутренней секреции), содержащие и синтезирующие гормоны.

Исследования показали, что защитное и профилактическое действие иммунной системы может быть подавлено стрессом и организм теряет способность защитить себя от микроорганизмов (вирусов, бактерий). Образно говоря, широко распахиваются ворота для проникновения различных инфекций.

В этой книге часто будет повторяться утверждение, что одним из средств защиты от стресса является благоприятный микроклимат в семье или на работе. В связи с этим хочу рассказать об одном любопытном исследовании. Было выявлено, что у студентов, находившихся в предэкзаменационном стрессе, уровень некоторых иммунных веществ был значительно снижен. И вот что интересно: у тех студентов, у которых были хорошие отношения с товарищами, снижение уровня иммунных веществ было гораздо меньшим. Вывод напрашивается сам: подлинно человеческие взаимоотношения оказали благоприятное воздействие на психику и в результате в организме не была подготовлена «плодотворная почва для семян стресса». Это, безусловно, жизненно важно для любого из нас.

РЕЛАКСАЦИЯ

Как уже отмечалось, стрессовая реакция вызывает в организме обычным рефлекторным путем естественное ответное действие — реакцию А или В. Наш сегодняшний

«естественный» образ жизни с его «привычным» дефицитом движений не дает стимула для активного ответного действия. Для нас все более и более привычной в подобных ситуациях становится реакция В — бегство. И это сочетание неадекватного образа жизни и биохимической и гормональной реакций на стресс может привести к серьезным отклонениям в состоянии здоровья.

Какой же выход из создавшегося положения вы можете и должны найти? Выход один — прежде всего изменить образ жизни, перейти от пассивности к активности. Ведь достаточная активность не позволяет вредным веществам скапливаться в организме. А как быть в тех ситуациях, когда вы не в состоянии исключить стрессовую ситуацию из своей жизни? И об этом мы уже говорили: следует научиться активно влиять на нее, «амортизируя» тем самым стрессовый удар. Это означает — научиться управлять стрессом вопреки естественной автоматической реакции и отвечать на него ауторегуляционно, или, как говорят медики, релаксационно.

В течение долгого времени бытовало мнение, что реакция тревоги (А или В) является непредсказуемой и небезопасной и по-другому человек не может реагировать на стресс. Однако многолетний опыт свидетельствует: гораздо полезнее, используя резервные возможности организма, овладеть методом сознательной и активной саморегуляции. Это позволит вам реагировать на стресс более спокойно.

Секреты ответной реакции на тревогу (А или В) раскрыл американский физиолог Уолтер Кеннон. В тайну возникновения стресса проник канадский физиолог Ганс Селье. Именно физиологи высказали предположение о возможности сознательного ауторегуляционного вмешательства, проникновения человека внутрь самого себя, в собственное «я», и дали ему научное обоснование. Это были великий русский физиолог Павлов и выдающиеся американские исследователи Уоллес и Бенсон.

Они показали, что человек способен также регулировать некоторые природные физиологические процессы, т. е. обладает возможностью целенаправленно использовать свои возможности. Таким образом, его реакция на стрессовые раздражители может способствовать укреплению здоровья — как психического, так и физического. Само по себе это логично: ведь если вам «под силу» вредить собственному здоровью, то почему бы не использовать те же самые способности во благо. И тогда усилия

будут направлены не только на дисрегуляцию, но и, наоборот, будут использованы положительно для ауто-регуляции. Об этой очень важной способности многие из вас, вероятно, даже не подозревают, и у большинства она так и остается неиспользованной. Для чего, когда и главное как ее использовать — ответы на эти вопросы вы найдете в данном разделе.

Когда человек вдруг узнает, что он совсем не обязательно должен стать жертвой стресса, что он вполне может положиться на себя и обладает способностью защищаться, это, естественно, придает ему уверенность в своих силах и вызывает желание что-то предпринять. Но для этого необходимо знать средства и методы, с помощью которых можно контролировать свои физиологические реакции на стрессовые импульсы.

Чтобы лучше понять механизм действия релаксации, обратимся за советом к «умным головам», к физиологам. Те из них, кто работает над проблемой релаксации, опираются главным образом на практический опыт йоги (Бартонёва, Долежалова, Досталек, Якобсон, Коглер, Леви, Лайзибет, Мичек, Нагорный, Полашек, Шульц, Верещагин и др.). А теперь попытаюсь объяснить — почему.

Физиологи занимаются исследованием тех процессов, которые происходят в организме при релаксации. И вот многие из них сумели связать опыт, накопленный в древней Индии, с опытом, основанным на достижениях современной науки (аутогенная тренировка, прогрессивная релаксация Якобсона), и результатами фундаментальных физиологических исследований (Павлов, Уоллес, Бенсон и др.).

Автоматическая реакция тревоги состоит из трех последовательных фаз (согласно теории Г. Селье): 1) импульс, 2) стресс и 3) адаптация. Иными словами, если наступает адаптация, то стрессовое состояние вскоре идет на убыль — человек так или иначе успокаивается. Если же адаптация нарушается (или вообще отсутствует), то возможно возникновение некоторых психосоматических заболеваний или расстройств.

Следовательно, если вы хотите направить свои усилия на сохранение здоровья, то на стрессовый импульс должны осознанно отвечать релаксацией. С помощью этого вида активной защиты человек в состоянии вмешиваться в любую из трех фаз стресса. Тем самым вы можете помешать воздействию стрессового импульса, задержать

его или (если стрессовая ситуация еще не наступила) ослабить стресс, предотвратив тем самым психосоматические нарушения в организме.

Активизируя деятельность нервной системы, релаксация регулирует настроение и степень психического возбуждения, позволяет ослабить или сбросить вызванное стрессом психическое и мышечное напряжение.

«С точки зрения нашего современного научного понимания человек является исключительной системой, поскольку его отличает высшая ступень ауторегуляции», — эти слова принадлежат И. П. Павлову.

Физиология релаксации

Было проведено тестирование добровольцев, имеющих достаточный опыт использования методов релаксации. Измерялись пульс, кровяное давление, регистрировались электроэнцефалограмма (биоэлектрические колебания, связанные с активностью мозга), уровень потребления кислорода и выделения углекислого газа, а также уровень лактата (молочной кислоты) в крови. При сравнении данных (перед релаксацией, в ходе ее и по истечении 20—30 минут) 36 человек (28 мужчин и 8 женщин) в возрасте от 17 лет до 41 года были получены следующие результаты. Пульс становился реже, дыхание успокаивалось, потребление кислорода снижалось в среднем на 16 % (с исходных 251 см³/мин до 211 см³/мин), уменьшалось количество выделяемого углекислого газа. Электроэнцефалограмма показала успокоение, проявлявшееся в увеличении количества альфа-волн. В ходе релаксации снижался уровень лактата в крови. Интересно отметить, что по окончании релаксации уровень лактата в крови оставался пониженным в течение некоторого времени, а затем довольно медленно возвращался к исходному. Данные этих замеров согласуются с опытом многих людей, которые утверждают, что после релаксации в течение определенного времени они чувствуют себя спокойными и уравновешенными.

Объясняется это сравнительно просто. Дело в том, что источником лактата является гладкая мускулатура. Естественно, при релаксации мышц она вырабатывает гораздо меньшее его количество, что, в свою очередь, благоприятно для здоровья.

Эти объективные показатели, полученные в результате измерений, еще раз доказывают, что релаксация снижает

активность симпатической нервной системы, в то время как при стрессе активность резко возрастает.

Релаксация является очень полезным методом, поскольку овладеть ею довольно легко — для этого не требуется специального образования и даже природного дара. Правда, есть все же одно непереносимое условие — мотивация, т. е. каждому необходимо знать, для чего он хочет освоить релаксацию.

Итак, что же такое релаксация. Согласно научному определению, метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения. Зная это, попробуйте теперь взглянуть на свою жизнь как бы со стороны.

Разумеется, релаксация не решит всех ваших забот и проблем, но тем не менее ослабит степень их воздействия на организм, что очень важно. С помощью релаксации невозможно устранить негативные воспоминания или впечатления, хранящиеся в подсознании, не надо ждать какого-то особенного, чудодейственного эффекта. Благодаря релаксации можно активно бороться со стрессами — а это уже немало.

Осваивать методы релаксации нужно не тогда, когда, как говорится, «жареный петух клонет», а заранее, пока для этого еще нет настоятельной необходимости. В тот момент, когда в вашу жизнь ворвутся заботы и неприятности, раздражение и психическая усталость, вы должны суметь, используя свои способности и знания в области ауторегуляции, противостоять всем невзгодам.

Пока в вашей жизни все в порядке, вы, как правило, ссылаетесь на то, что для освоения релаксации просто не хватает времени. В этом, конечно, есть доля правды — современный ритм жизни действительно очень динамичный и напряженный. Однако гораздо чаще нехваткой времени вы прикрываете... собственную лень. И при этом забываете, что время, «потерянное» на релаксационные упражнения, однажды окупится сторицей, возвратится вам «с процентами» — в виде хорошего настроения, стойкого душевного равновесия, хорошего самочувствия и высокой работоспособности.

При регулярности занятий релаксационные упражнения постепенно станут для вас привычкой, будут ассоциироваться с приятными впечатлениями. Естественно, что эти впечатления возникнут не сразу и не «даром» — для овладения физической и психической саморегуляцией требуются усердие, упорство и терпение.

А пока представьте, что у вас плохое настроение — ничто вас не радует, вы не знаете, куда себя девать. Возникающие проблемы кажутся неразрешимыми — вы зашли в тупик. И единственный путь к спасению — освоение релаксации. Вы сами почувствуете, как многие проблемы станут более легкими и понятными. Общая картина возникшей ситуации будет не такой безнадежной, как показалось на первый взгляд. Вполне возможно, что даже одного дня занятий релаксацией окажется для вас достаточно, чтобы вернуть спокойствие и хорошее настроение. И тогда, возвращаясь к своим «неразрешимым» проблемам, вы взглянете на них более спокойно и трезво. Но чтобы это стало возможным, нужно целенаправленно и вдумчиво осваивать релаксацию, разучивать и отрабатывать релаксационные упражнения.

Не думайте, что у вас сразу все получится, не спешите бросить занятия, не форсируйте их. Ведь те годы, пока вы «блаженствовали», не думая о своем здоровье, пропали даром, и теперь нужно (ничего не поделаешь!) начинать сначала. Только терпение и систематичность занятий обеспечат вам успех. И еще — постарайтесь найти для самого себя приемлемое объяснение: игра, которую мы с вами затеяли, действительно стоит свеч!

Методы релаксации

Существует несколько методов релаксации, и все они в той или иной степени напоминают релаксационные упражнения йогов. Среди них наиболее значимыми являются следующие:

1. Комплекс упражнений аутогенной тренировки по Шульцу.
2. Активационный релаксационный метод Махача.
3. Прогрессивная мышечная релаксация по Якобсону.
4. Йога.

Основу этих методов составляют элементы релаксации и концентрации, а также ауторегуляционные дыхательные упражнения.

Овладение релаксацией желательно начинать под руководством опытного специалиста по йоге или аутотренингу. Если же это невозможно, следует внимательно изучить соответствующие методические пособия, а затем приступить к самостоятельному выполнению упражнений — до получения ощутимых результатов.

В следующем разделе вашему вниманию будут пред-

ложены различные комбинации методов релаксации, которые позволят вам продвинуться вперед и освоить ее без специального курса обучения или помощи инструктора.

РЕЛАКСАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (методика выполнения)

Релаксацию лучше всего осваивать в положении лежа на спине. Позже, когда первые шаги будут позади, вы сможете разучивать релаксационные упражнения и в других положениях: стоя, сидя, лежа на боку, во время ходьбы. Иными словами, сможете широко использовать так называемую минутную релаксацию в любом положении.

Для начала несколько рекомендаций.

1. Прежде чем разучивать упражнения, внимательно прочтите методическое руководство. Потом мысленно определите для себя, как и в каком порядке будете разучивать упражнения. Читая описание каждого упражнения, старайтесь представить, как вы будете его выполнять.

2. По мере разучивания особое внимание уделяйте накоплению практического опыта. Однако, даже имея десятилетний стаж занятий, относитесь к релаксации следует столь же серьезно, как и в первые дни.

Не спешите! Релаксационный метод исключает спешку. Ни в коем случае не старайтесь доказать себе, что за один прием вы в состоянии овладеть двумя элементами, что ничего сложного в этом нет. Это будет роковой ошибкой, которая перечеркнет уже достигнутые и только намеченные результаты. Ведь речь идет о методе, который детально проверен на практике и в основе своей предполагает постепенность разучивания упражнений.

Сосредоточьтесь на проработке отдельных элементов упражнения, чтобы повысить эффективность его выполнения. Забудьте жизненный принцип «все нужно делать легко и быстро». На релаксационные упражнения он не распространяется, поскольку вы осваиваете их для успокоения, а не для того, чтобы нервничать еще больше, желая скорее добиться успеха.

3. При разучивании упражнений необходимо сосредоточиться на том, что вы делаете. Вдумайтесь и в то, что на первый взгляд кажется само собой разумеющимся, и в то, что очень трудно выполнить — это поможет вам в дальнейшем. Если же во время релаксационных упражнений

будут лезть в голову какие-то посторонние мысли, постарайтесь не обращать на них внимания.

4. Не забывайте, что релаксацию вы осваиваете сами для себя! Разучивая релаксационные упражнения и применяя уже освоенную релаксацию, постарайтесь обойтись без зрителей. Упражняйтесь всегда с закрытыми глазами, однако веки ни в коем случае не должны быть судорожно сжаты.

5. Расслабление — как мышечное, так и психическое — дается нелегко, поэтому основными условиями выполнения релаксационных упражнений являются терпение и упорство.

6. Во время релаксации ваш организм находится в бодрствующем состоянии. Повторяя упражнения, сознательно контролируйте себя.

7. Вашей целью является полное расслабление мышц. Полная мышечная релаксация оказывает положительное влияние на психику и снижает душевное напряжение.

8. Психическая ауторелаксация может вызвать состояние «идейной пустоты». Это означает минутное нарушение психических и мыслительных связей с окружающим миром, которое дает необходимый отдых мозгу.

9. В ходе релаксации вы можете воспринимать звуки окружающей среды. Разумеется, полностью отключиться от них просто невозможно. Однако, выполняя релаксационные упражнения, постарайтесь их не замечать и не обращать на них внимания.

Большинство из вас уже настолько привыкло к душевному и мышечному напряжению, что воспринимают его как естественное состояние, даже не осознавая, насколько это вредно. Следует четко уяснить, что, освоив релаксацию, вы научитесь это напряжение регулировать, приостанавливать и расслабляться по собственной воле, по своему желанию.

Иными словами, вы научитесь вести диалог со своими мышцами, чтобы они могли расслабляться именно тогда, когда это требуется.

Предварительная подготовка. Выполнять упражнения релаксационной гимнастики желательно в отдельном помещении, без посторонних глаз. Подготовьте себе место для занятий на полу — ровно столько, сколько требуется для положения тела лежа на спине. На пол постелите коврик или байковое (шерстяное) одеяло. Можно использовать подстилку из плотной материи. Во время выполнения

комплекса упражнений не рекомендуется произносить вслух слова или отдельные звуки.

Исходное положение: лежа на спине, ноги разведены в стороны, ступни развернуты носками наружу, руки свободно лежат вдоль тела (ладонями вверх). Голова слегка запрокинута назад (ни в коем случае не наклонена вперед). Все тело расслаблено, глаза закрыты, дыхание через нос.

Упражнения

1. Лежите спокойно примерно 2 минуты, глаза закрыты. Попробуйте представить помещение, в котором находитесь. Сначала попробуйте обойти мысленно всю комнату (вдоль стен), а затем проделайте путь по всему периметру тела — от головы до пяток и обратно.

2. Внимательно следите за дыханием, пассивно осознавая, что дышите через нос. Мысленно отметьте, что вдыхаемый воздух несколько холоднее выдыхаемого. Сосредоточьтесь на своем спокойном дыхании в течение 1—2 минут (как бы «установившись» в одну точку). Постарайтесь не думать ни о чем другом.

3. Сделайте неглубокий вдох и на мгновение задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь прочувствовать напряжение во всем теле. При выдохе расслабьтесь. Повторите 3 раза.

Затем лежите спокойно несколько минут, расслабившись и сосредоточившись на ощущении тяжести своего тела. Наслаждайтесь этим приятным ощущением.

Теперь выполняйте упражнения для отдельных частей тела — с попеременным напряжением и расслаблением.

4. Упражнение для мышц ног. Напрягите сразу все мышцы ног — от пяток до бедер. В течение нескольких секунд фиксируйте напряженное состояние, стараясь прочувствовать напряжение, а затем расслабьте мышцы. При расслаблении вы ощущаете, что бедра, икры, ступни стали мягкими, «как тряпки». Повторите 3 раза.

Затем лежите спокойно в течение нескольких минут, полностью расслабившись и ощущая тяжесть своих расслабленных ног (аутосуггестия).

Все звуки окружающей среды регистрируйте в сознании, но не воспринимайте. Эти звуки для вас — всего лишь фон, не больше. Вы их «не хотите воспринимать» — у вас «нет на это времени» Сосредоточьтесь только на напряжении и расслаблении мышц ног. То же самое отно-

сится и к мыслям, которые возникают, — вы их регистрируете, но не осознаете. Ни в коем случае не пытайтесь их побороть! Борьба эта напрасна и приводит, как правило, к обратному эффекту. Ведь мысли неотвратимы и постоянно возвращаются. Поэтому их нужно только регистрировать.

5. Напряжение только ягодичных мышц. Сжимайте ягодичцы, стараясь прочувствовать напряжение, и расслабляйте их. Повторите 3 раза. Затем полежите спокойно в течение нескольких минут.

6. Напряжение брюшного пресса (ни в коем случае не поднимайтесь с коврика!). Фиксируйте напряжение несколько мгновений, а затем быстро расслабьтесь. Повторите 3 раза. Затем полежите спокойно несколько секунд, наслаждаясь приятным ощущением расслабленного живота.

7. Растягивание мышц грудной клетки. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание — грудные мышцы напряжены. Прочувствуйте это напряжение, а затем, сделав резкий выдох, расслабьте грудную клетку. Повторите 3 раза. Наслаждайтесь приятным ощущением расслабленных мышц.

8. Упражнение для мышц рук. Слегка приподнимите обе руки, растопырив пальцы как можно шире — как будто играете на пианино, старайтесь охватить как можно большее количество клавиш. Фиксируйте это положение пальцев в течение нескольких секунд, стараясь прочувствовать напряжение. Затем расслабьтесь, руки свободно опустите на коврик. Повторите 3 раза.

Следя за тем, чтобы предплечья лежали на коврике, напрягите мышцы обеих рук, стараясь вновь прочувствовать напряжение. Затем расслабьтесь. Почувствуйте тяжесть своих расслабленных рук. Повторите 3 раза.

А теперь поднимите плечи, стараясь коснуться ими ушей. Зафиксируйте это положение на несколько секунд, стараясь прочувствовать напряжение плеч. Мысленно определите для себя, что это ощущение вам давно знакомо: напрягать плечи приходится довольно часто в течение дня, причем делаете вы это совершенно бессознательно. А это ничто иное, как напрасное расходование энергии...

А теперь расслабьтесь. Повторите 3 раза. Затем спокойно полежите, наслаждаясь приятным чувством расслабления.

9. Упражнение для мышц лица. Начните с губ. С напряжением сожмите губы, фиксируя это положение несколько



мгновений. Определите для себя, что и это ощущение вам знакомо. Правда, с той лишь разницей, что напряженные губы отражают внутреннюю сосредоточенность. Затем расслабьте губы, увлажните их языком, следя за тем, чтобы язык не опирался о небо. Повторите 3 раза.

Теперь наморщите лоб (нахмурьтесь) примерно на 30 секунд, а затем расслабьте лобные мышцы. Повторите 3 раза.

10. В заключение мысленно «пробежитесь» по всем мышцам тела — не осталось ли где-нибудь хоть малейшего напряжения. Если да, то постарайтесь снять его, поскольку расслабление должно быть полным.

Завершая релаксационные упражнения, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и на мгновение напрягите мышцы всего тела: при выдохе расслабьте мышцы. После этого долго, даже очень долго лежите на спине — спокойно, расслабившись, дыхание ровное, без задержек. Почувствуйте, как по всему телу растекается согревающее ощущение спокойствия, приятного расслабления. Ваша воображаемая «внутренняя батарея» заряжена новой энергией. Вы вновь обрели веру в свои силы, способны преодолеть

стрессовую ситуацию — и возникает ощущение внутреннего спокойствия. Так полежите еще несколько минут. После выполнения этих упражнений вы должны чувствовать себя отдохнувшим, полным сил и энергии.

Теперь откройте глаза, затем зажмурьте несколько раз, снова откройте и сладко потянитесь после приятного пробуждения. Очень медленно, плавно, без рывков сядьте. Затем так же медленно, без резких движений, встаньте, стараясь как можно дольше сохранить приятное ощущение внутреннего расслабления.

Расслабление, как физическое, так и психическое, является основной целью релаксационных упражнений. Для лучшего усвоения повторю еще раз: опытом доказано, что подобного расслабления можно достичь лишь с помощью регулярного выполнения приведенного комплекса упражнений в течение длительного времени. Помните, что благоприятное действие релаксации во всей его полноте будет достигнуто не сразу. Для этого нужно время — и немалое. Если же вы, стиснув зубы, упорно будете добиваться расслабления, то никогда полной релаксации не достигнете. С помощью воли — и об этом следует помнить в первую очередь — релаксация невозможна. Усилие и релаксация взаимоисключают друг друга.

Поверьте многолетнему опыту врача с обширной практикой, поверьте опыту других и главное — самому себе. А опыт свидетельствует, что расслабление приходит само (и это не следует забывать) — в результате систематического повторения релаксационных упражнений. Выполняя их изо дня в день, не теряйте терпения, поскольку умение расслабиться требует не только регулярных тренировок, но и в первую очередь времени. И вот когда вы действительно будете ощущать уравновешенность и внутреннее спокойствие, вы будете на правильном пути.

Со временем вы станете выполнять релаксационные упражнения в более быстром темпе, чем вначале, а потом и в ускоренном. Позднее сможете расслаблять тело тогда, когда понадобится. Это дается нелегко, но и этому вы обязательно научитесь. На каком-то этапе вам уже не нужно будет выполнять релаксационные упражнения по элементам, как в самом начале занятий. И наконец, вы сможете (в случае необходимости) «по команде» стряхивать с себя внутреннее напряжение.

Итак, теперь вы уже знаете — и это чрезвычайно важно — о своих возможностях преодоления стресса, внутреннего напряжения, страха. И в состоянии сделать это

сами — без какого бы то ни было вмешательства извне, без успокаивающих таблеток или инъекций.

Если вам удастся достичь одной из главных целей психической релаксации — состояния «мыслительной пустоты», «отторжения мысли от окружающей среды», — это уже большой успех! Значит, вы полностью познали это новое психическое состояние, которое не только приятно, но и полезно, поскольку вызвало такое необходимое в данный момент состояние душевного спокойствия.

В повседневной жизни ваше внимание сосредоточено, как правило, на окружающих предметах, на импульсах, поступающих из окружающей среды. Внутренний мир остается как бы в стороне, вы почти не уделяете ему внимания. Наступает релаксация — и все меняется местами. Внешний мир на какое-то время «исчезает», перестает существовать. Вы ощущаете свое присутствие, свое тело и свою душу, живете сознательно «здесь и сегодня». Именно это дает вам возможность избавиться от психического напряжения, от стрессовой ситуации и освободить место для других ощущений: приятного чувства душевного спокойствия, уравновешенности, уверенности в себе, в своих силах. И если вы смогли добиться полной психической релаксации, значит, основная цель релаксационных упражнений достигнута.

А теперь — внимание! Не всегда у вас все будет получаться так хорошо, как хотелось бы. В некоторых случаях придется даже прекратить упражнения и повторить весь комплекс с самого начала. Не волнуйтесь — через это проходит почти каждый, ничего страшного в этом нет. Это и есть приобретение опыта.

Исходным комплексом релаксационных упражнений нужно овладеть настолько хорошо, чтобы довести выполнение каждого из них до автоматизма. Это основа «минутной» релаксации (подробнее см. стр. 159), которой вы должны уметь пользоваться в течение дня неоднократно — в случае внезапной необходимости. Например, перед серьезной дискуссией, перед ответственным экзаменом, в конфликтной ситуации дома или на работе. Иными словами, перед предстоящей психической концентрацией, когда нужно расслабиться, сбросить напряжение. Автоматизм выполнения упражнений нужен потому, что внезапно возникающие критические ситуации, естественно, не дадут вам возможности лечь на пол, чтобы расслабиться. А «минутная» релаксация проводится в любом положении: сидя, стоя и даже во время ходьбы.

Когда вы по-настоящему овладеете релаксацией и она станет неотъемлемой частью вашего образа жизни, последствия стресса никогда не найдут в вашем организме «благодатной почвы». А если вы будете более стойкими по отношению к стрессу, к чрезмерному напряжению, к негативным ощущениям и эмоциям, то, естественно, ваш организм быстрее восстановится после трудового дня, а это, в свою очередь, обеспечит нормальные условия для крепкого освежающего сна.

Основанный на релаксации образ жизни предоставляет вам значительно большие возможности для хорошего настроения, уверенности в своих силах, душевного спокойствия и радости, счастья и любви. Установлено, что человек при таком образе жизни сохраняет функциональную молодость (несмотря на то, что годы идут), более оптимистичен, психологически совместим с окружающими людьми, да и живется ему, несмотря на все жизненные неурядицы и невзгоды, гораздо легче.

Следовательно, релаксация — действенный способ борьбы со стрессом.

Если вы заметили, уважаемые читатели, методика выполнения комплекса релаксационных упражнений основана на поочередном сосредоточении внимания на отдельных частях тела. Иными словами, вы целенаправленно сосредоточивались на чем-то одном. Такая локальная концентрация — лучший способ освоения релаксации.

Релаксация и концентрация неотъемлемы друг от друга, как две части единого целого. И если вы на одном органе концентрируетесь, то релаксируете все остальные...

КОНЦЕНТРАЦИЯ

Неумение сосредоточиться — фактор, тесно связанный со стрессом. Приведу несколько примеров, когда из-за этого самого неумения вы впустую тратите не только время, но и свои силы, энергию. Вы даже представить себе не можете, насколько это утомительно. Предположим, вы смотрите телевизор и, следя за событиями на экране, одновременно с кем-нибудь разговариваете. Или вы пишете письмо, но ваши мысли возвращаются к событиям, происшедшим накануне, или убегают вперед, к предстоящим делам...

Другой пример. Большинство работающих женщин дома выполняют три функции: домашней хозяйки, супруги и матери. Каждая из этих функций требует от женщины

сосредоточенности, предельного внимания и, естественно, полной самоотдачи. Если вникнуть в эту проблему глубже, то каждая из этих трех функций вызывает целый ряд импульсов, отвлекающих ее внимание от выполняемой в данный момент деятельности и способных создать стрессовую ситуацию. Возникает многократная несосредоточенность. Женщины хорошо знают, как постоянно не хватает ни времени, ни рук, ни сил для всех трех функций сразу. Такое разрывание на части изо дня в день приводит в конце концов к истощению, главным образом психическому. Выручает только житейский опыт. На работе женщина не может полностью сосредоточиться, поскольку в мыслях если не постоянно, то время от времени возвращается к детям, к предстоящим домашним делам, необходимым покупкам. Ну а если вдобавок ко всему ребенок болен, о каком спокойствии может быть речь!

В Чехо-Словакии женщины составляют 48 % всех работающих. В отдельных отраслях наблюдается такая картина: в системе здравоохранения — 78 % женщин, в системе образования — 73 %, в торговле — 71 %. Ну а мужчины? Они могли бы своей предупредительностью (на работе) и посильной помощью (дома) ослабить воздействие стрессовой ситуации.

Домашним хозяйством женщина ежедневно занята в среднем 4,5 часа, в то время как мужчина — всего 45 минут (или не занят вообще). Таковы результаты социологических исследований. У работающих женщин свободного времени на 50 % меньше, чем у мужчин, в то время как общее вне рабочее время у них одинаково. Так давайте задумаемся: не вредит ли равноправие по крайней мере здоровью наших женщин.

Еще один пример несосредоточенности. Фактором, способным вызвать стресс, является неправильный режим дня.

Начнем с того, что многие из вас недооценивают то спокойствие, которое необходимо во время еды. Вспомните, ведь дома и на работе, в столовой, вы, как правило, едите машинально, обсуждая при этом семейные или служебные проблемы, последние новости и т. д.

Вспомните свой обычный день, хотя бы вчерашний, и проанализируйте его с раннего утра до вечера. При анализе обратите внимание на проблему несосредоточенности. Итак, рано утром вы в спешке завтракаете или носитесь по квартире, на ходу запихивая что-нибудь в рот. Ну вот наконец вы и на работе. Одной рукой держите телефонную

трубку, другой что-то записываете или листаете бумаги. Не исключено и утреннее совещание... Возможно, вы даже не представляете себе, насколько стрессогенна ваша несосредоточенность, насколько она способствует «разбазариванию» внутренней энергии и как следствие этого — физическому и психическому истощению организма. И к вечеру вы ощущаете усталость и разбитость, а порой какую-то внутреннюю опустошенность. Неумение сосредоточиться на том, что вы делаете или хотите сделать, является одной из основных причин такого состояния. И примеров можно привести множество.

Возможно, вы принадлежите к тому типу людей, которые не страдают подобным недомоганием. Предположим, вы из тех, кто чувствует себя как рыба в воде, находясь в центре активной деятельности и одновременно выполняя (или успевая выполнить) сразу несколько дел. Или, наоборот, вы прекрасно умеете сосредоточиться на том, что делаете; ваши мысли и чувства не «блуждают», не отвлекаются ни на что второстепенное или вообще ненужное. Если это действительно так, то вам можно пропустить последующие разделы, касающиеся выполнения концентрационных упражнений, или же ознакомиться с ними позже, когда появится желание. Но не следует забывать, что может возникнуть такое состояние, когда вам (в силу каких-то причин) станет трудно сосредоточиться и вы почувствуете необходимость что-нибудь предпринять для достижения положительного эффекта. В этом случае концентрационные упражнения просто незаменимы.

КОНЦЕНТРАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (методика выполнения)

В этом разделе мы хотим предложить вашему вниманию некоторые концентрационные упражнения, которые вы можете выполнять где и когда угодно в течение дня. Для начала желательно заниматься дома: рано утром, перед уходом на работу, или вечером, перед сном, или — еще лучше — сразу же после работы. Никаких «настоятельных» рекомендаций здесь быть не может — каждый выбирает для занятий наиболее удобное время.

Итак, попробуйте начать — не пожалеете!

1. Постарайтесь, чтобы в помещении, где вы предполагаете заниматься, не было «зрителей».
2. Сядьте на табуретку или обычный стул — только боком к спинке, чтобы не опираться о нее. И еще одно усло-

вие — стул ни в коем случае не должен быть с мягким сиденьем, иначе эффективность упражнения снизится. Итак, сядьте как можно удобнее, в любой позе — главное, чтобы вы могли находиться неподвижно в течение определенного (не такого уж короткого) времени.

3. Руки свободно положите на колени, глаза закройте (они должны быть закрыты до окончания упражнения, чтобы внимание не отвлекалось на посторонние предметы — никакой визуальной информации!).

4. Дышите через нос спокойно, не напряженно. Старайтесь сосредоточиться лишь на том, что вдыхаемый воздух холоднее выдыхаемого.

5. А теперь два варианта концентрационных упражнений:

а) концентрация на счете

Мысленно сосчитайте медленно от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

б) концентрация на слове

Выберите какое-нибудь короткое (лучше всего двусложное) слово, которое вызывает у вас положительные эмоции или же с которым связаны приятные воспоминания. Пусть это будет имя любимого человека, или ласковое прозвище, которым вас называли в детстве родители, или название любимого блюда... Если слово двусложное, то мысленно произнесите первый слог на вдохе, второй — на выдохе. Сосредоточьтесь на «своем» слове, которое отныне станет вашим «персональным лозунгом» при концентрации. Концентрации своеобразной, подсознательной — на одном-единственном слове. Именно такая концентрация приводит к желаемому побочному результату — релаксации всей мозговой деятельности. То есть к тому, о чем мы уже говорили, — локальной концентрации и полной релаксации. Это те же самые две части единого целого, только в несколько измененном виде.

6. Выполняйте релаксационно-концентрационные упражнения в течение нескольких минут. Время не ограничено: упражняйтесь до тех пор, пока это доставляет вам удовольствие.

7. Закончив упражнение, проведите ладонями по векам, не спеша откройте глаза и потянитесь.

8. Еще несколько мгновений спокойно посидите на стуле. Отметьте, что вам удалось победить рассеянность.

9. По собственному опыту вы знаете, как тяжело (особенно вначале) при концентрации отогнать назойливо лезущие в голову посторонние мысли. Такое случается наверняка с каждым. Вспомните, сколько раз вы сбивались, когда, к примеру, пытались в детстве досчитать до тысячи. Начинать всегда тяжело, а потому не надо сдаваться. Необходимы тренировки, тренировки и еще раз тренировки. Только постоянное повторение пройденного поможет преодолеть трудности.

10. Когда вы овладеете этим относительно простым способом концентрации, освоите его в достаточной степени, то сможете сосредоточивать внимание в зависимости от потребности — «по команде». И сможете делать это где и когда угодно — в автобусе, метро или во время обеденного перерыва на работе. Любые короткие паузы можно с успехом использовать в течение всего дня для психических тренировок и успокоения нервной системы.

Наверняка возникали такие ситуации, когда вы «ни за что на свете» не могли вспомнить чью-то фамилию или какую-то свою мысль. Или же растерянно стояли посреди комнаты или коридора, пытаясь вспомнить, за чем пошли или что хотели сделать. Именно в подобных случаях рекомендуется кратковременная концентрация «по команде» — на «своем» слове либо на счете. В большинстве случаев «выпавшее» из памяти слово (или мысль) придет вам в голову буквально через мгновение.

Разумеется, нет никаких гарантий, что это обязательно будет всегда удаваться. Конечно, нет. Но одно можно сказать с уверенностью: с помощью концентрации на слове или на счете вы вспомните забытое вами быстрее, чем с помощью усиленного напряжения памяти. Важно своевременно вспомнить «свое» слово, вовремя сосчитать от одного до десяти, включить свои концентрационные способности до того, как вас охватит паника. Иными словами, с помощью этого простого метода вы в состоянии сделать усилие и преодолеть себя. Попробуйте хоть раз — и вам непременно будет сопутствовать удача.

Способность концентрироваться, т. е. сосредоточиваться, точно так же, как и умение релаксировать, входит в арсенал ауторегуляционных противострессовых средств, способствующих сохранению здоровья.

В нормальных условиях о дыхании никто не думает и не вспоминает. В кабинете врача вам говорят: «Дышите!» — и вы дышите. Но когда по каким-либо причинам возникают отклонения от нормы, вам вдруг становится трудно дышать при подъеме по лестнице или, того хуже, появляется одышка — вы вспоминаете, что дыхание существует. Дыхание становится затрудненным и тяжелым при физическом напряжении или в стрессовой ситуации. И наоборот, при сильном испуге, напряженном ожидании чего-то вы невольно задерживаете дыхание (это называется «затаить дыхание»). Напряжение или испуг проходит — и дыхание снова становится спокойным и равномерным. Другой пример: вы возмущаетесь — дыхание учащается. Когда врач говорит: «Дышите глубже!» — это означает, что на свое дыхание необходимо повлиять, т. е. провести его ауторегуляцию. Задержка дыхания — тоже ауторегуляция. Иногда, сами того не замечая, вы делаете дыхательные паузы после полного выдоха или (в большинстве случаев) после глубокого вдоха. В принципе это и есть основные дыхательные упражнения, которые мы с вами будем изучать в методической последовательности. Как видите, ничего нового для вас в них нет. На примерах из повседневной жизни я попытался объяснить, сколько раз вы сами, даже не зная об этом, проводили ауторегуляцию своего дыхания.

Человек имеет возможность, сознательно управляя дыханием, использовать его для успокоения, для снятия напряжения — как мышечного, так и психического. Таким образом, ауторегуляция дыхания может стать действенным средством борьбы со стрессом, наряду с релаксацией и концентрацией.

Так же, как и при отработке релаксации и концентрации, при выполнении дыхательных упражнений необходимо соблюдать принципы постепенности и систематичности, отрабатывать их в определенной последовательности. Осваивать регулируемое дыхание желательно не в острой стрессовой ситуации, а в тот момент, когда это вроде бы и не требуется. Этот метод, уже отработанный и вошедший в практику, поможет вам добиться желаемого успокоения.

Эти упражнения можно выполнять в любом положении. Обязательно лишь одно условие: позвоночник непременно должен находиться в строго вертикальном или горизонтальном положении. Это дает возможность дышать естественно, свободно, без напряжения, полностью растягивать мышцы грудной клетки и живота. Если спина прямая, то дыхательные мышцы (главным образом диафрагма) могут функционировать легко и непринужденно. Расслаблению и выпрямлению тела способствует глубокое диафрагмальное (а здесь и брюшное) дыхание. Диафрагма функционирует, как пружина, которая при вдохе растягивается, а при выдохе возвращается в нормальное положение. Убедитесь сами, какой глубокий вдох позволяет сделать распрямленная спина. Попробуйте глубоко вдохнуть, сначала сгорбившись и опустив плечи, а потом выпрямившись и расправив, — и вы сами почувствуете колоссальную разницу.

Очень важно также правильное положение головы: она должна «сидеть» на шее прямо и свободно. Расслабленная, прямо «сидящая» голова в определенной степени вытягивает вверх грудную клетку и другие части тела. **Внимание:** шея ни в коем случае не должна быть судорожно напряжена! Вы должны убедиться сами, что она действительно расслаблена. Сделать это легко. Пока вы ищете, где какая мышца напряжена, расслабьте шею и постарайтесь, чтобы во время выполнения дыхательных упражнений она оставалась релаксированной. Если все в порядке и мышцы расслаблены, то сразу же начинайте упражняться в свободном дыхании, постоянно контролируя его. Такой способ дыхания постепенно должен быть доведен до автоматизма, стать для вас естественным.

Упражнения

1. Так же, как и при выполнении концентрационных упражнений, сядьте на табуретку или стул (боком к спинке).
2. Руки свободно положите на колени и закройте глаза, чтобы никакая визуальная информация не мешала вам сосредоточиться. Сосредоточьтесь только на своем дыхании (локальная концентрация).
3. При выполнении дыхательного упражнения дышите через нос, губы слегка сомкнуты (но ни в коем случае не сжаты).

4. Для начала в течение нескольких минут просто контролируйте свое дыхание. Обратите внимание на то, что оно легкое и свободное. Ощутите, что вдыхаемый воздух более холодный, чем выдыхаемый. Следите лишь за тем, чтобы дыхание было ритмичным. Спокойное и ритмичное дыхание должно положительно повлиять на деятельность вегетативной нервной системы.

5. Теперь обратите внимание на то, чтобы во время вдоха и выдоха не включались вспомогательные дыхательные мышцы — особенно чтобы при вдохе не расправлялись плечи. Плечи должны быть расслаблены, опущены и слегка отведены назад. После вдоха, естественно, должен последовать выдох. Однако попытайтесь продлить вдох. Это вам удастся, если, продолжая вдох, вы как можно дольше удержите от напряжения мышцы грудной клетки. Думайте о том, что теперь вам предстоит продолжительный выдох. Глубокий вдох и последующий продолжительный выдох повторите несколько раз.

6. А теперь контролируйте ритм дыхания. Ведь именно ритмичное дыхание успокаивает нервы, оказывает противострессовое действие. Выполняйте медленный вдох, успевая при этом сосчитать в среднем темпе от одного до шести. Затем — пауза. Тренируйте ритмичное дыхание примерно 2—3 минуты. Продолжительность отдельных фаз дыхания в данном случае не так важна — гораздо важнее правильный ритм. Этот простой способ ритмичного дыхания вы можете в любое время вспомнить и повторить. Доведенное до автоматизма, оно станет составной частью вашего образа жизни.

7. Постепенно увеличивайте продолжительность вдоха и выдоха, до тех пор пока не появятся неприятные ощущения.

8. Следующее упражнение — сознательно контролируемая задержка дыхания. Сосчитав до шести, сделайте вдох. При таком медленном вдохе грудная клетка расширяется. Когда вдох достигнет своего апогея, задержите дыхание на три счета — не дольше. Затем выполняйте медленный выдох, снова считая до шести. После выдоха снова задержите дыхание на три счета. Таким образом, ритм дыхания будет 6:3:6:3.

При задержке дыхания после максимально глубокого вдоха появляется возможность более длительного и обильного снабжения эритроцитов (красные кровяные тельца) кислородом. Сердце и мозг получают кровь, значительно обогащенную кислородом, что позволяет снять усталость и напряжение, вызванные стрессом.

9. А теперь — повышение эффективности отдельных фаз

дыхания (по Мачеку). В дыхании должно участвовать практически все туловище. Включать отдельные части туловища в дыхательный цикл нужно в следующем порядке. При выдохе сначала включается нижняя часть туловища, т. е. брюшная полость, активизируя главную дыхательную мышцу — диафрагму. Затем за счет расширения грудной клетки, т. е. активизации межреберных дыхательных мышц, должна включаться средняя часть туловища. Заканчивается вдох в «верхней части», то есть в надключичной области. Выдох должен осуществляться в том же направлении и в той же последовательности, что и вдох.

Обратите внимание, что регулируемое дыхание неглубокое и поверхностное — оно активизирует лишь среднюю часть туловища. А теперь приступайте к тренировке дыхания в том порядке, который был описан выше.

10. Вернемся к продолжительному выдоху. Для того чтобы сохранить упругость грудной клетки как можно дольше, отрабатывайте выдох с усилием, т. е. при сопротивлении выдыхаемого воздуха. Для преодоления сопротивления по возможности продолжите выдох — тем самым вы активизируете деятельность не только грудных мышц, но и мышц брюшного пресса. Кроме этого, продолжительный выдох способствует общей релаксации. Естественным «тормозом» для выдыхаемого воздуха является носовая полость. При выдохе через нос поток воздуха устремляется в узкие отверстия ноздрей, создается сопротивление, и продолжительность выдоха увеличивается.

Выдох с усилием может быть более интенсивным за счет частичного закрывания голосовых щелей или же легкого сжатия голосовых связок. Такое закрывание происходит всякий раз перед моментом глотания (попробуйте сделать глотательное движение). Во время выполнения этого упражнения возникают гортанные или шипящие звуки, которые не должны быть слышны, — их слышит только сам занимающийся.

Следующий вариант выдоха с усилием желательно выполнять при релаксационном способе плавания (по Когле-ру). Во время плавания каждый самостоятельно регулирует свое дыхание, согласуя его с ритмом плавательных движений. В большинстве случаев применяются — пусть кратковременные — задержки дыхания. И хотя плавание не вписывается в наш комплекс дыхательных упражнений, все же стоит попробовать этот очень эффективный способ регулирования дыхания.

Если у вас нет возможности упражняться в бассейне

или естественном водоеме, попробуйте представить выполнение описанных ниже упражнений:

а) вы плывете брассом, расслабленно, релаксованно — ни в коем случае не в соревновательном темпе;

б) сделайте глубокий вдох при первом плавательном движении;

в) погрузите голову или только лицо (в крайнем случае только нос и рот) в воду на два счета. При этом выполняйте медленный выдох в воду (вода в данном случае является естественным препятствием для задержки выдоха);

г) по окончании выдоха поднимите голову из воды и сделайте вдох;

д) снова выполните продолжительный выдох в воду с усилием;

е) сохраняйте во время плавания ритм дыхания, описанный в предыдущих пунктах.

11. Упражнения для тренировки брюшного дыхания, и в первую очередь диафрагмы.

Диафрагма расположена между брюшной полостью и грудной клеткой. При выполнении реабилитационных упражнений указывается, что наиболее важным слагаемым правильного дыхания является брюшное, или диафрагмальное, дыхание. К примеру, люди, страдающие астмой, хорошо знают, что, применяя ауторегуляцию дыхания, можно предупредить приступ удушья. При неконтролируемом, поверхностном дыхании подвижность диафрагмы мала — примерно 1—2 сантиметра. При глубоком (главным образом брюшном) дыхании подвижность диафрагмы увеличивается до 5—7 сантиметров.

Теперь положите руку на живот (в области пупка) и сосредоточьте внимание на брюшном дыхании. В начале вдоха выпятите живот (при этом контролируя рукой) и продолжите фазу дыхания вверх, к следующей части туловища.

Внимание: выдох начинается тоже в брюшной полости (снова контролируйте рукой!), затем — постепенный переход к другим частям туловища. Повторите тренировку брюшного (диафрагмального) дыхания несколько раз.

Приведенные элементы дыхательных упражнений оказывают противострессовое действие, поскольку обеспечивают ауторегулируемый спокойный ритм дыхания.

Освоив все элементы противострессовых дыхательных упражнений, вы сможете сделать для себя следующие выводы.

1. С помощью глубокого и спокойного ауторегулируе-

мого дыхания можно предупредить перепады настроения.

2. При смехе, вздохах, кашле, разговоре, пении или декламации происходят определенные изменения ритма дыхания по сравнению с так называемым нормальным автоматическим дыханием. Из этого следует, что способ и ритм дыхания можно целенаправленно регулировать с помощью сознательного замедления и углубления.

3. Увеличение продолжительности выдоха способствует успокоению и полной релаксации.

4. Дыхание спокойного и уравновешенного человека существенно отличается от дыхания человека в состоянии стресса. Таким образом, по ритму дыхания можно определить психическое состояние человека. Обратите внимание с этой точки зрения, как люди дышат, — и, как в зеркале, увидите собственный ритм дыхания.

5. Ритмичное дыхание успокаивает нервы и психику; продолжительность отдельных фаз дыхания не имеет значения — важен ритм.

6. От правильного дыхания зависит в значительной мере здоровье человека, а значит, и продолжительность жизни. И если дыхание является врожденным безусловным рефлексом, то, следовательно, его можно сознательно регулировать.

7. Чем медленнее и глубже, спокойнее и ритмичнее вы дышите, чем скорее вы привыкнете к этому способу дыхания, тем скорее он станет составной частью вашего образа жизни.

Ауторегулируемый методический подход обеспечивает гармоничное единство взаимосвязанных способов борьбы со стрессом: релаксации, концентрации, противострессовых дыхательных и физических упражнений. В данной главе мы разбираем каждый из них в отдельности. Позднее эти способы станут единым целым, чтобы в нужный момент можно было предупредить стресс или противодействовать его негативному влиянию. Начинать борьбу со стрессом следует своевременно. Так что постарайтесь не опоздать.

ПРОТИВОСТРЕССОВЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

При выполнении противострессовых физических упражнений используйте знания, почерпнутые в предыдущих главах, т. е. опыт релаксационных, концентрационных и дыхательных упражнений. Вы уже знаете, что стресс в большинстве случаев негативно воздействует на здоровье, причем как психическое, так и физическое. Вы знаете также, что стресс

вызывает нарушение психосоматического равновесия, поскольку в организме возникает мышечное и психическое напряжение. И если стрессовые импульсы начинают накапливаться, может произойти сокращение некоторых мышечных групп — главным образом мускулатуры, обеспечивающей подвижность суставов вдоль позвоночника. Такое мышечное напряжение, в свою очередь, способно (и это уже явление вторичное) вызвать очередные стрессовые импульсы. Происходит это, как правило, когда вы не успеваете расслабить нужные группы мышц.

Если вам не удастся добиться мышечного расслабления с помощью противострессовых физических упражнений, занятий спортом или же какого-либо другого эффективного способа, то напряжение может возрасти настолько, что вызовет психосоматические нарушения (головные боли, заболвания суставов, боли в области позвоночника, желудочные недомогания, ощущение тревоги, страха, неспособность сосредоточиться и т. д.).

Главной целью противострессовых физических упражнений является снятие мышечного напряжения. И поскольку мы уже выяснили, что между психическим и физическим началом существует тесная взаимосвязь, то расслабление физическое влечет за собой и расслабление психики. Некоторые из приведенных ниже упражнений динамические, причем в большинстве своем изометрического характера (изометрия — равномерное напряжение). Вот почему составной частью противострессовых упражнений, которая может использоваться в течение непродолжительного времени, является постизометрическая релаксация, выполняемая после каждого упражнения. Можно сказать, что эти упражнения являются важным и необходимым средством достижения ощущения блаженства, которое свидетельствует о полном физическом и психическом расслаблении. Обе составные части противострессовых физических упражнений — сознательное изометрическое напряжение мышц и последующая релаксация — взаимосвязаны и, следовательно, взаимозависимы. Чем тщательнее выполняете вы упражнения, чем лучше удастся сосредоточиться на каком-то элементе, тем сильнее наступающее приятное ощущение релаксации.

При выполнении противострессовых упражнений крайне необходима твердая уверенность в своих силах, в том, что вы сами способны ликвидировать негативное воздействие различных стрессоров (стрессовых импульсов) на ваш организм. Главным — если не единственным — способом борь-

бы со стрессом являются различные комбинации противострессовых физических упражнений, релаксации, концентрации и дыхательных упражнений.

Другим важным условием овладения противострессовыми упражнениями является приобретение навыка, позволяющего определить, какие мышцы напряжены без надобности или слишком долго находятся в напряженном состоянии. Когда вы привыкнете время от времени, не нарушая своего обычного рабочего и жизненного ритма, контролировать возникающее в организме напряжение, то это будет означать, что первый, очень важный, шаг сделан и теперь в любое время вы сможете сознательно расслаблять нужные мышцы.

Одновременно отрабатывайте и навык самоконтроля, который поможет вам обрести уверенность в себе. И тогда вы поймете, что можете и должны с помощью ауторегуляции управлять своими эмоциями и регулировать внутреннее напряжение.

Упражнения

Все упражнения разделены на несколько групп, в зависимости от исходного положения: стоя, стоя на коленях, лежа на спине, на боку, на животе, сидя на пятках и, наконец, сидя на стуле.

Упражнения, выполняемые стоя

1. **Исходное положение:** стойка ноги врозь пошире, туловище умеренно наклонено вперед (рис. 1).

Выполнение: расслабьте мышцы шеи и рук; быстрым

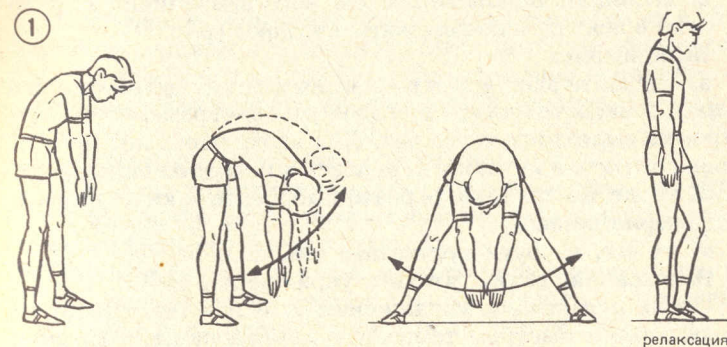


Рис. 1

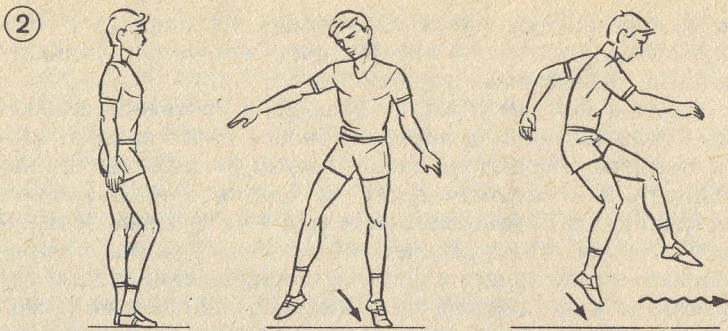


Рис. 2

резким движением уроните руки между ногами и выполняйте маятникообразное движение вперед-назад до полного успокоения («болтание руками»).

Релаксация: в положении стоя расслабьте все мышцы тела, выполняя глубокий вдох и выдох, — не менее чем 30 секунд.

После релаксации повторить упражнение несколько раз.

2. Исходное положение: стоя, полностью расслабившись (рис. 2).

Выполнение: легкие (некоординированные) прыжки и движения телом, руками и ногами. Все мышцы должны быть расслаблены. При этом можете что-нибудь напевать или насвистывать. Таким образом вы «вытряхнете» напряжение из всего тела (состояние, именуемое «тряпичная кукла»).

Релаксация: то же, что и в упражнении 1.

После релаксации повторить упражнение несколько раз.

3. Исходное положение: стоя, ноги врозь пошире, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки (рис. 3).

Выполнение:

а) сделайте вдох через нос, затем быстро вытяните руки вперед, разведите пальцы в стороны и одновременно быстро и громко выдохните через рот. При вдохе через нос пальцы вновь сожмите в кулаки и вернитесь в исходное положение;

б) то же, но при выдохе резко выбросите руки в стороны, растопырив пальцы;

в) то же, но руки поднимите вверх.

Релаксация: то же, что и в упражнении 1.

После релаксации упражнения а, б и в повторить несколько раз в быстром темпе, с акцентом на регулируемое дыхание.

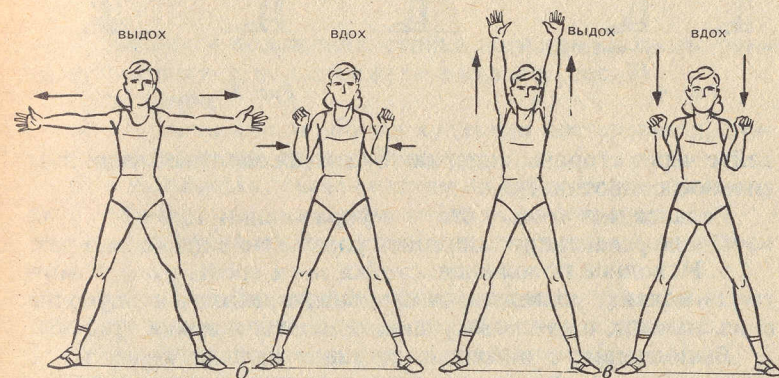
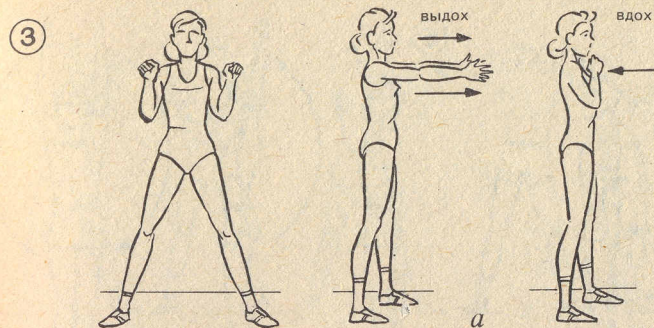


Рис. 3

4. Исходное положение: основная стойка (рис. 4).

Выполнение: напрягите ягодичные мышцы (но ни в коем случае не выпячивать живот). Плечи опустите вниз-назад. Расслабив мышцы лица и шеи, одновременно напрягите все остальные. Фиксируйте напряжение в течение 30—60 секунд.

Релаксация: то же, что в упражнении 1.

После релаксации повторить упражнение несколько раз.

5. Исходное положение: основная стойка, носки врозь, ладони обращены вперед (рис. 5).

Выполнение: как и в предыдущем упражнении, напрягите все мышцы, плечи отведите назад. Медленно, с усилием поднимите руки через стороны ладонями вверх (как будто поднимаете какой-нибудь груз) до полного их выпрямления над головой. Затем ладони поверните, а руки медленно опус-

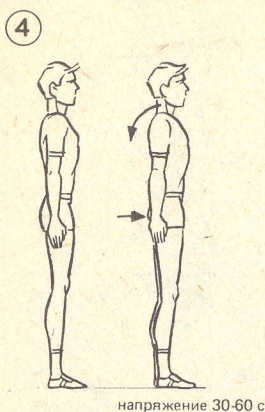


Рис. 4

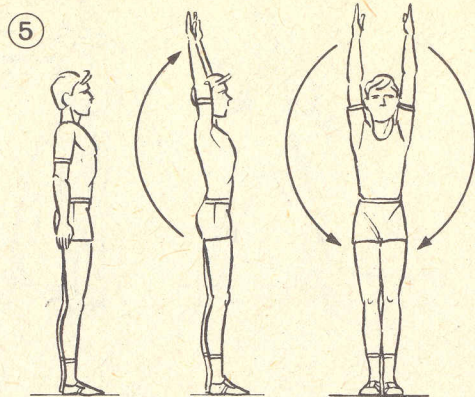


Рис. 5

кайте через стороны вниз, как будто преодолевая ладонями сильное сопротивление.

Релаксация: то же, что и в упражнении 1.

После релаксации повторить упражнение несколько раз.

6. Исходное положение: стойка ноги врозь, руки, согнутые в локтях, разведены в стороны, предплечья опущены вниз, пальцы, сжатые в кулаки, прижаты к спине (рис. 6).

Выполнение: с помощью суставов пальцев быстро и с усилием массируйте мышцы грудных и поясничных позвонков (аутомассаж). При массировании медленно и плавно отклоняйтесь назад, а затем так же плавно выполняйте глубокий наклон вперед. Отклонение назад и наклон вперед повторяйте при непрерывном аутомассаже.

Релаксация: то же, что и в упражнении 1.

После релаксации повторить упражнение несколько раз.

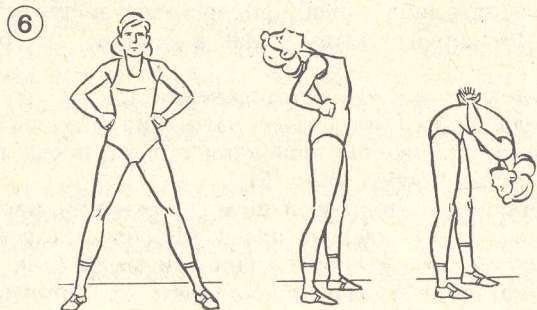


Рис. 6

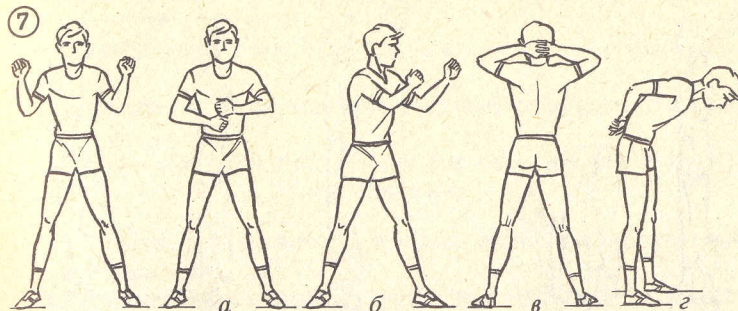


Рис. 7

7. Исходное положение: стойка ноги слегка врозь, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки (рис. 7).

Выполнение:

а) поколачиванием обоими кулаками постепенно производите аутомассаж груди и живота;

б) поколачивая левым кулаком по правой руке, производите аутомассаж; затем поменяйте положение рук;

в) массируйте мышцы шеи легкими ударами кончиками пальцев;

г) слегка наклонившись, поколачиванием кулаками производите аутомассаж нижней части спины и крестца.

Релаксация: то же, что и в упражнении 1.

После релаксации повторить упражнение несколько раз.

8. Исходное положение: стойка ноги слегка врозь, легкий наклон вперед, руки (вернее, пальцы) с силой опираются на верхнюю часть бедер (рис. 8).

Выполнение: после полного выдоха через рот задержите дыхание и перейдите в легкий полуприсед; максимально сожмите брюшные мышцы, втянув при этом живот вглубь-вверх. Это положение (при задержке дыхания после полного выдоха) фиксируйте как можно дольше (пока хватит сил).

Релаксация: то же, что и в упражнении 1.

После релаксации повторить упражнение несколько раз.

9. Исходное положение: стойка ноги врозь, руки опущены (рис. 9).

Выполнение: делая глубокий на-

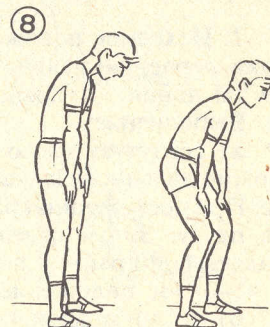


Рис. 8

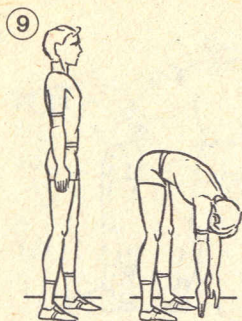


Рис. 9

клон, руки резко выбрасывайте вперед; колени напряжены и слегка согнуты; голова наклонена вперед; туловище и руки расслаблены. Фиксируйте «стойку» не менее 20—30 секунд.

Релаксация: то же, что и в упражнении 1.

После релаксации повторить упражнение несколько раз.

10. **Исходное положение:** стойка ноги слегка врозь, руки опущены (рис. 10).

Выполнение: чередуйте резкий и шумный глубокий вдох с таким же резким и шумным полным выдохом. Дышите только через нос! При выдохе голова слегка вытягивается вперед, при вдохе отводится назад. Поскольку при выполнении данного упражнения одновременно прочищается слизистая оболочка носа, имейте при себе носовой платок.

Релаксация: то же, что и в упражнении 1.

После релаксации повторить упражнение несколько раз.

Упражнения, выполняемые стоя на коленях

1. **Исходное положение:** упор стоя на коленях (бедра и руки перпендикулярно полу), туловище прямое, голова на одной линии с туловищем (рис. 11).

Выполнение:

а) согнутую левую ногу отведите в сторону; голень как можно дальше назад, согнутое колено как можно выше влево. При достижении крайнего положения каждый раз делайте паузу. Затем отведите левую ногу назад (как можно дальше). В крайнем положении сделайте паузу и вернитесь в исходное положение; расслабьтесь.

б) то же правой ногой.

Упражнения выполняйте свободно, не забывая в край-

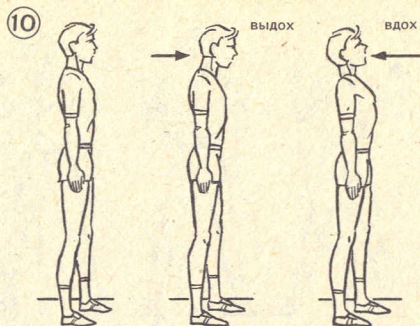


Рис. 10

нем положении делать паузу. Туловище и голову ни в коем случае не поворачивать.

Релаксация: то же, что и в упражнении 1 (лежа на животе).

После релаксации повторить упражнение несколько раз.

Упражнения, выполняемые лежа на спине

1. **Исходное положение:** лежа на спине, полностью расслабившись (рис. 12).

Выполнение: потянитесь (как при пробуждении) всем телом, раскиньте руки и ноги в стороны и с наслаждением, умышленно громко зевните.

Релаксация: лежа на спине, ноги слегка в стороны, стопы развернуты носками наружу, руки свободно лежат на коврике (ладонями вверх), глаза закрыты. Постепенно расслабляйте мышцы всего тела. Дышите через нос, пока дыхание не успокоится. В этом положении полной релаксации находиться не менее минуты.

После релаксации повторить упражнение несколько раз.

2. **Исходное положение:** лежа на спине, руки свободно лежат вдоль туловища (рис. 13).

Выполнение: делая вдох, одновременно сгибайте руки

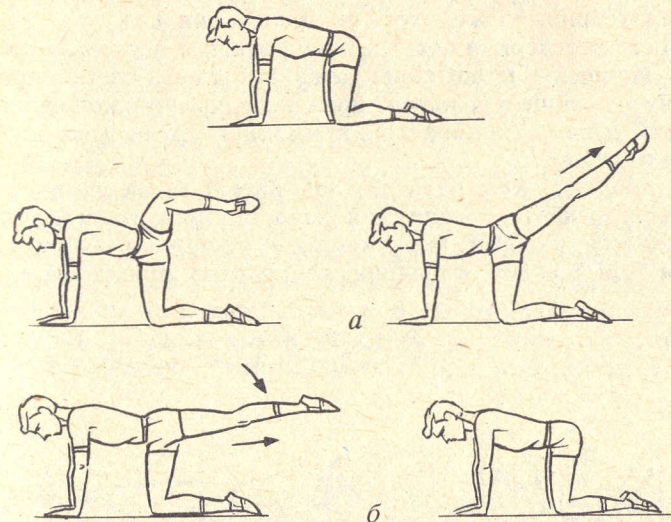


Рис. 11

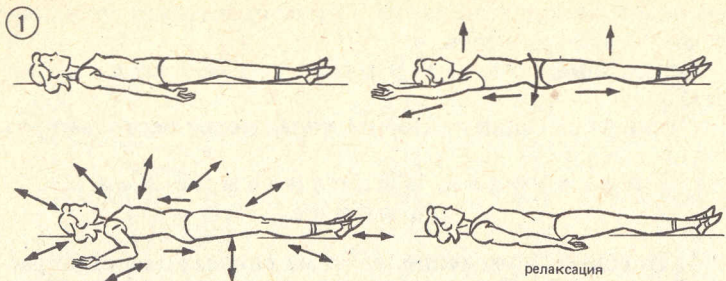


Рис. 12

так, чтобы плечи и локти остались на коврикe, а предплечья были подняты вверх, ладони и пальцы рук расслаблены; при сгибании ног вверх поднимаются лишь колени. Медленно выполняйте круговые движения ступнями по полу (в направлении ягодич). С выдохом руки и ноги как бы в свободном падении возвращаются в исходное положение. Через мышцы проходит волна тяжести, после чего наступает расслабление, при котором дыхание должно быть спокойным. Выполняйте упражнение до приятного ощущения полного мышечного и психического расслабления. Движения руками и ногами сопровождаются некоординированными наклонами головы поочередно влево и вправо.

Релаксация: то же, что и в упражнении 1.

После релаксации повторить упражнение несколько раз.

3. Исходное положение: лежа на спине, слегка приподняв туловище и голову от пола, ноги согнуты, колени обхватить руками, подбородок прижать к груди (рис. 14).

Выполнение:

а) «большая колыбель». Выполняйте плавные покачивания вперед-назад, выпрямляя тело и снова группируясь (старайтесь каждый раз затылком коснуться коврика). Бедрa при каждой «группировке» плотно прижимайте к груди.

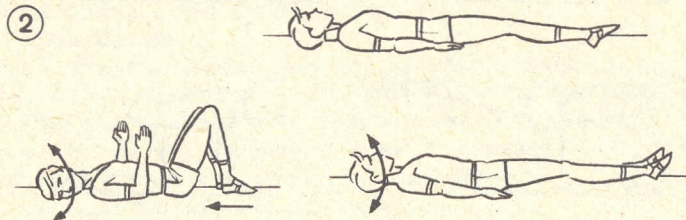


Рис. 13

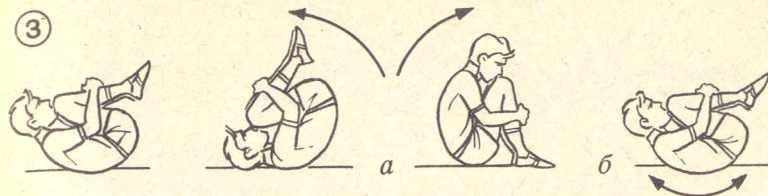


Рис. 14

б) «малая колыбелька». Медленно повторите покачивание вперед-назад в исходном положении; при этом поясница и крестец каждый раз касаются пола, а грудная часть позвоночника не касается.



Рис. 15

Релаксация: то же, что и в упражнении 1.

После релаксации повторить упражнение несколько раз.

4. Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты, колени обхватить руками (рис. 15).

Выполнение: с силой притягивайте руками бедра к груди (голова неподвижно лежит на полу), затем сделайте изометрическую паузу. После плавного расслабления рук повторить упражнение.

Релаксация: то же, что и в упражнении 1.

5. Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы опираются о пол, руки вдоль туловища (как можно ближе к ягодичам) (рис. 16).

Выполнение: очень медленно, постепенно (как бы позвонок за позвонком) поднимайте как можно выше таз, затем поясничную часть спины, а потом и грудную. Движения начинайте с напряжения ягодичных и грудных мышц, постепенно включая в сокращение мышцы, расположенные вдоль позвоночника все выше и выше. В самом крайнем положении — когда масса тела относительно равномерно распределяется на ступни и плечи — пауза. В исходное положение

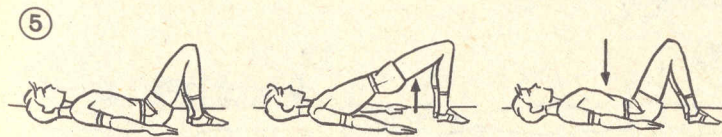


Рис. 16

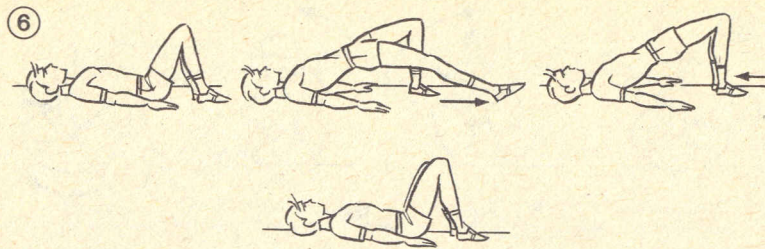


Рис. 17

возвращайтесь очень медленно, постепенно «укладывая» на коврик сначала грудную часть позвоночника, затем поясничную и в последнюю очередь — таз.

Релаксация: то же, что и в упражнении 1.

6. Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы опираются о пол, руки свободно лежат вдоль туловища (рис. 17).

Выполнение: медленно поднимайте таз, затем поясничную и грудную части позвоночника вверх, как в предыдущем упражнении. В самом крайнем положении сделайте паузу, после чего медленно передвигайте по коврику пятку одной ноги до полного выпрямления этой ноги; ступня другой ноги остается на месте. В этом положении сделайте паузу. Затем вытянутая нога медленно возвращается в исходное положение; пятка при этом медленно скользит по коврику. Следите за тем, чтобы таз постоянно находился в приподнятом положении. После возвращения в исходное положение расслабьтесь (спина и таз опускаются на коврик); затем сделайте то же другой ногой.

Релаксация: то же, что и в упражнении 1.

После релаксации повторить упражнение несколько раз.

7. Исходное положение: лежа на спине, ноги слегка согнуты, руки свободно лежат вдоль туловища (рис. 18).

Выполнение: одновременно слегка приподнимите над полом голову, руки и ноги. После этого сделайте паузу. Затем расслабьтесь в положении лежа (спина свободно лежит на коврик).

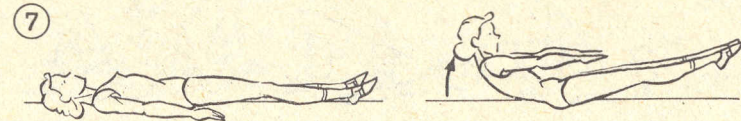


Рис. 18

Релаксация: то же, что и в упражнении 1.

После релаксации повторить упражнение несколько раз.

8. Исходное положение: лежа на спине, правая прямая нога закинута за левую, руки разведены в стороны (ладонями вверх) (рис. 19).

Выполнение: свободно поворачивайте голову как можно больше налево, приблизив (насколько это возможно) подбородок к левому плечу; одновременно таз поворачивайте направо, а лопатки и плечи прижимайте к коврику. Сконцентрируйтесь на максимальном повороте таза. В этом положении сделайте паузу, по возможности длительную. Затем сделайте то же в другую сторону.

Релаксация: то же, что и в упражнении 1.

После релаксации повторить упражнение несколько раз.

9. Исходное положение: лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, подняты вверх, руки разведены в стороны (ладонями вниз) (рис. 20).

Выполнение: свободно поворачивайте обе ноги и таз налево до тех пор, пока левое колено не коснется пола (при этом правая ягодица должна быть поднята как можно выше); одновременно голову поворачивайте направо, так чтобы подбородок касался правого плеча. Лопатки прижимайте к коврику. В крайнем положении сделайте паузу и медленно возвращайтесь в исходное положение. После короткой релаксации сделайте то же в другую сторону.

Релаксация: то же, что и в упражнении 1.

После релаксации повторить упражнение несколько раз.

10. Исходное положение: лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, сомкнуты, руки разведены в стороны (ладонями вниз) (рис. 21).

Выполнение: медленно поворачивайте согнутые ноги то в одну, то в другую сторону, сосредоточившись на разминании мышц поясницы и крестца. Спина прижата к коврику.



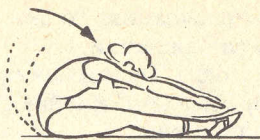
Рис. 20

Рис. 21

11



Рис. 22



12

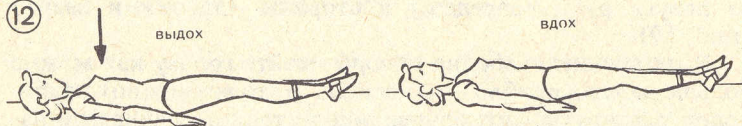


Рис. 23

Релаксация: то же, что и в упражнении 1.

После релаксации повторить упражнение несколько раз.

11. **Исходное положение:** лежа на спине, руки свободно лежат вдоль туловища (ладонями вниз) (рис. 22).

Выполнение: очень медленно садитесь, сгибаясь в пояснице и выполняя глубокий наклон вперед. Вытягивайте вперед руки, стараясь кончиками пальцев коснуться пальцев ног. Колени напряжены либо ноги слегка согнуты в коленях. Лицом старайтесь коснуться коленей. Сгибание туловища происходит за счет спины. Концентрируйтесь на касании руками пальцев ног, затем в этом положении сделайте паузу, по возможности длительную.

Релаксация: то же, что и в упражнении 1.

После релаксации повторить упражнение несколько раз.

12. **Исходное положение:** лежа на спине, руки свободно лежат вдоль туловища (ладонями вниз) (рис. 23).

Выполнение: при выдохе (обязательно через нос) втяните живот, при вдохе расслабьте мышцы брюшного пресса. Повторите несколько раз сначала в медленном, а потом в быстром темпе (аутомассаж живота).

Релаксация: то же, что и в упражнении 1.

После релаксации повторить упражнение несколько раз.

Упражнения, выполняемые лежа на боку

1. **Исходное положение:** лежа на правом боку, ноги согнуты в коленях, правой рукой захватив правое бедро и прижимая колени к полу, левая вытянута за головой (ладонью вниз) (рис. 24).



Рис. 24

Выполнение: коснувшись пальцами левой руки пола, свободно описывайте ими круги вверх-назад-влево, а затем опустите руку вдоль туловища (пальцы постоянно опущены вниз). Одновременно туловище поворачивается в том же направлении, т. е. влево; голова следует за движением руки, левое ухо касается левого плеча; правая рука прижимает колено к полу. В крайнем положении сделайте изометрическую паузу; затем уже при полном расслаблении, но в том же положении вновь сделайте паузу. В обратном направлении левая рука, голова и туловище возвращаются в исходное положение; пальцы при этом постоянно касаются пола. Теперь — короткая релаксация, по продолжительности такая же, как изометрическая пауза. Затем сделайте то же на левом боку.

Релаксация: выполняется лежа на правом боку (а затем — на левом), ноги и руки согнуты, соединенные ладони подложены под правую щеку.

После релаксации повторить упражнение несколько раз.

Упражнения, выполняемые лежа на животе

1. **Исходное положение:** лежа на животе, ноги слегка разведены в стороны (пятками внутрь), руки разведены в стороны и согнуты в локтях (ладонями вниз), пальцы переплетены, лицо лежит на тыльных сторонах ладоней (рис. 25, 1).

Выполнение: обопритесь на локти, при этом предплечья медленно поднимаются вверх. Отклоняя голову назад (подбородок

②

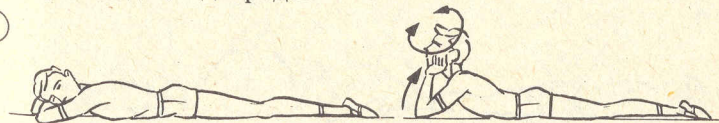


Рис. 25

3

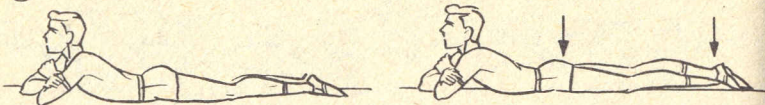


Рис. 26

лежит на тыльных сторонах ладоней, пальцы переплетены), расслабляйте шейные мышцы. Голова свободно лежит на тыльных сторонах ладоней. Затем ладонями поворачивайте расслабленную («тяжелую») голову поочередно налево и направо (рис. 25, 2).

Релаксация: закрыв глаза, сосредоточьтесь на полном расслаблении всего тела.

После релаксации повторить упражнение несколько раз.

2. **Исходное положение:** лежа на животе, согнутые руки впереди, и слегка приподнявшись на предплечьях (левое предплечье лежит на правом скрестно, пальцы правой руки касаются бицепса левой). Локти, расположенные под туловищем, опираются о пол (рис. 26).

Выполнение: положить правую ногу на левую скрестно так, чтобы ее пальцы касались пола; таз при этом не поднимать. Сделайте изометрическую паузу. Затем вернитесь в исходное положение. После релаксации проделайте то же, сменив положение ног.

Релаксация: то же, что и в упражнении 1.

3. **Исходное положение:** лежа на животе, ноги слегка разведены в стороны, руки согнуты в локтях, ладони лежат на уровне щек (рис. 27).

Выполнение: опираясь на предплечья, свободно приподнимайте туловище и голову; плечи при этом не вытягивать. Голову слегка поворачивайте направо и через правое плечо смотрите на правую пятку; при этом туловище не поворачивать. Затем медленно поворачивайте голову налево и через левое плечо смотрите на левую пятку. Плечи остаются в нормальном положении (не поднимаются и не опускаются) и поворачиваются одновременно с головой.

4



Рис. 27

5

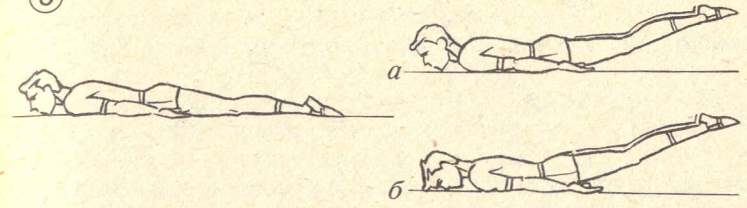


Рис. 28

Релаксация: то же, что и в упражнении 1.

4. **Исходное положение:** лежа на животе, руки свободно лежат вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки, кисти подложить под бедра (рис. 28).

Выполнение:

а) подбородком опираясь о пол, ноги свободно согните в коленях. Поднимите ноги и напрягите мышцы: сделайте паузу (подбородок опирается о пол);

б) то же, что и упражнение «а», но опираться о пол лбом.

Релаксация: то же, что и в упражнении 1.

После релаксации повторить упражнение несколько раз.

Упражнения, выполняемые сидя на пятках

1. **Исходное положение:** сидя на пятках, голени прямые, подъемы стоп лежат на коврик; руки свободно лежат на бедрах. Масса тела приходится на пятки; туловище и голова составляют прямую линию; мышцы головы и шеи расслаблены (рис. 29).

Выполнение: сделайте глубокий наклон вперед, головой свободно касаясь коврика. Руки либо за спиной, либо свободно опущены вдоль бедер. В крайнем положении сделайте паузу, по возможности более длительную.

Затем обоими кулаками выполните аутомассаж нижней части спины в области позвоночника.

1



Рис. 29

релаксация



Рис. 30

Релаксация: стоя на коленях, свободно выпрямляйтесь и садитесь на пятки; подъемы стоп лежат на коврик. Дыхание свободное, спокойное, через нос. Фиксировать релаксационное положение не менее 1 минуты.

После релаксации повторить упражнение несколько раз.

2. **Исходное положение:** то же, что и в упражнении 1, но сидя на корточках.

Выполнение: сделайте глубокий наклон вперед, головой касаясь коврика. Руки либо за спиной (пальцы переплетены), либо свободно опущены вдоль бедер. В крайнем положении сделайте паузу, по возможности более длительную.

Затем обоими кулаками выполните аутомассаж нижней части спины в области позвоночника.

Релаксация: сидя на пятках на корточках, расслабьтесь. Спина прямая, подъемы стоп лежат на коврик. Дыхание спокойное и свободное, через нос. Фиксировать релаксационное положение не менее 1 минуты.

После релаксации повторить упражнение несколько раз.

3. **Исходное положение:** сидя на пятках (подъемы стоп напряжены, масса тела приходится на пятки), руки свободно лежат на бедрах; спина прямая, мышцы шеи расслаблены (рис. 30).

Выполнение: сделайте глубокий наклон вперед, опираясь на предплечья; локти расположены впереди коленей, голова



Рис. 31

запрокинута назад. В этом положении глубоко дышите через нос.

Релаксация: то же, что и в упражнении 1.

После релаксации повторить упражнение несколько раз.

4. **Исходное положение:** сидя на пятках (на корточках), пальцы ног напряжены, разведены в стороны и опираются о пол, руки свободно лежат на бедрах (рис. 31).

Выполнение: свободно и легко отклонитесь назад (спина прямая), захватив руками пятки, прогнитесь в верхней части спины; таз подать вперед. В крайнем положении сделайте паузу.

Релаксация: то же, что и в упражнении 1.

После релаксации повторить упражнение несколько раз.

Упражнения, выполняемые сидя на стуле

1. **Исходное положение:** сидя на стуле (боком к спинке) или лучше всего на табуретке; ноги слегка разведены в стороны, руки свободно лежат на бедрах, локти прижаты к туловищу (рис. 32).

Выполнение: при выдохе прижимайте локти к туловищу еще сильнее (как бы «вдавливая» их), одновременно голову запрокидывайте назад. При выдохе возвращайтесь в исходное положение.

Релаксация: сидя на стуле, ноги, слегка согнутые в коленях, вытянуты вперед, ступни лежат на полу. Легким движением наклоните туловище и голову вперед (голова при этом свободно свешивается вниз); предплечья свободно лежат на бедрах, а кисти свободно опущены перед коленями; глаза закрыты. Фиксировать релаксационное положение как можно дольше.

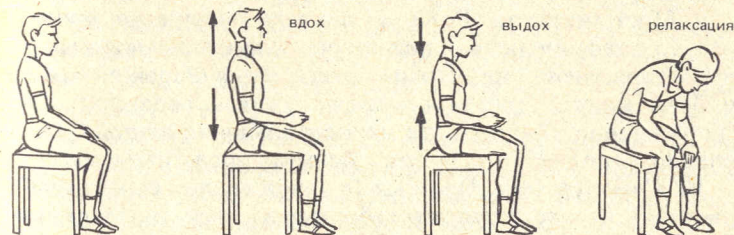


Рис. 32

Все необходимые требования я сформулировал в десяти пунктах.

1. **Желание.** Если сегодня вам просто не хочется выполнять упражнение, то сделайте над собой усилие, переломите себя, поборите в себе это нежелание — и все будет нормально. Ведь речь идет о преодолении себя в течение каких-то долей секунды; когда вам, признайтесь, просто лень заниматься. В том, что вам удалось проявить волю и преодолеть привычку к комфорту, сумеете найти радость и наслаждаться ею. Возможно, эта тренировка воли поможет вам в других, более сложных, ситуациях.

2. **Пространство.** Вполне достаточно таких размеров, чтобы вы могли лечь на пол, вытянув ноги.

3. **Время.** Руководствуйтесь не модной нынче поговоркой «Время — деньги», а более мудрой старой поговоркой: «Время — это жизнь». Помните, что упражняетесь для себя, для своего здоровья, для своей жизни. Вполне возможно, что утром у вас совсем нет времени — значит, в этом случае вы обязательно должны найти его вечером. Помните: если непременно хочешь чего-то добиться, наверняка найдешь для этого время. Поменьше сидите у телевизора, а сэкономленные 10, 20 или 30 минут ежедневно посвящайте оздоровительной гимнастике. Это будет гораздо полезнее!

4. **Коврик (или одеяло).** Положите его на пол, чтобы вам было не слишком жестко и при выполнении упражнений ничто вас не беспокоило.

5. **Легкая одежда.**

6. **Легкий желудок.** Упражняйтесь натощак (а вечером — на голодный желудок перед ужином). Ни в коем случае нельзя заниматься с полным желудком.

7. **Одиночество.** Выполнять упражнения желательно без зрителей.

8. **Регулярность.** Выполняйте упражнения ежедневно.

9. **Постепенность.** Если вы никогда раньше не занимались, то в течение первой недели продолжительность выполнения упражнений не должна превышать в общей сложности 3—5 минут, причем комплекс должен содержать 2—3 упражнения. Выполняйте их тщательно, «с душой». Постепенно пополняйте комплекс новыми упражнениями.

10. **Самочувствие.** Пока вы (с точки зрения своего самочувствия) будете ощущать себя «не в своей тарелке», по времените с упражнениями. Если вы почувствовали какое-то недомогание, прекратите занятия. Когда же снова будете

здоровы и возобновите свой комплекс, не занимайтесь сразу же «на всю катушку», для начала — непродолжительное время и малая интенсивность. В течение первой недели не следует заниматься более 3—5 минут; с каждым разом увеличивайте продолжительность занятий на 1 минуту.

А теперь еще несколько советов, над которыми стоит поразмыслить.

Каждое упражнение выполняйте медленно, сосредоточиваясь на выполняемом движении.

По возможности упражняйтесь с закрытыми глазами. Это необходимо для того, чтобы вы могли лучше сосредоточиться на том упражнении, которое в данный момент выполняете. Если вы концентрируете внимание на каком-то одном упражнении или элементе (локальная концентрация), постарайтесь релаксировать психическую деятельность, давая необходимый отдых мозгу.

Постоянно повышайте качество выполнения каждого упражнения, но делайте это постепенно. Увеличивайте время фиксации отдельных положений, однако тоже постепенно. Если вы всерьез настроились на занятия и намереваетесь заниматься регулярно, то у вас будет достаточно времени для повышения качества.

Дышите всегда через нос; при выполнении упражнений не задерживайте дыхание.

После каждого упражнения релаксируйте: свои мысли, свои мышцы — в первую очередь те, которые в предыдущем упражнении были напряжены. Наслаждайтесь приятным ощущением полной релаксации.

Глава 2

АУТОДИАГНОСТИКА СТРЕССА

Поскольку пока еще не существует лабораторных методов диагностики стресса — несмотря на то, что некоторые исследователи неоднократно предпринимали попытки их разработать, — попробуйте диагностировать стресс самостоятельно, т. е. провести аутодиагностику стресса — для выявления его признаков, а возможно, и причин. В этом вам поможет настоящая глава, ее содержание, приведенные в ней рекомендации, методики и таблицы. Когда вам удастся познать свой личный стресс и до конца выяснить конкретные причины, его вызывающие, это будет означать: вы готовы к тому, чтобы научиться управлять стрессом. Однако не следует забывать, что приведенные здесь примеры и реко-

мендации — всего лишь информация к размышлению, которая, правда, поможет вам укрепить свое здоровье и прийти к здоровому образу жизни.

СТРЕССОВОЕ НАПРЯЖЕНИЕ

Ситуации, которые будут описаны ниже, могут возникнуть у каждого из вас.

Представьте, что вы ведете машину по шоссе и вас начинает обгонять другой водитель — причем не просто обгоняет, но и «подрезает» вашу машину. Вслед за одним «фокусом» тут же «выкидывает» другой — резко тормозит перед самым «носом» вашей машины.

Эта внезапная, непредвиденная ситуация вызывает у вас моментальную автоматическую реакцию: учащаются пульс и дыхание, глаза — если бы вы увидели в этот момент себя со стороны — чуть ли не вылезают из орбит. Не исключено, что вы рассердитесь не на шутку, начнете громко ругаться — возмущению вашему не будет границ!

Но как только непосредственная опасность пройдет и вы успокоитесь (хотя бы немного), попытайтесь мысленно представить, как вы выглядите: губы сжаты, голова судорожно втянута в плечи, шейные и плечевые мышцы напряжены настолько сильно, что разболелись голова и спина, к горлу подступает тошнота. Не исключено, что, отъехав на небольшое расстояние от места «создания аварийной ситуации», вы захотите остановиться, чтобы прийти в себя, успокоиться...

И все же через несколько минут после этой острой стрессовой ситуации пульс и дыхание успокаиваются, внешний вид приходит в норму. Однако напряжение в мышцах так быстро не проходит. Во всяком случае, проходит не сразу, не само по себе. Интенсивное и продолжительное мышечное напряжение — это, как вы уже знаете, признак стрессовой ситуации. Если же вернуться к реакции организма на «дорожно-транспортное происшествие», то у вас еще на некоторое время сохранится своеобразное ощущение «переполненного водой желудка».

Для такого случая вам необходимо иметь «про запас» воображаемую «аптечку первой противострессовой помощи» (см. стр. 157—160), чтобы самостоятельно ускорить процесс успокоения и как можно быстрее вернуться в нормальное состояние.

Как вы помните, физические и психические реакции на стрессовый импульс многообразны и вариативность их

чрезвычайно велика. Уже само по себе возникновение стрессовой ситуации влечет за собой негативные последствия: боли в области желудка, частое мочеиспускание, сильные головные боли, невозможность глубоко вздохнуть, поскольку что-то мешает. Эти серьезные своевременные сигналы, которые посылает ваш организм, следует понимать однозначно: «Внимание: стресс!» Пока они лишь предупреждают вас (до сигнала «SOS» еще далеко), однако, получив их, вы должны задуматься о причинах тех или иных нарушений в организме.

Кроме физических (в данном случае биологических) стрессовых сигналов существуют еще сигналы эмоциональной сферы об изменении поведенческих реакций. У одного человека, например, стресс проявляется в нетерпеливости (хотя бы когда он ждет на остановке общественный транспорт). Другой как будто постоянно куда-то спешит: быстро говорит или слишком быстро ходит. У третьего ухудшается память. У четвертого мысли перебегают постоянно с одного на другое — он никак не может сосредоточиться. Проявлением стресса являются также повышенная нервность, резкие перепады настроения, быстрая утомляемость, состояние душевной опустошенности. У некоторых стресс проявляется во внезапной разъяренности. А кто-то становится чересчур мнительным: начитавшись или наслушавшись о симптомах различных заболеваний, пытается обнаружить их у себя, вместо того чтобы обратиться за советом к врачу.

Эти и другие психические и биологические сигналы должны заставить вас задуматься о своем здоровье, своем образе жизни. Проанализируйте реакции вашего организма на подобные импульсы, это поможет разобраться в возникающих стрессовых ситуациях и сделать первый шаг на пути к их преодолению.

Ниже приводится перечень различных состояний человека, которые могут сигнализировать о наличии в организме внутреннего напряжения. Такое состояние, как правило, тяготит, и вы начинаете гадать, в чем же причина. Лишь сознательная оценка способна перевести эти сигналы из сферы эмоциональной (чувства) в сферу рациональную (разум), что дает возможность достичь психосоматического равновесия и тем самым ликвидировать нежелательное состояние.

Признаки стрессового напряжения
(в свободной интерпретации по Шефферу)

1. Невозможность сосредоточиться на чем-то.
2. Слишком частые ошибки в работе.
3. Ухудшается память.
4. Слишком часто возникает чувство усталости.
5. Очень быстрая речь.
6. Мысли часто «улетучиваются».
7. Довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка).
8. Повышенная возбудимость.
9. Работа не доставляет прежней радости.
10. Потеря чувства юмора.
11. Резко возрастает количество выкуриваемых сигарет.
12. Пристрастие к алкогольным напиткам.
13. Постоянное ощущение недоедания.
14. Пропадает аппетит — вообще потерял вкус к еде.
15. Невозможность вовремя закончить работу.

Прочтите внимательно несколько раз этот перечень признаков стресса. Наверняка с некоторыми из них вы уже знакомы или же можете назвать другие, отсутствующие в этом списке. Это поможет найти правильный путь самопознания, самостоятельного анализа стрессовых реакций своего организма. Если же вы не обнаружили у себя признаков стрессового напряжения или не можете вспомнить, когда в последний раз их ощущали, вам можно только позавидовать.

И все-таки будем исходить из того, что вы (по крайней мере иногда) некоторые из перечисленных признаков находили у себя. Извечный вопрос: «Почему?» — во все времена был движущей силой познания.

Признаки стрессового напряжения вы уже знаете. Следующий шаг — внимательное изучение причин.

Причины стрессового напряжения
(в свободной интерпретации по Буту)

1. Гораздо чаще вам приходится делать не то, что хотелось бы, а то, что нужно, что входит в ваши обязанности.
2. Вам постоянно не хватает времени — не успеваете ничего сделать.
3. Вас что-то или кто-то «подгоняет», вы постоянно куда-то спешите.

4. Вам начинает казаться, что все окружающие зажаты в тисках какого-то внутреннего напряжения.

5. Вам постоянно хочется спать — никак не можете выспаться.

6. Вы видите чересчур много снов, особенно когда очень устали за день.

7. Вы очень много курите.

8. Потребляете алкоголя больше, чем обычно.

9. Вам почти ничего не нравится.

10. Дома, в семье, у вас постоянные конфликты.

11. Постоянно ощущаете неудовлетворенность жизнью.

12. Влезаете в долги, даже не зная, как с ними расплатиться.

13. У вас появляется комплекс неполноценности.

14. Вам не с кем поговорить о своих проблемах, да и нет особого желания.

15. Вы не чувствуете уважения к себе — ни дома, ни на работе.

Как видите, для того чтобы попытаться выяснить причины стресса, в первую очередь следует найти зависимость между стрессом и вызывающими его импульсами. Только так можно прийти к правильному решению. Не исключено также, что, прочитав приведенный перечень причин, вы не найдете те, которые вызвали стресс лично у вас. Но не это главное, важно вовремя заняться своим здоровьем.

И если вам удастся найти типичные только для вас причины, это вполне можно считать успехом, серьезным поводом для того, чтобы быть довольным собой, самого себя похвалить. Да-да, именно похвалить. Только тихо, чтобы никто не слышал. Между прочим, не только ребенок, но и взрослый человек нуждается в похвале — ему тоже необходимы слова признания, благодарности за хорошо выполненную работу. И если вас не похвалят друзья, то наберитесь смелости и похвалите себя сами! Вспомните, как в детстве вас хвалила мама, а когда вы в чем-то отличитесь, как ласково гладила вас по голове и улыбалась. Эта улыбка, эта похвала были составной частью вашего ощущения радости жизни. Ну а потом... В школе похвал становилось все меньше и меньше, и к концу обучения вы почти не слышали добрых слов — как будто они исчезли. Результатом признания ваших заслуг была лишь положительная оценка. Дальше — еще хуже, особенно в первые дни трудовой жизни. Слова благодарности становятся крайне редкими, и вам уже кажется, что так и должно быть, что вы только и делаете, что платите «по вексялям» за свое счастливое детство. Но при-

найтесь, как хочется порой, на работе или дома, ощутить вдруг ласковый мамин взгляд — как это иногда важно! Ведь когда нас никто не хвалит, мы сами становимся чрезвычайно скупы на похвалу для других...

Кто-то, прочтя эти строки, может обвинить меня в пропаганде «самовосхваления», которое делает человека заносчивым, нетерпимым к критике. Естественно, что оценивать самого себя следует всегда критически, что нужно быть в первую очередь требовательным к себе — это верно. Но и здесь (как, впрочем, в любом деле) не следует впадать в крайность и заниматься самобичеванием — надо уметь в себе видеть хорошее, вовремя подбодрить, похвалить себя (тихо, чтобы никто не слышал). Это создаст необходимый душевный настрой, укрепит веру в свои силы и способности.

Итак, прежде чем вам удастся найти решение какой-нибудь своей личной проблемы, не забудьте похвалить себя — сразу же, найдя в приведенном перечне причину своего стрессового напряжения. Одновременно попробуйте насладиться предчувствием того, что вам действительно станет лучше.

Не исключено, что, читая и перечитывая признаки стрессового напряжения, вы не обнаружите того, что беспокоит вас. В этом случае я советую вам провести анализ своего состояния. Прочтите приведенный ниже вопросник и подумайте над каждым вопросом. Ответьте на них искренне и правдиво — ведь вас же никто не подслушивает. Поставьте перед собой зеркало. Возможные варианты ответов: «никогда», «изредка», «время от времени», «часто», «очень часто».

Есть ли у вас предрасположенность к стрессу?

1. Часто ли вы переедаете? Сколько потребляете алкоголя? Много ли курите?
2. Спрашиваете ли вы себя (по крайней мере иногда), стоит ли вообще жить?
3. Считаете ли вы, что ведете неправильный образ жизни?
4. Чувствуете ли вы себя виноватым, когда ничего не делаете дома — только отдыхаете, спите, смотрите телевизор?
5. Кажется ли вам порой предстоящее изменение в жизни непреодолимым препятствием?
6. Считаете ли вы себя пессимистом?
7. Не кажется ли вам, что вы потеряли контроль над своей жизнью?

8. Ощущаете ли вы напряжение в конфликтных ситуациях на работе или дома?

9. Испытываете ли вы ощущение безнадежности, если у вас что-то не получается?

10. Чувствуете ли вы сильное напряжение при возникновении непредвиденных ситуаций?

11. Защищаете ли вы свою точку зрения от нападок других людей?

12. Считаете ли вы причиной неудачи других людей или какие-то не зависящие от вас обстоятельства?

13. Берете ли вы на себя ответственность за успехи или неуспехи в своей жизни?

14. Считаете ли вы, что должны бороться со стрессом или предпочитаете смириться с ним?

15. Часто ли у вас бывает плохое настроение?

Правильные, честные ответы на эти вопросы позволят вам взглянуть на себя со стороны, по-новому оценить свои мысли, ощущения и некоторые элементы своего поведения.

И если вдруг окажется, что на большинство вопросов вы ответили «часто» или «очень часто», значит, вам следует быть предельно внимательным к себе, ибо до стресса, что называется, рукой подать.

Вполне возможно, что вы будете удивлены, обнаружив в себе такие качества, которые раньше за собой не только не замечали, но и не подозревали о них. Однако не торопитесь огорчаться. Пословица гласит: нет худа без добра. Вы просто помогли себе осознать необходимость более серьезного отношения к своему здоровью. Ведь, узнав или почувствовав, что некоторые элементы вашего поведения отрицательно влияют на ваши взаимоотношения с другими людьми, становятся причиной возникновения стресса, вы, естественно, постараетесь от них избавиться или по крайней мере не дадите им возможности проявиться. Как известно, ни черты характера, ни возможные реакции организма на внешние раздражители не предначертаны свыше раз и навсегда. Возможность для самосовершенствования предоставлена всем, а следовательно, имеющиеся недостатки можно и нужно исправлять.

К проблеме выявления стрессов следует подходить с точки зрения личностных ощущений и настроения, с точки зрения своего эмоционального склада. Обратите внимание, как вам легко, когда вы в хорошем настроении. Если же вас одолевают заботы, то вы замыкаетесь в себе, чувствуете невероятную усталость, неразговорчивы, раздражительны, сварливы.

Хочу предложить вам еще один способ выявления стрессов. Возможно, он поможет вам найти свои личные стрессовые признаки. Итак, ответьте на два вопроса: что в вашей жизни вызывает стресс? что вызывает у вас различные негативные эмоции? Возьмите бумагу, карандаш и напишите все, что придет вам в голову, не контролируя себя, без какой бы то ни было «внутренней цензуры».

Определенным ориентиром для вас будет предлагаемый ниже перечень стрессовых ситуаций и вытекающих из них эмоциональных реакций.

Ситуации, способные вызвать стресс, и эмоциональные реакции на них

Стрессовые ситуации	Эмоциональная реакция
1. Всегда куда-нибудь опаздываю	Злость
2. У меня долги	Занятость
3. Несмотря на то что у меня есть семья, чувствую одиночество	Страх
4. Слишком рано приходится провозить детей в школу, чтобы успеть вовремя на работу	Чувство вины
5. У меня слишком много обязанностей	Занятость
6. Моя супружеская жизнь вот-вот кончится разводом	Потеря ощущения безопасности
7. Я вдова (вдовец) с детьми, испытываю финансовые трудности	Занятость
8. Я работающая женщина с детьми	Усталость
9. Я много курю (или много потребляю алкоголя), не справляюсь со своей работой (или домашним хозяйством)	Занятость, тревога
10. Я забочусь о старой матери и одновременно хочу устроить свою личную жизнь	Чувство вины

Написав ответы на бумаге, вы таким образом «переведете» свои негативные эмоции из сферы чувств в сферу разума. Это важно для того, чтобы в мозгу, в подсознании пробудить неиспользованные возможности и резервы.

АУТОАНАЛИЗ ЛИЧНОГО СТРЕССА

Вы уже кое-что знаете о стрессе: о некоторых стрессовых импульсах, о ситуациях, способствующих возникновению стресса, о выявлении признаков и возможных причин стресса.

А теперь мы с вами, если можно так выразиться, перейдем на следующую ступень познания и постараемся ответить на вопрос: как можно обнаружить и объяснить

реакции своего организма на стрессовые импульсы? То есть как можно определить свой личный стресс.

Понять собственную стрессовую ситуацию чрезвычайно важно: во-первых, проявление стресса у каждого человека индивидуально; во-вторых, у стресса, как правило, не может быть единственной причины — таких причин всегда множество; в-третьих, вы сможете найти наиболее приемлемый для себя выход из создавшейся ситуации.

Наиболее оправдавшим себя методом аутоанализа личного стресса является **дневник стрессов**. Метод этот не сложный, однако требующий терпения. В течение нескольких недель — по возможности ежедневно — делайте в дневнике простые пометки: когда и при каких обстоятельствах вы обнаружили у себя признаки стресса. Помните, что если в конце дня вы не сделаете этих пометок, то на следующий день, в житейских заботах и суете, вы просто забудете, когда, где и что с вами произошло. Записывать свои наблюдения и ощущения лучше всего вечером после работы или перед сном, когда легче припомнить мельчайшие подробности и детали. Анализ записей в дневнике поможет вам просто и быстро определить, какие события или жизненные ситуации способствуют возникновению у вас стресса. Если вы делали свои пометки правильно, то при чтении дневника обратите внимание на определенные, регулярно повторяющиеся ситуации — именно они и могут быть причиной возникновения стресса.

Теперь снова «переведите» свои негативные ощущения из сферы эмоций в сферу разума, обозначив их словесно на бумаге. Почему это нужно? Да потому, что у вашего разума гораздо больше возможностей найти выход из создавшегося положения, принять правильное решение.

Если же стресс все-таки настигнет вас и в результате возникнет тревога, страх или злость, возьмите как можно скорее лист бумаги и запишите свои ощущения — они могут совершенно неожиданно получить выход, и вы просто не успеете их зафиксировать. Когда вы снова будете спокойны и уравновешены, вернитесь к своим записям. Выйдя из состояния острого стресса, вы сможете подключить разум.

Перелистайте свои записи и попробуйте систематизировать их. Вы обнаружите, что некоторые основные признаки стресса повторяются: раздражительность, невозможность сосредоточиться, забывчивость, частые вздохи, ощущение бегающих по телу мурашек, мышечное напряжение, «неуспокаивающиеся ноги» (не сидится на

месте), ощущение внутренней тяжести, сухость во рту, беспокойный сон, быстрая утомляемость, необъяснимое чувство страха, плохое настроение, состояние депрессии, частые головные боли (особенно в затылочной части), боли в суставах, отсутствие аппетита или, наоборот, переедание, запоры, учащенное сердцебиение.

Если эти недомогания часто вас беспокоят, посоветуйтесь с врачом, и он направит вас на обследование. Вполне возможно, что на основании полученных результатов врач сделает заключение: вы вполне здоровы. В этом случае вам следует продолжить ведение дневника стрессов.

Вас конечно же интересует, какие ощущения предшествуют стрессу. Чтобы выяснить это, для начала проанализируйте свои записи и определите, в какое время дня чаще всего наступает недомогание, происходит ли это на работе или же по возвращении домой. А может быть (и такое бывает), перед «плановым» посещением престарелых и больных родителей. Вполне возможно, что с помощью именно этого метода вы сможете выяснить для себя, что вам мешает в жизни, что вызывает ваш личный стресс.

Многие из вас не привыкли анализировать собственное поведение или реакции своего организма, оценивать себя как бы со стороны. И если вы хотите довести решение стрессовой ситуации до конца собственными силами и стараниями, то вам обязательно нужно научиться самоанализу.

Возможно, вам помогут в этом примеры из повседневной жизни.

Мужчина среднего возраста занимает хорошее положение. Однако он замечает, что в последнее время у него участилось сердцебиение — иногда кажется, что сердце вот-вот вырвется из груди. Объяснить это он не может — возникает беспокойство. Он обращается к врачу. Электрокардиограмма показывает, что сердце у него в порядке. Мужчина этот на время успокаивается, а сердце тем временем продолжает «стучаться». И теперь уже он окончательно не может понять, в чем же дело.

Прочитав эту книгу (или советы другого автора), мужчина решает проанализировать свой стресс. Он начинает вести стрессовый дневник и, к своему удивлению, обнаруживает, что его сердце «стучит» только в определенной ситуации — при встрече с начальником. В других ситуациях ничего подобного не происходит — во всяком случае, он этого не замечает. Для того чтобы сделать

правильный вывод, ему необходимо честно («как на духу») ответить на следующие вопросы:

1. При встрече с кем и когда у вас учащается сердцебиение? — При встрече с моим начальником.
2. Учащается ли оно при каждой встрече с этим человеком? — Да.
3. Как ведет себя ваш начальник? Что вас в нем смущает? — Пренебрежительно. Считает, что все знает и понимает лучше всех. Моей работы просто не замечает.
4. Что вы испытываете при встрече с ним? — Иногда чувствую злость. Всегда ощущаю несправедливость по отношению к себе.
5. Принесло бы вам облегчение, если бы вы сказали ему все, что думаете? — Да. Но я не в состоянии этого сделать.
6. Как вы реагируете на его поведение? — Ничего ему не говорю — держу свои чувства при себе.
7. Возможны ли для вас другие реакции и какие?
 - а) дать ему отпор, но в силу известных причин я не могу этого сделать;
 - б) научиться не воспринимать наш конфликт всерьез;
 - в) избавиться от стресса с помощью занятий спортом (например, бега трусцой).

В приведенном примере «стучащееся» сердце было сигналом стресса. Стресс «заговорил» посредством ощущений в области сердца. Врач не увидел никаких изменений в работе сердца. И мужчина должен был сам расшифровать свой стресс. Для этой цели он сознательно использовал аутоанализ, что говорит о его стремлении непременно найти правильное решение.

Другой пример. Работающая женщина 22 лет, имеющая мужа и трехлетнюю дочь, в последнее время испытывает недомогание. Это вызывает у нее определенное беспокойство, и она обращается к врачу своей заводской поликлиники. Врач направляет ее на обследование, которое, как вы догадываетесь, не выявило причин недомогания.

И тут кто-то из подруг советует ей вести дневник своих недомоганий. Некоторое время спустя, анализируя свои записи, женщина обнаруживает, что и головные боли, и боли в области крестца, и повышенная утомляемость, и состояние депрессии наступают у нее, как правило, после работы. В течение рабочего дня никаких признаков недо-

моганий она не замечает — они появляются лишь после того, как она забирает дочку из детского сада и возвращается домой. Головные боли усиливаются, когда она готовит ужин. Во время мытья посуды и уборки на кухне после ужина голова у нее просто раскалывается. Когда же она укладывает ребенка спать, а девочка плачет или резвится, ей становится просто невмоготу. Молодая жена и мать чувствует себя одинокой, несмотря на то, что рядом муж. Но пока она «крутится», он спокойно сидит перед телевизором и не обращает на нее никакого внимания. Одиночество изнуряет ее, жизнь кажется каким-то заколдованным кругом.

В результате ведения дневника и анализа своих записей женщина делает вывод, что все недомогания повторяются в одно и то же время, в одних и тех же условиях. И сама ставит себе диагноз: причиной всех физических и психических недомоганий является несправедливость, в силу которой она вынуждена «нести свой крест» изо дня в день. Ведь они оба с мужем работают на производстве, а дома работает только она. Именно она ведет ребенка рано утром в ясли, и она же забирает его вечером. После работы, совершенно не отдохнув, начинает готовить ужин, потом укладывает дочку спать.

Когда женщина поймет, что между ее недомоганиями и поведением мужа существует взаимосвязь, ей станет ясно, что дело может дойти до серьезной ссоры и даже до разрыва. И тогда женщина принимает единственно правильное (на мой взгляд) решение: дает мужу почитать свой стрессовый дневник, а затем обсуждает с ним вместе образ их семейной жизни, чтобы найти выход.

Итак, дневник помог обнаружить причину стресса: в первом случае — на работе, во втором — в семье. Но оба примера объединяет одно: ненормальные отношения между людьми.

Как известно, полноценная жизнь человека зависит от двух важных факторов: наличия надежных «тылов» дома и удовлетворенности работой. Большую часть своего «активного» времени вы проводите на работе и дома, поэтому чрезвычайно важно, чтобы и здесь и там царил покойствие и не возникали стрессовые ситуации. Очень часто вы «приносите» стресс с работы домой и, наоборот, из дома на работу. Если утром атмосфера в семье напряженная, стрессогенная, то, вполне естественно, и рабочий день вы начинаете в напряжении, чувствуя усталость, разбитость. Конфликтная ситуация дома не позволяет

вам отдохнуть перед началом работы и прийти на рабочее место полными сил, энергии, желания трудиться. Состояние повышенного стрессового напряжения становится источником и катализатором возникновения конфликтов на работе. Точно так же усталость на работе не следует приносить в спокойную домашнюю обстановку — иначе вместо отдыха вы получите вызывающее стресс напряжение. Так возникает «цепная реакция» стрессов.

ИСТОЧНИКИ СТРЕССА В СЕМЬЕ

Довольно часто источником стресса является обстановка в семье. Причины могут быть разные, зачастую необъяснимые. В отдельных случаях необходимо обратиться к психологу, консультирующему по семейным вопросам. Однако многие вызывающие стресс семейные конфликты можно решить самим.

Стрессы в семье могут привести к психическим расстройствам. Конечно, это не означает, что «семейный» стресс является единственным источником серьезных психических заболеваний. Тем не менее воздействие стресса на нервную и гормональную системы, на психику может быть настолько сильным, что со временем истощает защитные силы организма, предоставляя болезням полную свободу действий. Доказательством может служить перечень перемен в жизни, способных вызвать стресс (см. стр. 93). По своей значимости на первом месте стоят стрессовые ситуации в семье: смерть одного из супругов, свадьба, размолвка с мужем (женой), развод, отсутствие взаимопонимания...

Как правило, полноценная семья состоит из 3—4 человек: муж, жена и ребенок (или двое детей). Иными словами, речь идет о психологической совместимости четырех человек. Причем совместимость должна быть во всех областях функциональной деятельности семьи: эмоциональной, сексуальной, воспитательной. Когда-то на первый план выдвигались функция воспроизводства и экономическая. В современной семье немаловажную роль играют эмоциональная взаимная поддержка супругов и воспитание детей. Оно предполагает и подготовку детей к будущей взрослой жизни, к будущей профессии, и воспитание характера, определенных привычек. Поэтому в семьях, где есть дети, воспитательная функция приобретает первостепенное значение. Сложность этой функции все более возрастает, поскольку значительно осложнившиеся

отношения между поколениями (отцами и детьми) создают достаточно причин для возникновения стрессов.

Возможным источником стресса являются семейные дискуссии, порой перерастающие в серьезные конфликты. Всегда необходимо помнить, что каждый человек имеет право на собственное мнение по тем или иным вопросам, с которым надо считаться. Несомненно, взгляды на жизнь у старшего поколения иные, чем у подрастающего. Но это не значит, что обмен мнениями в семье должен сводиться к взаимным обвинениям и даже оскорблениям. Возникающие в результате таких «дискуссий» конфликты могут привести к кризисным ситуациям — как во взаимоотношениях между отдельными членами семьи, так и в семье в целом. Необходимо научиться преодолевать подобные кризисные ситуации ради психического и физического здоровья всех членов семьи, ради создания доброжелательной психологической атмосферы.

Любой конфликт, любой кризис не сразу создают тупиковую ситуацию, поэтому никогда нельзя считать создавшееся трудное положение безвыходным. Или делать на основании конфликтной ситуации преждевременный вывод о том, что взаимоотношения в семье зашли в тупик — окончательно и бесповоротно. Попытайтесь найти возможное разрешение конфликта, приемлемый для всех членов семьи выход — это лишь укрепит семейные узы. Постарайтесь, чтобы принятое решение было конструктивным, ни в коем случае не возникало у вас в состоянии аффекта, чрезмерного возбуждения или возмущения. При решении конфликтов следует проявлять смелость, иначе следствием обострившейся ситуации может стать стресс, а атмосфера в семье станет все более и более невыносимой. Бывает и так, что о причинах конфликта все уже давно забыли, а созданное им напряжение осталось.

Без конфликтов в семейной жизни не обойтись. Однако постарайтесь (если хотите не навредить себе и другим) ослабить их стрессовые последствия. И если все-таки произойдет серьезный конфликт, помните: ничего катастрофического в этом нет, это ни в коей мере не означает распад семьи. О том, как найти выход из, казалось бы, безвыходных ситуаций, вы прочтете в следующих разделах.

Роль женщины в семье меняется

На современном этапе исторического развития положение женщины в семье и в обществе существенно изменилось. На протяжении многих поколений роль женщины практически сводилась к одному: заботиться о семейном очаге, быть продолжательницей рода, воспитывать детей. Роль мужчины практически не изменилась: кормилец, добытчик, глава семьи. Разница лишь в том, что в прежние времена он кормил семью, будучи воином либо охотником, а в последние сто лет зарабатывает на жизнь, регулярно отправляясь на службу. Иными словами, во все времена мужчина был главным (если не единственным) членом семьи, обеспечивающим ее материально, и, естественно, чувствовал себя господином. Роли в семье были заранее распределены — каждый знал свое место. Так было в течение тысячелетий — до недавнего времени.

Однако на протяжении последних двух-трех поколений в развитых странах женщина получила одинаковые права с мужчиной. В силу этого равноправия к ее неизменной роли хранительницы домашнего очага и продолжательницы рода прибавилась другая, не менее важная и трудоем-



кая — работающей жены и матери. Женщина стала зарабатывать деньги, внося таким образом свой вклад в семейный бюджет. Конечно, благодаря этому она получила экономическую независимость и самостоятельность, но вместе с тем и множество дополнительных обязанностей. И с этой сложной, многоплановой ролью современная женщина уже должна смириться. Однако достигнутое равновесие стало одним из источников стресса в семье.

Главенствующее положение мужчины в семье было поставлено под угрозу. Теперь уже он не единственный кормилец и с экономической точки зрения далеко не всегда имеет право называться главой семьи. К этому он никак не смог адаптироваться за короткий с исторической точки зрения срок — еще одна причина для возникновения стресса в семье. Мужчина не желает (хотя иногда и вынужден) отказываться от своей исключительной роли, еще бы — столько поколений потрудились в этом направлении. Женщина, получив экономическую самостоятельность, переходит в наступление. И однажды муж и жена начинают выяснять, «кто есть кто» в семье, закладывая таким образом прочный фундамент для «фирменного» семейного стресса.

Все начинается со свадьбы

Для жениха и невесты до свадьбы доминирующим чувством является сильное эмоциональное и физическое влечение друг к другу, выражающееся в регулярных свиданиях и спонтанной физической близости. Если эти отношения они хотят продолжить и развить, то строить их следует на постоянном творческом поиске общего, объединяющего их, а не на ссорах, отталкивающих их друг от друга. Позже эмоциональная тяга (влюбленность) перейдет в привязанность, спонтанные сексуальные отношения станут регулярными, появятся новые совместные интересы и дела. И если молодые люди вовремя поймут это, они легко смогут преодолеть рифы будущих стрессов.

Свадьба — это точка отсчета семейной жизни. Молодые партнеры становятся мужем и женой. Создается совместное домашнее хозяйство, появляются совместные экономические интересы. Каждый из партнеров приходит во вновь созданную семью со своей наследственностью, своими привычками, своим жизненным укладом. Для того чтобы соединить все это в одно целое, требуется целенаправленная и совместная творческая работа.

Следующим важным моментом в жизни молодых супругов становится рождение ребенка, первенца. Жена, а теперь еще и мать на какое-то время оставляет службу. В абсолютном большинстве случаев в первый период материнства она счастлива, поскольку реализовала себя в главной жизненной функции — продолжительницы рода. Это серьезное изменение в жизни не только для нее, но и для мужа, который теперь должен поступаться своими личными интересами ради жены. Супруги должны как можно скорее освоиться со своей новой ролью родителей, которая призвана стать источником огромной радости, семейного счастья.

Вполне возможно, что после некоторого периода упоения материнством новая роль (мать и жена — со всеми вытекающими обязанностями) начинает тяготить женщину — появляется тоска, возникает депрессия, она постоянно думает о том, что, окунувшись в однообразие домашних забот, теряет свою квалификацию. Ее начинают терзать сомнения: сможет ли она после столь долгого перерыва справиться со своими обязанностями, войти в еще недавно привычный рабочий ритм? Удастся ли ей совмещать работу с домашними делами? В результате в ней нарастает внутреннее напряжение и создаются благоприятные условия для развития стресса. В этом случае для обоих супругов очень важно, чтобы муж сумел прочувствовать всю сложность создавшейся ситуации и внутренних противоречий, терзающих жену. Он должен стать ее помощником в домашних делах, постараться найти способы снятия напряжения. Так и только так удастся предупредить возникновение стресса.

Переходный возраст

Серьезные изменения в семье могут возникнуть, когда ребенок вступит в переходный возраст. Период этот очень сложный, стрессогенный — как для взрослеющего ребенка, так и для родителей, создающий благоприятную почву для эмоциональных взрывов, основанных на непонимании, а порой абсолютном непонимании друг друга.

В этой специфической ситуации родителям необходимо понять, что из трех (четырех) членов семьи самый тяжелый период переживает сейчас подросток, а не они (как подчас кажется), что у него происходит гормональная

перестройка организма, создающая предпосылки для дальнейшего взросления. До конца не осознавая, что с ним происходит, он ищет самого себя, свое «я» и довольно часто не находит. В этот период у подростка абсолютно непредсказуемые реакции, зачастую неожиданные не только для родителей, но и для него самого. В нем словно борются несколько личностей. И это должны не просто понять, но и осознать родители, подчас забывающие о том, что и они в свое время переживали этот чрезвычайно сложный период.

Не вздумайте в этот период повторять подростку избитую, не имеющую никакого результата фразу: «Вот я в твоём возрасте...» Эта фраза может навсегда оттолкнуть от вас сына или дочь. Более того, нервный, вспыльчивый и раздражительный подросток может изолировать себя от окружающих, замкнуться в себе. Один ваш неверный шаг способен подтолкнуть его к стрессу, последствия которого могут быть трагическими. И здесь абсолютно неважно, что живет он в родительском доме. Давно доказано (хотя и по сей день недостаточно хорошо известно), что чувство одиночества терзает человека, как правило, на двух этапах его жизни: в переходном возрасте и в старости. Опасность чувства одиночества у подростка в том, что сопровождается оно значительными физиологическими изменениями в развивающемся организме.

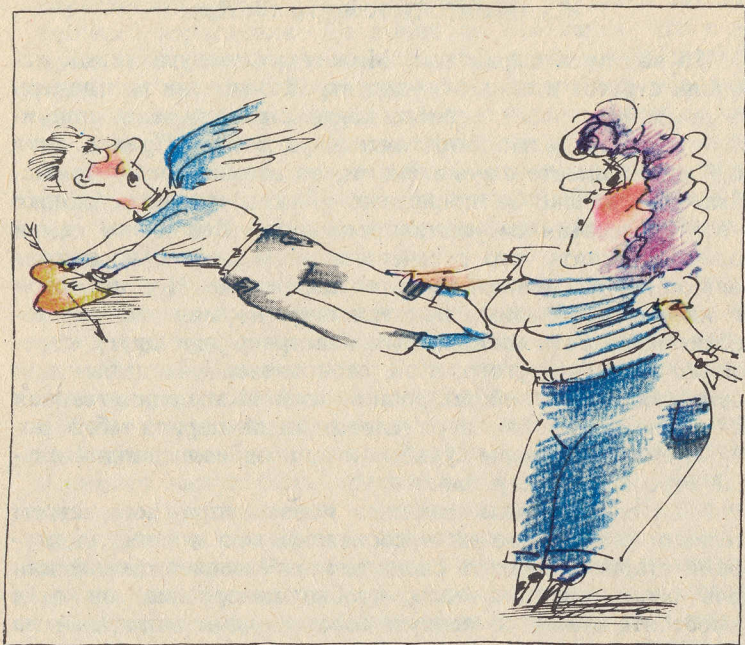
О серьезной перемене в жизни ребенка, связанной с переходом от детства к взрослению, нужно знать заранее, чтобы своевременно к ней подготовиться и постараться сделать этот переход по возможности менее болезненным. Вы воспитываете ребенка прежде всего для того, чтобы он вырос самостоятельным человеком, способным свободно ориентироваться в различных жизненных ситуациях. И когда наступит время перемен, не будьте беспомощными (что, к сожалению, случается слишком часто) и четко определите для себя, как и на что следует реагировать. Но, как правило, наблюдаешь такую картину. Отец не находит ничего лучшего, как читать нотации, ругать сына (или того хуже — наказывать). Мать находится в состоянии депрессии и просит оставить ее в покое. А взрослеющий молодой человек попросту чувствует себя самым несчастным существом на земле. Как следствие — возникает стрессовая ситуация в семье. И как важно родителям проявить мудрость, правильно на нее среагировать и помочь подростку преодолеть стресс.

«Синдром опустевшего гнезда»

Но вот дети вырастают. Может возникнуть новый источник стресса в семье — уход взрослого сына или дочери из дома. Наступает период, когда сын или дочь принимают решение вести самостоятельную жизнь. Правда, пока еще живут вместе с родителями, но всеми своими помыслами уже далеко за пределами общего «гнезда». Однако и эта стрессовая ситуация преодолима. Все члены семьи должны уяснить, что с течением времени и с возрастом роль каждого меняется — это неизбежно. Но, несмотря ни на что, необходимо поддерживать нормальные человеческие взаимоотношения, идти навстречу друг другу, стремиться понять другого, а не становиться «на дыбы» при возникновении малейших разногласий. И это единственная возможность пройти этот самый сложный период «без потерь», смягчая «удары судьбы» и не создавая дополнительных стрессовых ситуаций.

Родители должны наконец понять: при всем своем желании они просто не в состоянии всю жизнь, до глубокой старости опекать своих детей. Что своего сына или дочь воспитали для того, чтобы, повзрослев, он стал самостоятельным, со своими собственными взглядами на жизнь. Помните: повзрослевшие дети просто не могут видеть окружающий мир так же, как вы. Да и на будущее они тоже смотрят по-другому: ведь у родителей (что поделаты!) большая часть жизни уже позади, а у повзрослевших детей она еще впереди. Конечно, у старшего поколения есть немалый жизненный опыт. И те родители, которые обладают достаточной житейской мудростью и необходимым тактом, непременно постараются разобраться в этой новой ситуации и в конце концов поймут, что рано или поздно такой период в семейной жизни непременно наступит.

Отношение к своему, даже взрослому, ребенку у родителей всегда субъективно — думая о его будущем, каждый родитель непременно исходит из того, что его чадо обязательно «самое лучшее, самое умное». (Конечно же бывают исключения, поэтому я заранее прошу прощения у тех пап и мам, которые относятся к своим детям критически, — я рассматриваю случай, наиболее типичный.) А поэтому старается по возможности оградить его от различных жизненных трудностей и бед. Ну а молодые люди хотят строить свою жизнь согласно собственным представлениям. И удивляться здесь нечему. Вспомните



годы своей юности — ведь каждый, вступая в самостоятельную жизнь, стремился жить в соответствии со своими принципами и взглядами.

В этой довольно непростой ситуации следует помнить и о том, что у каждой стороны — своя правда. Обе стороны — родители и дети — должны постараться понять, что наступило время принципиальной смены ролей. Сын или дочь возмужали — это уже взрослые люди. И родители, естественно, перестают для них быть кормильцами и защитниками, а иногда даже становятся совсем ненужными... Ситуация порой заходит в такой тупик, что выход из нее кажется невозможным. И все-таки выход есть! Обеим сторонам необходимо сесть за «стол переговоров» и спокойно, без взаимных претензий и обвинений, все обсудить.

В этой связи хочу привести цитату из книги известного чехословацкого педагога Камила Цибуры «Пророк»:

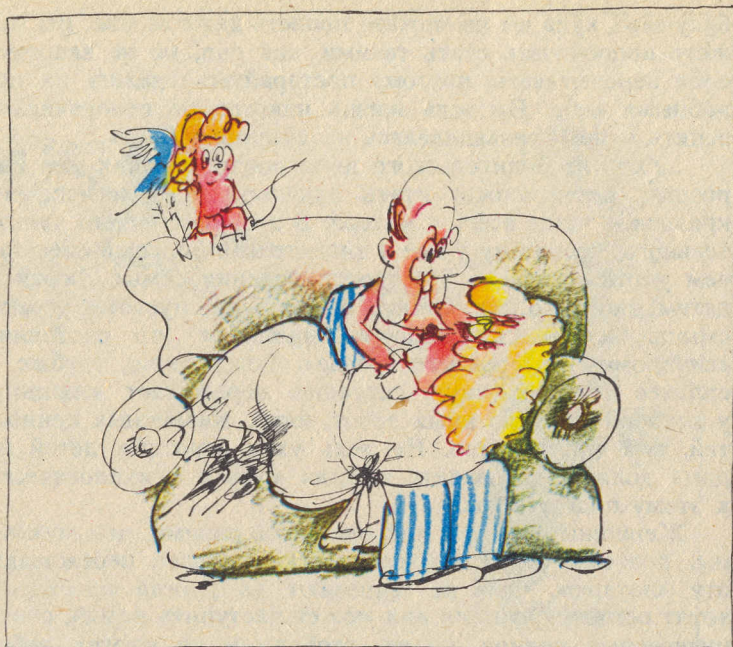
«Вы можете дать детям свою любовь, но ни в коем случае не свои мысли, потому что мысли у них — свои. Вы можете дать приют их телам, но никогда — их душам, поскольку их души живут под кровом будущего, того

будущего, куда вы не можете попасть даже во сне. Вы можете попробовать стать такими, как они, но не захотите себя переделывать, поэтому постарайтесь сделать их подобными себе. Но ведь жизнь никогда не поворачивала вспять и не останавливалась на вчерашнем дне».

...Уход из родительского дома повзрослевших или выросших детей может стать причиной психологического кризиса — чаще всего у матери. В этом нет ничего удивительного, поскольку у нее в значительно большей степени, чем у отца, развито чувство сохранения семьи, любви к детям, заботы о них. Отсюда и ощущение пустоты, утраты смысла жизни. Специалисты называют это состояние «синдромом опустевшего гнезда». Естественно, глубже и сильнее эту кризисную ситуацию переживает женщина, у которой не было иных забот, иных жизненных ценностей, чем материнство. Но ведь уход взрослых детей из дома должна предвидеть каждая мать и психологически к этому подготовиться.

Женщины по своей природе более ранимы, чем мужчины, поэтому чисто психологически сильнее переживают эту «потерю». Они не понимают (а иногда просто не хотят понять), что для них может наступить новый, очень интересный период жизни, свободный от многих забот и повседневных обязанностей. Отношения «мать — дочь» или «мать — сын» могут теперь измениться, перерасти в качественно новое чувство дружбы, основанное на прежней любви друг к другу, взаимном доверии. И чувство это не кратковременно, скорее наоборот — может сохраняться годами и даже десятилетиями. Психологическую почву для такой перемены в жизни надо готовить заранее, иначе и в самом деле у матери (да и у отца) возникнет порождающее стресс гнетущее чувство одиночества. Над проблемой «опустевшего гнезда» надо серьезно думать. Ведь хотим мы того или не хотим, но бабушками и дедушками нынешние мужчины и женщины становятся гораздо раньше, чем в былые времена. А если так, то период «пустого гнезда» может быть довольно долгим...

Вникнуть в предстоящую ситуацию — значит суметь мысленно перенестись на несколько лет вперед. Помните: от вашего умения зависит, каким примером — хорошим или плохим — станете вы для последующих поколений.



Дисгармония сексуальных отношений

Совместная супружеская жизнь не так проста, как может показаться на первый взгляд. Однажды случится так, что при наличии полового влечения не наступит эрекция. И вот тут начинается... Муж боится, что это начало постоянной импотенции и со страхом ждет каждого полового сношения, как своего «позора». Он не хочет посвящать супругу в свои интимные проблемы, а та в свою очередь начинает думать, что он ее больше не любит, и т. д. Возникает заколдованный круг — один из наиболее часто встречающихся источников стресса в семье.

Так что же такое импотенция? Это состояние, при котором совокупление невозможно из-за отсутствия эрекции. В большинстве случаев импотенция — явление преходящее, наступающее практически у каждого мужчины после 30—40 лет. Чем старше человек, тем чаще происходят у него подобные «сбои». Временная импотенция знаменует переходный период в жизни мужчины (если, конечно, нарушение не является длительным). По незнанию мужчина может подумать — особенно если



женщина «поможет» ему в этом, — что импотенция наступила «всерьез и надолго». Все это приводит к тому, что дальнейшие половые отношения супругов прекращаются или же мужчина каждый раз опасается неудачи. Он становится нервным, раздражительным и практически уже находится в состоянии стресса, сам того не замечая. Его куда больше занимают мысли о предстоящем «позоре», чем любовные игры. Повышенная нервозность как раз и способствует неудаче. В конце концов это приводит к тому, что у супруги пропадает желание заниматься любовью. Так заколдованный круг, начало которому положила недостаточная информированность, замыкается...

Супругам следует помнить о том, что сексуальная активность мужчины иногда временно снижается и даже чрезмерное «сопротивление» жены в этот переходный период может отрицательно повлиять на его потенцию. Снижение сексуальной активности зависит от ряда факторов: например, обильная пища непосредственно перед половым актом или избыточная доза алкоголя, который действительно повышает желание, но при этом снижает способности. Другими причинами могут быть головные

боли, усталость, депрессия, кратковременная или затянувшаяся болезнь, нежелание одного из супругов вступать в данный момент в половое сношение. И если уж мы заговорили о причинах, препятствующих нормальным сексуальным взаимоотношениям супругов, то вполне естественно сказать и о том, что способствует их налаживанию.

Основой длительного сексуального влечения, гармонии сексуальных взаимоотношений супругов являются любовь, взаимное уважение, а также взаимопонимание. Партнеры обязаны усвоить, что каждый должен не просто хотеть другого, но и понимать, чего ждет от другого при половом сношении, что не нравится или не удовлетворяет. Все это означает, что супруги всегда должны быть откровенны между собой, стараясь при этом не обидеть друг друга. Только тогда складываются нормальные супружеские отношения, служащие основой стойкого полового влечения друг к другу. Лишь ложь, иногда застарелая, скрытая, способна стать причиной сексуального раздора, который чисто автоматически переносится и в другие сферы совместной жизни. В этом случае следует попытаться начать все сначала. Довольно часто физический и психологический разлад проходит сам собой, особенно когда супругам удается избежать однообразия, чреватого серьезными последствиями.

Воспрепятствовать возникновению острых стрессовых ситуаций, вызванных сексуальной дисгармонией, можно с помощью более полной информации и большего общения. Супружеский «кризис среднего возраста» вполне можно преодолеть.

Когда наступает климакс...

Следующим серьезным изменением в жизни не только женщины, но и всей семьи становится период климакса. В этот психологически сложный период происходит значительная гормональная перестройка организма женщины, продолжающаяся обычно 5—7 лет. Продолжительность периода климакса оказывает влияние не только на жену, но и на мужа, создавая тем самым острый стресс в семье. Чтобы не возникла кризисная ситуация, мужу (именно ему в первую очередь) следует быть необычайно внимательным и предупредительным, стать для жены чем-то гораздо большим, чем прежде, — то, что мы называем активной моральной поддержкой. Конечно, не у всех

женщин климакс вызывает различные неприятные осложнения и недомогания. Однако о том, что у матери сейчас критический период, должны знать все члены семьи, в том числе и дети.

Такая информированность поможет им быть по отношению к жене и матери более мудрыми, более внимательными, более рассудительными в принятии тех или иных решений и тем самым воспрепятствовать возникновению стрессогенных конфликтов.

Женщине в свою очередь следует знать, что климакс — это не болезнь, а естественный, хотя и непростой период в ее жизни. Поэтому никакие климактерические осложнения не следует считать признаками заболеваний. Некоторые женщины, особенно перед наступлением менопаузы, быстро утомляются, часто жалуются на головные боли. Они, как правило, болезненно реагируют на любые проявления несправедливости, более ранимы и раздражительны. У одних женщин по нескольку раз в день могут возникать совершенно противоположные чувства, другие плохо спят по ночам, их мучают кошмары, третьи ночью так сильно потеют, что просыпаются совершенно мокрыми, у четвертых наблюдаются еще какие-нибудь отклонения. Все это связано с перестройкой желез внутренней секреции, т. е. с гормональными изменениями в организме.

Правда, как показывают исследования последних лет, все больше становится женщин, у которых этот период протекает почти незаметно — как для них самих, так и для окружающих. Отчасти это происходит потому, что большинство женщин работают, а стало быть, не имеют ни времени, ни возможности хотя бы почувствовать климактерические трудности.

Как видите, все это объективные факторы, о которых должны знать не только жены, но и непременно мужья. Муж обязан понять все сложности этого переходного периода в жизни женщины и помочь жене избежать стрессового состояния во время климакса.

В этом разделе мы с вами попытались выявить возможные источники стресса в семье.

О том, как различные изменения в семье способствуют возникновению кризисных ситуаций, свидетельствует статистический анализ вопросов, задаваемых по «телефону доверия». Из 4000 вопросов 71 % был связан с партнерской, супружеской или семейной проблематикой. Отсутствие коммуникабельности в семье приводило, согласно полученным данным, к таким экстремальным ситуациям

и стрессам, что люди вынуждены были обратиться за помощью по «телефону доверия».

В семейной жизни может возникнуть множество источников стресса. И если вы о них знаете, если вы располагаете достаточной информацией и можете вовремя разобраться в сложной ситуации, то сумеете найти выход из нее до наступления кризиса.

СЕРЬЕЗНЫЕ ПЕРЕМЕНЫ В ЖИЗНИ КАК ИСТОЧНИК СТРЕССА

На жизненном пути вас поджидает множество событий и потрясений, способных вызвать стресс. В большинстве своем они являются неотъемлемой частью вашей жизни, поэтому избежать их или обойти просто невозможно. Важно знать, какие жизненные события и в каких случаях особо стрессогенны, — это поможет смягчить негативные последствия.

Полученные в результате многочисленных исследований данные свидетельствуют об определенной связи между вызывающими стресс жизненными ситуациями и началом развития различных заболеваний. Они позволяют сделать вывод, что вызывающее стресс событие или явление может быть одним из многочисленных факторов нашей повседневной жизни, способствующих возникновению различных психических отклонений и психосоматических заболеваний.

Ученые Холмс и Page на основе многолетних исследований составили перечень наиболее часто встречающихся перемен в жизни, вызывающих стресс (см. ниже). Каждое указанное в этом перечне событие имеет определенную эмоциональную значимость в жизни человека, выражающуюся в баллах. Последовательность в этом списке определяется на основании значимости каждого события. Это поможет вам провести аутоанализ своего личного стресса.

Преимущество этой таблицы в том, что с ее помощью каждый человек, не обладая специальными знаниями или опытом, может самостоятельно выяснить степень своей сопротивляемости стрессу или, наоборот, ранимости.

Таблица эта родилась не сразу — сначала ее авторы в течение нескольких лет проводили ряд подготовительных наблюдений. К примеру, в группе добровольцев обсуждались ситуации, которые в прошлом вызывали у них признаки стресса — прежде всего головные боли. В ходе этих

Перемены в жизни, способные вызвать стресс (по Холмсу и Page)

События в жизни	Единицы значимости
1. Смерть супруги (супруга)	100
2. Развод	73
3. Разрыв с партнером	65
4. Отбывание наказания в тюрьме	63
5. Смерть близкого родственника	63
6. Травма или болезнь	53
7. Свадьба	50
8. Перемещение по службе	47
9. Примирение с партнером (партнершей) или мужем (женой)	45
10. Уход на пенсию	45
11. Болезнь члена семьи	44
12. Беременность партнерши	40
13. Сексуальные затруднения	39
14. Рождение ребенка	39
15. Изменение финансового положения	38
16. Смерть близкого друга	37
17. Смена места работы	36
18. Увеличение числа супружеских (партнерских) ссор	35
19. Получение денежной ссуды	31
20. Растущие долги	30
21. Повышение служебной ответственности	29
22. Уход сына (или дочери) из родительского дома	29
23. Раздоры с родителями мужа (или жены)	29
24. Головокружительный личный успех	28
25. Выход жены на работу (или уход с работы)	26
26. Окончание школы и поступление в институт	26
27. Изменение жилищных условий	25
28. Изменение сложившихся привычек (стереотипов)	24
29. Конфликты с начальством	23
30. Изменение условий работы или рабочего времени	20
31. Перемена места жительства	20
32. Экзамены в школе (институте), квалификационная аттестация на работе	20
33. Смена привычного места отдыха	19
34. Изменения в отношениях с окружающими (друзьями, коллегами и т. д.)	18
35. Нарушение сна	16
36. Изменения характера и частоты встреч с другими членами семьи (или близкими родственниками)	15
37. Изменение привычного режима питания и количества потребляемой пищи (диета, отсутствие аппетита и т. д.)	15
38. Штраф за нарушение правил уличного движения	12

разговоров время от времени производились различные объективные замеры: регистрировалось напряжение мышц с помощью электромиограммы (запись электрических импульсов мышц), измерялось количество пропускаемой крови через мышцы. Потом разговор переходил на другую,

абсолютно отвлекенную тему и обнаруживалось, что субъективные и объективные признаки стресса (в том числе и головные боли) исчезали.

Внимательно прочтите весь перечень, чтобы иметь общее представление о том, какие ситуации, события и жизненные обстоятельства, вызывающие стресс, в нем представлены. Затем повторно прочтите каждый пункт — обращая внимание на количество баллов, которым оценивается каждая ситуация. Далее попробуйте вывести из тех событий и ситуаций, которые за последние два года происходили в вашей жизни, среднее арифметическое. Если какая-то ситуация возникала у вас чаще одного раза, то полученный результат следует умножить на данное количество раз.

Вычисления среднего арифметического очень просты и не требуют никаких специальных математических выкладок. Возьмем печальный и даже трагический пример: предположим, что умерло два члена семьи (что подлаешь — в жизни и такое бывает!). Для составления своей суммы баллов отыскиваете в таблице пункт 5, смерть близкого родственника. Она оценивается 63 баллами. Умножьте это число на 2 — получится 126 баллов.

Вполне возможно, что в перечне вы найдете еще несколько касающихся вас обстоятельств. Выпишите их и вновь определите сумму баллов. В результате получите выраженную в цифрах свою индивидуальную реакцию на стресс.

Итоговая сумма определяет одновременно и степень вашей сопротивляемости стрессу. Большое количество баллов — это сигнал тревоги, предупреждающий вас об опасности. Следовательно, вам необходимо срочно что-то предпринять, чтобы ликвидировать стресс. Подсчитанная сумма имеет и еще одно важное значение — она выражает (опять-таки в цифрах) вашу степень стрессовой нагрузки. Для наглядности привожу сравнительную таблицу стрессовых характеристик.

Общая сумма баллов	Степень сопротивляемости стрессу
150—199	Высокая
200—299	«Пороговая»
300 и более	Низкая (ранимость)

Если, к примеру, ваша сумма баллов свыше 300, это означает реальную опасность — вам грозит психосоматическое заболевание, поскольку вы близки к фазе нервного истощения.

Подсчет суммы баллов даст вам возможность воссоздать аутодиаграмму своего стресса. И тогда вы поймете, что не отдельные, вроде бы незначительные события в вашей жизни явились причиной возникновения стрессовой ситуации, а их комплексное воздействие. Кроме того, полученная сумма баллов позволяет вам определить степень своей сопротивляемости стрессу.

В жизни каждого человека случаются события, вызывающие сильные эмоциональные реакции. Их много, и они неизбежны. Если хотите, без них ваша жизнь не будет полноценной. Но никогда не следует забывать о том, что одно и то же событие способно у одного человека вызвать сильный стресс, а другого совсем не затронуть. Это позволяет сделать вывод, что в первом случае душевное и психическое состояние человека должно вызывать опасения, а во втором случае наблюдается стойкое психосоматическое равновесие. Последнее у многих людей может быть генетически обусловлено. Те же, у кого такая благоприятная наследственность отсутствует, могут и должны повышать свои психосоматические кондиции с помощью регулярных противострессовых упражнений.

Если вы снова просмотрите перечень жизненных ситуаций и событий, способных вызвать стресс, то увидите, что некоторые из них являются положительными и благоприятно влияют на вашу жизнь (свадьба, личный успех, рождение ребенка, успешная сдача экзаменов). Кроме того, в течение жизни вы испытываете и другие положительные ощущения: к примеру, радость (окончание школы (института), встреча с друзьями или родными, победа любимой команды), любовь, творческий подъем (вдохновение), достижение выдающегося спортивного результата и т. п. Однако стрессовое напряжение способны вызвать как положительные, так и отрицательные ситуации. Чтобы как-то различать источники стрессов, да и сами стрессы, положительные получили название эвстресс, отрицательные — дистресс, или просто стресс.

Некоторые жизненные ситуации, вызывающие стресс, можно предвидеть. Например, смену фаз развития и становления семьи или же биологически обусловленные изменения в организме, характерные для каждого из нас (сексуальное желание у мужчин, менопауза и климакс

у женщин). Другие ситуации неожиданны и непредсказуемы, особенно внезапные (несчастные случаи, природные катаклизмы, смерть близкого человека). Существуют еще ситуации, обусловленные поведением человека, принятием определенных решений, определенным ходом событий (развод, смена места работы или места жительства и т.п.). Каждая из подобных ситуаций способна вызвать душевный дискомфорт.

Вполне естественно, если вы, предвидя стрессовые жизненные ситуации, предпочитаете к ним подготовиться или стараетесь принять в данный период активные противострессовые меры. И когда ожидаемое событие происходит, то благодаря проведенной подготовительной работе его негативное воздействие значительно уменьшается. Ведь не секрет, что довольно часто уже само по себе ожидание подобных событий вызывает у многих стресс. Мысли и чувства человека в этот период постоянно заняты только ожиданием, и в конце концов он просто не в состоянии избавиться от страха и опасений, они обступают его со всех сторон. В результате начинаются ночные кошмары, как следствие этого — нарушается сон, теперь уже этот человек часто просыпается ночью «в холодном поту».

Такая нездоровая эмоциональность довольно часто приводит к преждевременному стрессу — задолго до наступления самой стрессогенной ситуации. И как результат — может наступить состояние безнадежности, беспомощности, которое, в свою очередь, вызывает ощущение безвыходности положения. Так от ожидания у человека наступает депрессия, он преждевременно седеет, смотрит на всех исподлобья, не может решиться на активную деятельность и уже просто не в состоянии «взять себя в руки». И когда наступает та самая серьезная жизненная ситуация, то в результате наслоений, спровоцированных ожиданием, стресс оказывает очень сильное отрицательное воздействие, последствия которого порой даже трудно предвидеть.

Иногда бывает и так, что терзающие душу сомнения, томление и гнетущее состояние продолжают очень долго, а само ожидаемое стрессогенное событие так и не происходит...

В этой связи человеку необходимы хорошие адаптационные способности, которые помогут пережить самые тяжелые жизненные ситуации, выстоять в самых жестких жизненных испытаниях. Эти адаптационные способности

вы и сами можете в себе воспитать, и совершенствовать с помощью различных упражнений.

А теперь попытаемся подвести некоторые итоги и ответить на вопрос: как можно своевременно подготовиться к стрессогенному событию или жизненной ситуации и ослабить их негативное воздействие на организм?

1. Прежде всего необходима достаточная информация о возможности наступления подобных ситуаций. Об этом как раз и рассказывалось в настоящем разделе.

2. Продумайте, как предупредить конкретные жизненные опасности, чтобы не возникла ожидаемая критическая ситуация, или попытайтесь найти способы ее смягчения.

3. Не спешите делать преждевременные скоропалительные выводы, не принимайте решение сгоряча, в состоянии нервозности или истерии, до того как ожидаемые события начались. Не пытайтесь в преддверии самого события, исходя из своих предположений, делать поспешные умозаключения — ведь в ваших мыслях и воображении уже имеется достаточное количество «материала», способного продиктовать далеко не всегда правильное решение.

4. Помните, что большую часть вызывающих стресс ситуаций вы способны решить сами, не прибегая к помощи специалистов.

5. Очень важно иметь достаточный запас энергии и силы воли для решения сложных ситуаций — это одно из главных условий активной сопротивляемости стрессу. По возможности не поддавайтесь панике, не впадайте в беспомощность. Нет ничего хуже, чем, опустив руки, покориться событиям. Наоборот, стремитесь активно вмешиваться в ситуацию, вызывающую стресс.

6. Вам необходимо понять и принять, что серьезные перемены, в том числе и негативные, — неотъемлемая часть жизни.

7. Помните, что стрессогенными жизненными ситуациями быстрее и лучше овладевают те, кто умеет использовать методы релаксации. Это самый надежный способ подготовки и борьбы с ними.

8. Активный образ жизни способствует созданию в организме защитного фона против стресса, улучшая тем самым деятельность адаптационных механизмов. Кроме того, создаются благоприятные возможности для развития способности к контролю своего поведения, своих реакций и для самостоятельного овладения стрессом.

9. Для ослабления негативного воздействия стрес-

совой ситуации необходимы надежные «эмоциональные тылы», помогающие обрести чувство уверенности в себе и обеспечивающие вам эмоциональную и моральную поддержку.

10. Преодолеть стрессогенные жизненные ситуации могут помочь некоторые общественные институты: например, дошкольные учреждения, школы и интернаты для детей с серьезными отклонениями (инвалидов, слепых, глухонемых), курсы будущих матерей, консультации для молодых супругов.

ПОГОДА И МЫ

Установлено, что погода способна оказывать стрессовое воздействие на человека. О погоде вы говорите не просто часто, а даже слишком часто — как правило, с недовольством, жалуясь на нее: «Просто ужас, что делает со мной эта погода!» Когда пасмурно или идет дождь, у вас, как правило, плохое настроение. Но как только выглянет солнышко, настроение улучшается. На погоду реагирует кто-то в большей, а кто-то в меньшей степени, но к ее изменениям должен приспособиться каждый.

Если вы метеорезенцитивны...

Есть люди, которые от перемены погоды впадают в тоску — погода, как говорится, делает с ними «все, что захочет». Таких людей в науке называют метеорезенцитивными, т. е. очень чувствительными к изменениям погоды. Относится ли это к вам, уважаемый читатель? Как вы реагируете на перемены погоды? Может быть, до сих пор вы этого не ощущали или просто не задумывались над этим? Тогда и впредь постарайтесь об этом не думать и не вспоминать.

Ну а если говорить всерьез, то воздействие погоды на организм человека достаточно сложно. Есть люди, которые всю свою жизнь, как говорится, «страдают от погоды». Не следует забывать, что человек — самое сложное и самое совершенное биологическое существо на планете, а погода, в свою очередь, — необычайно сложное природное явление. Поведение человека очень часто трудно предвидеть и предугадать. Точно так же невозможно регулярно с большой точностью прогнозировать погоду. Это значительно усложняет выявление закономерностей

воздействия погоды на человека. Ведь порой бывает так, что человек даже не подозревает, что погода на него воздействует отрицательно, что он метеорезенцитивен, поскольку причину чисто «погодных недомоганий» ищет в другом.

Вы чувствуете, что с вами творится что-то не поддающееся определению, непонятное. Естественно, вы начинаете искать причину этого явления. Вполне возможно, что она — в перемене погоды. И для того чтобы более детально проанализировать воздействие различных метеороусловий, вспомните, какой погода бывает и какой вы ее ощущаете: ясной, солнечной или «нудно-пасмурной», дождливой или ветреной. Смена погоды может быть или постепенной и продолжительной, или резкой и кратковременной.

А теперь рассмотрим вашу «внутреннюю погоду», т. е. ваше настроение. Здесь ведь тоже бывают резкие перемены: то радость в душе, а то хандра, то возбуждение, а то состояние удрученности, то острое реагирование на стресс, а то спокойное отношение к нему, как к само собой разумеющемуся. Часто вы даже не задумываетесь над тем, что смена настроения часто находится в прямой зависимости от изменений погоды, и напрасно заняты поиском каких-то объективных причин в самом себе или же в ближайшем окружении.

Результаты исследований свидетельствуют о том, что именно погода, и в частности, резкие ее перепады, способны создать стрессовую ситуацию. Вспомните, как однажды утром встали, что называется, «не с той ноги». И после этого целый день чувствовали себя «не в своей тарелке», были «не в настроении». В этот день у вас ничего не получается, дела идут «из рук вон плохо». Вас преследует какое-то беспокойство, необъяснимое чувство тревоги. «Продержаться» вам, конечно, удастся — но какой ценой! И если вы сами себя спросите, как прошел этот день, то ответ «терпимо» применим здесь с большой натяжкой. Тогда вы так и не смогли найти (а возможно, даже не пытались искать) причину своего состояния.

А найти ее надо! Причем истинную причину. Вполне возможно, что в основе ваших недомоганий и неприятных ощущений — изменения погоды. Это касается только здоровых людей.

Ну а если человек чем-то болен? Как показывает моя многолетняя врачебная практика, такие люди, как правило, достаточно хорошо знают, что изменения погод-

ных условий способны ухудшить их общее самочувствие и даже обострить болезнь.

Особенно чутко реагируют на малейшие перепады погоды незажившие раны, послеоперационные швы, больные суставы. Причем разные люди по-разному ощущают погодные изменения: у одних ухудшение состояния здоровья происходит непосредственно во время смены погоды, у других же — за несколько дней или часов. В последнем случае ухудшение самочувствия, обострения болезней являются предвестниками смены погодных условий, ну а сам человек — своего рода «предсказателем погоды». Есть еще и третий тип метеорезенцитивных людей, которые ощущают изменение погоды в течение нескольких дней (Кветонь). Так, например, люди, страдающие ревматизмом, к метеоизменениям чрезвычайно чувствительны. Их суставы реагируют на малейшую перемену погоды намного сильнее, чем любой другой орган. При обследовании больных суставным ревматизмом у 92 % при метеорологических изменениях наблюдалось резкое усиление болей в суставах, у 57 % нарушался сон, 45 % испытывали состояние подавленности, 80 % — чувство усталости (Шварц). Это лишь некоторые примеры типичных «погодных заболеваний» при суставном ревматизме.

К метеорезенцитивным заболеваниям относятся и такие распространенные, как грудная жаба и глаукома. Невеоятно чувствительны к смене погоды и люди, перенесшие инфаркт. Известны также метеотропные заболевания, т. е. связанные с определенными временами года. Так, аллергический насморк и бронхиальная астма обостряются весной и осенью. В этот же период резко ухудшается состояние больных фурункулезом (причем особенно тяжело протекает процесс заживания), а также людей, страдающих язвенной болезнью.

Однако вернемся к практически здоровым людям. В Швейцарии проводилось целевое анкетирование: какой процент населения составляют метеорезенцитивные люди (Фауст)? В общей сложности было опрошено 3,5 тысячи человек в возрасте от 13 до 93 лет. Результаты показали, что 50 % чувствительны к атмосферным изменениям. Это дает основание предположить, что аналогичная ситуация наблюдается в большинстве стран.

В еще большей степени, чем взрослые, к изменениям погоды чувствительны дети, поскольку у них адаптационные механизмы еще недостаточно развиты, и пожилые

люди, у которых адаптационные возможности с годами снижаются. Впрочем, подобное происходит и с людьми среднего возраста, причем многие из них хорошо осведомлены о своей подверженности «погодным заболеваниям». При перепадах температур (не обязательно резких), уменьшении или увеличении влажности воздуха, повышении или понижении атмосферного давления они теряют ощущение хорошего самочувствия. Не исключено, что и вы, уважаемый читатель, метеорезенцитивны и не раз обращали внимание на изменения своего настроения и состояния здоровья под действием атмосферных явлений. Ну а когда меняется самочувствие, тут недалеко и до стресса.

И все же есть ли какие-нибудь особенные признаки стресса у метеорезенцитивного человека? Сложность заключается в том, что стрессы, вызванные погодными условиями, подобны тем, которые связаны с другими причинами. Отличить их вам помогут наблюдения за своим состоянием и самочувствием.

В специальной литературе по данной проблеме описываются неприятные ощущения, вызванные погодными изменениями или же резким наступлением непогоды. Такого рода ощущения получили название дискомфорта. Это плохое настроение, усталость (хотя вроде бы не выполнялась тяжелая работа), сонливость в течение дня, состояние опустошенности, меланхолия, забывчивость, рассеянность. Один человек в таких условиях не может сосредоточиться на чем-то. Другой чрезвычайно раним и вспльчив. Третий охвачен внутренним беспокойством. Под воздействием «погодных» стрессоров может нарушиться сон. И вам иногда невдомек, что плохой сон прошедшей ночью и последующее плохое настроение, «дополненное» головной болью, может быть связано со сменной погодой.

В литературе описаны и так называемые критические дни, в которые регистрируется большое количество несчастных случаев, травм, «осечек» в делах. В эти дни беспокойно бывает и на дорогах, и на рабочих местах. Наука утверждает, что все эти негативные явления находятся в прямой зависимости от погодных изменений. Для изучения влияния смены погодных условий на организм человека наблюдения проводились в дни значительных перепадов атмосферного давления (по крайней мере, на 10 гектопаскалей), во время прохождения атмосферного фронта или же спустя 2—3 дня после него. Результаты

этих наблюдений подтвердили предположение о «погодной» первопричине стрессов в «критические» дни.

Обнаружив после наблюдений за своими состоянием и самочувствием при различных погодных условиях, что вы метеорезентивны, не очень-то огорчайтесь. Может быть, вас утешит то, что в этом «недуге» вы не только не одиноки, но даже не составляете меньшинства населения нашей планеты. Для того чтобы более объективно провести самоанализ, попробуйте для начала выяснить чувствительность к атмосферным изменениям у ваших знакомых. А для того чтобы утешить вас окончательно, могу сообщить, кто из выдающихся личностей «страдал» от погоды. Список получается довольно-таки длинный: Байрон, Казанова, Колумб, Данте, Дарвин, Дидро, Гёте, Гейне, Гюго, Кеплер, Лютер, Микеланджело, Моцарт, Наполеон, Ницше, Паскаль, Рильке, Руссо, Леонардо да Винчи, Вольтер, Вагнер и др. (Розен).

Необходимо знать, что воздействие всех факторов погодных изменений комплексное и взаимно обусловленное. На организм человека прежде всего влияют: солнечная активность; геомагнитное поле; различные атмосферные явления; прохождение атмосферного фронта; влажность воздуха; направление и скорость ветра.

Влияние солнечной активности на все живое изучается давно. Известно, что на Солнце время от времени появляются пятна — холодные области. Кроме этого, на Солнце регулярно происходят ядерные взрывы, в результате которых излучение доходит до Земли и способствует изменению геомагнитного поля, появлению магнитных бурь.

Эти бури мы ощущаем каждый раз спустя 24—36 часов после взрыва на Солнце. Они-то и влияют в первую очередь на резкие изменения погоды: перепады атмосферного давления и температур, выпадение осадков, не характерных для данного времени года.

Было установлено, что изменения метеоусловий, вызванные взрывами на Солнце, негативно воздействуют на клеточные мембраны, на сосудистую и нервную системы (Раушер). В результате могут возникнуть психические нарушения: резкие перепады настроения, нервные недомогания, замедленные реакции организма на различные внешние раздражители (последнее очень опасно, например, при управлении автомобилем, поскольку может привести к дорожно-транспортному происшествию).

Почему воздух бывает «тяжелым» или «легким»?

Наука придает огромное значение биологическому влиянию ионизации воздуха на здоровье человека. И хотя взгляды ученых существенно расходятся, проблема эта заслуживает подробного рассмотрения.

Концентрация ионов (электрически заряженных частиц) в атмосфере и в различных участках земной поверхности неодинакова. Она может изменяться в одном и том же месте в течение года, месяца или даже дня. Соотношение между положительно и отрицательно заряженными частицами — так называемый коэффициент униполярности: при перевесе положительно заряженных (катионов) коэффициент этот больше единицы, при преобладании отрицательных (анионов) — меньше.

Для жизнедеятельности человека важно, чтобы в чистом, или, как мы его называем, свежем, воздухе было как можно больше отрицательно заряженных частиц. На первый взгляд это может показаться парадоксальным, но именно они положительно влияют на организм человека. И наоборот, в сильно загрязненном воздухе, особенно в крупных городах, промышленных центрах, преобладают положительно заряженные частицы. Коэффициент униполярности в этом случае повышается до уровня 4,0 и даже 6,0. Воздух становится «тяжелым» — вам душно, трудно дышать... И как следствие, возникает стрессовое недомогание.

Наиболее сильное негативное воздействие ощущается в так называемый феновый период (фен — теплый и сухой ветер, дующий с гор в долины), перед грозой и при смоге (смесь дыма, тумана и пыли). Смог возникает главным образом в атмосфере некоторых промышленных городов и может быть причиной возникновения или обострения заболеваний органов дыхания и системы кровообращения. По данным всемирной метеорологической службы, в 1952 году, когда смог в Лондоне держался в течение нескольких месяцев, в городе умерло на 4 тысячи человек больше, чем за тот же период в предыдущие годы.

Преобладание положительно заряженных частиц наступает при прохождении атмосферного фронта. На подобное явление человек реагирует очень болезненно: усиливаются психические и физические недомогания, ухудшается настроение, возникает стресс. Само по себе прохождение атмосферного фронта сопровождается целым

комплексом весьма сложных атмосферных явлений: появление облачности, падение атмосферного давления, колебания температуры и влажности воздуха, смена направления и скорости ветра.

Биологическое воздействие прохождения атмосферного фронта и связанных с ним резких изменений погоды заключается главным образом в том, что вы не можете достаточно быстро к ним адаптироваться: кружится голова, к горлу подступает тошнота, затрудняется дыхание — вы никак не можете понять, в чем дело. Резко возрастает утомляемость, причину которой вы тоже, как правило, не в состоянии обнаружить. Население больших городов, где воздух насыщен промышленными примесями и выхлопными газами, где огромное скопление сооружений из стекла и бетона и замкнутое пространство панельных и блочных жилых домов, ежедневно делают шаг по пути разрушения собственного здоровья. Жизнь в подобных условиях способна вызвать хронический стресс, который снижает сопротивляемость организма к различным инфекциям или может привести к психосоматическим нарушениям и заболеваниям.

В то же время за городом, где в атмосфере преобладают отрицательно заряженные частицы, где воздух чист и свеж, дышится легко и свободно. В этих условиях, как правило, не бывает стрессовых недомоганий, связанных с переменами погоды. Наоборот, на свежем, «легком» воздухе улучшаются настроение и самочувствие, повышаются работоспособность и сопротивляемость организма к инфекциям.

Из всего сказанного следует, что на организм человека, на его жизненные функции влияют физические и химические процессы, происходящие в атмосфере Земли. Изучением этого влияния, а также воздействия климата и погоды на здоровье и работоспособность человека занимается специальная наука — биометеорология.

Можно ли изменить микроклимат в своем жилище?

Наверно, вы редко задумываетесь (или не думаете вовсе) над этой проблемой. А ведь изменение домашнего микроклимата может стать действенным средством борьбы со стрессом.

Большую часть времени вы проводите дома, в своей квартире. Маленькие дети, пожилые и больные люди

находятся в четырех стенах до 90 % времени ежедневно. Поэтому вам должно быть небезразлично, каков микроклимат в вашей квартире, в вашем доме или в вашем рабочем помещении. Важное значение имеют размеры и количество окон в квартире (для прохождения солнечных лучей), температура и влажность воздуха, его ионизация, общая освещенность, наличие шумовых воздействий. Все это — слагаемые комфорта. Так можно ли, действительно, самим создать микроклимат в своем жилище и тем самым предупредить возникновение стресса? Конечно, можно! Как? Самые простые средства — проветривание помещения и регулярное увлажнение воздуха, что способствует снижению коэффициента униполярности и, как следствие этого, достаточной ионизации воздуха.

Конечно, квартира со всеми удобствами, с центральным отоплением имеет бесспорные преимущества перед домом с печным или другим отоплением. Однако современным квартирам свойствен один, довольно существенный недостаток: воздух здесь не просто сухой, а, если можно так выразиться, высушенный, поскольку в значительной степени заряжен статическим электричеством. А это, в свою очередь, отрицательно влияет на самочувствие практически здоровых людей. Для устранения этого недостатка лучше всего использовать аэрозольные и другие увлажнители воздуха. Таким образом вы сможете улучшить домашний микроклимат и в значительной степени защититься от хронических стрессов.

Ионизированный воздух в помещении в значительной степени отличается от такового на открытых пространствах, поскольку в природе имеются естественные средства ионизации: солнечные лучи, другие виды космических излучений. В некоторых местах (горы, водопады, леса, моря) в 1 см³ воздуха содержится несколько тысяч отрицательно заряженных частиц, которые, как уже говорилось, оказывают положительное влияние на здоровье человека. Для сравнения можно сказать, что в большом городе, особенно вблизи промышленных предприятий, в таком же объеме воздуха едва ли найдется десяток анионов (Лайчикова).

Сегодня, благодаря развитию техники, стала возможной установка в жилых и рабочих помещениях ионизаторов. Концентрация отрицательно заряженных частиц на расстоянии 2 метров от ионизатора достаточно высока (2—3 тыс. на 1 см³) и может в значительной степени улучшить качество воздуха в помещении.

Выводы к проблеме «Погода и мы»

Из того, что было сказано в данном разделе о влиянии погоды на здоровье и работоспособность человека, можно сделать несколько чрезвычайно важных выводов.

1. Вы получили информацию о том, что изменения погоды способны оказывать негативное воздействие на организм и тем самым вызвать стресс. Этот факт проливает свет на некоторые ваши чисто «погодные» недомогания, причину которых было трудно установить.

2. Вполне возможно, что вы здоровы и уравновешены и не наблюдаете у себя никаких признаков стресса, вызванного изменением метеоусловий. Вы не реагируете на резкое похолодание, на перепады атмосферного давления, на изменение влажности воздуха, а значит, как вам кажется, устойчивы по отношению к «погодным» стрессам. Однако вполне возможно, что на вас комплексно воздействуют другие атмосферные факторы и явления.

3. Современный уровень образованности позволит вам, зная некоторые объективные показатели атмосферных изменений, самостоятельно предсказывать погоду и ее изменения. Каждому под силу с помощью термометра измерить температуру воздуха, влагомера — его влажность, барометра — атмосферное давление. Ваши гидрометеорологические прогнозы на предстоящий день (на основании всех имеющихся данных и объективных показателей) могут быть сделаны с точностью до 95 %, а на последующие дни — до 85 %.

В прогнозах погоды существенную роль играют также скорость и направление ветра.

4. При признаках стресса, вызванного атмосферными изменениями, рекомендуется обильное питье — примерно 1,5—3 литра в день.

5. Постарайтесь, чтобы ваш отдых был активным, насыщенным двигательными упражнениями и ходьбой, и проводите его на свежем воздухе, где большое число отрицательно заряженных частиц (в лесу, в горах, на море).

6. Поскольку признаки стресса, вызванного переменами погоды, схожи с признаками, вызванными другими причинами, то меры борьбы со стрессом те же, что и во всех остальных случаях. Перечислять их просто нет смысла — они описаны в других разделах книги.

Итак, некоторые приведенные способы аутодиагностики стресса помогут вам найти объяснение личных стрес-

совых ситуаций, субъективных недомоганий, когда врачебное обследование не обнаруживает никаких объективных признаков заболевания. Возможно, что при более глубоком анализе причин своего неудовлетворительного самочувствия вы найдете их в семейной обстановке, серьезной перемене в своей жизни или же в резких перепадах погодных условий.

Надеюсь, что советы и рекомендации, приведенные в этой главе, помогут вам правильно сориентироваться и своевременно принять меры для защиты своего здоровья. И если аутодиагностика даст вам возможность ответить на вопрос, почему вы находитесь в стрессовом состоянии или в стрессовом напряжении, это будет означать, что вы в состоянии выбрать правильный метод борьбы со стрессом.

Глава 3

АКТИВНЫЙ И РЕЛАКСАЦИОННЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Давайте отправимся вместе с вами в филармонию, на концерт большого симфонического оркестра. Итак, представьте, что вы заходите в зал... Вы слышите, как музыканты настраивают инструменты. Музыкант, играющий в хорошем оркестре, — это прежде всего большой мастер. Он не просто талантлив — для того чтобы стать виртуозом, он отработывает на своем инструменте бесконечный ряд упражнений. Сам для себя — никто его к этому не принуждает. Играет гаммы, этюды, совершенствуя технику, добываясь такого звучания, которое отличает талантливого музыканта от рядового. И все лишь для того, чтобы вечером, во время концерта, он и его инструмент стали единым целым и зазвучала музыка.

Но вот выходит дирижер — давайте попробуем вжиться в его роль. Он становится лицом к оркестру, в котором играет более 100 музыкантов, т. е. более 100 артистов, более 100 индивидуальностей. Ведь каждый большой музыкант — это личность. Дирижер может положиться на всех музыкантов, играющих в этом оркестре, потому что каждый из них в совершенстве владеет своим инструментом и прекрасно знает свою партию. Но вот он поднимает дирижерскую палочку, и в этот момент оркестр и зал замирают в едином напряжении, ожидании, и следующее мгновение дарит вам великое чудо — музыку...

Этот пример я привел не случайно. Подобно оркестру функционирует организм человека. И перед вами стоит та же задача, что и перед дирижером большого оркестра, — добиться слаженной деятельности всех функциональных систем организма, гармонического единства.

Прочитав предыдущие главы, вы смогли (или еще сможете) быстро и четко отладить звучание инструментов вашего «оркестра», пройти методические ряды релаксационных, дыхательных и физических упражнений. Вы научились познавать и преодолевать себя, научились, находясь в состоянии стресса, с помощью ауторегуляции снова «выруливать» на ту дорогу, которая ведет к активному образу жизни. И теперь все зависит только от вас — сможете ли вы приобретенные знания и навыки употребить на благо своего здоровья. Ведь важно, чтобы ваши основные жизненные потребности (питание, двигательная активность, отдых, сопротивляемость болезням, межличностные отношения) сложились в единое целое, и это поможет вам прожить жизнь здорово, интересно, полноценно.

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ ПУТЬ К СЕРДЦУ ЛЕЖИТ ЧЕРЕЗ ЖЕЛУДОК?

Иногда просто диву даешься, сколько пословиц и поговорок, отражающих стремление человека вкусно, хорошо и много поесть, так или иначе связанных с едой и застольем, существует у каждого народа. Вот некоторые из них: «Ни рыба, ни мясо», «Остался на бобах», «Ходить вокруг горячей каши, да так ее и не распробовать», «Растет, как на дрожжах», «Вариться в своем собственном соку», «Кашка сладенька, да чашка маленька», «Сытый голодного не разумеет», «Тому, кто больше всех кричит, всегда достается самый сладкий кусок».

Если уж речь зашла о еде, то давайте признаемся себе в собственном грехе. Когда на стол подается блюдо со сладким пирогом, то от одного только вида этого лакомства у вас текут слюнки. Кладя на тарелку кусок пирога, вы обращаетесь к нему, как к любимому человеку, говоря при этом мысленно или вслух: «Мой дорогой!» И при этом готовы мгновенно проглотить свою «любовь».

Хорошо известно выражение: «Путь к сердцу мужчины лежит через желудок». Так ли это? Не совсем. Полный желудок вызывает не только любовь, но и совершенно противоположные чувства. Любовь рождает в человеке

половой инстинкт, способствующий продолжению рода. Прием пищи — это удовлетворение голода, инстинкт, способствующий сохранению жизни человека. Оба эти инстинкта — продолжения рода и удовлетворения голода — являются врожденными и связаны с ощущением удовольствия. Оба являются важными коммуникационными средствами, несущими в себе сильный эмоциональный заряд.

При кормлении грудью ребенка создается сильная эмоциональная тяга между малышом и матерью. Материнская любовь, в буквальном смысле слова, вызывает ответную реакцию в желудке новорожденного. Так создаются первые коммуникационные связи. Они настолько прочны и незабываемы, что сохраняются на всю жизнь в памяти ребенка и матери. Эту связь породило соотношение «еда — любовь и душевное спокойствие». Воспоминание о связи еды с доверительными человеческими отношениями закладывается в подсознание ребенка.

Ребенок становится старше, и в эти годы семейный обед или ужин становится для него основой для доброжелательных взаимоотношений членов семьи, атмосферы доверия и искренности. И постепенно у него формируется прочное убеждение (как правило, на всю жизнь), что еда и любовь — основа ощущения полноты жизни.

Дети взрослеют, создают новую семью, и у них рождаются дети... Цепочка жизни замыкается — все повторяется сначала. От каждого последующего поколения зависит, станет ли обеденный стол «местом мирных переговоров», «бесстрессовой зоной» или же семейная трапеза будет напоминать поле боя. И тогда, вставая из-за стола, за которым царили напряженность, а порой и взаимная неприязнь, все члены семьи испытывают чувство тяжести — не потому, что желудок полный, а потому, что не получили истинного удовольствия от еды и остался какой-то неприятный осадок... Так что, уважаемые читатели, от вас самих зависит, как будет следовать еда в ваш желудок — в «сопровождении» чувства любви или нелюбви.

И если вы, став взрослым, почувствуете, что вас настиг стресс — из-за несчастной любви, разлада в супружеской жизни, неудач на работе, а то и просто из-за чрезмерной усталости — и принес с собой потерю ощущения радости жизни, вспомните о закодированной в вашем подсознании цепочке: «еда — любовь — искренность» и подумайте о чем-то хорошем, добром. Уверяю вас, что через несколько минут вы откроете холодильник — даже не в самое подходящее для еды время (такое может случиться не только

поздно вечером, но и ночью). Естественно, вы вспомните, что когда-то любовь и прием пищи составляли для вас неразрывное единство, означавшее удовольствие. И наверняка захотите вызвать у себя такое же, как и в былые времена, хорошее настроение, вновь объединив понятия «ЛЮБОВЬ и РАДОСТЬ ЖИЗНИ» — «ЕДА».

В соответствии с логикой одно из них, в данном случае еда, вполне может заменить другое (любовь и радость жизни).

Вспомните свое детство. Одна часть вашего детского «я» чем-то недовольна, обижена — вы начинаете сердиться или плакать и бежите к маме, чтобы она взяла вас на руки и предложила «для утешения» что-нибудь вкусненькое, сладенькое... Но вот вы стали взрослым, и мамы нет рядом... И тогда конфетку (то самое вкусненькое) вы берете уже сами...

Путешествие в холодильник или конфетка являются в этих случаях заменой отсутствующей (или утерянной) любви. Так что, хотите вы того или нет, а первый шаг по пути к обжорству вами уже сделан. Круг замкнулся: стресс — еда (как псевдорешение стресса) — «психологическое обжорство» — стресс (как результат обжорства). И пока вы не остановитесь, пока ваше взрослое «я» (ваш разум) не скажет, что таким путем стресс не одолеть, вернуть утерянную любовь вам не удастся. И ваше бегство в царство вкусной пищи не избавит вас ни от состояния тревоги, ни от внутреннего напряжения, ни от опустошенности, ни от неестественности вашего бытия. Пусть даже перекусив, вы на какое-то время скрасите свое существование — все равно вас будет преследовать чувство неудовлетворенности жизнью (в том числе и интимной), неуверенности в себе и даже неполноценности.

«Психологическим обжорством», которое не вызвано ни голодом, ни биологической потребностью организма, вы окажете себе медвежью услугу — создадите благоприятные условия для возникновения все новых и новых стрессов, которые постепенно станут хроническими. Очень часто в результате плохого настроения, а то и просто «с расстройств» молодые женщины становятся обжорами и довольно быстро раздаются вширь, а потом удивляются, с чего это их так «разнесло». Они просто забывают, что с помощью желудка любовь никогда не вернуть — независимо от того, была эта любовь настоящая или нет.

Человек ест потому, что он голоден. Если нет чувства голода — чаще всего потому, что еда очень вкусная.

В таких случаях вы, как правило, просто не знаете, когда следует остановиться. Чем больше нравится какое-то блюдо, тем больше калорий (зачастую излишних) откладывается в вашем организме.

В возникновении аппетита участвуют не только пищеварительные, но и обонятельные, зрительные, гормональные процессы, а также сигналы о состоянии энергетических ресурсов, обеспечивающих сбалансированность в организме продуктов питания. Сюда относятся также и психологические факторы, и привычки, обусловленные семейными традициями. Все это определяет ваш временной ритм приема пищи. При наступлении сытости сигналы поступают с периферии (из желудка, кишечника) в мозг через нервные окончания и гормональным путем.

Управление пищеварительным процессом осуществляется прежде всего в головном мозге. Это объясняет, почему возможно управлять приемом пищи. Ешь не досыта, пей лишь для утоления жажды, и это поможет тебе полноценно прожить свои годы.

С помощью того или иного блюда вы можете выразить множество положительных эмоций или симпатий по отношению к другому человеку. Если вы кого-то приглашаете на ужин, то встречаете гостя не традиционной едой, а вкусными, аппетитными, с любовью приготовленными блюдами, источающими приятный аромат и красиво оформленными. Еда в этом случае опять-таки является средством коммуникации, с помощью которого вы строите добрые отношения с человеком, приглашенным в гости. Вы хотите расположить к себе в первую очередь желудок вашего гостя — с помощью хорошо сервированного стола создать атмосферу доверия и доброжелательности.

Совместная трапеза как коммуникационное средство практически всегда становится проявлением добрых отношений или взаимной симпатии. Обычно прием гостей приурочен к какому-то семейному торжеству, праздникам и т. п. Большинство приглашенных, как правило, объединяет общность интересов, взглядов. То, что люди сидят вместе за одним столом, едят и разговаривают между собой, обсуждают насущные проблемы и события, дает им возможность упрочить свои взаимоотношения. Еда здесь вновь становится средством коммуникации. Как видите, и в этом случае путь к взаимной симпатии проходит через желудок.

Соотношение «ЕДА — ДИСКУССИИ НА ОБЩИЕ ТЕ-

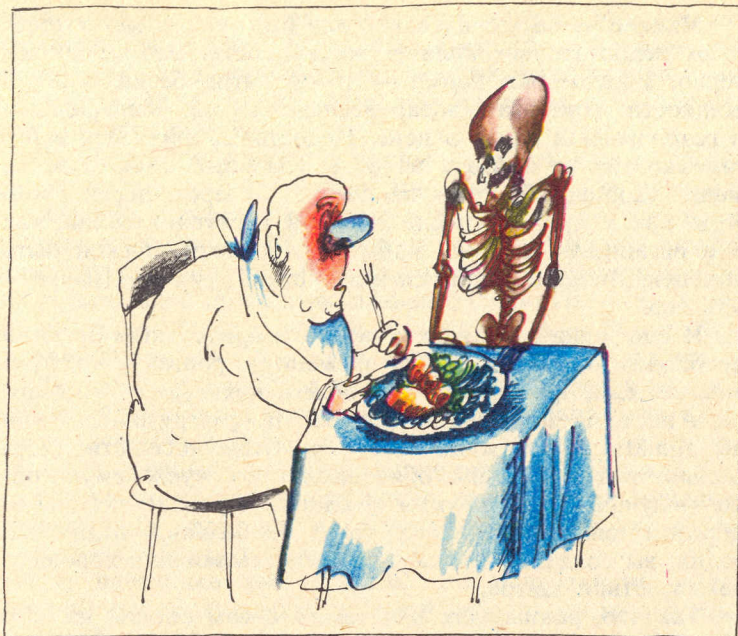
Мы» лишний раз подтверждает, какое значение придают люди еде, какое важное место занимает она в иерархии жизненных ценностей. Люди не просто высоко ценят еду, они порой ее даже переоценивают. Зачастую еда становится постоянной темой для разговоров и на работе, и в транспорте, и дома. И все же эти разговоры вызваны иногда совершенно иными интересами.

Возьмите любой путеводитель по замкам и крепостям Чехо-Словакии, полистайте его — и вы найдете в нем помимо достопримечательностей, которые вам предстоит увидеть, описание кушаний и напитков, которые вы можете отведать «только здесь и нигде больше». Наряду с художественными, историческими и архитектурными ценностями там непременно приведен целый перечень ресторанчиков, кафе, закусочных, погребков и кабачков, где любителям вкусно поест (да и не только им) предложат фирменные блюда и напитки.

Составители этих справочников в самых ярких красках обрисуют вам, каковы особенности национальной кухни в каждой области и чем славится каждый подвальчик, исходя при этом из того, что привлечь туристов можно не только историческими ценностями, но и «симпатиями желудка». Причем дело даже не в том, что каждое блюдо должно быть вкусно приготовлено и красиво оформлено, — важно, чтобы оно имело эффектное название, чтобы с ним, по возможности, была связана какая-нибудь легенда или таинственная история и чтобы подавалось оно, как говорится, к месту и ко времени.

Но не каждое блюдо, которое вы считаете вкусным и всегда едите с большим аппетитом, полезно для вашего организма. Поэтому если вы хотите сохранить здоровье, то должны составлять свое меню не из того, что вам больше нравится, а из того, что по крайней мере не вредно для здоровья. И лишь на второе место ставится кулинарное искусство и фантазия.

В большинстве случаев, садясь за стол, вы даже не знаете, сколько калорий содержит каждое блюдо. В принципе для вас вполне достаточно знать свой нормальный вес и поддерживать его, соответственно регулируя состав и количество потребляемой пищи. Но для этого необходимо располагать исходными данными: сколько вы должны весить? Это очень легко определить по формуле Брока: рост (в сантиметрах) минус 100. Так, например, при росте 170 см вес должен составлять около 70 кг — не более.



И если вы не хотите прибавлять в весе, то должны не только меньше есть, но и с помощью физической активности увеличивать количество расходуемой энергии. Вам следует знать, что в среднем смертность людей с избыточным весом в возрасте от 30 до 50 лет на 100 % выше, чем у людей с нормальным весом. В качестве доказательства этой довольно-таки жестокой статистики могут служить эксперименты, поставленные на животных. Результаты научных исследований, проведенных в разных странах, дали сходные результаты. У крыс при снижении ежедневного рациона на 30—40 % продолжительность жизни увеличивалась на 30 % (в ряде случаев даже на 50 %) по сравнению с крысами, которые ели столько, сколько хотели.

И в заключение еще несколько советов.

Народная мудрость гласит: завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу. Мудрость эта родилась на основе многовекового опыта человечества. Напрашивается вывод о том, что поздно вечером есть вредно — тем более переедать. Так что, если хотите сладко спать, поступайте согласно старой словацкой поговорке: «Пусть ваш ужин будет как можно короче».

Многие из нас сознательно или бессознательно потребляют недостаточное количество жидкости. Это не совсем верно. Ежедневная норма — 1,5—3 литра бескалорийной жидкости (питьевая вода, несладкий чай, минеральная и газированная вода) в день. Недостаток жидкости в организме может вызвать вялость, головные боли. Тем не менее «добирать норму» не следует вечером перед сном. Ведь как в природе после прилива наступает отлив, так и в организме человека избыток жидкости должен быть выведен. Поздние чаепития могут стать причиной нарушения сна.

И еще одна старая истина: пищеварительным органам необходим отдых. Время от времени устраивайте «разгрузочные» дни, прописывая себе облегченную диету — своего рода пост, частичный или полный. В «разгрузочные» дни вы должны очень мало есть (при этом абсолютно нормально пить), причем обязательно легкоусвояемую пищу — лучше всего фрукты и овощи. Предоставив таким образом пищеварительному тракту небольшой отдых сегодня, вы создаете тем самым предпосылки для хорошего самочувствия завтра.

Так что, размышляя над тем, что вам съесть, из чего составить свое меню, постарайтесь, чтобы вам было приятно не только во время еды, но и после нее. Это подтверждение еще одной истины. Древние римляне говорили: «*Modicus sibi, medicus sibi*» («Кто умерен в еде, тот сам себе врач»). Стало быть, для здоровья гораздо важнее не только поблагодарить за хлеб-соль человека, угостившего вас вкусной и обильной пищей, но и вспомнить его добрым словом через несколько часов после еды...

Рациональное питание должно стать неотъемлемой частью вашего образа жизни.

ЖИЗНЬ — ЭТО ДВИЖЕНИЕ, ДВИЖЕНИЕ — ЭТО ЖИЗНЬ

«Что значит: движение — это жизнь? Разве я мало двигаюсь? Почему вы упрекаете меня в недостатке движения? Ведь целый день я только и делаю, что хожу, хожу, хожу... С раннего утра и до позднего вечера.

Рано утром, встав с постели, иду в ванную. В туалет я, извините, тоже хожу пешком. Оттуда — снова в ванную (вымыть руки) и дальше — на кухню. Затем двигаюсь в направлении лифта. Спускаюсь вниз и до остановки иду пешком. Доехав до работы, опять-таки иду на свое

рабочее место. Да, совсем забыл, еще хожу на обед в нашу столовую. И после обеда, отяжелевший от съеденных кнедличков*, медленно, вразвалочку, возвращаюсь на свое рабочее место. А после работы тем же путем, что и утром, возвращаюсь домой.

Так что ваши упреки напрасны — ходить я не разучился, и никакие рецепты врача мне для этого не нужны...

Хорошо, что есть свободное время! Когда-то ведь надо дать своим ногам необходимый отдых! Что? В свой отпуск отправиться в поход?! Нет уж, извините. Бродяжничество не для меня, пусть этим занимаются другие — те, кому на месте не сидится, или те, кто целый день сидит. А я за день так набегался, что вечером просто с ног валюсь...»

Так или примерно так сказал бы, наверное, герой произведений чешского писателя Игната Хермана отец Конделик. Если бы, конечно, ему довелось жить не в те времена, когда передвигаться на большие расстояния можно было только «на своих двоих» или на запряженной лошадей повозке, а в наше время, в век космических скоростей и сидячего образа жизни.

Вы наверняка уже поняли, что приведенные выше иронические рассуждения, с одной стороны, вымышленны, с другой — приведены для того, чтобы заставить вас относиться к традициям «сидячего образа жизни» без уважения.

В нашей жизни дефицит ходьбы (в частности) и движения (вообще) побудил врачей всерьез заговорить о гипокинезии (малой подвижности). Гистологическое (сделанное на основе изучения мышечных волокон) сравнение тренированных и нетренированных мышц показало: если мускулатура регулярно получала достаточную нагрузку в виде различных физических упражнений, то мышечные волокна были намного сильнее и крепче, чем в тех случаях, когда нагрузка недостаточна. А это означает, что мышца успела адаптироваться (приспособиться) к большому грузам, приходящимся на ее долю во время ходьбы, бега, поднимания тяжестей или любого другого вида двигательной активности. Кроме того, кровоснабжение тренированных мышц гораздо лучше, чем нетренированных, ибо сеть капилляров (микроскопических кровеносных сосудов) там более густая.

Сегодня ходьба и бег переживают свой ренессанс —

* Национальное чешское блюдо, напоминающее вареники. — Прим. перевод.

все бóльшую и бóльшую популярность приобретают пешие походы как форма активного отдыха и бег трусцой. Туристские маршруты пролегают сегодня через леса и горы, степи и даже пустыни. В последние годы пешим туризмом в Чехо-Словакии занимается более 500 тысяч человек. Конечно, такое увлечение полезно, однако, к сожалению, у многих оно носит одноразовый характер (во время отпуска или в лучшем случае в выходные дни).

Собираясь писать эту книгу, я думал о том, как убедительно показать читателям, что каждый может сделать для себя, для своего здоровья. И если я говорю, что надо больше двигаться, это в первую очередь означает, что надо больше ходить, совершать пешие прогулки как можно чаще, а не от случая к случаю. Как заметил современный чешский писатель Вилем Завада, «поезда, самолеты, автомашины и все другие чудеса механики — это всего лишь быстрые протезы. Поэтому они ни в коей мере не должны заменить человеку ходьбу».

Великий Ярослав Гашек, предвидя последствия использования общественного транспорта и личных автомобилей, со свойственным ему тонким юмором говорил: «В один прекрасный день этот бензин — видит бог! — вымажет все ваши лица!»

После длительного и добровольного затворничества в городе очень полезно и чрезвычайно важно для здоровья выехать с семьей на природу, побродить по густой траве, побегать и поиграть с детьми в догонялки, вспомнив собственное детство. Это порой трудно: не хватает времени, заедает текучка, полно дел дома. Но преодолите себя и сделайте первый шаг — тогда сделать второй будет гораздо легче. Второй шаг — это регулярная и продолжительная ходьба: на работу (встаньте пораньше, чтобы успеть), с работы, прогулки по вечерам (пусть не каждый день, а два-три раза в неделю). И попробуйте внимательно наблюдать за тем, как ходят другие люди, — просто ради интереса. Для чего это нужно? Это будет не что иное, как взгляд на себя со стороны. Да-да, вы увидите самого себя... И тогда научитесь следить за собственной походкой: за осанкой, посадкой головы, движениями рук. И сразу выяснится, что ваша походка не такая уж красивая и легкая, как вам казалось, что она и напряженна — вы как будто все время куда-то спешите.

Походка — и это тоже надо знать — является отражением вашего настроения. Так, например, человек, находящийся в состоянии депрессии, ходит с поникшей головой,

глядя все время себе под ноги, не замечая и не ощущая красоты окружающего мира. В таких случаях говорят: «Он с головой ушел в себя». Его осанка и походка являются, как правило, отражением негативных эмоций, вызванных стрессом.

Это признаки, отражающие влияние психики на тело (психосоматические). Но если так, то должна быть и обратная зависимость — влияние тела на психику (соматопсихическое). А это не что иное, как сознательное и достаточно рациональное изменение осанки, которое в данном случае может повлиять на психику, стать своеобразным «противострессовым инструментом».

Вот несколько упражнений для выработки правильной осанки.

Начните с головы, причем сразу же в двух направлениях: с одной стороны, будете тренировать деятельность мозга (вы достаточно хорошо знаете, как это делается), а с другой — корректировать положение головы при ходьбе.

Поднимите голову и держите ее прямо, будто на макушке стоит ведро, наполненное водой, и вы не должны расплескать ни капли. Внимание: мышцы шеи не должны быть напряжены, а, наоборот, расслаблены. Не запрокидывайте голову назад — она должна быть «посажена» так, чтобы вы могли смотреть прямо перед собой и видеть предметы, находящиеся от вас на расстоянии примерно 5 метров. Голова тянется вверх, как будто вы хотите вытянуться, стать на 1—2 сантиметра выше. Сосредоточьтесь на положении головы, которое для вас очень важно, поскольку, стараясь вытянуться вверх, вы одновременно распрямляете спину и тем самым выравниваете позвоночник. И снова внимание: во всем теле не должно быть никакого напряжения! Помните, что всего лишь фиксируете правильную осанку в неподвижном положении или во время ходьбы. Опущенная голова и сгорбленная спина возвращают вас назад, к первобытным предкам. А вам это абсолютно не нужно!

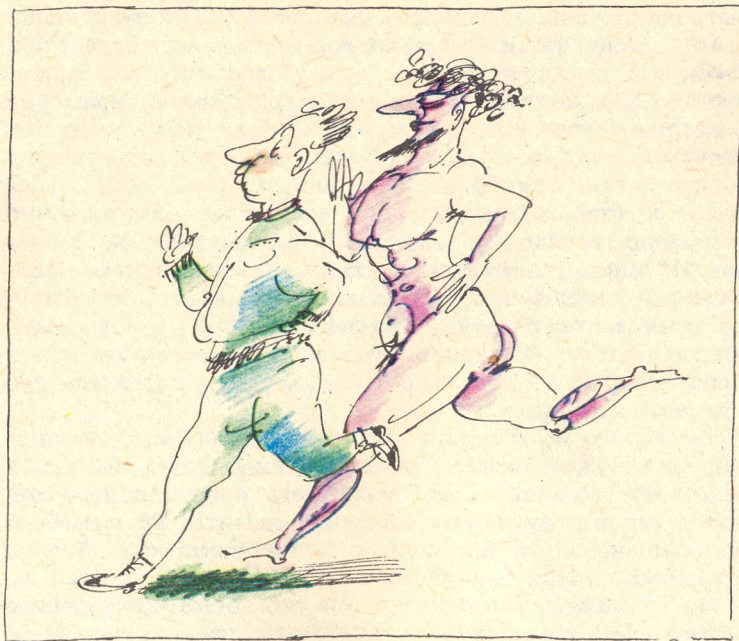
Итак, голову держите прямо, позвоночник натянут, как пружина, — мышцы, расположенные вдоль него, без каких-либо усилий обеспечивают его ровное положение, поскольку они достаточно сильны и развиты. Руки свободно опущены вниз, при ходьбе почти болтаются. Теперь с помощью гордо поднятой головы и упругой походки вы с каждым шагом сможете постепенно снимать внутреннее напряжение, избавляться от страха и тревоги, улучшать

настроение. Таким образом вы приобретете очень ценные качества — самоощущение, уверенность в себе.

И теперь ваши знакомые, сослуживцы, да и просто окружающие люди непременно обратят на вас внимание. И пусть вас не смущают улыбки на их лицах — они не смеются над вами, а любят вашу походку. Да и вы сами, оглянувшись вокруг, увидите окружающий мир совсем другими глазами. Взгляните вот на ту женщину — как она держится? Как будто на плечах у нее десятипудовый груз! Но ведь она еще достаточно молода и хороша собой! Перефразируя старую истину, можно сказать: «Покажи мне, как ходишь, и я скажу, сколько тебе лет».

Как видите, все (в том числе и осанка) начинается с головы. Будьте примером для окружающих, чтобы они хотели вам подражать. Ну а легкая, стремительная походка может стать составной частью «тайного» упражнения, которое вы можете повторять несколько раз в день. Во время ходьбы вспоминайте о своей осанке и походке и сознательно стремитесь к их совершенствованию.

Как видите, походка — это не просто ходьба. Правда, есть одно очень важное замечание. Ходьба — не единст-



венный вид двигательной активности. Вполне возможно, что занятия физкультурой и спортом уже давно стали для вас привычкой. Тем лучше — значит, вы уяснили для себя, что физическая активность нужна не только для того, чтобы быть сильным и уметь постоять за себя, но в гораздо большей степени для того, чтобы укрепить здоровье и уметь противостоять стрессу. Начать (или продолжить) занятия спортом — значит сделать следующий шаг — от благого намерения к его практической реализации.

Из всех видов спорта, которые можно использовать для укрепления здоровья, самыми доступными являются оздоровительный бег, плавание, ходьба на лыжах. Развитие выносливости, которому способствуют перечисленные виды, создает прочный фундамент для вашего активного образа жизни. Наиболее полезным, особенно для начинающих, является оздоровительный бег или бег трусцой. Он не требует специальной подготовки и никакой специальной экипировки: спортивный костюм, удобная обувь (лучше всего кроссовки) — вот и все, что требуется. Но прежде чем начать, усвойте несколько простых истин.

1. Бегать можно где угодно, но лучше всего на природе: в парке, в лесу, по проселочной дороге и т. п.
2. Бегать можно когда угодно — утром, перед уходом на работу, или вечером, после работы, или перед сном.
3. Бегать можно в любое время года — важно только одеться по погоде.
4. Бегать нужно регулярно, не пропуская ни одного дня, не давая себе никаких поблажек. Со временем это станет привычкой на всю жизнь.
5. Бегать нужно для себя, для своего здоровья, ради удовольствия и ощущения радости.

И еще несколько доводов в пользу регулярных оздоровительных занятий. С их помощью вы сможете ликвидировать дефицит двигательной активности, регулярно получая необходимые физические нагрузки. Именно занятия физкультурой и спортом дают выход неиспользованной моторике человеческого организма, удовлетворяя таким образом его естественную потребность в движении. Этим, кстати, объясняется эмоциональная мотивация у некоторых людей, остро ощущающих недостаток движения. Для них спорт — это скорее радость, чем жизненная необходимость.

Есть люди, которым нужна рациональная мотивация, поскольку инстинкт движения у них недостаточно развит.

Забота о собственном здоровье — мотивация достаточно рациональная и вполне разумная. Но беда в том, что мы, как правило, начинаем думать о здоровье лишь тогда, когда возникают различные недомогания и болезни. Они становятся импульсом для пробуждения интереса к занятиям физкультурой и спортом. Но и в этот момент вы продолжаете откладывать на завтра, ограничиваясь лишь размышлениями об их пользе для здоровья. И только когда становится невмоготу, вы делаете решительный шаг и, пренебрегая советами врача, начинаете до изнеможения бегать, плавать, поднимать тяжести... Но способны ли такие бессистемные нагрузки дать положительные результаты? Скорее наоборот — они навредят.

Методические рекомендации для людей разного возраста, с различным уровнем физической подготовленности, включающие комплексы упражнений, вы можете найти в научно-популярных книгах и журнальных публикациях.

Можно сделать вывод: занятия физической культурой и спортом полезны для человека, для его здоровья, обеспечивают гармоничное единство души и тела. В связи с этим давайте поговорим о физиологическом и психологическом аспектах спорта.

Занятия физкультурой и спортом прямо или косвенно воздействуют на важнейшие мышцы: диафрагму, сердечную мышцу, мышцы, расположенные вдоль позвоночника, мышцы шеи и конечностей. Регулярные физические упражнения укрепляют весь мышечный аппарат.

Главная дыхательная мышца — **диафрагма** — обеспечивает правильное дыхание. Вы, наверное, обращали внимание, что во время занятий спортом (и вообще при физических нагрузках) дыхание, как правило, затрудняется. Не пугайтесь, если после бега у вас будет учащенное дыхание — это естественная тренировка диафрагмы. Глубокое дыхание способствует улучшению кровообращения, возврату венозной крови в сердце.

Мышцы, расположенные вдоль позвоночника, обеспечивают его гибкость и упругость, правильную осанку. Существуют и так называемые вертебровисцеральные связи — между позвоночником и внутренними органами.

Боли в шейной области позвоночника могут «подниматься» к голове. И тогда создается впечатление, что у вас болит голова, а в шейной области позвоночника никаких болей вы не ощущаете. Однако источник недомогания находится именно здесь.

Боли в грудной части позвоночника могут «откликаться» в груди. Возникает ощущение, что у вас болит сердце. Обманчивое впечатление настолько велико, что вы даже предполагаете не можете, что источник болей — позвоночник. В этом случае вам поможет только врач.

Боли в поясничной области позвоночника способны «спровоцировать» боли в области живота. Создается впечатление, что беспокоит какой-то внутренний орган. На самом деле источник болей — поясница.

Все эти примеры я привел для того, чтобы обратить ваше внимание на возможность возникновения обманчивых ощущений и одновременно показать, какую роль в появлении подобных недомоганий играет позвоночник. Боли, исходящие из позвоночника и проникающие в голову, способны вызвать стрессовые импульсы. Еще раз подчеркиваю: только врач может дать правильное заключение и определить действительный источник недомоганий.

Если говорить о **сердце**, то здесь положительное влияние регулярных занятий многопланово. Под действием физических нагрузок активизируется кровообращение, что способствует более полному кровоснабжению отдельных органов и тканей. Таким образом повышается выносливость сердца — оно легче переносит физические нагрузки и различные нервные потрясения. Чрезвычайно важно правильно дозировать функциональные нагрузки на сердце, т. е. следует «тренировать» коронарные сосуды (сосуды, снабжающие кровью сердечную мышцу). Затем в работу включаются малые кровеносные сосуды, которые могут «прийти на выручку» — например, в случае опасности возникновения атеросклероза (сужение коронарных сосудов).

Размеры сердца бывают различными. Вы уже знаете, что это один из основных показателей функциональных способностей сердечно-сосудистой системы. Известно также, что с возрастом размеры сердца постепенно уменьшаются. В первую очередь это касается сердца человека, ведущего пассивный образ жизни. Совсем по-другому обстоят дела у человека, который всю жизнь предпочитал активный двигательный режим, повышая уровень физической выносливости. Пока человек занимается спортом, много двигается, размеры его сердца остаются постоянными — вплоть до глубокой старости. Сердце, так сказать, «платит добром» своему хозяину за то, что он не ленится и заранее позаботился об укреплении здоровья.

Следует помнить о том, что заниматься физической культурой «экономно», затрачивая лишь «необходимый

минимум» усилий, нельзя. Конечно, начинать занятия никогда не поздно, но постарайтесь не доводить до того момента, когда в вашем организме «прозвонит первый звонок».

Очень вредно для здоровья после активных занятий спортом в молодые годы резко прекращать их в зрелом возрасте. Бывают случаи, когда человек до 22—25 лет «попробует» чуть ли не все виды спорта, а потом вдруг сразу все забросит, даже перестанет делать утреннюю гимнастику, оправдываясь перед самим собой тем, что «совсем нет времени»...

Интерес к движению, к спорту у такого человека остается, но бывший спортсмен превращается в болельщика (возможно, даже в страстного), в пассивного зрителя. По утрам или вечерам он уже не бегаёт, на спортивную площадку поиграть в мяч его теперь не затащишь, а зал посещает лишь тот, где есть места для зрителей... Иными словами, не он идет к спорту, а спорт «приходит к нему» — чаще всего в виде телевизионных репортажей. Усевшись поудобнее в кресло перед телевизором, наш герой наливает себе (для полноты удовольствия) кружечку пивка и, отождествляя себя с тем или иным игроком, болеет, что называется, в «голос». Возбуждаемый тем, что видит на экране, не забывает отметить «полным глотком» каждую победу или поражение любимой команды, и так изо дня в день, из года в год... Бывший спортсмен превращается в толстяка, которому очень подходит ставшая с недавних пор популярная поговорка: «Вместо спорта съём торта» (в данном случае — выпью пива).

Ранее тренированное сердце такого «телеспортсмена» с возрастом не просто изменяется в размерах (резко уменьшается), но и «дряхлеет»: сердечная мышца теряет свою эластичность, обрастает жиром. Известно, что у бывших спортсменов, прекративших какие-либо занятия физическими упражнениями, вероятность заболеваний (в особенности сердечно-сосудистых) намного выше по сравнению с периодом активных выступлений. Как видите, занятий спортом «про запас» не существует.

Контролировать степень нагрузки на сердце и органы кровообращения при занятиях физкультурой и спортом можно с помощью измерения частоты пульса. Сделать это в состоянии каждый из вас. Если сразу же по окончании занятий или тренировки измерить пульс, то он должен составлять: 180 минус возраст. Это будет означать, что сердце у вас здоровое и нагрузка оптимальная. Если же

частота ударов превышает указанную величину — это признак того, что у вас не все в порядке. Возможно, что вы недостаточно тренированы и поэтому следует снизить интенсивность нагрузок. Возможно, это связано с нарушениями состояния здоровья — тогда вам следует обратиться к врачу.

Занятия физкультурой и спортом оказывают также благотворное воздействие на психику. Активизация кровообращения и более глубокое дыхание содействуют лучшему снабжению мозга кровью и кислородом. Это, кроме всего прочего, повышает способность человека сосредоточиться. Движения постепенно снимают нервное напряжение, и возникает очень важное ощущение собственного здоровья. Вследствие этого вы испытываете радость: у вас ничего не болит, нет никаких недомоганий, все органы функционируют нормально. Это чувство радости, в свою очередь, создает хорошее настроение. Древние римляне называли это чувство **эйфорией** (физическая и душевная удовлетворенность). Ощущение это не субъективно — его можно доказать биохимическим путем. Гормон, «ответственный» за хорошее настроение и самочувствие, — бета-эндорфин. Было установлено, что после бега уровень этого гормона в крови значительно повышается: через 10 минут — на 42 %, а через 20 минут — уже на 110 % (Шонка).

Предполагается, что продолжительная физическая нагрузка, направленная на развитие выносливости, повышает уровень содержания бета-эндорфина в большей степени, чем кратковременная (хотя и более высокая).

Бета-эндорфин обладает сильным эйфорическим действием — способствует выходу из депрессии и обретению душевного равновесия.

Ученые пришли к заключению, что многоплановые тренировки увеличивают продолжительность жизни. В течение 10 лет в геронтологической лаборатории проводилось обследование 16 тысяч мужчин в возрасте от 35 до 71 года. Согласно его результатам, среди занимающихся спортом смертность на одну треть (!) ниже, чем у мужчин этого же возраста, никогда не занимавшихся спортом (Паффенбергер).

Во время занятий спортом человек вынужден многократно реагировать на резкие смены ситуации. И это тоже оказывает благоприятное воздействие на организм, поскольку тренирует адаптационные механизмы. В случае снижения приспособляемости к новым жизненным ситуа-

циям такая тренировка станет для вас надежной защитой от стрессов. Кроме того, занятия спортом способствуют устранению некоторых недомоганий: нарушение сна, головные боли и головокружения, депрессия и т. п.

Многие исследователи считают, что занятия спортом — надежная защита против факторов риска и связанных с ними «болезней цивилизации». К таким факторам относятся гипокинезия, избыточный вес, курение и некоторые другие.

Конечно же физкультура и спорт — не панацея от всех болезней. И если у вас создается такое представление, то оно неверно. Здоровому человеку они предоставляют возможность постоянно развивать в себе активное творческое начало, всегда быть здоровым и бодрым. Это реальная цель, ради которой не стоит жалеть усилий.

Двигательная активность — источник жизненной силы. Более двухсот лет назад великий французский просветитель Жан-Жак Руссо сказал: «Чем слабее тело, тем больше оно приказывает, чем оно сильнее, тем послушнее». Радость регулярных занятий спортом, радость движений станет для вас, уважаемые читатели, источником радости жизни.

СОН — «МЕЛКИЙ РЕМОНТ» МОЗГА

Человеческий мозг неустанно, как недремлющий часовой, контролирует биологические процессы, происходящие в организме, постоянно осуществляет целый ряд исключительных, жизненно важных функций — т. е. всегда находится в активном состоянии. Для того чтобы он мог функционировать без сбоев, ему обязательно нужен отдых (Чейр). Такой отдых вы вполне можете предоставить своему «мыслительному центру» даже в течение дня — в виде «минутной релаксации». Возвращаясь после напряженного трудового дня домой, уделите 10—20 минут его релаксационной «настройке». Но основным и наиболее важным средством отдыха для мозга, для его полной релаксации является полноценный, глубокий сон. Сон — это столь необходимый «мелкий ремонт» мозга, способствующий поддержанию работоспособности. Без отдыха, т. е. без сна, мозг не смог бы постоянно обеспечивать и поддерживать биохимическое и органическое равновесие, необходимое для нормальной жизнедеятельности организма. Известно, что у тех людей, у которых наблюдается хроническое и экстремальное нарушение сна, адаптационные способ-

ности основательно истощены. Люди эти очень быстро устают, причем как физически, так и психически. Если вы приходите на работу невыспавшимся, то работник из вас никуда не годный. У вас вялость и подавленность, вы раздражительны и рассеянны. У вас только одно желание — поспать. И буквально полшага отделяет вас от стресса. Это особенно бросается в глаза на фоне ваших выспавшихся и бодрых коллег.

Сон — это источник энергии, поэтому он должен быть полноценным, спокойным, освежающим. Такой сон — основа для плодотворной работы, заряд бодрости на весь предстоящий день.

И все же общих рецептов сна быть не может: один человек спит мало, но для него достаточно; другому же, чтобы как следует выспаться, требуются лишние часы по сравнению с общепринятой нормой. Существует правило: чем качественнее сон, тем эффективнее энергетическая деятельность человека.

Что происходит в организме во время сна?

Как протекает нормальный биологический сон? Что происходит в организме во время сна? Информация, которую вы получите в данном разделе, поможет выработать подход к качеству своего сна.

Сон относится к числу врожденных инстинктов. Нельзя приказать заснуть, невозможно вынудить ко сну. Сон не вызовешь никакими усилиями воли. Кто-то ложится спать и тотчас же засыпает — счастливый человек! А кому-то необходимо подготовиться ко сну — избавиться от психической активности, от напряжения и забот минувшего дня.

Ритм «сон — бодрствование» — один из основных биологических ритмов человеческого организма, который закладывается уже на стадии внутриутробного развития. Известно, что примерно с 32-й недели беременности цикл «сон — бодрствование» наблюдается у плода через каждые 3 часа. Примерно 70 % трехмесячных детей спят непрерывно от полуночи до утра (Бюргин).

Взрослому человеку необходимо спать в сутки 7—8 часов. Первые 2—3 часа у обычного здорового человека сон, как правило глубокий. Факт этот подтверждает объективное обследование спящих.

В последнее время были изучены некоторые физиологические механизмы сна — в результате целого ряда лабо-

раторных исследований, проведенных в основном с помощью методов полиграфической регистрации (т. е. одновременного использования нескольких графических методов). Исследования показали: нормальный сон здорового человека имеет две биологически отличные и плавно сменяющие друг друга фазы. Разницу между ними можно установить с помощью специальной аппаратуры, причем спящий при этом абсолютно ничего не чувствует, и сон его не нарушается. Остановимся подробнее на основных особенностях обеих фаз сна.

Когда человек засыпает, наступает *нон-РЕМ-фаза* (от английского *Rapid Eyes Movement* (сокращенно *REM*) — «быстрые движения глаз»; *non* — частица «не»). В этот отрезок времени сон поверхностный, со спокойным дыханием, нормальным сердцебиением и без сновидений.

Затем наступает *РЕМ-фаза* — фаза глубокого сна с полной мышечной релаксацией (кроме мышц, обеспечивающих быстрые движения глаз). В то время человеку могут сниться цветные сны. От 60 до 90 % спящих людей, разбуженных в этой фазе, помнят свои сны чуть ли не досконально и пересказывают их с мельчайшими подробностями. Многие люди, проснувшись утром, уверены, что ночью им ничего не снилось, — это не так. Сны видит каждый, просто кто-то при пробуждении находится в *нон-РЕМ-фазе*, когда сны не снятся. Объективные научные данные свидетельствуют о том, что *нон-РЕМ-фаза*, т. е. сон без сновидений, составляет 70—80 % продолжительности ночного сна.

В течение ночи фазы сна чередуются, причем *РЕМ-фаза* может повторяться до пяти раз.

С возрастом в организме человека происходят изменения. Изменяется и качество сна. Научкой доказано, что продолжительность *РЕМ-фазы* к старости снижается почти на 20 % и глубокий сон становится прерывистым. Эти негативные изменения можно предупредить или по крайней мере отодвинуть на более поздний срок с помощью продуманной подготовки ко сну.

Несколько советов на сон грядущий

В последнее время опубликовано довольно много интересных работ, рассказывающих о результатах исследований такой важной проблемы, как подготовка ко сну. С наиболее важными моментами этих публикаций я и хочу вас познакомить в данном разделе.

Совет первый. Ужинать желательно за 3—4 часа до отхода ко сну. Ужин должен быть легким, поскольку вам нужно непременно сообщить своему организму, куда он должен «перераспределить» кровь, и не заставлять его ночью перерабатывать пищу.

В двух группах добровольцев разного возраста контролировался сон с помощью электроэнцефалограммы. Результаты обследований позволили выявить следующую закономерность: те, кто ел непосредственно перед сном много и разнообразно, спали значительно спокойнее, чем те, кто в последний раз принимал пищу за 4—5 часов до сна. На качество сна может повлиять также позднее чаепитие или большое количество выпитой воды.

Совет второй. Старайтесь по возможности отправляться ко сну в одно и то же время. Таким образом вырабатывается условный рефлекс для засыпания — мозг сам сигнализирует вам о том, что пришло время ложиться в постель.

Совет третий. Одним из условий хорошего сна является удобная, ровная постель с твердым матрацем. Лучше всего спать на одной низко положенной подушке, чтобы во время сна у вас не было никаких неестественных изгибов позвоночника.

Совет четвертый. Для освежающего сна необходимо хорошо проветренное помещение. Об этом все знают, и у многих это вошло в привычку. Однако некоторые делают одну и ту же ошибку: открывают форточку лишь перед тем, как лечь спать, боясь «выветрить» тепло. Конечно, проветривать помещение следует непосредственно перед сном, но еще лучше и полезнее спать с открытой форточкой. Свежий воздух делает сон глубоким и крепким. Ну и, кроме всего прочего, это одна из форм закаливания. Постепенно вы привыкнете спать в прохладном помещении в любое время года.

Совет пятый. Очень важно уметь перед сном отключиться от всех забот и проблем, «терзавших» вас в течение дня. Для этого существует несколько способов.

Полежите 10—15 минут в теплой ванне и полностью расслабьтесь. «Смыть» все негативные впечатления минувшего дня помогает теплый душ.

Перед сном постарайтесь не «заводиться». Спокойно посидите, закрыв глаза, и старайтесь ни о чем серьезном не думать. Вспомните о чем-нибудь добром, хорошем, приятном для вас за последние дни — это непременно вызовет хорошее настроение и положительные эмоции.

Может случиться так, что книга, прочитанная перед сном, или просмотренная телепередача вызовут у вас сильное возбуждение. Тогда спокойный и крепкий сон вам не гарантирован. В этом случае попробуйте «убаюкать» себя, как заботливая мама убаюкивает своего малыша: поет ему колыбельную, рассказывает сказку со счастливым концом, говорит ласковые слова. Точно так же и вы постарайтесь выбросить из головы все невзгоды и конфликты прошедшего дня — не думайте о них. Иначе получится так, что тело лежит без движений, а мысли работают «на полные обороты»: вы во что бы то ни стало стараетесь вспомнить, кто испортил вам сегодня настроение на работе, пытаетесь проследить свой день буквально по минутам, мысленно проигрываете ту или иную ситуацию, обдумывая, как завтра ответите на выпад вашего противника, — и все больше и больше портите себе ночь. Не забывайте, что при такой «псевдоссоре» симпатическая нервная система активизируется точно так же, как и при настоящем конфликте: учащаются пульс и дыхание, повышается кровяное давление и невольно напрягаются мышцы. Во время как для засыпания необходимы физиологически противоположные процессы (редкий пульс, спокойное, равномерное дыхание и, главное, полное расслабление мышц). Именно такое состояние обеспечивает полную релаксацию.

Совет шестой. Хорошей подготовкой ко сну являются некоторые релаксационные упражнения, о которых мы рассказывали в разделе «Противострессовые физические упражнения» (см. главу 1).

Так что наберитесь сил, терпения и не поленитесь перед сном проделать их. Автор метода прогрессивной релаксации Якобсон пишет, что «качество ночного сна подготавливается всем предшествующим днем. Неспкойный же день имеет свое продолжение во взбудораженной ночи. Пока не достигнута определенная степень расслабления, заснуть очень трудно».

Релаксационные упражнения, выполняемые лежа на животе.

Поверните голову направо (правая щека на подушке). Правая рука лежит свободно вдоль туловища, левая согнута в локте так, чтобы ладонь лежала на подушке (около головы). Правая нога вытянута, левая согнута в колене (колени свободно подтянуто к животу). То же самое повторите, повернув голову налево. Постарайтесь выполнять это упражнение с удовольствием.

Релаксационные упражнения, выполняемые лежа на боку.

Лягте на левый бок. Руки, согнутые в локтях, приближены к лицу; соединенные ладони лежат на подушке (под левой щекой). Левая нога, согнутая в колене, подтянута к груди (вы лежите как бы скорчившись), правая нога, слегка согнутая в колене, свободно лежит на постели. То же повторите, лежа на правом боку. Постарайтесь и от этого упражнения получить удовольствие.

А теперь лягте так, как вам удобнее, как вам легче всего заснуть. Закройте глаза и постарайтесь представить свою комнату. Мысленно обойдите ее вдоль стен (по периметру), затем обойдите вокруг постели и, наконец, вдоль своего тела. Сосредоточьтесь на принятой позе. Этим вы препятствуете тому, чтобы перед глазами, как кадры киноплёнки, «бежали» нежелательные мысли и представления, к которым вы автоматически возвращаетесь и которые препятствуют вашему засыпанию. После этого сознательно расслабьте все мышцы лица: опустите уголки рта, разомкните губы, язык пусть свободно лежит во рту (не надо упираться им в нёбо). В релаксационном положении, закрыв глаза, дышите спокойно, медленно, неглубоко. Сосредоточьте внимание на вдохе и выдохе через нос.

Бартушек рекомендует правильно дышать и ауто sugestивно представлять себе, как постепенно «тяжелеет» тело. Затем он рекомендует закрыть глаза и при каждом выдохе мысленно говорить себе: «Я все глубже и глубже проваливаюсь в сон». С помощью подобных ауто suggestивных представлений «психического образа сна» создаются благоприятные условия для отдыха мозга, что позволит вам погрузиться в сладкий сон.

Если хотя бы некоторые из описанных видов подготовки ко сну войдут у вас в привычку, это будет означать, что вам удалось выработать стереотип спокойного сна.

Постскрипtum, касающийся любителей утреннего сна

После сна всегда наступает пробуждение. Каждый просыпается по-разному. Один вскакивает утром сразу по звонку будильника, стараясь все успеть. Подобная спешка неминуемо приведет к стрессу. Для вас чрезвычайно важно, чтобы все промежуточные звенья необходимых дел

обязательно стыковались между собой. Только сможете ли вы и тогда не опоздать на работу?

Другой встает быстро, но по-настоящему просыпается спустя какое-то время после прихода на рабочее место. Третий поднимается с постели с невероятными усилиями и никак не может проснуться. Оба эти варианта также способны вызвать стресс.

Для любителей утреннего сна предлагаю несколько упражнений.

1. Сразу же после пробуждения «с хрустом» потянитесь и громко, сладко зевните.

2. Быстро и с усилиями поморгайте глазами.

3. Сделайте аутомассаж головы:

а) подушечками пальцев обеих рук вращательными движениями с усилием массируйте кожу головы, как бы втирая в нее мазь, — сначала лоб, потом виски и далее до темени. Повторите аутомассаж несколько раз;

б) массируйте голову так, чтобы ее кожа тоже приводилась в движение;

в) во время аутомассажа сознательно моргайте глазами.

4. А теперь снова потянитесь и встаньте.

Надеюсь, что эти упражнения помогут вам по-настоящему проснуться и сразу же войти в ритм предстоящего трудового дня.

ЗАЧЕМ НУЖНО ЗАКАЛИВАНИЕ?

Многих из вас при одной лишь мысли о холодной воде сразу бросает в дрожь. Первое, что приходит вам в голову в качестве самооправдания: «Если уж я худобно жил без этих обливания и обливания до сих пор, то как-нибудь проживу и дальше. Закаливание?! Зачем? Какой смысл этим заниматься — и так времени утром не хватает!»

И все же смысл есть. Организм закаленного человека обладает более высокой сопротивляемостью переохлаждениям, простудным заболеваниям и вирусным инфекциям.

Практически каждый из вас когда-либо перенес катар верхних дыхательных путей, ангину, ОРЗ. А кто-то болеет простудными заболеваниями регулярно, по несколько раз в год.

Если вы простудились, то должны оставаться дома и лежать в постели. Ваш героизм в этих случаях никому не нужен — не забывайте, что вы являетесь разносчиком

инфекции. Переноса эту, на первый взгляд неопасную, болезнь «на ногах», вы с каждым выдохом, чиханием или кашлем распылаете вокруг себя великое множество микробов, создавая тем самым опасность заболевания для окружающих.

Переохлаждение или простуда сами по себе не являются болезнью — ее вызывает вирусная инфекция, которая после переохлаждения начинает прогрессировать. Так что переохлаждение — это всего лишь «предисловие». У закаленного человека, как правило, развитие инфекции заканчивается на этой стадии. Он может, даже простудившись, не заболеть, настолько натренированы механизмы терморегуляции (регулирование собственной температуры тела). Если же болезнь все-таки наступает, то протекает гораздо легче, без осложнений, и менее продолжительна.

Организм незакаленного человека переохлаждение ослабляет, поскольку его «обороноспособность» низка — путь для проникновения вирусной инфекции открыт.

Итак, чем же полезно закаливание?

Механизм терморегуляции

Человеческий организм может поддерживать постоянную температуру тела (порядка 37° С), что необходимо для нормального функционирования систем и органов. Такое постоянство обеспечивается с помощью механизма терморегуляции.

При воздействии холода тело охлаждается. В первую очередь сужаются кожные капилляры (мелкие кровеносные сосуды), чтобы воспрепятствовать потере организмом тепла, необходимого для кровоснабжения и нормального функционирования внутренних органов.

Процесс этот осуществляется следующим образом. Охлаждение раздражает нервные окончания (рецепторы) кожи. Отсюда в центральную нервную систему, а затем в мозг поступает сигнал: «Внимание: холод!» Обратный сигнал для сужения кожных капилляров. В результате кожа охлаждается и бледнеет вследствие оттока крови. В переохлажденном организме снижается сопротивляемость инфекциям и как следствие этого возникает вирусное заболевание.

Вы, наверное, не раз замечали, как на теле появляется «гусиная кожа». Это также следствие переохлаждения,

которое воздействует на мелкие кожные мышцы. В результате они сокращаются, чтобы сохранить постоянную температуру тела.

Если вы будете дальше анализировать свои ощущения на холоде, то конечно же вспомните озноб, когда буквально «трясет от холода». Это тоже защитная реакция организма (пусть это не покажется вам странным): возникает напряжение в мелких кожных мышцах, одновременно активизируется сердечная деятельность, ускоряется метаболизм (обмен веществ) — в организме срабатывает механизм терморегуляции.

При тепловом воздействии на организм может произойти обратное явление — перегревание. В этом случае защитной реакцией организма является расширение капилляров кожи; в результате увеличивается приток крови к коже, что в конечном счете способствует теплоотдаче. Вновь срабатывает механизм терморегуляции, и сохраняется постоянная температура тела. Сигнал «Внимание: жара!» — проходит тот же путь, что и при воздействии холода, но в организме происходят противоположные физиологические процессы. Кожа нагревается и краснеет, отдавая в окружающую среду тепло, чтобы не допустить перегрева внутренних органов. В этом случае активизируется деятельность потовых желез, что, в свою очередь, способствует охлаждению кожи и ускорению теплоотдачи.

Как видите, кожные капилляры являются механизмом терморегуляции в организме. Терморегулирующие реакции протекают рефлекторно, т. е. независимо от воли человека.

В тех случаях, когда механизмы терморегуляции — это важное средство «самообороны» — не срабатывает, организм либо переохлаждается (при воздействии холода), либо перегревается (получает тепловой удар). Следовательно, для укрепления здоровья необходимо закаливать свой организм. Именно закаливание является лучшим способом тренировки механизма терморегуляции и, кроме того, активным средством борьбы со стрессом.

Средства закаливания

Закаливаться можно с помощью воздушных и солнечных ванн, различных водных процедур, использования парной бани или сауны. Наиболее распространенными и действенными природными источниками закаливания являются воздух и вода.

Когда мы говорим о закаливании воздухом, то имеем

в виду главным образом пребывание и движение на свежем воздухе, в зависимости от погодных условий.

Начинать закаливание лучше всего весной или летом, когда тепло и светит солнце. В этом случае у вас есть два преимущества. Во-первых, теплая погода наиболее благоприятна для адаптации организма к закаливающим процедурам. Когда они войдут в привычку, то в морозную или дождливую погоду вам будет казаться, что до весны или лета, что называется, рукой подать.

Во-вторых, менять сложившиеся жизненные стереотипы летом и поздней весной более выгодно: в это время организм может «поглощать» значительно больше солнечных лучей.

Солнечное излучение очень важно для человеческого организма: создает «чувство собственного здоровья», улучшает настроение, благоприятно воздействует на психику.

Чешская пословица гласит: «Куда не приходит солнце, туда приходит врач». Медицинские исследования показали, что количество определенных компонентов витамина D в крови зависит от продолжительности солнечного излучения, которому был подвергнут человеческий организм. Была также выявлена взаимосвязь между количеством часов, проведенных на воздухе в летнее время, и концентрацией в крови витамина D. В связи с этим приведу еще одну чешскую пословицу: «Зима спрашивает, что ты делал летом».

К закаливанию воздухом в определенной степени относится также сон при открытом окне (или открытой форточке).

Теперь поговорим о закаливании водой. В свой утренний гигиенический ритуал вы можете включить обтирание полотенцем, смоченным холодной водой, или (если утренняя спешка позволяет это сделать) обливание до пояса холодной водой. И в этом случае закаливающие процедуры желательно начинать летом. Конечно же можно сразу приступать к обтиранию или обливанию холодной водой, однако будет лучше, если вы все-таки начнете с теплой воды, постепенно снижая ее температуру и доведя ее до уровня водопроводной (примерно 12° С). Закаливание организма холодной водой не поздно начать (если вы, конечно, здоровы) в любом возрасте. И если первый — а он всегда самый трудный! — шаг в этом направлении вами уже сделан, то продолжайте, стараясь не останавливаться на избранном пути и регулярно выполнять эту столь нужную для вашего организма утреннюю

водную процедуру. Попробуйте не пропустить ни дня, чтобы она вошла у вас в привычку. И если в какое-то утро вам просто не захочется обливаться (лень, да и хочется еще немного понежиться в постели), непременно постарайтесь эту минутную слабость преодолеть.

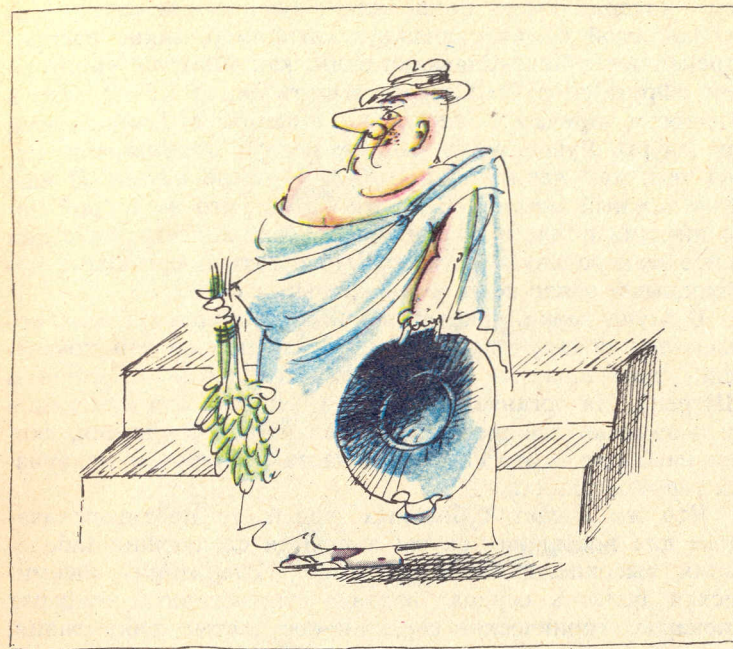
Воздействие холодного душа на человеческий организм, с одной стороны, моментальное, а с другой — долговременное. В первую очередь сужаются поверхностные сосуды тела, а сосуды внутренних органов, наоборот, расширяются. Это улучшает кровоснабжение внутренних органов, и в первую очередь головного мозга. Человек становится бодрым, ему легче думается, быстрее исчезает усталость (как психическая, так и физическая), улучшается настроение — организм подготовлен к активной деятельности. Кроме того, закаливание холодной водой является прекрасной тренировкой адаптационных механизмов.

Еще одним довольно популярным в последнее время способом закаливания является сауна. Сауна — это лечебно-оздоровительная процедура, суть которой заключается в чередующемся воздействии на организм высоких и низких температур. Этот способ закаливания довольно точно имитирует резкие перепады температуры.

Температура сухого горячего воздуха в «камере для потения» колеблется от 80 до 100° С. В связи с этим до посещения сауны рекомендуется выпить 1—2 стакана фруктового сока или чая. В сауне следует находиться до тех пор, пока не начнете испытывать приятное ощущение. Это ощущение является единственным критерием продолжительности пребывания в парной бане или в сауне. И конечно же ни в коем случае не стремитесь установить «свой личный рекорд», желая доказать остальным или же самому себе, сколько времени вы выдержите в этом «пекле». Такие «состязания» способны серьезно навредить вашему здоровью.

Выйдя из «пепла», приятно облиться холодной водой, или принять холодный душ, или окунуться в бассейн с холодной водой, или поваляться в чистом снегу! А потом снова возвращайтесь в парную. Чередуйте «горячую» и «холодную» процедуры 3—4 раза, причем продолжительность каждой из них определяйте сами, исходя из собственных ощущений.

Если вы хотите получить все удовольствия, которые может дать сауна, полноценно использовать ее благотворное оздоровительное и закаливающее действие, после того как попаритесь, отдохните некоторое время сидя, а еще



лучше лежа, прочувствовав полную релаксацию. Если вы испытываете всю полноту наслаждений, связанных с релаксацией, то поймете, почему ее часто называют «гвоздем» всей процедуры.

Наряду с длительным терморегулирующим воздействием на организм сауна оказывает еще очень важное кратковременное воздействие: прекрасно снимает усталость и таким образом становится довольно действенным средством борьбы со стрессом.

В сауне вы сильно потеете: потовые железы выделяют от 500 до 1000 граммов пота, т. е. воды с растворенными в ней минеральными солями. Масса тела после сауны снижается в среднем на килограмм, однако «убыток» этот временный. Помните: сауна не способствует быстрой сгонке веса и с помощью этой процедуры похудеть нельзя. Пребывание в сауне вызывает (в той или иной степени) чувство жажды. Вы хотите пить, и вы должны пить, чтобы помочь своему организму возместить потерю воды и минеральных солей, — для поддержания его внутренней среды. Это очень важно для здоровья.

После сауны целесообразно пить такую минеральную

воду, которая имеет подходящий химический состав для необходимой реминерализации (например, такие распространенные в Чехо-Словакии воды, как «Фатра», «Биотон» или «Фрута-спорт»). Следует выпить около 1,5—2 литров жидкости, причем в несколько приемов в течение всей процедуры. Лучше всего выпейте первую порцию воды перед тем, как париться, а вторую — после сауны. И еще один важный момент. Если вы знаете, что во второй половине дня пойдете в сауну, то в течение всего этого дня пейте минеральную воду, чтобы создать в организме необходимый запас воды и минеральных солей.

В сауне резко учащается пульс, температура тела повышается примерно на $2,5^{\circ}\text{C}$; после парной эти показатели возвращаются к своим исходным значениям (Штреч). На организм здорового человека эти изменения не оказывают никакого отрицательного воздействия, скорее наоборот — это составная часть тренировки механизма терморегуляции.

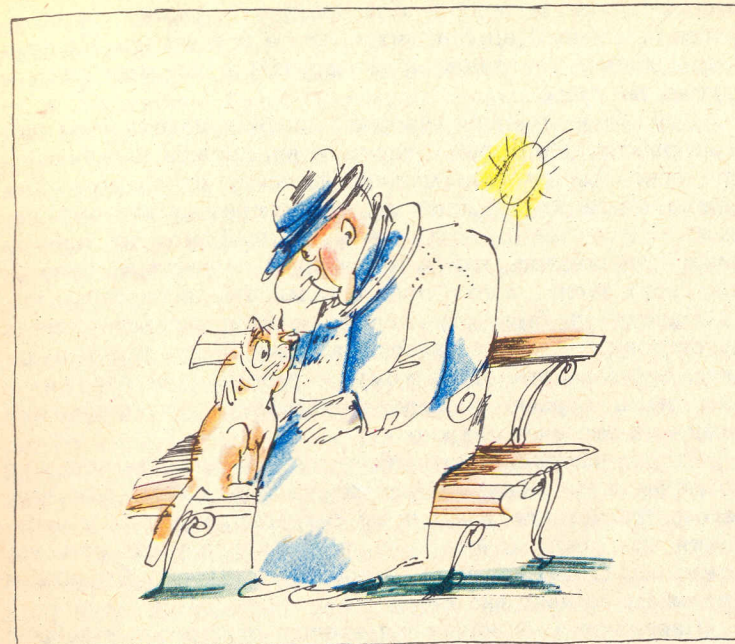
Что же касается больных людей, то противопоказанием для посещения сауны являются следующие заболевания: высокое кровяное давление (гипертония), ишемическая болезнь сердца, недавно перенесенный инфаркт миокарда, хронические сердечно-сосудистые заболевания, вирусные заболевания (даже начальная стадия), хроническая болезнь почек, увеличение щитовидной железы, эпилепсия, повторное воспаление венозной системы. Кроме того, сауна не рекомендуется людям старше 70 лет. В перечисленных случаях сауна может способствовать прогрессированию болезни и значительно ухудшить ваше самочувствие.

Если вы испытываете какие-либо недомогания или же боли в суставах, то, прежде чем начать париться в сауне, посоветуйтесь с врачом: при отсутствии противопоказаний он даст вам необходимые рекомендации.

Сауну могут посещать и дети, причем они должны это делать также регулярно. В Чехо-Словакии, например, посещение сауны практикуется в сотнях детских садов. Согласно статистике, это дает просто исключительные результаты: у детей резко снижается число простудных заболеваний.

ЧЕЛОВЕКУ НУЖЕН ЧЕЛОВЕК

Говорят, ежедневно человеку необходимо по крайней мере пять контактов, особенно если он живет один. Пере-



броситься парой незначущих фраз с соседом. Увидев в окне почтальона, спросить его, нет ли письма. (В последнее время стало модным утреннее «стояние» у газетного киоска за свежими новостями.) Выйдя во двор, погладить по голове соседского ребенка. Сходить в магазин за продуктами (даже если вполне достаточно делать покупки один-два раза в неделю). Сделать «телефонный визит» к родным или знакомым. И наконец; усесться в кресле перед экраном телевизора в ожидании интересной передачи (это тоже контакт, хотя и односторонний).

И все же человеку требуется гораздо больше, чем просто контакт. Ему необходимы добрые человеческие отношения, которые (так же, как еда, питье, дыхание, движение, сон) являются одной из основных естественных потребностей.

Добрые отношения и положительные эмоции

Добрые отношения помогают обрести чувство уверенности в себе, ощущение полноты жизни.

Ребенок сразу же после рождения получает от матери

своеобразный подарок — благотворное чувство безопасности, к которой он стремится потом всю жизнь. Подрастая, ребенок постоянно ищет друзей: в детском саду, в школе, во дворе.

Дружба и хорошие взаимоотношения необходимы нам и на работе, и в быту. Товарищество, дружба и любовь — три основные ступени межличностных отношений. Как важно, когда один человек может довериться другому, положиться на него, получить в нужный момент добрый совет или помощь, найти понимание, сочувствие, признание своих заслуг, а то и просто услышать ласковое слово...

Однако любые отношения между людьми всегда двусторонни. А это означает: давать и брать, брать и давать, брать-давать. Даря кому-то радость или удовольствие, вы в первую очередь испытываете эти ощущения сами — а это очень важно.

Старая чешская пословица гласит: «Несчастье ходит не по горам, а по людям». Преодолеть даже самые тяжелые, самые трагические жизненные ситуации, мучения и страдания, выстоять можно лишь тогда, когда у вас есть надежные «тылы», когда вы уверены в том, что близкие и друзья не оставят вас в беде.

Надежная эмоциональная защита от стресса и добрые взаимоотношения между людьми — это две стороны одной медали. Максим Горький писал: «Подумайте, сколько разума и энергии уходит на то, чтобы указать людям на их ошибки. А представьте себе, если бы вся эта энергия ушла на то, чтобы показать людям, что в них хорошего».

Воспитание в человеке положительных качеств, сознательное создание у него положительных эмоций делают возможной ирадиацию (распространение, развитие) положительных черт его характера и подавление отрицательных. В науке этот процесс называется позитивным обуславливанием: происходит вытеснение положительными эмоциями отрицательных, поскольку сосуществовать они не могут. Понимание этого процесса имеет важное практическое значение при создании и поддержании добрых человеческих отношений в быту и на работе. Помните: ни один человек не может быть только «черным» или только «белым», т. е. состоять из одних достоинств или недостатков.

Все вы хорошо знаете, чем благоприятнее атмосфера в коллективе, тем лучше показатели в работе. Если руководитель трудового коллектива сам не может (или не хочет) развивать в каждом из своих сотрудников положительные

качества, то инициативу в этом добром и очень нужном деле должен взять на себя кто-либо из работников. И если удастся создать нормальные межличностные отношения, то в коллективе будет здоровый микроклимат. И тогда, просыпаясь утром, вы не скажете себе обреченно или раздраженно: «Господи, сегодня опять идти на работу!» А ложась спать вечером, с улыбкой произнесете: «Как хорошо, что завтра на работу!» В этом случае коллектив, в котором вы трудитесь, рабочее место станут для вас не просто приятными, но и помогут вам успешно выполнить свою работу.

Добрые отношения создают у человека положительные эмоции, а вокруг него — благоприятную атмосферу, в которой трудно развиться стрессу. Поэтому стоит задуматься над тем, как наладить такие отношения, как научиться их поддерживать или — в случае конфликта — восстанавливать. Хорошая коммуникация между людьми создает положительные эмоции (радость, воодушевление, любовь) и положительные жизненные ощущения, которые обеспечивают необходимый запас жизненной энергии. С другой стороны, негативные эмоции (тревога, напряжение, страх, состояние депрессии) этот запас, наоборот, истощают. «Смертельно усталый» человек слабеет, силы покидают его, и он становится совершенно не способным к какой-либо деятельности.

Итак, круг замкнулся: положительные эмоции помогают человеку налаживать добрые отношения с окружающими, а хорошие взаимоотношения между людьми вызывают положительные эмоции.

«Веселое сердце живет долго»

Улыбка — это не что иное, как проявление хорошего настроения. А еще — испытанное коммуникационное средство. Вызывая у другого человека ответную улыбку, она способна стать мостиком для налаживания добрых отношений.

Все вы знаете, что радостный, веселый смех вызывает хорошее настроение и положительные эмоции. Люди любят смеяться: смеясь, они забывают о своих заботах и проблемах, их не пугают стрессовые ситуации — это помогает расслабиться, избавиться от негативных эмоций. Физиолог Ф. К. Шолда, говоря: «Смех — это спорт души», имеет в виду следующее: когда человек смеется, у него, как и при занятиях любым видом спорта, повышается кро-

вяное давление, учащается пульс. Стоит перестать смеяться — и давление снова нормализуется, а пульс возвращается к своему исходному значению. Кроме того, во время смеха в организме высвобождается большое количество энергии.

Считается, что люди, которые много смеются, живут дольше. Тому немало свидетельств классиков мировой литературы. Великий Шекспир не уставал повторять: «Веселое сердце живет долго». Это подтверждает и словацкая пословица: «Если в голове веселые мысли, то думать о болезнях и лекарях некогда».

Человек, понимающий и ценящий юмор, помогает себе и другим преодолевать трудности и печали, которыми полна жизнь каждого из нас. Юмор — это хорошее проверенное «лекарство» для душевного здоровья.

Человек, обладающий чувством юмора, умеющий шутить, (причем не только над другими, но и над самим собой), всегда притягателен для окружающих. Общий, если можно так выразиться, коллективный смех сближает людей и зачастую становится первым шагом к созданию добрых отношений между ними. Карел Чапек писал: «Юмор — это стиль, и кто им хорошо владеет, тот надолго сохранит свежесть». Известный музыковед и писатель Илья Гурник дал такое определение юмору: «Юмор — это не шутка, юмор — это жизненная позиция».

Да, жизненная позиция с улыбкой способна облегчить вашу жизнь во многих отношениях. Хорошая шутка всегда способна снять напряженность в общении между людьми, чтобы каждый мог чувствовать себя свободным и раскованным. Так что, как сказал Евгений Евтушенко: «Да здравствует юмор в каждом из нас!»

ИСКУССТВО КОММУНИКАЦИИ

Задумайтесь на минутку, какие способы коммуникации вы используете для контакта с другими людьми. Всегда ли вы выбираете правильный путь?

Для того чтобы впредь вы смогли избежать многих ошибок, ведущих к необратимым последствиям, я хочу дать вам несколько добрых советов и рекомендаций, которые, надеюсь, помогут вам в жизни.

1. Беседуя и споря, постарайтесь внимательно выслушать другого, понять его — даже в том случае, когда его взгляды и представления отличаются от ваших. Дайте ему договорить.

2. Постарайтесь понять, прочувствовать позицию своего оппонента, даже если она противоположна вашей.

3. Помните о важнейшем «правиле игры» — «согласии с несогласием».

4. Стремитесь проникнуть в суть проблемы.

5. Не будьте заносчивым, амбициозным.

6. Если вы предлагаете кому-то конструктивные отношения, то постарайтесь, чтобы они удовлетворяли обе стороны.

7. Ни в коем случае не решайте свои проблемы с помощью ссоры.

8. Не старайтесь непременно «победить» своего оппонента.

9. Если назревает конфликт, постарайтесь вовремя почувствовать его приближение и по собственной инициативе перейти от монолога к диалогу.

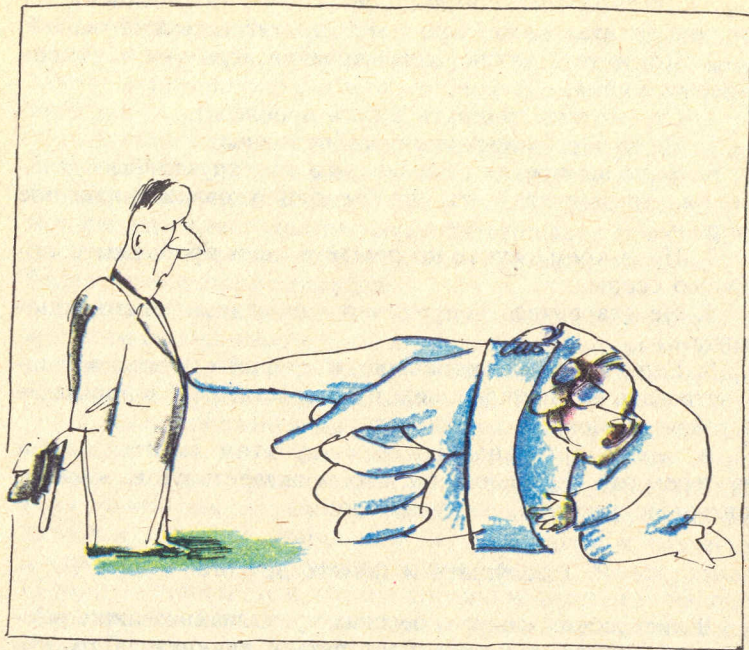
А теперь детально, пункт за пунктом вместе с вами разберем эти рекомендации, чтобы овладеть столь необходимым искусством коммуникации.

Выслушать и понять другого

В дискуссиях, спорах, беседах чрезвычайно важно выслушать другого человека, постараться проникнуть в то, что он говорит, и понять суть сказанного.

Ваша позиция, способ выражения ваших взглядов должны дать возможность партнеру прочувствовать, что его рассказ, его мысли, его идеи представляют для вас безусловный интерес. При этом ни в коем случае не отвлекайтесь во время беседы на что-то постороннее — это будет мешать вам сосредоточиться. Оппонент непременно заметит это рано или поздно и может потерять к вам доверие. Не старайтесь во время спора или дискуссии достичь иных целей — это может здорово навредить вам в дальнейшем. И еще один очень важный момент: достигнув перемирия, не пользуйтесь им в своих целях — это может быть неправильно понято и истолковано. Естественно, что все эти ошибки способны внести диссонанс в ваш диалог.

Наверняка с вами случалось и такое, когда во время разговора вы вспоминали о какой-то своей проблеме, не имеющей ничего общего с темой беседы. Иными словами, к вашему диалогу с другим человеком добавлялся еще один — **внутренний диалог**, который вы пытались вести одновременно с первым. Тема этого внутреннего диалога, заложенная в вашем подсознании, совершенно произ-



вольно «всплывала» в абсолютно неподходящих ситуациях. Ведя разговор сами с собой, какую-то сложную ситуацию внешнего диалога вы способны теперь решать под влиянием своих внутренних проблем. Так создается критическая ситуация или же вы просто заходите в тупик.

Противоречия между внутренним и внешним диалогами зачастую приводят к устойчивой и длительной стрессовой ситуации, когда вы перестаете понимать, а тем более внимательно слушать партнера. Ваши мысли, ваше внимание постоянно рассеиваются, и, как бы вы ни старались от этого избавиться, все равно — иногда даже против своей воли — продолжаете одновременно вести два диалога. Теперь уже раздвоенность не просто воздействует на вас как стрессогенный фактор, но и постоянно требует затраты слишком большого количества энергии, вызывая сильное физическое утомление и нервное истощение. В конце концов ваш внутренний диалог может так сильно завладеть вашим подсознанием, что «возьмет верх» над главным в настоящий момент — внешним диалогом. Помните, что глаза всегда выдадут ваш мысленный уход от темы разговора. В результате посреди разговора вы просто перестане-

те отвечать на вопросы оппонента, и создастся довольно неприятная, напряженная ситуация. Наиболее серьезное последствие такого развития событий — нарушение добрых взаимоотношений между людьми.

Что же делать? Лучше всего вовремя остановиться и постараться заново «прокрутить» в мозгу всю ситуацию, призвать на помощь всю свою волю, чтобы как можно скорее «отключиться» от внутреннего диалога. Сделайте все возможное, чтобы вернуть свои мысли и внимание к разговору с партнером.

Постарайтесь довести диалог до конца, не показывая отсутствие интереса к тому, что говорит партнер, не перепрыгивая с одной мысли на другую. Помните, что такие «прыжки» — первый признак вашего «взвинченного» состояния, вашего внутреннего беспокойства, спешки, желания побыстрее закончить разговор.

Эмпатия

Понять и прочувствовать позицию другого человека лучше всего удастся, когда вы стараетесь поставить себя на его место, вжиться в его ситуацию, проникнуться его чувствами и мыслями. Подобное «вживание» специалисты именуют ЭМПАТИЕЙ (от древнегреческого *empathia*, что означает способность вжиться, прочувствовать). Эмпатия — один из исходных пунктов формирования добрых человеческих взаимоотношений. Если у двух людей исходные позиции эмпатические, это делает взаимоотношения между ними более качественными, более дружественными, более теплыми. Чем быстрее другой человек поймет вашу эмпатическую (по отношению к нему) позицию, ваш интерес к нему, тем более открытым будет ваш диалог, тем больше откроете вы друг другу свою душу, свои чувства. Это позволит куда лучше познать друг друга, проникнуться настроением другого, прочувствовать его жизненную позицию, особенности психики и мышления партнера. И это особенно важно, когда вы сами приходите на помощь человеку или кто-то просит вас протянуть ему руку. Но для того, чтобы пойти навстречу кому-то, нужно разобраться в сложившейся ситуации, и без эмпатии здесь не обойтись. Никогда не следует забывать о том, что за помощью могут обратиться не только к вам, но и вам (возможно, даже чаще) потребуется чья-то помощь и поддержка. Сложные, стрессовые, безвыходные ситуации могут возникнуть не только у других, но и у вас... Поэтому не оставляйте друго-

го наедине с его бедой, не бросайте его одного в замкнутом круге проблем.

Эмпатия — это добрые взаимоотношения с другим человеком, не обязательно близким; это ваше доброе отношение к нему и его к вам, которое имеет огромное противострессовое значение. Конечно, когда эмпатия взаимна, когда в межличностных отношениях существует обратная связь, это очень важно. Если же вы являетесь инициатором подобной позиции, это означает, что вы практически реализуете важное жизненное правило: **ПОСТУПАТЬ В ОТНОШЕНИИ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА ТАК, КАК ВЫ ХОТЕЛИ БЫ, ЧТОБЫ ПОСТУПАЛИ ПО ОТНОШЕНИЮ К ВАМ.**

Понимание и прочувствование позиции другого человека является проявлением доверия к нему, вызывает у него ответное ощущение уверенности, доверия к вам. Партнер доверяет вам потому, что чувствует вашу эмпатию, ваше расположение, ваше понимание, вашу надежность. Это положительное ощущение вытесняет противоположные, отрицательные эмоции — в частности, недоверие, неуверенность в себе и вызываемое ими повышенное чувство опасности. Доверие само по себе не приходит — его надо заслужить. Поэтому постарайтесь с помощью эмпатии дать своему партнеру возможность убедиться в том, что вы проявляете к нему подлинный интерес и понимание. Следовательно, понять и прочувствовать другого способен человек, который сам заслуживает доверия. Эмпатия и доверие тесно связаны между собой. Именно эти два качества создают предпосылки для добрых отношений.

Важным проявлением понимания является **ПРИВЕТЛИВОСТЬ** — в словах, в выражении лица, в движениях. В этих случаях особое значение придается выражению глаз, жестам, мимике. Ведь не секрет, что глаза, выражение лица довольно часто — помимо вашего желания — выдают окружающим ваши чувства, мысли, ваше отношение к ним, точно так же в подобных «невербальных» (т. е. без слов) выражениях другого человека вы можете понять, симпатичны вы ему или нет, узнать, что он думает или чувствует, не говоря об этом вслух. Жесты и мимика выражают порой ваши мысли и ощущения более красноречиво, чем ваши слова.

Следовательно, коммуникация имеет два способа выражения: вербальный (словесный) и невербальный (без слов). Признайтесь, что лишь словами вы довольно редко выражаете свои мысли. Как правило, для большей выра-

зительности, вы помогаете себе жестом, взглядом, выражением лица. Улыбка или сердито поджатые губы, «колкучий» или приветливый взгляд яснее ясного говорят другому человеку о вашей заинтересованности (или незаинтересованности) в нем. Так что постарайтесь усвоить эту такую сложную и одновременно такую простую «науку» выражения своих мыслей, — это поможет вам выражать другому человеку свою эмпатию. Делать это легко и просто: сидя на стуле, слегка расслабившись, приветливым и понимающим взглядом, а то и просто кивком головы пригласите другого человека к беседе. Смелее используйте невербальный способ коммуникации для налаживания добрых отношений — порой с его помощью можно достичь гораздо большего!

Взаимная приветливость позволяет «растопить» замкнутость другого человека, его тревожную настороженность, помогает ему «сбросить» повышенную возбудимость, раскрепоститься и выйти из «глухой защиты». Приветливость с вашей стороны вызывает в ответ еще большую открытость и, если хотите, откровенность. А следующая за этим ступень — расслабление. Приветливая позиция вытесняет негативные эмоции, снимает вызванное стрессом напряжение.

Согласие с несогласием

Что это такое? Это позиция по отношению к другому человеку и его взглядам. Мы — взрослые люди, у каждого из нас свои взгляды и своя жизненная позиция. Уважение к другому человеку лучше всего можно показать, признавая и уважая его взгляды, — даже если они отличаются от ваших или совершенно противоположны им. Если вам не удастся с помощью спокойной дискуссии прийти к общему мнению, найти общность взглядов и позиций, то следует довольствоваться тем, что другой человек уважает ваше мнение. Желательно, чтобы приятели, друзья или постоянные партнеры в беседе **предварительно** договорились о соблюдении этого «правила игры». Это будет означать, что каждый уважает позицию партнера независимо от расхождения взглядов и точек зрения.

Вникнуть в суть проблемы

Если вы хотите вместе решить какую-нибудь проблему, то ее следует обсудить, а не умалчивать о ней. Не допускай-

те, чтобы разговор перешел на отвлеченные темы, которые либо не имеют ничего общего с обсуждаемой проблемой, либо слегка ее затрагивают, не касаясь существа вопроса. Может случиться так, что партнер специально «уходит» в сторону, переводит разговор на другую, менее серьезную или менее болезненную тему. В этом случае в интересах обоих партнеров необходимо вернуться к рассматриваемой проблеме.

Не будьте заносчивым, амбициозным

Амбициозный человек, как правило, не хочет потерять свой «внешний лоск», стремится занять «ведущие позиции». Поэтому любой разговор он всегда переводит в такое русло, чтобы обязательно оказаться правым. Подобная позиция, как правило, нарушает его коммуникационные связи с окружающими и как следствие — обостряет взаимоотношения со всеми, кому, так или иначе, приходится с ним сталкиваться.

Амбициозный человек никогда не стремится к компромиссу, забывая о том, что без этого нормальные человеческие взаимоотношения просто невозможны. Каждый должен поступиться хотя бы малым во имя согласия и взаимопонимания. Для амбициозного человека важна обычно не столько сама проблема, о которой идет речь, сколько собственный «триумф» в словесной перепалке. Это неумное желание во что бы то ни стало доказать свое превосходство заслоняет от него решение самой проблемы. Нетрудно догадаться, что такая позиция, такой подход к спору, к дискуссии не только не способствует добрым взаимоотношениям, а скорее наоборот — препятствует их установлению.

Не следует забывать, что компромисс ни в коем случае не следует понимать, как поражение в споре. Спор — это не монолог, а диалог, причем диалог в духе взаимопонимания и мирного сосуществования. Это ведь не битва, не борьба, где обязательно должны быть победитель и побежденный. В споре победа или поражение принадлежат обоим партнерам. Глубоко ошибочна позиция, когда амбициозный человек во имя собственного престижа пытается непременно навязать свою точку зрения другому. Он даже представить себе не может, какую беду на себя накликает: сам того не желая, все делает для того, чтобы в конце концов оказаться в изоляции...

А теперь оглянитесь вокруг. Проблема эта довольно

часто возникает в молодых семьях; кроме того, с ней в той или иной степени приходится сталкиваться в различных вариантах партнерских деловых отношений.

Важно понять и уяснить для себя, что партнерство должно гарантировать необходимый простор суждений и мыслей для каждого. Никому не дано право принуждать к чему-либо другого — подобное насилие никогда не приносило пользы. Если человек постоянно (или очень часто) вынужден делать то, что он не хочет, что ему не приятно, это может привести к отчуждению и как следствие этого — к депрессии.

Конструктивный компромисс позволит партнерам найти такое решение проблемы, которое будет устраивать обоих, и это лишь укрепит их взаимоотношения. В то же время амбициозность во взаимоотношениях способна их исказить, загнать в тупик, причем довольно надолго, если не навсегда. Кагил Гибран в своей книге «Пророк о супружестве» пишет:

«Пусть ваша совместная жизнь основана будет на свободе: любите друг друга, но не делайте из любви пут. Ведь куда лучше, если ваше чувство друг к другу становится живым морем между берегами ваших душ. Наполняйте один другому чаши, но не пейте из одной чаши. Делитесь друг с другом куском хлеба, но не откусывайте от одного куска. Пойте и танцуйте вместе, будьте веселы, но не мешайте один другому быть самим собой, чувствовать полную свободу. Будьте, как струны люти: каждая звучит отдельно, а все вместе сливаются в одну стройную мелодию. Отдайте свое сердце в руки другого человека, потому что биться ваше сердце может только в руках жизни. Стойте на своем, но не рядом с самим собой. Дубы и кипарисы никогда не растут в тени других деревьев».

На мой взгляд, эти слова касаются не только отношений между мужчиной и женщиной, между супругами, но и вообще отношений между людьми.

Критерием добрых отношений является не стремление подчинить себе другого, не одинаковые желания во всем, а отношение друг к другу на равных, взаимное доверие, возможность оставаться самим собой.

Найти себе друга

Думаю, вас не надо убеждать в том, что конструктивная позиция обоих партнеров укрепляет взаимоотношения. Очень важно, в частности, чтобы на работе, где вы про-

водите большую часть своего времени (а стало быть, и жизни), всегда царила по крайней мере спокойная атмосфера.

В этой книге уже не раз говорилось о том, что хорошие отношения в коллективе — самый лучший и самый эффективный метод профилактики стресса. Всегда надо помнить о том, что в одном отделе, цехе, на одном предприятии собрались люди с разными вкусами, привычками, наклонностями. Собрались в общем-то случайно — до этого большинство друг друга совершенно не знали. Поэтому очень важно создать конструктивные взаимоотношения в производственном коллективе.

Начать следует с самого простого — постараться объединить коллектив общностью интересов. Для этого можно создать, например, товарищество садоводов или пчеловодов-любителей, спортивный клуб, секцию коллекционеров и т.п. А это будет означать, что у какой-то группы сотрудников (желательно наиболее многочисленной) создается естественная мотивация к необходимости хороших, конструктивных взаимоотношений. Общность интересов со временем может привести к созданию товарищеских и даже дружеских отношений.

Дружба — качественно наиболее высокие и наиболее ценные отношения между людьми. Два человека встречаются уже не случайно, не только на работе либо на почве общих интересов или хобби. Дружба — это глубокие и близкие отношения, выдержавшие испытание временем. Настоящая дружба не складывается, как правило, легко и быстро. Но зато, возникнув, она может сохраниться на всю жизнь, объединяя людей и в радости, и в горе. Дружба становится надежной опорой в жизни, дарит человеку чувство уверенности в себе, в своих силах.

Дружба означает, что в сложнейших жизненных ситуациях, когда вам необходима поддержка, совет, протянутая рука, когда вы чувствуете себя загнанным в тупик, к вам на помощь, не требуя ничего взамен, приходит друг — все понимающий, добрый и ласковый человек. Народная пословица гласит: «Друзья познаются в беде». И это действительно так. Довольно образно ту же самую мысль высказал в одной из своих пьес известный чешский драматург О. Данек: «Когда море спокойно, трудно узнать, кто какой моряк. Настоящих моряков выявляет лишь шторм».

На мой взгляд, одно из самых удачных описаний сущности дружбы дано в изумительной сказке Антуана де

Сент-Экзюпери «Маленький принц».

Лис, объясняя Маленькому принцу, что такое дружба, говорит:

— У людей не хватает времени что-либо узнавать. Они покупают вещи готовыми в магазинах. Но ведь нет таких магазинов, где торговали бы друзьями, и потому люди больше не имеют друзей. Если хочешь, чтобы у тебя был друг, приручи меня!

— А что для этого надо делать? — спросил Маленький принц.

— Надо запастись терпением. Сперва сядь вон там, поодаль, на траву, — вот так. Я буду на тебя искоса поглядывать, а ты молчи. Слова только мешают понимать друг друга. Но с каждым днем садись немножко ближе...

Лучше приходи всегда в одно и то же время. Вот, например, если ты будешь приходить в четыре часа, я уже с трех часов почувствую себя счастливым. И чем ближе к назначенному часу, тем счастливей. Я узнаю цену счастья! А если ты будешь приходить всякий раз в другое время, я никогда не буду знать, к какому часу готовить свое сердце...

Дружба — это отношения, которые трудно по-настоящему оценить. Это постоянно действующий «телефон доверия», встреча человека с человеком в самом лучшем смысле. При подлинно дружеских отношениях в основе их лежат взаимопонимание и откровенность. Своего друга вы воспринимаете таким, каков он есть: с пониманием относитесь к его слабостям, уважаете его привычки, сочувствуете его ошибкам. У вас всегда хватает терпения в общении с другом, когда у него плохое настроение, и вы всегда чувствуете, когда он хочет побыть один. Едва узнав, что ваш друг в беде, вы бросаете все и несетесь к нему сломя голову. А он слишком скромен для того, чтобы позвать вас на помощь, боится показаться навязчивым. В таких случаях важно не то, чтобы оказать первую помощь заболевшей душе друга, а то, чтобы быть с ним рядом в нужный момент.

Научитесь во имя святого понятия ДРУЖБА жертвовать не только своим временем, но и своим уютом, сном, удовольствиями, материальным благополучием. И тогда, поверьте, вам ничего не будет страшно в этой жизни.

**«Если нас никто не поглаживает,
то у нас высыхает спинной мозг»**

Эти слова принадлежат известному поэту Роберту Бернсу.

Добрые отношения между людьми можно сравнить с энергетической батареей, дающей силы для противостояния жизненным невзгодам. Но, чтобы установившиеся отношения подерживать на хорошем уровне, батарейку необходимо постоянно подзаряжать; это должна делать каждая из сторон.

Эффективным способом такой подзарядки является «поглаживание». Термин этот чисто символический, и конечно же не следует понимать его буквально. «Поглаживание» требуется каждому человеку: и женщине, и ребенку, и даже суровому, закаленному жизненными невзгодами мужчине. Выражать «поглаживание» можно по-разному: улыбкой, словесным признанием, похвалой, восхищением... И непременно — таким замечательным словом — СПАСИБО, которое является чрезвычайно важной (но, к сожалению, многими забытой) формой «поглаживания». Это слово должно постоянно звучать в вашем лексиконе.

Опыт показывает, что каждый из вас, если он сделал что-то хорошее или полезное для других, вольно или невольно ждет от них по крайней мере благодарности или признательности. Природную потребность в «поглаживании» в таких случаях вполне может удовлетворить волшебное слово СПАСИБО. В ответ вы произносите другое волшебное слово — ПОЖАЛУЙСТА. Или в знак благодарности дарите другому человеку добрую улыбку.

Таким образом, не существует какой-то единой, общей для всех формы «поглаживания». Важно, чтобы ваша благодарность не была формальной, а шла от чистого сердца.

Как видите, такие коммуникационные мелочи имеют огромное положительное значение, укрепляя взаимоотношения детей и родителей, друзей, сослуживцев, соседей. «Поглаживание» — это одна из форм вашего признания, выражение уверенности в том, что на вас можно положиться.

Ничего не решайте в ссоре

Как правило, непосредственной причиной ссоры является какая-нибудь мелочь. И если, уже успокоившись, вы постараетесь вспомнить, почему, собственно, поссорились

лись с этим человеком, то причина как таковая скорее всего покажется вам просто смешной. Но поймете это лишь тогда, когда, остыв, начнете трезво мыслить и рассуждать рационально, без ярости и злости. Продолжая рассуждение в этом направлении, вы, по всей видимости, придете к выводу: мелочь, из-за которой возникла злополучная ссора, стала всего-навсего лишь выхлопным клапаном, позволившим «сбросить» накопившееся напряжение.

Истинная же причина ссоры, как правило, не лежит на поверхности — чаще всего она значительно глубже и поэтому скрыта от глаз. В большинстве случаев это затянувшаяся стрессовая ситуация, которая мучает и тяготит вас.

Довольно часто подлинную причину ссоры не так легко обнаружить даже с помощью пристального внимания. Но стоит вам одному (а еще лучше вместе с человеком, с которым вы поссорились) серьезно поразмыслить обо всем происшедшем, как причина начинает вырисовываться — цепочка стрессогенных событий. Причину своей подавленности и стресса вы уже давно (за ненадобностью) «выкинули из головы»: она вас не волновала, вот вы о ней и не вспоминали, не говорили. Время стерло в памяти конкретность, оставив лишь обрывки впечатлений. Однако этого оказалось достаточно, чтобы, наслаиваясь одно на другое, подобные «впечатления» суммировались в неосознанную, насыщенную стрессом атмосферу. Это, в свою очередь, создало в организме своеобразное избыточное напряжение, которое ждет подходящего момента для выхода.

И вот наконец появляется какой-то повод, сам по себе ничего не значащий, но самостоятельно и непроизвольно срабатывающий как выхлопной клапан. Так рождается ссора. Естественно, когда вы начинаете рассуждать трезво и спокойно, становится ясно: гораздо мудрее не отвечать резкостью на резкость, ибо ссора как раз и начинается с того момента, когда «око за око, зуб за зуб».

Если же в спокойной обстановке причина размолвки найдена, то после выяснения всех проблем, попробуйте взвесить, являются ли они настолько серьезными, чтобы стать препятствием для налаживания или восстановления добрых отношений.

Не старайтесь непременно «победить»

Ни в споре, ни в дискуссии не стремитесь обязательно одержать победу над своим оппонентом. Ведь такое желание, если вдуматься, выглядит порой бессмысленным и по-детски наивным. К победе нужно стремиться в спортивных состязаниях, но ни в коем случае не во взаимоотношениях с другими людьми, а тем более в совместной жизни.

Самой природой предопределено, что у двух разных, совершенно произвольно взятых людей взгляды на одну и ту же проблему, на одно и то же событие не обязательно должны быть одинаковыми. Наоборот, как правило, они отличаются. Это естественно, поскольку к одной и той же проблеме каждый человек подходит со своих собственных позиций. Разница во взглядах полезна и даже необходима. Лишь тогда, когда точка зрения каждого обсуждается и анализируется — причем спокойно, без взаимных упреков и претензий (а тем более оскорблений), — тогда возникает здоровая дискуссия, оба партнера могут прийти к общему мнению, найти наиболее оптимальный и взаимоприемлемый вариант. Не зря говорят, что в спорах рождается истина.

Поиск единого мнения, пути к соглашению ни в коей мере не означает, что один из партнеров обязательно должен во всем соглашаться с другим, послушно ему поддакивать, подчиняясь его власти, тем самым признавая его превосходство. Такой путь к «общему» мнению неверен и заведомо ошибочен. Обоюдное решение должно быть обязательно равноправным. Все другие варианты «решений» обязательно выделяют точку зрения одного партнера (как правило, более упрямого), который за счет именно этих качеств, а не логики и истинной правоты «побеждает» другого.

Партнерство в споре может и должно быть только равноправным, основанным на хорошей коммуникации между людьми. Ведь если ваш оппонент не может «взять горлом», как вы, то в подобной псевдоборьбе он обязательно уступит и останется неудовлетворенным. Но этого мало — в нем будет расти внутреннее напряжение, которое в конце концов способно создать стрессовую ситуацию. Результатом такой «победы» является, как правило, нездоровый моральный климат, когда людям тяжело находиться рядом друг с другом, когда они, разуверившись в возможности высказать свое мнение, вынуждены порой вариться

в собственном соку. Следовательно, стремление обязательно «победить» приводит к нарушению нормальных взаимоотношений между людьми.

Если назревает конфликт...

Взаимоотношения двух или нескольких людей, даже если они дружеские, не обходятся без конфликтов, и вероятность их возникновения достаточно велика. Причиной, как правило, бывает недостаточная коммуникабельность хотя бы одного человека. Не обойтись без конфликтов и в семейной жизни — и это тоже нормальное явление. Как известно, конфликты вызывают отрицательные эмоции, которые также неизбежны в нашей жизни. При наложении конфликтов (вместо их разрешения) возникает трещинка в отношениях между людьми, что в конце концов приводит к разрыву.

Конфликты следует своевременно устранять, а не проходить мимо, делая вид, что вы ничего не замечаете, — это единственный способ предотвращения кризисной ситуации. Разумеется, из подобных ситуаций тоже есть выход, но гораздо легче разрешить конфликт, пока он не зашел слишком далеко.

Какой момент лучше выбрать для решения недоразумения или конфликтной ситуации? Когда лучше всего сказать себе: «Хватит», — и начать поиск путей к примирению? Не совсем подходящее время для разрешения конфликта — его «пиковая» фаза, когда у обоих «спорщиков» преобладают отрицательные эмоции (стрессовое напряжение, раздражение, ярость, злоба). Тогда даже малейшая вспышка может породить новый конфликт. В такой ситуации следует использовать старый испытанный способ: прекратить всяческие дискуссии, а к решению конфликта вернуться на следующий день. Можно предположить, что к тому времени страсти улягутся, эмоции потеряют свою остроту и конфликт удастся ликвидировать в более спокойной и конструктивной обстановке.

Нерешенные конфликты способны вызвать хронический стресс, неудовлетворенность отношениями с окружающими — потерю взаимного доверия, которая порождает неестественность, замкнутость. В результате человек может оказаться в изоляции, в одиночестве. Из этого положения существуют два выхода: один — трагедия, другой — самостоятельная борьба с возникшим одиночеством. Формально его отношения с окружающими поддержи-

ваются, однако ощущение одиночества не проходит, а наоборот нарастает. И может случиться так, что в этой борьбе в действительности проявится внутренняя скрытая (и до конца еще самому непонятная) агрессивность против грозящей изоляции, которая активно идет и, наконец, находит выход. В лучшем случае такая агрессивность выходит на поверхность в виде совершенно неприемлемых, грубых слов, сильной жестикуляции, злобных гримас. В худшем — в виде драки, с привлечением внимания окружающих и вмешательством органов милиции. Внутреннее чувство самообороны еще больше повышает агрессивность такого человека, усиливая стрессовое напряжение между ним и окружающими. В результате конфликт остается неразрешенным.

Так возникает обратное: стресс одолевает человека. Заколдованный круг замыкается. Противоречия и конфликты забываются, скрываются из виду, но остаются в душе, как незажившие раны...

МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ СТРЕССА

Образ жизни — это ваша повседневная жизнь с раннего утра до позднего вечера, каждую неделю, каждый месяц, каждый год. Составными частями активного и релаксационного образа жизни являются и начало трудового дня, и режим питания, и двигательная активность, и качество отдыха и сна, и взаимоотношения с окружающими, и реакция на стресс, и многое-многое другое. Именно от вас зависит, каким будет ваш образ жизни — здоровым, активным или же нездоровым, пассивным.

Если вам удастся положительно повлиять на свои основные жизненные принципы, добиться того, чтобы релаксация и концентрация стали составной частью вашего образа жизни, то вы станете уравновешеннее и будете более спокойно реагировать на стрессогенные факторы. Необходимо знать, что вы в состоянии сознательно воздействовать на те или иные процессы, происходящие в организме, т. е. обладаете способностью ауторегуляции.

Существуют три основных метода профилактики стресса с помощью ауторегуляции: релаксация, противострессовая «переделка» дня и оказание первой помощи при остром стрессе. Использование этих способов при необходимости доступно каждому.

О релаксации мы уже говорили (см. главу 1), поэтому рассмотрим оставшиеся два метода.

Противострессовая «переделка» дня

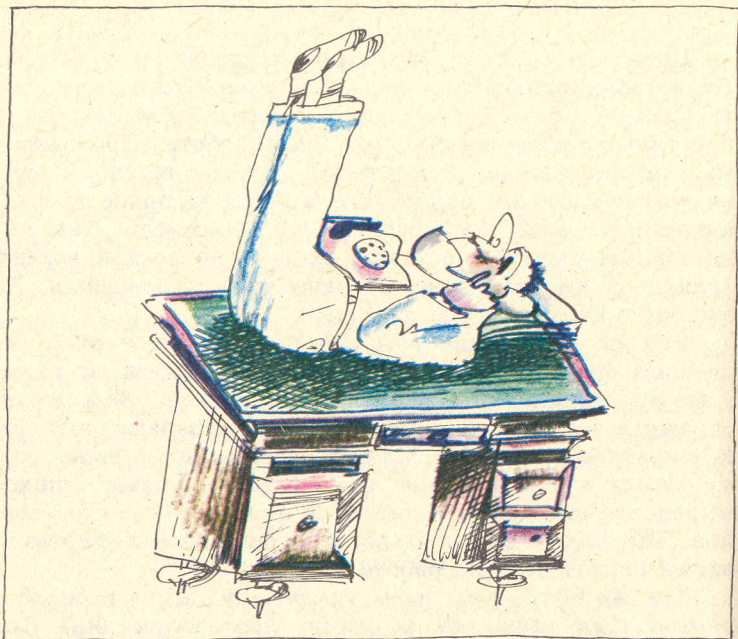
Представьте себе обычную жизненную ситуацию. После естественной активности в течение трудового дня, требующей от вас определенного ритма деятельности и постоянного общения с коллегами по работе (начальниками, подчиненными, клиентами), очень трудно «переключиться». Однако попробуйте все-таки не принести свою активность, возбужденность домой, в семью. Конечно, идеальным было бы оставить весь «калейдоскоп впечатлений» за дверями своего предприятия, учреждения. Но это легко сказать, а вот сделать...

Что же нужно для того, чтобы избавиться от своих дневных впечатлений и, переступив порог дома, не вымещать на домашних свое плохое настроение? Ведь таким образом вы принесите домой стресс, а он ведь «заразный»! И «заразить» им ваших близких очень легко! А виной всему может стать неумение отрешиться от накопившихся за день впечатлений, освободиться от привычных стереотипов. Так члены семьи становятся безвинными жертвами вашей нервозности на работе...

Как же быть? Как провести границу между работой и домом? Как научиться искусству перевоплощения? Для этого нужно всего лишь установить хорошую традицию: возвратившись домой с работы, сразу же проводить релаксацию. Не жалейте на это времени — оно будет потрачено не зря!

Вот несколько рекомендуемых способов релаксации за 10 минут.

1. Сядьте в кресло, расслабьтесь и спокойно отдохните. Или же сядьте поудобнее на стул и примите релаксационную «позу кучера» (см. стр. 65).
2. Заварите себе крепкого чая или сварите кофе. Растяните их на 10 минут, старайтесь в этот отрезок времени ни о чем серьезном не думать.
3. Включите магнитофон и послушайте свою любимую музыку. Наслаждайтесь этими чудесными мгновениями. Если же ваши мысли все равно будут возвращаться к работе, постарайтесь отключиться от них, полностью погрузившись в музыку.
4. Если ваш муж (жена) уже дома, выпейте чай или кофе вместе и спокойно побеседуйте о чем-нибудь. Не решайте свои проблемы сразу же по возвращении домой: в состоянии усталости, разбитости сделать это очень трудно, а порой невозможно. Выход из тупикового положения, из сложной



ситуации вы сможете найти после того, как пройдет немного времени и спадет напряжение трудового дня.

5. Наполните ванну не очень горячей водой и полежите в ней. В ванне проделайте успокаивающие дыхательные упражнения. Сделайте глубокий вдох через сомкнутые губы, опустите нижнюю часть лица и нос в воду и сделайте очень медленный выдох. Постарайтесь выдохнуть как можно дольше (выдох с сопротивлением; см. стр. 45). Представьте себе, что с каждым выдохом общее напряжение, накопившееся за день, постепенно спадает.

6. Выберите время и проделайте несколько релаксационных упражнений из комплекса, приведенного на стр. 32—34.

7. Погуляйте на свежем воздухе.

8. Наденьте спортивный костюм, кроссовки и побегайте эти 10 минут.

Очень важно, чтобы инициатива таких «переделок» дня исходила от вас. В спокойной обстановке поговорите об этом с мужем (или женой). Возможно, вы договоритесь, что одна часть такого отдыха будет совместной, а в другой части — особенно если есть дети — вы будете чередовать-

ся, занимаясь с ними. Тот, кто на очереди, должен оберегать покой отдыхающего и постараться как можно больше уделить внимания детям — чтобы в эти недолгие минуты они не мешали отдыхать матери (или отцу). Такой подход оправдывает себя: приучит ваших детей быть более внимательными к окружающим, а вас избавит от внутреннего напряжения, и остаток дня вы сможете провести с удовольствием.

За 10 минут отдыха ничего страшного не произойдет. Если кто-то из членов вашей семьи отдыхает подобным образом вместе с вами, постарайтесь не задерживаться на работе, чтобы не заставлять нервничать ваших родных. В этот короткий отрезок времени забудьте о своих обязанностях по дому. Убедившись в том, что такой отдых вам необходим, и решив уже на свежую голову все домашние проблемы, вы затратите гораздо меньше нервной и физической энергии, вам не придется совершать насилие над собой.

Подобная «переделка» дня является для вас своеобразной подготовкой к тому, чтобы самые трудные, самые неприятные первые 2 часа после возвращения с работы домой (которые порой бывают критическими) прошли нормально, без всплесков скопившейся за день физической и нервной усталости.

Первая помощь при остром стрессе

А теперь представьте себе, что вы неожиданно оказались в стрессовой ситуации. Что-то выбило вас из колеи: либо вас кто-то разозлил, либо начальник обругал, либо домашние дали вам повод нервничать. Короче, у вас начинается острый стресс. В ответ ваш организм мобилизует внутренние резервы, необходимые для релаксации, борьбы или бегства. Вы начинаете быстро соображать: хорошо бы, конечно... но нет, так не пойдет. Пока вы продолжаете размышлять, острый стресс постепенно овладевает вами...

Вспомните, как часто в критический момент на вас обрушиваются дополнительные обязанности, неприятности, от которых никуда не деться. Например, вы — кинооператор, снимаете кино. И вот прямо на съемочной площадке, в самый ответственный момент у вас начинается мандраж: необъяснимое волнение, дрожание в коленках... В таком состоянии вы не то что удержать в руках камеру, слово вымолвить не можете. Другой пример: вы — актер или музыкант. Вам выходить на сцену, а у вас абсолют-

но пропал дар речи или отнялись руки. И вы с ужасом думаете: все, это конец!

Что же произошло? Ничего особенного: вами овладел острый стресс.

Что же теперь делать? Для начала «соберите в кулак» всю свою волю и скамандуйте себе: «СТОП!», чтобы резко затормозить его развитие. Затормозите так, как будто, сидя за рулем автомобиля, увидели запрещающий дорожный знак. Затем прекратите нервничать — подумайте о своем здоровье! Делать все это надо сразу, не теряя ни минуты, иначе может возникнуть какой-нибудь конфликт, способный окончательно выбить вас из колеи.

И тогда: «СТОП!» — другого выхода нет.

А это уже — крик о помощи. Вы взываете к самому себе: «ПОМОГИ!» Поэтому ответьте на этот крик о помощи, поскольку поможете вы самому себе. Поторопитесь открыть свою «походную аптечку первой помощи при остром стрессе». Конечно же вы понимаете, что никакой такой «аптечки» в действительности не существует. Чтобы суметь выйти из состояния острого стресса, чтобы успокоиться, вы должны найти эффективный способ самопомощи. Ну а воображаемая «походная аптечка» — это полезные советы и рекомендации, которые вам необходимо знать. Почему «походная»? Да потому, что она всегда должна быть при вас; потому что критическая ситуация, когда понадобится тот или иной совет, может возникнуть каждую минуту; потому что вам нужно быстро сориентироваться, какой совет наиболее подходит к данному моменту.

Итак, советы и рекомендации, хранящиеся в вашей «походной аптечке». Первые три годятся практически для всех ситуаций — даже для таких экстремальных, когда вы ни на секунду не можете покинуть помещение, в котором находитесь.

Для начала в спокойной обстановке, когда нет никакой стрессовой ситуации, прочтите внимательно все советы. Поупражняйтесь в отработке необходимых навыков — ведь способы выхода из состояния острого стресса надо уметь правильно и своевременно применять. Это поможет вам сделать правильный выбор в каждом конкретном случае — а это очень важно. Думаю, что в первой же стрессовой ситуации, возникшей на вашем жизненном пути, вы сможете в этом убедиться.

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение за-

держите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения. Не забывайте, что противострессовое дыхание — главная составляющая психосоматического равновесия.

2. Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, увлажните губы (язык пусть свободно лежит во рту). Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли, внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить «язык лица и тела» путем расслабления мышц и глубокого дыхания (с особенно продолжительным выдохом).

3. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно «переберите» все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов» и т. д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

4. Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Разберите мысленно это помещение (если вы вышли на улицу, то окружающие дома, природу) «по косточкам», как мы рекомендовали вам в пункте 3.

5. Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание свободное. Фиксируйте это положение 1—2 минуты, после чего медленно — внимание: очень медленно! — поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).

6. Займитесь какой-нибудь деятельностью — все равно какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации выпол-

няет роль громоотвода — помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

7. Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней и только на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

8. Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и постарайтесь подсчитать, сколько дней вы живете на свете (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, и прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Такая рациональная деятельность позволит вам переключить свое внимание. Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не упуская. Попробуйте подсчитать, каким по счету был этот день вашей жизни.

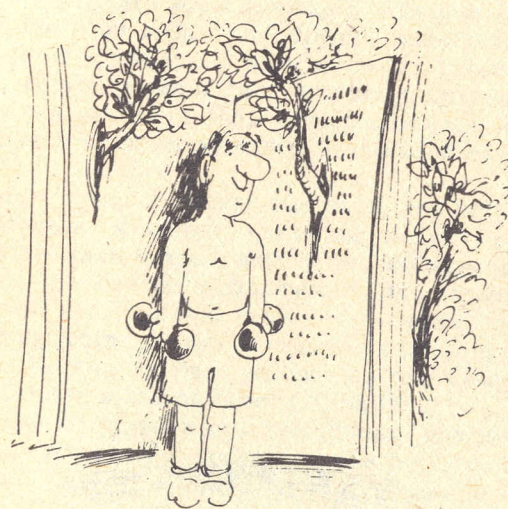
9. Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по работе. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется «здесь и сейчас» и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

10. Прделайте 8 противострессовых упражнений (см. упражнения 1—4, 7—10 комплекса физических упражнений, выполняемых стоя (стр. 49—54).

Теперь, взяв себя в руки, вы спокойно можете продолжить прерванную деятельность. Сложите до поры до времени все рекомендации и добрые советы в свою «походную аптечку первой противострессовой помощи» и спрячьте ее в надежное место, чтобы в случае необходимости найти как можно скорее...

Итак, вы узнали, что каждый человек обладает способностью ауторегуляции — нужно лишь уметь своевременно воспользоваться ею. Вывод, который вы можете сделать, прочитав эту книгу, очень лаконичен: человек не беспомощен перед стрессом.

НЕ СТАРЕТЬ — ЭТО ИСКУССТВО



STÁRNOUT TO JE KUMŠT



Olympia/Práha

ОТ АВТОРА

Жизнь каждого человека неповторима, и стареют люди так же — каждый по-своему. Известно, что старение и старость в значительной мере зависят от того образа жизни, который человек вел в зрелости, и не соответствуют никаким шаблонным представлениям о них. Было бы ошибкой считать, что все стареющие и старые люди одинаковы. Люди этой возрастной группы значительно отличаются друг от друга, и с годами различия становятся все ощутимее. Поэтому наши рассуждения о старении и советы пожилым не могут быть универсальными, поскольку образ жизни и генотип каждого человека очень индивидуальны.

Все ценят юмор и любят смеяться. Но остроты, мисенью которых является старость, недуги и разные житейские промахи старых людей так же неуместны, как снисходительные советы и различного рода запреты, основанные на том, что старый человек — немощное, безмозглое и бесполое существо. Такое отношение в один прекрасный день может больно задеть и любого из тех, кому сегодня 30, 40 или 50 лет, а завтра будет 60, 70, 80...

В противовес устаревшим традициям, поверхностным воззрениям, суевериям и предрассудкам о старении и старости в этой книге я познакомлю вас с фактами и мнениями, основанными на собственном опыте и результатах научных исследований.

Посмотрим, как влияет на организм человека ритм индустриального общества второй половины XX века. Утром вы выходите из дому и идете несколько десятков метров до ближайшей остановки. Садитесь в автобус, трамвай или метро и в транспорте бездеятельно сидите или стоите. Потом снова проходите несколько десятков метров до места работы. В течение рабочего дня большинство из вас тоже мало двигаются: или работа сидячая, или же автоматизация и механизация освобождают вас от физического труда.

Существуют определенные диспропорции между двигательной активностью мужчин и женщин. Женщина, несмотря на то, что от природы обладает меньшей физической силой, обычно спешит домой с тяжелыми сумками. Заботясь о доставке продуктов питания в семью (что веками делал муж, кормилец семьи), она, таким образом, нагружает тазобедренные и коленные суставы. Дома женщина бегаёт от холодильника к плите, от плиты к столу, варит, печет, жарит, стирает, убирает, моет... Она двигается, тогда как мужчина читает газету, сидя в кресле, смотрит телевизор (при этом, конечно, что-нибудь ест или пьет), а затем отбывает в постель. Примерно так выглядит двигательный режим человека, живущего в городе. Пока еще существуют профессии, где человек использует мышечную силу, но их становится все меньше. Стоит задуматься о негативных последствиях технического прогресса. Одно из них — гиподинамия (недостаток движения). Согласно результатам научных исследований, она относится к основным факторам риска для возникновения болезней цивилизации — в частности, таких, как атеросклероз или ожирение.

Механизация и автоматизация не только производства, но и повседневной жизни, несомненно, будут увеличиваться. Возрастут также темпы дальнейших научных исследований и сократятся сроки реализации их результатов. Таким образом, уровень двигательной активности трудящихся станет еще ниже. Разумеется, скоростной транспорт, методы работы, предоставляющие человеку возможность не расходовать лишнюю физическую энергию, приятны и удобны. Но когда человек привыкает к комфорту в одной сфере жизни, он легко и быстро переносит эту привычку и в другую сферу. С исчезновением активности возрастает пассивность. А физическая и психическая пассивность для каждого человека, и особенно для стареющего, нездоровая и даже опасна.

Почему? Человеческий организм состоит из органов и их систем. Каждый орган обязан выполнять свою природную функцию. Организм человека предназначен для деятельности, активности. Если же он по каким-то причинам находится в бездействии, это может привести к его ослаблению. А отсюда — лишь шаг до заболевания отдельных органов и всего организма. Негативные изменения затрагивают не только жизненно важные органы, но и структуры, не видимые невооруженным глазом — микроскопического и ультрамикроскопического уровня.

Психическая и физическая активность, а также гармоническое сочетание этих двух компонентов являются гарантией хорошего здоровья и безболезненного перехода в третью жизненную фазу. Известно, что интеллект и творческие способности сохранялись в полной мере и в пожилом возрасте — прежде всего у людей, которые в течение всей жизни ежедневно использовали свой интеллект и творческий потенциал. Об этом свидетельствуют примеры выдающихся личностей — писателей, художников, композиторов, — которые создавали гениальные произведения именно в пожилом возрасте.

Общеизвестно изречение: «В здоровом теле — здоровый дух». Безусловно, здоровое и сильное тело оказывает положительное воздействие на психику, но это не означает, что психическое здоровье автоматически обеспечивается тому, кто физически развит. Мозг тоже нужно тренировать. Нельзя надеяться на то, что, позаботившись о физическом здоровье, вы получите положительный результат также в интеллектуальной и духовной сфере. Все гораздо сложнее. Есть тяжелобольные люди, духовному богатству которых могут позавидовать здоровые.

В Чехо-Словакии средняя продолжительность жизни женщин составляет 75 лет, мужчин — 69 лет. Те, кто дожил до этого возраста, реально могут рассчитывать прожить еще 10 лет. Сегодняшний 50-летний мужчина (в расцвете лет) — это далеко не почтенный старец. А 50-летняя женщина — не старушка, как считалось совсем недавно. Скорее женщина так называемого неопределенного возраста (между 30 и ...) — как по внешнему виду, так и по поведению, реакциям, работоспособности. Средняя продолжительность жизни увеличилась главным образом благодаря постоянному совершенствованию методов медицинской диагностики и лечения, а также улучшению социальных условий. Снизилась детская смертность, практически ликвидированы эпидемии инфекционных заболеваний.

Эта книга прежде всего о том, что человек способен сделать для себя сам, чтобы более продолжительная жизнь была полноценной.

Бесспорно, темпы физического и психологического старения в значительной мере обусловлены образом жизни в зрелом возрасте. Если человек средних лет живет полноценной и здоровой жизнью, то, вероятно, он и в старости будет моложе своих ровесников (разумеется, при условии сохранения физической и психической активности).

**ГЛАВА, СОДЕРЖАЩАЯ
ДОБРЫЕ ПОЖЕЛАНИЯ,
или
КАК ГОТОВИТЬСЯ К СТАРОСТИ**

Возможно, вы подумаете: добрые пожелания? Хорошо. Но что может дать подготовка к старости? Стоит ли серьезно говорить об этом? Если человек не умрет преждевременно, старость со всеми ее «прелестями» придет сама — хотим мы этого или нет. Чем же тут помочь?

Вы правы, дорогие читатели, старость — это совсем не весело. Но ведь то, какой она будет, во многом зависит от вас. Хотите прожить долгую полноценную жизнь и не болеть? В таком случае не рискуйте и не предоставляйте течение собственной жизни воле случая или судьбы.

До недавнего времени не было серьезных оснований для сознательной подготовки к старости. Во-первых, в мире было гораздо меньше пожилых людей; во-вторых, люди, состарясь, все равно не доживали до такого преклонного возраста, как в наши дни. Следовательно, с исторической точки зрения человечество находится сейчас в начале новой эпохи, когда каждый имеет реальные шансы прожить треть своей жизни в том возрасте, до которого раньше доживали лишь немногие. Эта новая эпоха требует и нового подхода — сознательной подготовки к старости.

Рассмотрим этот вопрос с другой точки зрения. Дети и молодежь должны учиться для того, чтобы, получив необходимую подготовку, активно жить и плодотворно трудиться в зрелом возрасте. Казалось бы, подготовка молодых людей к зрелости является естественной, но так обстоит дело не везде. Еще во многих странах школьное обучение не является обязательным. В мире миллионы неграмотных детей и взрослых.

Почему же в таком случае не предположить, что различные формы подготовки к активной и полноценной жизни в старости однажды не станут бесспорной истиной? Пока мало кто об этом думает, но такие мысли, безусловно, очень важны для нынешнего и завтрашнего поколений, а значит, и для вас, милые читатели.

В этой главе будет рассказано о том, как создать

новый образ жизни, как работать над собой, чтобы и в старости сохранить психическое и физическое здоровье. Приведенные в ней рекомендации вы можете использовать в соответствии со своим личным опытом и образом жизни. «Глава пожеланий» написана в духе деликатных советов и рекомендаций, а не категоричных утверждений и предписаний.

ДОБРОЕ УТРО

Когда звонит будильник, утро кажется отнюдь не добрым. Правда, одни сразу же вскакивают с постели, бодрые и полные энтузиазма, а другие «пробуждаются к жизни» еще 2—3 часа после того, как встанут...

Чтобы утро было действительно добрым, необходимо сделать его таким. Возможно, вы относитесь к тем, кому после пробуждения нужно еще минуту полежать. Почему бы и нет — не каждый ранняя пташка... Используйте это время и выпейте стакан воды, приготовленный с вечера, и полежите еще несколько минут: в большинстве случаев это способствует стимуляции деятельности кишечника.

Следующий шаг — в ванную или к умывальнику. Умывание теплой водой с мылом или теплый душ уже давно стали нормой, но такая процедура не является подготовкой к активной старости. Лучше, если вы будете привыкать к обливанию или умыванию холодной водой. Многие при одной мысли о холодной воде содрогаются и говорят: «Зачем мне закалывание? Раньше жил (или жила) без них и теперь обойдусь...»

Закалывание — необходимый компонент подготовки к здоровой, активной старости. Современный образ жизни сделал человека довольно изнеженным и восприимчивым к переменам погоды, атмосферного давления, температуры воздуха. Если пожилой человек болезненно реагирует на перемены погоды, то холодный дождь или снег и ветер могут вызвать у него переохлаждение организма. Охлаждение или простуда как таковые не являются болезнью, но могут способствовать ее возникновению, поскольку ослабляют защитные функции незакаленного организма. Наиболее распространенные заболевания, сопутствующие простуде: катар верхних дыхательных путей с насморком или кашлем, грипп и даже воспаление легких.

Закалывание повышает устойчивость организма к действию болезнетворных микробов. Если закаленный человек все же заболел, то болезнь обычно протекает в легкой форме.



Закаливаться можно воздухом и водой. Когда говорят о закаливании воздухом, то имеют в виду пребывание и движение на свежем воздухе. В любую погоду. Летом и зимой. Не только когда светит солнышко, но и в дождь, снег или ветер. Важно, чтобы желание побыть на свежем воздухе в любую погоду стало серьезной потребностью стареющего человека, а удовлетворение этого желания — составной частью его образа жизни.

К закаливанию желательно приступать весной или летом. Эти времена года имеют два преимущества. Во-первых, особенно благоприятная теплая погода. Тогда осенью и зимой, когда на улице уже не так тепло, легче продолжать прогулки. Во-вторых, вы можете «впитывать» максимум солнечных лучей. Солнце играет важную роль в укреплении здоровья, улучшает настроение, благоприятно влияет на самочувствие.

Писатель Ота Павел в одной из книг говорил: «Солнце — большая золотая таблетка от небесных психиатров, которая дается, чтобы рассеять печаль и поднять настроение. Солнце — это золотое махровое полотенце, которое само нас утирает, и тот фен, который нас просушивает».

Солнце проникает в наше сердце и согревает его, если оно холодное, как собачий нос».

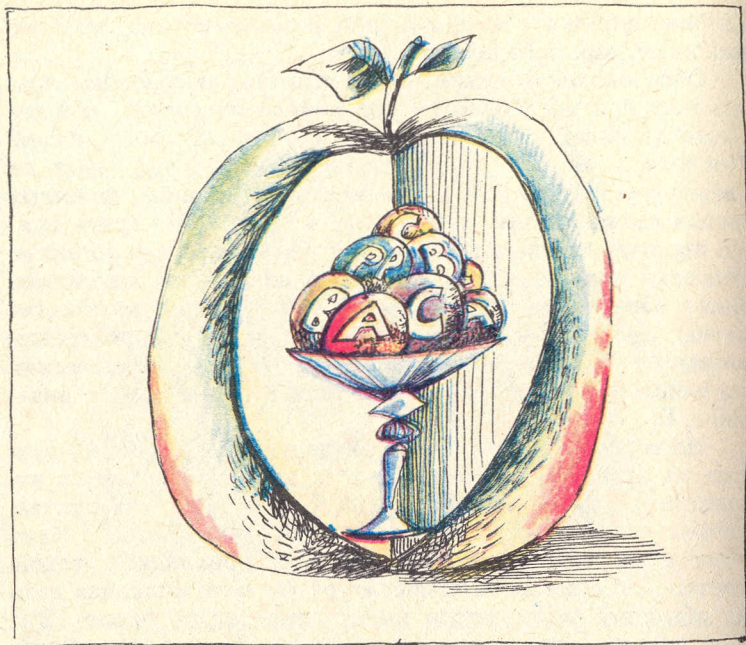
Образование витамина D в организме в основном происходит под воздействием солнечного излучения, и в гораздо меньшей степени организм получает его с пищей. Пословица гласит: «Куда заглядывает солнце, туда не заглядывает врач». Медицинские обследования пожилых людей показали, что содержание витамина D в крови прямо пропорционально времени, в течение которого организм человека подвергался воздействию солнечного излучения. Было обнаружено определенное соотношение количества часов, проведенных летом на воздухе, и концентрации витамина D в крови. Оказалось также, что человеческий организм в состоянии сделать определенный запас витамина D.

Но вернемся к утреннему ритуалу. Если холодный душ или обливание верхней части тела холодной водой не является составной частью вашего образа жизни с детства, начинайте привыкать к этой процедуре летом. Надо обливаться или умываться сначала прохладной водой, постепенно снижая ее температуру (кстати, холодная вода из обычного водопровода имеет температуру около 12°). А к закаливанию холодной водой не поздно приступить (если вы здоровы) в любом возрасте. Начав закалывание летом и продолжив холодные обливания по утрам осенью, вы совершенно незаметно для себя перенесете эту привычку и на зимние месяцы.

Действие холодной воды, с одной стороны, мгновенно, с другой — длительно. Сужаются поверхностные сосуды кожи и одновременно расширяются внутренние сосуды, следовательно, улучшается кровоснабжение внутренних органов и мозга. Благодаря этому человек становится бодрее, ему лучше думается, быстрее проходит психическая и физическая усталость, улучшается настроение, возрастает работоспособность.

Закалывание, кроме того, является еще и тренировкой адаптационных механизмов. При воздействии холода выделяются гормоны надпочечников (адреналин и норадреналин), которые возбуждают центральную нервную систему, тем самым способствуя лучшему кровоснабжению внутренних органов.

Закалывание оказывает определенное влияние и на темпы старения. Об этом свидетельствует такой факт. Одним из критериев старения является степень расстройств, к которым организм невосприимчив, и быстрота восстановления



функционального состояния после нагрузки до исходного уровня.

Для иллюстрации приведу одно интересное наблюдение. Опыты на животных показали, что крысы в более холодной среде живут дольше, чем в теплом помещении.

Обязательным компонентом утреннего ритуала должно стать опорожнение кишечника. Известно, что каждый второй человек после пятидесяти лет страдает запорами. А поэтому несколько слов о том, как вы можете сами, с помощью простых средств способствовать нормальному регулярному стулу.

Выпивайте утром натощак стакан воды. Он должен напоминать о том, что хорошо (и, можно сказать, необходимо) потреблять около 1,5 литра жидкости в день.

Ешьте свежие фрукты и овощи. Они содержат много жидкости, а также клетчатку, которая способствует естественному очищению кишечника.

Привыкайте к активному двигательному режиму. Регулярно совершайте прогулки, работайте на садовом участке, занимайтесь спортом и физкультурой. Помните, что мало-подвижный образ жизни благоприятствует возникновению

запоров. Психологическими причинами запора могут быть спешка и внутреннее напряжение.

Возможно, что некоторым покажется излишним упоминание о таком естественном отпадении организма, как стул. Однако оно естественно, пока нет отклонений от нормы, и надо знать, как их можно предотвратить. К сожалению, многие взрослые люди эту тему считают неприличной и даже в беседе с врачом стыдятся ее затрагивать. Стали крылатыми слова из комедии древнеримского писателя Теренция: «Я человек, и ничто человеческое мне не чуждо». Такого же мнения осознанно придерживается и автор этой книги.

Но вернемся к утренним процедурам. После холодного душа или обливания голова проясняется и вы можете приступить к разминке для суставов и позвоночника.

Прежде чем превратить комнату в гимнастический зал и начать делать упражнения, создайте себе условия.

Для занятий дома необходимо следующее:

1. Желание заниматься. Если у вас его нет, постарайтесь преодолеть себя. Вы ощутите радость от того, что вам удалось победить собственную лень. Возможно, подобная тренировка воли когда-нибудь вам пригодится.

2. Место. Столько, чтобы вы могли лежать на полу, вытянув ноги.

3. Время. В этом случае не подходит известное выражение «время — деньги». Его следует заменить другим: «время — это жизнь». Ведь занимаетесь вы для себя, для продления собственной жизни. Не говорите, что у вас нет времени. Если нет утром, то, вероятно, вы найдете время вечером. Поменьше сидите перед телевизором, а освободившиеся 5—10—20—30 минут ежедневно используйте для физических упражнений — это гораздо лучше.

4. Одеяло или коврик. Положите его на пол, чтобы не ушибиться во время занятий.

5. Легкая одежда.

6. Пустой желудок. Ни в коем случае не занимайтесь сразу после еды. Приступайте к занятиям либо до завтрака или ужина, либо два часа спустя.

7. Уединение. Выполняйте упражнения без зрителей.

8. Регулярность. Занимайтесь ежедневно.

9. Продолжительность занятий. Первую неделю занимайтесь только 3—5 минут и не делайте больше 2—3 движений. Выполнивайте их тщательно и добросовестно и лишь позже постепенно включайте в свой комплекс новые упражнения.

10. Самоконтроль. Если вы чувствуете себя «не в своей тарелке», не занимайтесь. Если вы чувствуете, что больны или только выздоравливаете после болезни, пропустите занятие. Приступив к занятиям после выздоровления, выполняйте упражнения более короткое время и с меньшей интенсивностью: первую неделю — 3—5 минут, постепенно прибавляя 1—2 минуты.

Все упражнения выполняйте не спеша, продумывайте каждое движение.

Занимайтесь, если возможно, с закрытыми глазами, чтобы сосредоточиться на том, что выполняете. Таким образом, активность одного органа является одновременно отдыхом для всех остальных, в буквальном смысле — активным отдыхом.

Осознайте, что вы занимаетесь только для себя, для собственного здоровья или удовольствия, или чтобы ощутить радость движения. Никто на вас не смотрит, никому не надо показывать или доказывать, как вы умеете выполнять упражнения.

Не торопитесь. Если вначале некоторые упражнения не получаются, будьте терпеливы, выдержаны, не сдавайтесь. Попробуйте на другой день снова и занимайтесь каждую неделю примерно на 1 минуту дольше. Но только «примерно». Не стоит смотреть на часы — ведь речь идет не о соревновании или установлении рекорда, а об укреплении здоровья.

Постоянно чуть-чуть улучшайте качество (не количество!) выполнения каждого движения. Увеличивать продолжительность упражнения надо тоже постепенно. Ведь вы занимаетесь каждый день в течение всего года — следовательно, у вас имеется достаточно времени для совершенствования.

Старайтесь всегда дышать носом. После каждого упражнения отдыхайте (как — будет сказано позже). Расслабьте все мышцы — особенно те, на которые приходилась основная нагрузка в предыдущем упражнении. Сознательно прочувствуйте благотворное влияние расслабления (релаксации).

Предлагаемая в книге система упражнений направлена на функциональное укрепление мышц и суставов. Главным образом укрепляются три наиболее важные мышечные группы: сердце, диафрагма (главная дыхательная мышца) и мышцы позвоночника, которые обеспечивают выпрямленное положение тела.

Некоторые упражнения предназначены для укрепления

суставов, обеспечивающих подвижность и гибкость верхних и нижних конечностей.

Физические упражнения активизируют деятельность и других органов и систем. Они способствуют интенсификации обмена веществ и улучшают кровообращение; оказывают положительное влияние на функционирование кишечника; препятствуют появлению чрезмерной жировой прослойки; улучшают кровообращение мозга и деятельность центральной нервной системы.

Возможно, вы уже давно занимаетесь дома утренней гимнастикой. У вас есть собственный комплекс упражнений, выполняемый под музыку. Продолжайте свои занятия.

Предлагаемый комплекс подходит здоровому человеку любого возраста. Однако прежде всего он предназначен для стареющих людей, поэтому упражнения следует выполнять медленно, акцентируя внимание на точности выполнения движений — в соответствии с особенностями психики пожилых людей. Если позволяет здоровье, этот комплекс можно использовать до самых преклонных лет.

Предлагаемые в комплексе упражнения делятся на пять групп. Упражнения первой группы выполняются из исходного положения стоя, второй — лежа на спине, третьей — лежа на животе, четвертой — сидя на пятках и, наконец, пятой — сидя ноги скрестно. После каждого движения следует упражнение на расслабление мышц.

Упражнения, выполняемые стоя

1. Исходное положение (и.п.) — основная стойка (о.с.)*. Напрячь ягодичные мышцы (живот не выпячивать); плечи опустить вниз и назад; ладони развернуть наружу; напрячь мышцы всего тела при одновременном расслаблении мышц шеи и лица. Фиксировать это положение в течение 30—60 секунд, затем полностью расслабиться примерно на 30 секунд. Дыхание глубокое, через нос (рис. 1).

Цель: укрепление мышц позвоночника, выработка правильной осанки.

2. И.п. — о.с., носки врозь, ладони развернуты наружу, пальцы сжаты в кулаки. Напрячь мышцы, как в предыдущем упражнении, плечи отвести назад. Медленно,

* О.с. — ноги вместе, руки вдоль туловища, смотреть прямо перед собой.

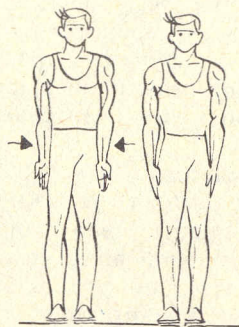


Рис. 1

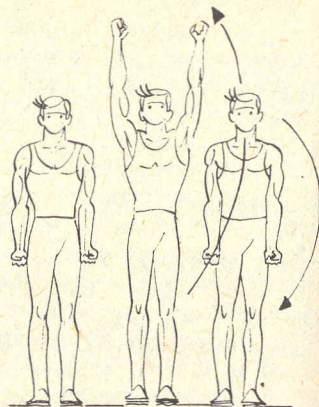


Рис. 2

с напряжением поднимать прямые руки над головой, как будто держа воображаемый груз. Затем очень медленно опустить руки в стороны (ладонями вниз) и далее назад-вниз, как бы преодолевая воображаемое сопротивление (рис. 2).

Полностью расслабиться. Дыхание медленное, через нос до полного успокоения.

Цель: укрепление мышц рук, тренировка подвижности плечевых суставов, выработка правильной осанки.

3. И. п. — о. с., руки вперед. Медленно присесть, спина прямая.

Напрячь мышцы живота и ягодиц. Фиксировать положение полуприседа в течение 10—20 секунд, затем очень медленно вернуться в и. п. Мышцы живота и ягодиц напряжены (рис. 3).

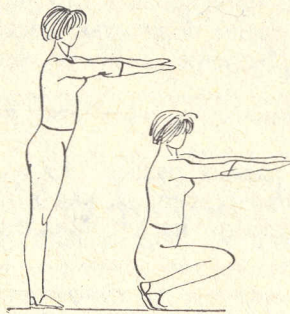


Рис. 3

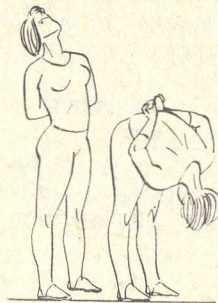


Рис. 4

Полностью расслабиться; дыхание медленное, через нос до полного успокоения.

Цель: укрепление мышц ног, выработка правильной осанки.

4. И. п. — ноги на ширине плеч, руки за спиной, кисти сжаты в кулаки.

Энергично массировать мышцы в области нижних грудных и поясничных позвонков, одновременно медленно переходя в глубокий наклон назад; затем так же не спеша — в глубокий наклон вперед (рис. 4).

Полностью расслабиться, дыхание через нос до полного успокоения.

Цель: укрепление мышц спины.

5. И. п. — стоя в наклоне, ноги на ширине плеч, руки упираются в колени.

Максимально выдохнув, задержать дыхание и перейти в умеренный полуприсед; втянуть живот, напрягая мышцы. Фиксировать это положение как можно дольше, задержав дыхание после максимального выдоха (рис. 5).

Выпрямиться, полностью расслабиться; дыхание медленное через нос до полного успокоения.

Цель: укрепление диафрагмы и мышц живота.

6. И. п. — ноги на ширине плеч.

Выполнить глубокий наклон вперед, ноги полусогнуты, мышцы шеи, туловища, рук и бедер расслаблены. Фиксировать это положение в течение 20—30 секунд (рис. 6).

Дыхание через нос до полного успокоения.

Цель: развитие гибкости.

Упражнения, выполняемые лежа на спине

7. И. п. — сидя в группировке.

Перекат на спину (выполнять на мате); затылком коснуться пола, колени прижаты к груди. Медленно вернуться в и. п. Это упражнение «качалка» (рис. 7, а, б). Повторить несколько раз.

Затем лечь на спину, ноги слегка разведены в стороны, носки вытянуты, руки свободно лежат вдоль туловища (ладонями вверх), глаза закрыты. Постепенно полностью расслабиться, дыхание медленное, через нос до полного успокоения (рис. 7, в). Расслабление не менее 1 минуты.

Цель: развитие гибкости и укрепление мышц спины, развитие подвижности коленных и тазобедренных суставов.



Рис. 5



Рис. 6

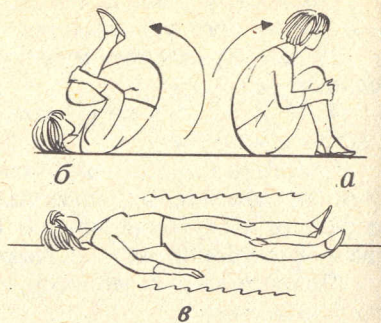


Рис. 7

8. И. п. — лежа на спине, ноги скрестно, руки в стороны (ладони на полу).

Медленно повернуть голову налево, подбородок максимально приблизить к левому плечу; одновременно повернуть таз направо; ноги скрестно, лопатки и плечи прижаты к полу. Сосредоточиться на максимальном повороте таза. Фиксировать это положение как можно дольше (рис. 8).

После отдыха — то же в другую сторону.

Цель: развитие гибкости и укрепление мышц спины.

9. И. п. — лежа на спине, согнутые ноги слегка расставлены, пятки максимально приближены к ягодицам, руки в стороны (ладони на полу).

Медленно повернуть голову налево, таз и колени — направо; лопатки и плечи прижаты к полу. Сосредоточить внимание на максимальном повороте таза. Фиксировать это положение как можно дольше (рис. 9).

После отдыха — то же в другую сторону.

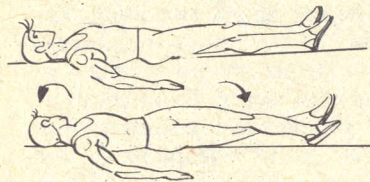


Рис. 8

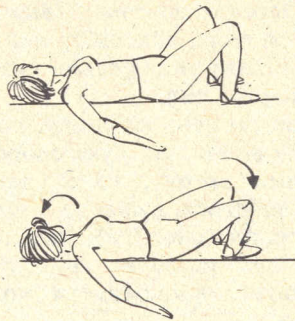


Рис. 9

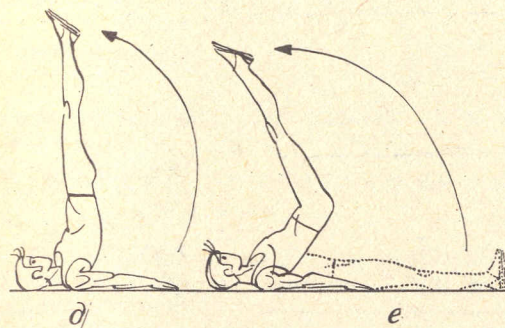
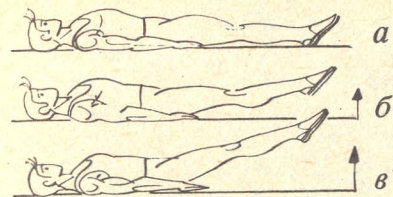


Рис. 10

Цель: развитие гибкости и укрепление мышц туловища.

10. И. п. — лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища, ладони на полу (рис. 10, а):

а) приподнять ноги над полом и удерживать в этом положении 10—20 секунд; затылок прижат к полу (рис. 10, б);

б) поднять ноги на несколько сантиметров выше этого положения и удерживать 10—20 секунд; затылок прижат к полу (рис. 10, в);

в) поднять ноги как можно выше и перейти в стойку на лопатках; фиксировать это положение 2—3 секунды (рис. 10, д);

г) медленно выполнить перекал на спину; затылок прижат к полу, колени напряжены (рис. 10, е).

Лежа на спине с закрытыми глазами, полностью расслабиться; дыхание через нос до полного успокоения.

Цель: развитие гибкости и укрепление мышц туловища.

11. И. п. — лежа на спине, ноги вместе, слегка согнутые, руки вдоль туловища, ладони на полу (рис. 11, а).

Очень медленно перейти в положение сидя согнувшись; руки вперед-вниз, стараясь пальцами коснуться носков.

Ноги выпрямлены или слегка согнуты, туловище наклонено вперед, мышцы спины расслаблены. Сосредоточить внимание на вытянутых руках (рис. 11, б, в).



Рис. 11



Рис. 12

Лежа на спине с закрытыми глазами (ноги слегка разведены в стороны), постепенно расслабиться; дыхание через нос до полного успокоения.

Цель: развитие гибкости и укрепление мышц живота.

Упражнения, выполняемые лежа на животе

12. И. п. — лежа на животе, ноги на ширине плеч, подперев подбородок ладонями.

Расслабить мышцы шеи и ладонями поворачивать «тяжелую» го-

лову попеременно налево и направо.

Полностью расслабиться; дыхание спокойное, через нос. Отдых — не менее 1 минуты.

Цель: расслабление мышц шеи.

13. И. п. — лежа на животе, ноги вместе (пальцы упрутся в пол), руки вдоль туловища.

Запрокинуть голову, одновременно отводя руки назад и поднимая ноги. Мышцы спины и ягодиц напряжены.

Фиксировать это положение как можно дольше (рис. 12).

Полностью расслабиться; дыхание спокойное, через нос. Отдых — не менее 1 минуты.

Цель: развитие подвижности плечевых суставов, укрепление мышц шеи и туловища.

14. И. п. — лежа на животе, ноги слегка разведены в стороны, руки согнуты, ладони на полу на уровне плеч (рис. 13, а).

Выпрямляя руки, приподнять туловище. Голову медленно поворачивать направо и через правое плечо смотреть на правую пятку. Туловище неподвижно. То же налево (рис. 13, б).

Полностью расслабиться; дыхание через нос до полного успокоения. Отдых — не менее 1 минуты.



Рис. 13

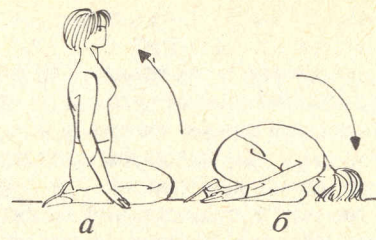


Рис. 14

Цель: укрепление мышц шеи и туловища.

Упражнения, выполняемые сидя на пятках

15. И. п. — сидя на пятках, руки свободно опущены, спина выпрямлена, мышцы головы и шеи расслаблены (рис. 14, а).

Выполнить глубокий наклон вперед, головой коснуться пола. Расслабить мышцы бедер, сосредоточиться на касании головой пола.

Фиксировать это положение как можно дольше (рис. 14, б).

Вернувшись в и. п., полностью расслабиться; дыхание медленное и спокойное, через нос. Отдых — не менее 1 минуты.

Цель: укрепление мышц бедер и свода стопы, развитие гибкости коленных и тазобедренных суставов.

Упражнения, выполняемые сидя ноги скрестно

16. И. п. — сидя ноги скрестно, спина прямая, мышцы шеи расслаблены, руки свободно лежат на коленях.

Напрячь мышцы спины: а) наклониться вперед, стараясь головой коснуться пола; б) выполнять вращательные движения туловища; в) вернуться в и. п. Фиксировать это положение как можно дольше. Затем расслаблять мышцы туловища — примерно 30 секунд; снова вернуться в и. п. Выпрямление и расслабление мышц повторить несколько раз; г) то же, сменив положение ног.

В положении лежа на спине полностью расслабиться.

Цель: укрепление мышц туловища, развитие гибкости тазобедренных и коленных суставов.

Во многих странах люди перед едой желают друг другу приятного аппетита. Это пожелание свидетельствует о важной роли питания в жизни человека.

Правда, вкусы бывают разными. Они обусловлены традициями национальной и семейной кухни и в течение жизни могут существенно меняться.

Однако не всякая еда полезна. К сожалению, многие блюда, при виде которых у вас текут слюнки, вредны стареющему человеку. Люди пожилого возраста должны составлять меню в первую очередь в соответствии с тем, что для них хорошо и необходимо. Как вкусно приготовить и красиво подать полезное блюдо — это зависит от искусства и фантазии повара.

Сам процесс пищеварения состоит из трех фаз. Первая фаза очень важная, когда вы выбираете, что и сколько съесть. Стихийность в этом вопросе неуместна! Из-за неправильно составленного рациона питания могут возникнуть хронические болезни и как следствие этого — патологическая старость.

Когда вы приступаете к трапезе, большое значение имеет аппетит, которого вам пожелали. Во второй фазе аппетит уже не играет роли, а решает вопрос, была ли пища подходящей для стареющего человека. Фаза пищеварения — самая существенная; организм получает питательные вещества, необходимые для жизни. Это заключительная фаза длится несколько часов, и при нормальном состоянии здоровья человек не ощущает ее.

Полезные свойства пищи и умеренное ее количество в сочетании с правильным выбором времени для ее принятия является составной частью подготовки к активной старости.

Не буду предлагать вам какие-либо кулинарные рецепты, расскажу о некоторых принципах питания стареющего человека. Поскольку старость не является болезнью, ее нельзя «вылечить» никакими лекарствами и никакой специальной диетой. Стареющий человек должен знать, какая пища биологически ценна, а потому полезна для него, а какая, являясь энергетически богатой, в большинстве случаев биологически скудна, и поэтому ему не подходит или может навредить.

Высокую биологическую ценность имеют белки. Из специальной литературы хорошо известно, что стареющий организм должен получать достаточное их количество.

Основоположник немецкой геронтологии Макс Бюргер назвал белки «кофеином старости». Этим он хотел подчеркнуть стимулирующее воздействие белков на организм человека. Белки животного происхождения особенно важны, поскольку содержат необходимые вещества («экстрактивные» аминокислоты), которые человеческий организм не в состоянии выработать сам или компенсировать другой пищей.

Следовательно, белки — необходимый компонент рациона питания.

Белки содержат относительно мало калорий. В среднем взрослому человеку рекомендуется потреблять 1,5 г белков на 1 кг веса ежедневно. Внимание! Количество белка, содержащееся в отдельных пищевых продуктах, не равно весу этих продуктов. Было бы ошибкой считать, что человек, весящий 70 кг, должен съесть ежедневно 105 г белковой пищи. Содержание белков в отдельных продуктах известно и приводится в таблицах пищевой ценности продуктов питания, имеющих в специальной литературе.

Белки содержатся в мясе, молоке, молочных продуктах и бобовых. Богаты белком птица и рыба. Свинина содержит много животных жиров, которые вредны для стареющего человека.

Молоко включает в себя многие необходимые питательные вещества, в том числе белки и кальций. Кальций, содержащийся в молоке и молочных продуктах, необходим для укрепления костей. Даже при нормальном течении старости, как правило, кости постепенно истончаются, в результате чего возникает опасность переломов. Режим двигательной активности, соблюдаемый в течение всей жизни, а также постоянный прием достаточного количества кальция в натуральном виде (т. е. в виде молока и молочных продуктов) является эффективной профилактикой переломов и истончения костей.

Одни молочные продукты содержат чуть больше животных жиров, другие — чуть меньше. Стареющий человек должен отдавать предпочтение менее жирным продуктам, например нежирному творогу и нежирным сырам. Если содержание жира не указано, ориентиром для выбора сыра может стать цена: более дешевый сыр является менее жирным. Сметана и сливки, бесспорно, не годятся, поскольку процент жирности в этих продуктах очень высок.

Бывает, что у некоторых людей, которым около пятидесяти, молоко вызывает расстройство пищеварения. Этого



не произойдет после кислого молока или кисломолочных продуктов, которые содержат те же важные для организма питательные вещества (и зачастую в большем количестве), что и натуральное молоко.

Ряд исследований показал, что стареющие люди часто страдают витаминной недостаточностью (гиповитаминозом), главным образом связанной с нехваткой витамина С, витаминов группы В и витамина D.

Взрослый человек нуждается ежедневно в 1,7 мг витамина А (особенно им богаты творог, масло, абрикосы, морковь и шпинат) и в 2 мг различных витаминов группы В (содержатся в мясе, черном хлебе, свежей зелени, масле, зерновых и бобовых культурах).

Достаточное количество витамина D организм человека получает благодаря ежедневным прогулкам, пребыванию на солнце; этот витамин также содержится в молоке и молочных продуктах.

Витамин С необходим стареющему человеку в количестве 50—150 мг ежедневно. Он содержится в свежих фруктах и овощах.

Почему витамин С (аскорбиновая кислота) имеет для

стареющего организма особое значение? Можно назвать несколько причин:

1. Усвоение витамина С в пожилом возрасте снижается.

2. Витамин С играет важную роль в нормализации обмена веществ.

3. Витамин С повышает сопротивляемость организма различным инфекциям: участвует в создании гамма-глобулина и укрепляет защитные функции белых кровяных телец. При опасности заражения или в начальной стадии заболевания верхних дыхательных путей необходимо увеличить ежедневную дозу витамина С — до 500—1000 мг в сутки. Точную дозировку назначает лечащий врач.

4. Некоторые специалисты считают, что витамин С препятствует развитию атеросклероза, способствует снижению уровня холестерина в крови.

5. Оптимальный способ получения достаточного количества витамина С — потребление свежих фруктов и овощей.

Фрукты и овощи, кроме витаминов, содержат клетчатку (целлюлозу), которая стимулирует процесс пищеварения, оказывает действенную помощь при запорах.

Стареющий человек должен сознательно ограничить прием жиров, особенно животного происхождения (сала, жирного мяса, сметаны), которые содержат холестерин и жирные кислоты, способствующие развитию атеросклероза. Не жарьте на сале или сливочном масле — только на растительном. Использованный жир ни в коем случае не употребляйте в пищу. Полезно добавлять растительное масло во все салаты.

Потребление животных жиров способствует увеличению веса тела — это общеизвестно. Но следует помнить, что из этих лишних килограммов несколько граммов жира могут откладываться в жизненно важных органах — например, на стенках кровеносных сосудов. Особенно опасны такие отложения на стенках сосудов, снабжающих сердце и мозг. Не следует забывать, что предрасположенность к избыточному весу, накоплению подкожного жира к 50 годам значительно возрастает.

Обратите внимание и на другого своего врага — мучные изделия и сладости. Они богаты калориями, но их биологическая ценность очень мала. Сахар, конфеты, мучные блюда, пирожные и другая выпечка содержат много биологически скудных, так называемых пустых элементов. В процессе трансформации в организме из них образуются

жиры, и возникает непосредственная опасность ожирения и развития атеросклероза.

Как же быть? Не подслащивайте кофе и чай, не пейте сладкие лимонады, не ешьте конфеты, шоколад, торты и т. п.

Если необходимо что-то подсластить, используйте мед. Он содержит биологически ценные элементы: натрий, соли калия, кальций, фосфор, железо, марганец, кремний, витамины В₁, В₅, В₁₂, Е, К, С. Кстати, некоторые авторы приписывают меду бактерицидные свойства. Народная медицина рекомендует, например, мед с лимоном или молоком при насморке и кашле.

Из приведенных фактов следует, что стареющий человек должен тщательно следить за своим весом — и не только из-за стремления хорошо выглядеть. Как правило, избыточный вес и ожирение возникают вследствие потребления большого количества калорий и одновременно недостаточных энергозатрат. В редких случаях причиной тучности является болезнь — тогда не обойтись без совета врача.

Обычно люди потребляют такое количество пищи, к которому привыкли в молодости, не понимая, что с годами организму требуется все меньше калорий и сжигает он их медленнее — зато в большей степени нуждается в биологически активных элементах.

Как правило, не обязательно знать, сколько калорий содержит то или иное блюдо. Достаточно регулярно взвешиваться и в соответствии с этим составлять рацион питания. Сколько должен весить стареющий человек? По индексу Брока: рост (в сантиметрах) минус 100. Следовательно, при росте 170 см вес должен составлять 70 кг или немного меньше.

Если не хотите прибавлять в весе, то должны не только меньше есть, но и расходовать больше энергии, т. е. увеличить физическую активность. Необходимо осознать, что при 30—50-процентном превышении веса смертность среди пожилых людей возрастает вдвое.

Можно привести интересные результаты опытов на животных. Исследования показали, что у крыс, которым уменьшили рацион питания на 30—40 %, жизнь продлилась на 30—50 % по сравнению с теми крысами, которые ели столько, сколько хотели.

В заключение несколько замечаний.

Существует хорошая пословица: «Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, а ужин отдай врагу». Вредно

есть поздно вечером и слишком много. Интенсивность обмена веществ к старости снижается (у 65-летнего почти на 20 % по сравнению с 20-летним), а потому организму пожилого человека требуется больше времени и для переваривания пищи. Не следует делать ужин основным приемом пищи в течение дня; он должен быть легкоусвояемым, не позднее чем за 3—4 часа до сна. Привычка рано ужинать может стать одной из предпосылок для спокойного сна ночью. Многие пожилые люди не осознают, что им необходимо большее, чем раньше, количество жидкости. С возрастом в организме снижается процентное содержание воды и уменьшается чувство жажды, а потому не только хорошо, но и необходимо пить больше. Пожилой человек должен выпивать в течение суток почти 1,5 литра жидкости. Недостаток жидкости может стать причиной вялости, утомления или головной боли. Но не стоит много пить вечером, перед сном — избыток жидкости может нарушить ночной отдых.

И еще одно наблюдение. Время от времени нужно давать передышку пищеварительным органам, назначать себе разгрузочную диету, «поститься» в течение дня. В этот день следует есть очень мало и только легкоусвояемую пищу, лучше всего фрукты и овощи (при этом количество жидкости остается в норме). Можно с уверенностью сказать, что на следующий день вы будете себя чувствовать гораздо лучше.

Итак, когда вы желаете друг другу приятного аппетита, это пожелание должно касаться всех этапов пищеварительного процесса — не только кратковременных, но и длительных. Попытайтесь составить для себя такой рацион питания, который был бы не только приятен, но и полезен. Приятного аппетита!

ДОБРЫЙ ВЕЧЕР

Когда произносят «добрый вечер», то обычно это воспринимается как простая формальность. Но задумайтесь: всегда ли хорошо вы проводите вечер? А теперь поразмыслите, что вы сами можете сделать для того, чтобы обычный будничным вечер стал для вас, кому 40—50 лет и более, действительно добрым и прекрасным. Попробуйте перейти от простого пожелания доброго вечера к его практическому осуществлению — исходя из своих возможностей, а также используя советы, предлагаемые в этой главе. Повторю еще раз: они не носят характер предписаний или

руководств — от вас зависит, какие из них вы выберете, чтобы сознательно подготовиться к старости.

Знакомая ситуация: люди возвращаются с работы, полные впечатлений прошедшего дня, а часто не всегда приятных мыслей об обязанностях, которые ждут вечером. Большинство не умеет «выключаться» или чаще всего не знает, как это сделать. Возможно, и вы принадлежите к тем, кто ощущает потребность стряхнуть напряжение, расслабиться, отдохнуть. К сожалению, многие до сих пор не умеют отдыхать иначе как во время сна. Чтобы человек что-то освоил, он должен этому учиться. Тем более когда речь идет о такой непростой вещи, как расслабление (релаксация).

Существуют различные методы релаксации, которые подробно описаны в книгах и журналах на многих языках мира. Все эти методы, как правило, построены на общих принципах.

Один из главных принципов заключается в способности переключиться с активной напряженной деятельности в течение трудового дня на отдых, психическое и физическое расслабление. Активная физическая деятельность должна чередоваться с расслаблением и активным отдыхом, образуя некое динамическое равновесие. Пожилой человек нуждается в более длительном отдыхе, ему необходимо больше расслабляться и к тому же — вопреки некоторым бездумно распространяемым мнениям — чаще и дольше спать.

Прежде чем приступить к описанию методов релаксации, приведу несколько соображений. Существует очень тесная связь между мышечным и психическим напряжением и дыханием.

Известно, что, например, в стрессовых ситуациях, испытывая волнение или страх, человек бессознательно напрягает некоторые мышцы: сжимает губы, напрягает язык, упираясь им в верхнее небо, морщит нос, поднимает плечи. Некоторые беспокойно и бесцельно перебирают пальцами или закидывают ногу на ногу и т. п. Существует и обратная зависимость. Например, длительное напряжение мышц шейного отдела позвоночника может привести к головным болям.

Известно также, что человек при сильном волнении или испуге дышит более часто и поверхностно. В таких ситуациях старайтесь дышать глубже, чтобы разорвать заколдованный круг «нервное напряжение — дыхание — мышечное напряжение» посредством нормализации дыхания. Это

один из вариантов саморелаксации, который каждый человек способен легко освоить.

Другой путь, следуя которому можно выскользнуть из этого заколдованного круга, — мышечная саморелаксация или мышечная релаксация в сочетании с дыханием. Важно знать, что сознательное и постепенное расслабление мышц ведет к психическому расслаблению. На этом принципе и построены предлагаемые релаксационные упражнения.

Сначала освоите методы релаксации в спокойном состоянии, не переживая какую-либо стрессовую или конфликтную ситуацию. Упражнения повторяйте по возможности ежедневно, чтобы они стали составной частью режима дня, вашего образа жизни. Если возникнут стрессовые ситуации, появятся неврозы и одолеют житейские невзгоды, релаксация станет для вас необходимым «лекарством». Она поможет вам обрести душевное равновесие, отогнать мрачные мысли, которые иногда так осложняют жизнь.

Можно расслабляться с помощью специальных упражнений в положении лежа на спине или кратковременных (в течение нескольких минут или секунд) релаксационных пауз. Их можно проводить в любом месте, в любое время дня, но старайтесь при этом не обращать на себя внимание окружающих. Благоприятное ощущение расслабленности и уравновешенности — лучший отдых (исключая сон) после разнообразной деятельности. Если стареющий человек в течение рабочего дня имеет возможность для психологической разгрузки, то он получает дополнительный заряд энергии и способен с новыми силами продолжить свою деятельность.

Выполнять упражнения на расслабление желательно под руководством квалифицированных специалистов. Если это невозможно, приведенные ниже рекомендации (одно временно с изучением специальной литературы) могут стать для вас практическим руководством.

Упражнения на расслабление выполняйте лежа на спине (на коврик или одеяле), с закрытыми глазами, спустя 2 часа после еды или перед едой.

И. п. — лежа на спине (голову не запрокидывать), руки вдоль туловища (ладонями вверх), ноги слегка разведены, носки в стороны.

1. Спокойно полежите с закрытыми глазами примерно 2 минуты. Дыхание глубокое, через нос, рот закрыт. Сосредоточьтесь только на дыхании, ощущая отток более теплого воздуха через нос при выдохе и приток более

холодного — при вдохе. При концентрации внимания на дыхании постепенно наступает релаксация; организм отдыхает от умственной деятельности.

2. Успокоившись, постепенно переходите на медленное, поверхностное дыхание, постоянно концентрируя на нем свое внимание.

3. Приступайте к постепенной мышечной релаксации: сосредоточьте внимание сначала на расслаблении икроножных мышц — икры как бы «потяжелели». На несколько секунд напрягите мышцы, а затем расслабьте. Повторите 3 раза. Думайте только о расслабленных икрах.

4. Сосредоточьтесь на расслаблении мышц бедер, действуя так же, как при расслаблении икроножных мышц. Бедра как бы «потяжелели». На несколько секунд напрягите мышцы бедер, а затем расслабьте. Повторите 3 раза. Думайте только о расслабленных бедрах.

5. Постепенно расслабляйте мышцы ягодиц, поясницы, плеч, рук и шеи. Не спешите! Расслабление каждой группы мышц должно продолжаться приблизительно 2 минуты. Икры, бедра, ягодицы, плечи, руки и шея расслабленные и «тяжелые». При выполнении упражнения дыхание спокойное, легкое.

6. Особое внимание обратите на расслабление мышц лица. Сначала расслабьте уголки рта, потом увлажните языком губы (язык спокойно лежит во рту, не касаясь верхнего нёба; зубы верхней и нижней челюстей не соприкасаются друг с другом). Не сжимайте губы, постепенно «распускайте» щеки, брови, лоб. Сосредоточьте внимание на расслаблении отдельных мышц лица.

7. Теперь все ваше тело расслаблено. Время от времени мысленно контролируйте полное расслабление. Глаза закрыты. Сосредоточьте внимание на спокойном и медленном дыхании через нос. Не думайте ни о чем другом — лежите спокойно, расслабленно... Вызывайте в памяти какое-нибудь приятное впечатление или событие, милый образ. В расслабленном состоянии полежите несколько минут.

8. Постепенно приходите в себя. Медленно проведите ладонями по лицу, по волосам и не спеша встаньте.

Будьте терпеливы. Пройдет несколько месяцев или даже год, прежде чем вы научитесь управлять собой. Терпение и упорство оправдаются. Если когда-нибудь появятся мрачные мысли, вы сможете использовать свои «целительные способности». Внутреннее спокойствие — это великий дар, тем более если вы умеете обретать его в нужный момент.



Упражнения на расслабление являются одним из средств снятия напряжения и усталости, но не единственным. Для некоторых лучший способ расслабиться — активный отдых в спортивном зале, на игровой площадке, на лесной тропинке.

Одной из форм активного отдыха является прогулка. Она дает возможность отвлечься от переживаний прошедшего дня, научиться видеть и понимать красоту природы, слушать тишину и пение птиц, вдыхать свежий воздух. Прогулки должны быть ежедневными в любое время года. Для этого не требуется ни специального костюма, ни особого снаряжения. Вы ни от кого не зависите — можете отправляться куда и когда вам угодно, в наиболее подходящем для вас темпе; изменять привычный маршрут, находя новые, знакомые места, уголки природы. Вернувшись после прогулки домой, вы будете чувствовать себя отдохнувшими, расслабившимися, в хорошем настроении.

Возможность активного отдыха дает работа на садовом участке, если вы этим увлекаетесь, или в домашней мастерской, если вы любите мастерить.

Но не только физическое движение помогает релак-



сации. Для многих бабушек и дедушек самой большой радостью являются внуки. Детские голоса пробуждают в душе воспоминания о собственном детстве, вызывают приятные мысли...

Некоторые любят домашних животных. «Беседа» с кошкой или собакой часто приносит старому человеку необходимое успокоение. А кому-то помогает отвлечься интересная книга.

Важное значение для полноценного отдыха имеет смена обстановки — хотя бы изредка выбирайтесь в кино, театр, на концерт, в гости.

Не следует забывать, что бальзамом для израненной или уставшей души могут стать веселье и смех. Смех — это маленькая «нервная молния», которая «стряхивает» с человека напряжение и мрачные мысли, вызывает хорошее настроение и добрые чувства. Известно, что положительные эмоции вытесняют негативные — это очень важно. Юмор и смех сближают людей, помогают сгладить любую конфликтную ситуацию, снимают напряжение и тем самым способствуют полному расслаблению. Человек, обладающий чувством юмора, может пошутить и над самим

собой, вызывая симпатии окружающих. Он легко вступает в контакт и поддерживает отношения с другими людьми и не остается одиноким, даже если живет один.

Если вы освоите методы релаксации, научитесь снимать напряжение, это будет лучшей и самой естественной подготовкой не только к сегодняшнему доброму вечеру, но и к отдаленному будущему.

СПОКОЙНОЙ НОЧИ

Спокойная ночь — это спокойный сон. Но одного доброго пожелания недостаточно. Человек сам должен позаботиться о том, чтобы ночь была действительно спокойной. В молодости обычно засыпают сразу же и спят «как убитые» до утра. В зрелом возрасте дело обстоит иначе: как подготовиться ко сну, так и будешь засыпать, таким и будет сон.

Человек тратит на сон треть своей жизни. Например, шестидесятилетний проспал целых двадцать лет.

Сон является составной частью нормального режима дня, способствует восстановлению душевных и физических сил.

Во время сна человек пребывает в покое и, казалось бы, не расходует энергию. Однако обмен веществ не прекращается и ночью; более того, некоторые биологические и биохимические процессы даже активизируются. Организм использует сэкономленную (благодаря физическому покою) энергию для восстановления, для «зарядки внутренних батарей». Человеческий организм «трудится» в течение жизни 24 часа в сутки. Чем более полноценным будет сон, тем активнее внутренняя энергетическая деятельность и тем чаще утром человек (любого возраста) чувствует себя выспавшимся, отдохнувшим, бодрым.

В связи с этим следует выяснить два вопроса: изменяется ли сон к старости? как стареющий человек может подготовиться ко сну?

Чтобы понять некоторые особенности процесса засыпания и сна пожилого человека, рассмотрим, как протекает нормальный физиологический сон.

Вполне резонно предположить, что сон начинается с засыпания и продолжается без изменений до утреннего пробуждения. Но это не так. Нормальный сон здорового человека, который ночью ни разу не проснулся, имеет две биологически отличные фазы, незаметно сменяющие одна другую. Различия обеих фаз можно обнаружить с по-

мощью специальных приборов, один из которых регистрирует количество и интенсивность движений век.

Остановимся на важнейших различиях фаз сна.

При засыпании сначала наступает НОН-РЕМ-фаза. Речь идет о фазе медленных движений глаз. В этой фазе сон поверхностный, со спокойным дыханием, малоинтенсивной сердечной деятельностью, без ярких сновидений.

Потом наступает РЕМ-фаза — глубокий сон с полной мышечной релаксацией, исключая глазные мышцы, которые вызывают быстрые движения глаз. В этой фазе можно видеть цветные сны.

Обе фазы в течение ночи неоднократно чередуются, причем РЕМ-фаза может повторяться пятикратно и составлять почти 20—25 % всего времени сна у взрослого человека.

К старости сон изменяется. Так же, как и в деятельности других систем, здесь наблюдаются существенные индивидуальные различия. Одни в течение всей жизни (а значит, и в старости) спят одинаково хорошо. У других сон постоянно отвратительный. Третьи в зрелом возрасте, когда много забот, спят постоянно плохо, а в старости происходит поворот к лучшему: они спят «как младенцы».

Качество и продолжительность сна в старости могут изменяться даже в течение одного года. Недели или месяцы хорошего полноценного сна могут сменяться периодами беспокойных сновидений и бессонницы.

Однако нас интересуют изменения, которые относятся именно к нормальному процессу старения. Доказано, что благодаря простой, но продуманной подготовке ко сну появление этих изменений можно затормозить и снизить их интенсивность. Например, продолжительность РЕМ-фазы, т. е. фазы глубокого сна, к старости постепенно снижается — почти на 20 % по сравнению со зрелостью. Пока принято считать, что на эти изменения нельзя воздействовать.

Некоторым пожилым людям, после того как они лягут, требуется довольно продолжительное время, чтобы заснуть. Зачастую они не способны освободиться от гнетущих мыслей, напряжения и не могут расслабиться. В таких случаях значительную помощь оказывают специальные упражнения на расслабление.

Вопреки распространенному мнению, что старый человек спит меньше, результаты исследований показали: в старости общая потребность в сне почти не изменяется.

И здесь существуют, конечно, индивидуальные различия, связанные также с типом психики стареющего человека.

Говоря о потребности в сне, необходимо заметить, что некоторым людям в возрасте 80 лет и старше необходимо несколько раз прилечь в течение дня — хотя бы ненадолго. Если они имеют возможность 10—20 минут поспать, то после такого кратковременного отдыха вновь чувствуют себя бодрыми. При отсутствии такой возможности они могут заснуть в любой неподходящий момент, восполняя таким образом недостаток ночного сна. Благодаря этому общее количество часов для сна остается тем же — только оно иначе распределяется в течение суток.

Пожилые люди чаще просыпаются ночью. Такие отрезки бдения или полусна с годами становятся более продолжительными. Подобные изменения усиливаются с возрастом, и некоторые пожилые люди утром чувствуют себя невыспавшимися или говорят, что за ночь не сомкнули глаз. Это связано с тем, что к старости уменьшается число отрезков глубокого сна (РЕМ-фаз) и их продолжительность и преобладают отрезки поверхностного сна (НОН-РЕМ-фаза). Желательно, чтобы пожилой человек не привыкал к ночному чтению, так как в подобном случае может выработаться условный рефлекс («ночное пробуждение — чтение»), в результате чего период бодрствования станет еще более продолжительным.

А теперь рассмотрим второй вопрос: что можно сделать, чтобы сон с возрастом оставался неизменно хорошим? Попытаюсь обобщить некоторые результаты исследований психологов и медиков.

Уже упоминалось о том, что ужин должен быть легким, желательно за 4—5 часов до сна. Необходимо предоставить организму возможность самостоятельного решения вопроса, куда «распределять» кровь, и не принуждать его к пищеварению во время сна. Было проведено следующее наблюдение: у двух групп добровольцев различного возраста сон контролировался с помощью электроэнцефалограмм. Оказалось, что у тех, кто принимал пищу непосредственно перед сном, его нарушения отмечались чаще, чем у тех, кто ел последний раз за 4—5 часов до сна. Пить незадолго до сна тоже не рекомендуется.

Очень важно умение освободиться перед сном от забот и дневных проблем. Для этого существует несколько способов: недолгая вечерняя прогулка или несколько упражнений на расслабление мышц или вечерняя зарядка (если не было времени на утреннюю). Перед тем как лечь, при-

мите теплую ванну (на 10—15 минут) и постарайтесь полностью расслабиться. А потом встаньте под струи душа, которые «смоют» все неприятные впечатления прошедшего дня.

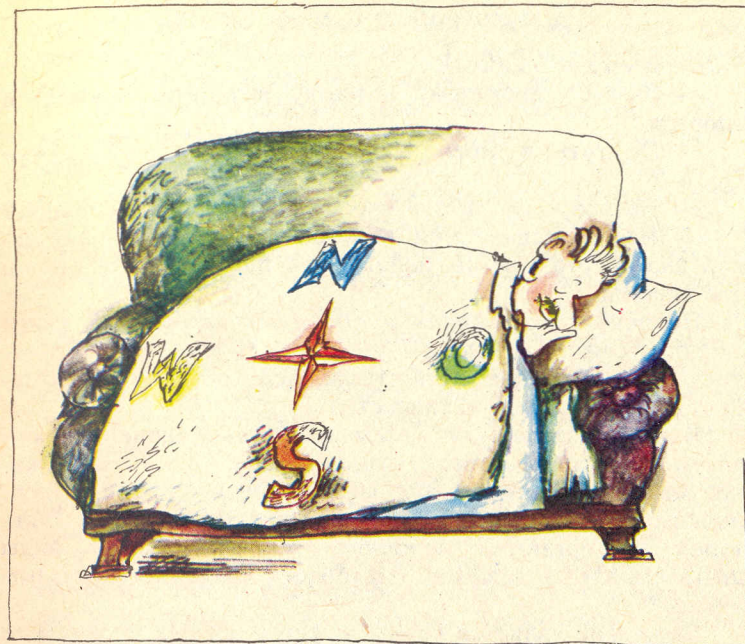
Сядьте, закройте глаза и целенаправленно переключитесь. Думайте о чем-то хорошем, приятном, вспоминайте о каком-то радостном событии недавнего или далекого прошлого, счастливые мгновения своей жизни. Вам могут помочь в этом случае любимая мелодия, хорошая книга (но не вызывающая сильных эмоций). Не думайте о трудностях или конфликтах прожитого дня. Не говорите с самим собой, придумывая неопровержимые аргументы для кого-то, кто испортил вам час или целый день, и желая (хотя бы мысленно) отплатить ему, — этим вы испортите себе и всю ночь.

Существует множество способов сознательного и целенаправленного создания хорошего или хотя бы нейтрального настроения.

Например, одно из народных средств, известное еще с античных времен, — стакан молока с медом непосредственно перед сном. Его эффективность очень убедительно подтверждают результаты наблюдений, проведенных в одном из университетов Великобритании. Ученые при помощи электроэнцефалограммы контролировали глубину и ритм сна после того, как испытуемый выпивал молоко, в которое был добавлен порошок, по составу сходный с медом. После выпитого молока, сон, особенно у пожилых людей, был гораздо более продолжительным, реже прерывался.

Для спокойного сна нужна и хорошая, удобная кровать, рационально сконструированная и правильно поставленная. Последнее утверждение звучит немного странно. Что означает «правильно поставленная»? Как это влияет на хороший сон? Существуют исследования, доказывающие, что естественное магнитное поле Земли влияет на самые разнообразные биологические системы, в том числе и на человека. Оказалось, что качество сна зависит от положения спящего по отношению к геомагнитному полю. Сон, согласно результатам этих исследований, становится более глубоким, если спящий лежит перпендикулярно геомагнитному меридиану. Несколько упрощая, можно сказать, что геомагнитный меридиан перпендикулярен оси «восток — запад». Согласно этим исследованиям, спится лучше, если человек лежит головой к востоку.

Для хорошего сна необходимо твердый матрас и невысокая подушка, чтобы предупредить нефизиологические



изгибы отделов позвоночника, часто являющиеся причиной возникновения болей.

Важное условие освежающего сна — хорошо проветренное помещение. Необходимо его проветривать, непосредственно перед тем как лечь, или еще лучше спать при открытом окне круглый год. Свежий воздух улучшает качество сна и одновременно является средством закаливания.

Рекомендуется, ложась спать, принять в постели релаксационное положение на спине или на боку, несколько раз выполнить глубокий вдох через нос и затем постепенно перейти на неглубокое, спокойное дыхание, сознательно расслабив мышцы.

Если вы начнете использовать хотя бы один из предложенных способов сознательной и активной подготовки ко сну, то обеспечите себе нормальный, полноценный сон.

Тогда и пожелание спокойной ночи не будет для вас простой формальностью.

Итак, спокойной ночи!

Физическое здоровье

— Зачем стареющему человеку начинать заниматься спортом?

— Прыгать в моем возрасте? Что на это скажут другие?

— Не повредит ли это скорее, чем пойдет на пользу?

— Из меня спортсмен не выйдет. Я даже не знаю, какой вид спорта мне бы подошел. И потом у меня нет на это времени.

Подобные возражения и сомнения автор этой книги мог бы услышать, если бы умел читать мысли. А потому хочу дать вам, дорогие читатели, необходимую информацию о двигательной активности.

В этом разделе будут рассмотрены следующие вопросы: зачем пожилому человеку заниматься физкультурой? какие могут быть мотивы для занятий физкультурой в преклонном возрасте? каково воздействие занятий физкультурой на организм пожилого человека? какие виды двигательной активности наиболее подходят пожилым людям?

Движение является одним из естественных проявлений жизни. В древние времена человеческая жизнь непосредственно зависела от быстроты реакции борьбы или бегства. Человек гнал зверя, чтобы добыть себе пищу, и убегал от хищника, чтобы сохранить жизнь. Следовательно, занятия физкультурой могут удовлетворить неосознанную потребность человека в движении. И если вчера движение было необходимо для сохранения жизни, то сегодня — для сохранения здоровья.

Иллюстрацией могут служить некоторые наблюдения лауреата Нобелевской премии в области медицины (1973) австрийского физиолога Конрада Лоренца. Приведу два примера. Известно, что черный дрозд на воле летает и ловит мошек. Лоренц наблюдал за поведением дрозда в неестественных для него условиях. Черный дрозд содержался в помещении до тех пор, пока не привык к нему; мошек в нем не было. Тем не менее дрозд летал туда и сюда и хватал клювом воображаемых мух. Другой пример. Известно, что кошка ловит мышей. Сначала подкрадывается к мыши, потом на нее прыгает, хватает, играет ею, убивает и затем съедает. У домашних кошек, которых держат в квартирах, не выпуская на улицу, исчезают отдельные этапы этого «ритуала». Сохраняются лишь игра,

подкрадывание и прыжок на воображаемую мышь. Следовательно, остается естественный инстинкт целенаправленного движения, хотя он проявляется впустую.

Некоторые люди подсознательно остро ощущают недостаток движения. Для них спорт — это радость или даже жизненная необходимость. Другие же склоняются к рациональной мотивации занятий физкультурой, поскольку у них инстинкт движения развит недостаточно. Люди, которым под сорок, задумываются о здоровье все чаще потому, что видят, как некоторых их ровесников начинают одолевать различные болячки и недуги. Так может возникнуть интерес к способам поддержания или укрепления здоровья, в том числе к занятиям физкультурой и спортом. Но как и почему физкультура способствует сохранению здоровья? И принесут ли затраченные усилия ощутимые результаты?

Регулярные и систематические занятия физкультурой полезны как для тела, так и для психики стареющего человека.

С точки зрения физической пользы занятия физкультурой и спортом благотворно влияют на функционирование важнейших мышечных групп. Кроме того, улучшается кровообращение и снабжение сердца кислородом, создается регулярная и очень полезная для сердца функциональная нагрузка, осуществляется тренировка коронарных сосудов, раскрываются дополнительные сердечные сосуды. Такие «резервные сосуды» могут оказаться очень полезными — например, при возникновении атеросклероза. Занятия физкультурой не являются абсолютной гарантией здоровья. Однако из различных наблюдений известно, что шестидесятилетний человек, систематически занимающийся физкультурой, обладает (согласно эргометрическим измерениям) такой же мощностью сердца и активностью системы кровообращения, как и сорокалетний, не занимающийся. Образно говоря, его сердце моложе на двадцать лет.

Контролировать нагрузку сердечно-сосудистой системы во время занятий физкультурой можно измерением пульса, которое легко провести самостоятельно. Сразу же после занятий частота пульса, составляющая 180 минус возраст, для здорового стареющего человека вполне удовлетворительна и является признаком правильно выбранной и адекватной нагрузки. Если пульс после занятий более частый, это означает: в организме что-то не в порядке. Возможно, вы недостаточно тренированы, и поэтому сле-

дует уменьшить продолжительность или интенсивность нагрузок. Или же у вас наблюдаются отклонения в здоровье, и тогда необходимо посоветоваться с врачом.

Известно, что во время занятий физкультурой дыхание учащается, становится более напряженным и глубоким. Например, после бега. Это естественно в любом возрасте, кроме того — это хорошая и наиболее естественная тренировка диафрагмы. Глубокое дыхание также способствует лучшему притоку венозной крови к сердцу.

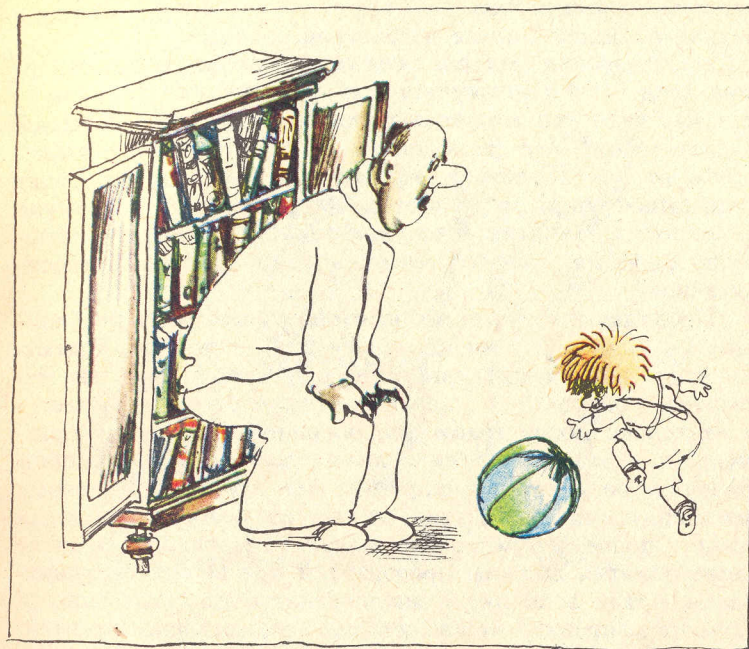
Занятия практически любым видом спорта активизируют опорно-двигательный аппарат и способствуют подвижности суставов. Известно, что функции суставов и позвоночника зависят от силы мышц, их окружающих. Если вы с помощью физических упражнений поддерживаете в хорошем функциональном состоянии позвоночник и суставы, то таким образом предупреждаете возникновение болей в этих отделах.

Жировые отложения в организме с течением лет обычно изменяются. С помощью регулярных занятий физкультурой и утренней зарядки вы можете в значительной мере уменьшить нежелательные прослойки, станете более стройными и подтянутыми.

Занимающиеся физкультурой или спортом пожилые люди весят меньше, чем незанимающиеся. Вот лишь один пример. В течение 15 лет проводились наблюдения двух групп 45-летних мужчин, каждый из которых весил около 72 кг. Одни все эти годы активно занимались физкультурой, а другие — нет. К концу исследования, когда им исполнилось 60 лет, незанимающиеся гораздо больше прибавили в весе (в среднем 9 кг), чем занимающиеся (3 кг).

Занятия физкультурой и спортом также благотворно влияют на психику. Благодаря активизации кровообращения и более глубокому дыханию улучшается снабжение мозга кровью и кислородом, повышается способность к сосредоточению. Кроме того, любое движение помогает снимать нервное напряжение: не мешают посторонние мысли, яснее становится ум, лучше память. Например, сразу после бега человек приятно утомлен, учащенно дышит; одновременно у него улучшается настроение и появляется чувство, которое можно назвать «чувством хорошего здоровья».

Во время занятий физкультурой и спортом человек вынужден гораздо быстрее реагировать на неожиданное изменение ситуации, что является хорошей тренировкой адапционных механизмов. Следовательно, двигательная



активность — эффективный способ адаптации для пожилых людей к новым жизненным обстоятельствам, непривычным условиям.

Регулярные занятия физкультурой способствуют общему улучшению самочувствия, одним помогают избавиться от бессонницы, другим — справиться со стрессом. В результате научных наблюдений было выявлено, что после шестимесячных занятий физкультурой у испытуемых уменьшились головные боли, а также частота депрессивных состояний, головокружений и общих невротических расстройств.

Регулярные занятия физкультурой являются профилактическим средством против некоторых фактов риска — так называемых болезней цивилизации. Одним из факторов риска является гиподинамия — недостаток движения. Кроме того, они предупреждают ожирение — еще один фактор риска. Необходимо помнить, что занятия физкультурой и спортом несовместимы с курением.

Очевиден положительный эффект целенаправленных занятий физкультурой для нормализации кровяного давления. Было, например, установлено, что у людей 56—80 лет, давно не занимающихся спортом, высокое кровяное

давление наблюдается в 7 раз чаще, чем у двигательно активных людей той же возрастной группы.

На основании фактов, свидетельствующих о благотворном воздействии физкультурных занятий на организм и психику человека, может возникнуть совершенно неверное представление, что физкультура и спорт являются лекарством от всех болезней, и если пожилой человек будет заниматься спортом, то всегда будет здоров. Это конечно же ошибка. Занятия физкультурой для пожилого человека являются только возможностью сделать старость активной.

После перенесенных заболеваний проводилась реабилитация с помощью занятий физической культурой. Известно, что лечебная физкультура стала особой областью медицины, помогающей многим людям вернуть здоровье — и не только после травм или операций. Всемирная организация здравоохранения издала руководство, в котором физкультура и спорт (например, бег или игры с мячом) рекомендуются в качестве одного из реабилитационных средств после перенесенного инфаркта миокарда. Вначале такие занятия должны проводиться под врачебным контролем, позже величину и интенсивность нагрузки бывший пациент контролирует самостоятельно, согласно рекомендациям врача.

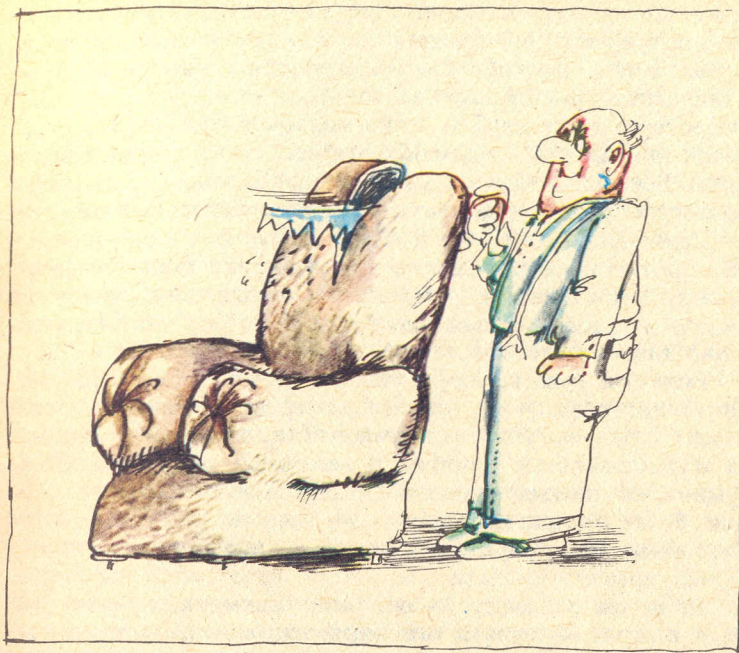
Таким образом, мы нашли ответы на первые три вопроса: регулярные занятия физкультурой приносят пользу здоровью пожилого человека и являются одним из средств подготовки к активной старости.

Остается ответить на последний вопрос: какие виды двигательной активности наиболее подходят для старшей возрастной группы?

Те, кто много лет занимается спортом, как правило, остаются приверженцами избранного вида всю жизнь. Некоторые в пожилом возрасте выбирают менее сложный вариант: например, лыжники меняют горные лыжи на беговые, а бывшие легкоатлеты-спринтеры переходят к бегу на длинные дистанции. Для них физическая активность стала неотъемлемой составной частью образа жизни.

Однако эти строки адресованы главным образом тем пожилым людям, которые были последний раз в физкультурном зале или на спортивной площадке во время школьных занятий и лишь на склоне лет решились вернуться туда.

Согласно различным исследованиям и практическому опыту, стареющим людям наиболее подходят виды спорта,



развивающие выносливость. Например, бег (более подробный разговор о котором впереди) — хотя бы потому, что бегать можно в любое время года.

Зимой можно заняться одним из прекрасных и наиболее популярных видов спорта — ходьбой на лыжах, любуясь красивым заснеженным пейзажем и вдыхая чистый, «омолаживающий» воздух.

Плавание, туризм, езда на велосипеде являются наиболее подходящими для пожилых людей видами физической активности. Ими можно заниматься в крупнейшем и прекраснейшем «спортзале» — на природе, сочетая движение с воздушными и солнечными ваннами.

Но, прежде чем вы начнете заниматься физкультурой, разрешите дать вам несколько полезных советов.

Для пожилого человека, который вел малоподвижный образ жизни, нежелательны виды спорта, требующие быстрого, резкого старта, — например, спринтерский бег, теннис, баскетбол, футбол, волейбол.

Не годятся также состязания, соревнования или любые занятия с целью получения спортивного разряда. Конечно, как в Чехо-Словакии, так и в других странах существуют

специальные соревнования для ветеранов — спортсменов старшей возрастной группы, но они предназначены преимущественно для спортсменов старшего возраста, которые в молодости имели высокие спортивные разряды. В США существует даже клуб мужчин-марафонцев, которые перенесли инфаркт миокарда. И хотя бег, согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, является одним из средств реабилитации после инфаркта миокарда, марафонский бег (к тому же участие в соревнованиях) вам противопоказан. Состязания вызывают большое физическое и психическое напряжение в организме, являются сильным стрессогенным фактором и потому не благоприятны для пожилого человека.

Если вы решите заниматься физкультурой, тогда меняйте сигареты и шлепанцы на тренировочный костюм и кроссовки и, пока не привыкнете, тщательно следите за интенсивностью занятий и величиной нагрузки. Неразумно без предварительной подготовки доказывать себе или более молодым товарищам, что вы еще на многое способны. За такой необдуманный эксперимент можно очень серьезно поплатиться.

Если вы заболели — появятся насморк, кашель или боли в горле, — нельзя игнорировать болезнь или превозмогать себя. Лучше временно прекратите занятия и подождите, пока здоровье восстановится. Не забывайте, что период выздоровления после перенесенной болезни у пожилого человека длится дольше, чем у молодого, — по крайней мере столько же, сколько сама болезнь. Когда же вы вновь приступите к тренировкам, то сначала занимайтесь с малой интенсивностью, очень непродолжительное время. Не стремитесь сразу же наверстывать упущенное! Такое легкомыслие может плохо кончиться.

Если пожилой человек активно занимается физкультурой, он нуждается в более частом и продолжительном отдыхе. Не пытайтесь преодолевать усталость и заставлять себя делать что-то через силу.

...А теперь время начать.

Первый шаг — к врачу, желательно врачебно-физкультурного диспансера. Посоветуйтесь с ним. Если с точки зрения здоровья активные занятия физкультурой вам не противопоказаны, тогда начинайте.

Из всех упомянутых видов бег трусцой для пожилого человека является самым подходящим и наиболее естественным. Вы можете бегать где угодно — в лесу или в парке. Если же поблизости нет уголка природы, бегать по

тихой улице лучше, чем не бегать вообще. Бегайте в удобное вам время: утром перед уходом на работу, вечером после работы или перед сном. Бегать можно в любую погоду. Если идет дождь или снег, наденьте ветровку и головной убор.

Бегайте круглый год, а значит, в течение всей жизни. Для этого не требуется какой-либо специальной одежды и спортивного снаряжения. Тренировочный костюм, удобная спортивная обувь, а зимой шапочка, шарф и варежки — вот и все.

Бегайте для себя, ради своего здоровья, удовольствия и радости!

Иногда бег трусцой называют бегом на выносливость. Не бойтесь слова «выносливость». Здесь я имею в виду медленный, продолжительный бег трусцой, который приносит удовольствие. Попробуйте остаться верным бегу всю жизнь.

Итак, выяснены два основных вопроса: зачем пожилому человеку активно заниматься физкультурой и какие виды двигательной активности являются для него наиболее благоприятными.

Необходимо добавить, что не существует возрастных ограничений для занятий тем или иным видом, если интенсивность занятий соизмеряется с возможностями организма.

Радость, получаемая от занятий физкультурой, от движения, может стать для пожилого человека одним из важных источников жизненных сил. Правда, такую радость трудно понять тому, кто никогда ее сам не испытывал. Тот, кто спрашивает, зачем ты бегаешь, сам никогда не бегал. Тот, кто спрашивает, зачем ты любишь, сам никогда не любил.

Психическое здоровье

Душевное, или психическое, здоровье означает не только отсутствие душевной болезни, но и возможность организма приспособляться к новым жизненным ситуациям. Однако вам недостаточно лишь пассивного, необходимого или вынужденного приспособления к жизни. Поговорим об активной адаптации.

Период старения является естественным и одновременно очень сложным. Одна из неблагоприятных особенностей заключается в том, что адаптационные способности человека, если ничего не предпринимать, постоянно снижаются. Значит, необходимо подготовить адаптационные механиз-

мы, прежде чем появятся негативные изменения. Если же вы не будете к этому заранее готовы, вам придется очень нелегко.

Можно ли вообще тренировать адаптационные механизмы? Существует ли какой-либо метод закалки психики?

Изменения вашего душевного состояния или климата межличностных отношений неустойчивы и не сразу заметны. Их трудно обнаружить, и еще сложнее им сопротивляться. Холодная вода и горный воздух не всегда являются достаточно эффективным средством для того, чтобы обрести и сохранить душевное спокойствие в старости. Попытаемся найти другие возможности.

Психическую закалку следует понимать как тренировку собственной адаптационной системы. В первую очередь пожилой человек должен подготовиться к тому, что старение — естественный процесс, с которым необходимо внутренне примириться. Вы не замечаете признаков старения, бодры, и жизнь вас постоянно радует? Прекрасно. Сорок или пятьдесят лет — самый благоприятный период для душевной закалки.

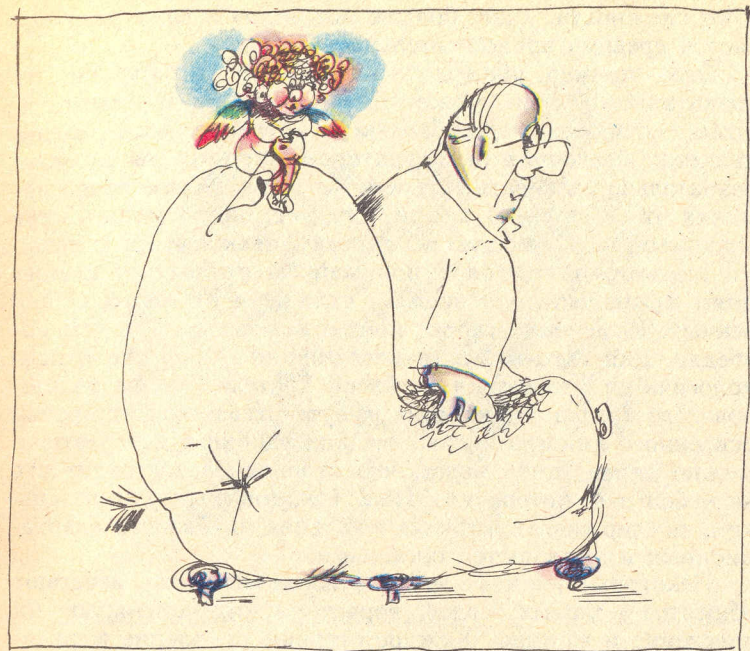
Со старением и старостью нельзя бороться, хотя об этом постоянно говорят и пишут. Это так же нелогично, как если бы ребенок хотел остаться ребенком и протестовал против взросления. Так же не существует и профилактики старения и старости. И борьба, и профилактика в этом случае бессмысленны. Столь же неуместно пассивно ждать приближения старости. Жалобы и душевная пассивность только ухудшают самочувствие, ускоряют темпы старения и даже способствуют преждевременному наступлению старости.

Можно ли подготовить свои адаптационные механизмы с помощью сознательной тренировки и таким образом замедлить старение?

Каждый взрослый человек имеет свои привычки, обычаи и стереотипы в повседневной жизни. Основные стереотипы выработаны в детстве (например, утренний туалет и т. п.), поэтому их разрушение в большинстве случаев воспринимается довольно болезненно.

Постепенно совокупность определенных стереотипов становится неотъемлемой частью вашей личности; число их со временем увеличивается, что во многом облегчает вашу жизнь.

Однако они не должны стать догмой, иначе однажды на возможные изменения или нарушения некоторых привычек вы станете реагировать отрицательно — ворчанием и



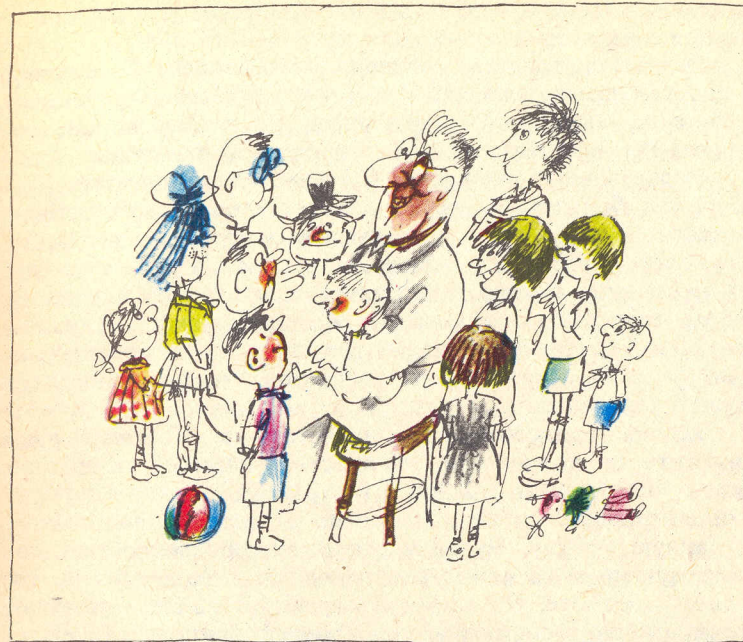
раздражением. Можно предположить, что такие изменения с годами наступят и не всегда будут приятными и желательными. Следовательно, нужно своевременно научиться с улыбкой принимать перемены. Нелегко примириться с новой ситуацией, особенно когда резервы адаптационных способностей исчерпываются. Сознательно внесите небольшие изменения в привычный распорядок дня. На некоторое время умышленно откажитесь от некоторых стереотипов поведения или хотя бы измените их привычную последовательность. Возможно, это вызовет душевный дискомфорт, но такой вид психологической закалки поможет вам выстоять при неожиданных переменах в жизни, тяжелых утратах.

Для иллюстрации приведу пример из научной литературы. Новорожденных крысят каждый день брали из норы в руки на 1 минуту, а потом возвращали к остальным. Или же их подвергали стрессовым воздействиям (небольшое вращение, шум, холод и т. п.). Крысенок реагировал на каждое такое изменение внешней среды мобилизацией симпатической нервной системы. Потом, в зрелости, эти крысята лучше (по сравнению с контрольными) преодолели

вают сложности; у них больше потомства и даже увеличивается средняя продолжительность жизни.

Этот пример убеждает в том, что отступление от «накатанной колеи» может быть здоровым и полезным. Итак, «психическая гибкость» в течение всей жизни является благоприятным фактором, поэтому вы должны сознательно развивать ее, время от времени намеренно изменяя что-то в своей жизни. Следует иногда менять круг знакомых, окружающую обстановку, знакомиться с новыми людьми, научиться с пониманием относиться к мнениям и жизненным позициям, отличным от ваших собственных. Изменения скорее пойдут вам на пользу, чем навредят. Для кого-то почти невозможно физически и психологически оторваться от своей постели, своего вольтерровского кресла. Но если на минуту отказаться от прочно освоенного (иногда только внешне удобного) стереотипа, можно найти нечто новое, что сторицей вознаградит вас за небольшие потери удобства. Так, говоря научным языком, поддерживается функциональная активность адаптационных возможностей организма.

Некоторые пожилые люди не любят молодежь: избегают общества молодых людей, ворчат на них, критикуют их поведение и взгляды. Каждое старшее поколение вспоминает о своей молодости лишь хорошее и убеждено: «Где там нынешним, вот когда мы...» Им кажется, что теперешние молодые люди — грубые, а короче говоря — иные. Да, каждое поколение иное — в хорошем и плохом. Но пожилым людям есть чему поучиться у молодых — радости и оптимизму, неразрывно связанным с молодостью. Следовательно, не бойтесь столкновений (хотя это может и задеть), ищите общества молодых людей, «закаляйтесь» в общении с ними. У вас другие взгляды, чем у этих молокососов? Конечно же. Не всегда худшие, но не всегда и лучшие. У вас есть опыт, порой нелегко доставшийся? Но его трудно передать словами — лучше действием, примером, позицией, всей жизнью. Ведь многое зависит от того, какими вы сами в старости кажетесь своим дочерям и сыновьям. Они, молодые, гибкие, легко приспосабливаются к новому, иногда, по вашему мнению, неблагоразумны, шумливы, веселы, неистовы и т. д. Вы забыли, что когда-то были такими же — учитесь этому вновь! Пусть будет не стыдно признаться, что возраст сам по себе не прибавляет мудрости. Мудрым становится к старости, как правило, только тот, кто был умным в зрелые годы. А если вас иногда эти «сумасброды» расстроит, не беда! Это даже



полезно. В крови повысится содержание гормонов (адреналина и норадреналина), которые являются главными источниками деятельности адаптационной системы.

Но не только общение с молодыми может быть средством психической тренировки. Любое общение с людьми является психической закалкой, предпосылкой того, чтобы вы не оказались в одиночестве и изоляции. Некоторые пожилые люди своевременно не осознают этой опасности и однажды оказываются покинутыми. Не каждому дано легко заводить знакомства, дружбу; еще труднее это бывает в зрелости и старости. Тем важнее поддерживать хорошие отношения с людьми. Если вы этого не умеете, то должны научиться. И чем старше вы становитесь, тем больше (а ни в коем случае не меньше) нуждаетесь в человеческом общении. Научитесь искать приятных, близких вам людей, приглашайте их на прогулку или к себе домой, говорите им иногда: «Приходите поболтать». Не ждите, пока они сами отзовутся или придут. Забудьте об условностях, которые сослужат вам плохую службу, создавая заколдованный круг психологической изоляции. Общение, контакты, развлечения в компании с другими

людьми расширяют круг ваших интересов и познаний, подарят радость и хорошее настроение.

Развитие, поиск и поддержание добрых отношений между людьми являются для вас, вашего внутреннего «я», вашей духовной жизни столь же важными, как еда и сон. Это еще один способ психической закалки.

Человек не должен жить без какой-либо программы — ведь без больших и малых целей жизнь перестает быть жизнью. Нельзя все время думать о прошлом и считать детство и юность единственной прекрасной порой жизни. И не нужно заглядывать далеко вперед, как в юности, когда вам было семнадцать. Молодые живут будущим, пожилым неплохо бы научиться жить настоящим. Умение учиться — еще одна составная часть тренировки вашей психики.

Жизнь единственна и неповторима, поэтому надо прожить ее полноценно. Непросто научиться осознанно жить настоящим. Жить настоящим — значит уметь концентрироваться на том, что вы делаете именно сейчас, в данную минуту. Назовем это целенаправленностью, сосредоточением на одной мысли, одном виде деятельности, одном предмете. Во время прогулки старайтесь сосредоточиться на восприятии окружающей природы. Если вы слушаете музыку — на впечатлении от исполняемого произведения. Если вы едите — на еде, если делаете зарядку — на элементах выполняемого упражнения. Такого рода целенаправленность поможет вам очень интенсивно жить настоящим. Иначе говоря, целенаправленная концентрация способствует релаксации и, таким образом, приливу новых сил. Вспомните, что концентрация и релаксация — две стороны одной медали. Если вы терпеливы, то непременно научитесь владеть собой, станете невосприимчивы к негативным (а иногда и небезопасным) последствиям собственных отрицательных эмоций или мыслей, неблагоприятным влияниям внешней среды. Овладев целенаправленной концентрацией, вы не будете быстро утомляться, что для пожилого человека весьма важно. Рассеянный человек бывает нервным, гораздо быстрее устает — и вот уже остается только шаг до напряженности и подавленности, т. е. серьезного психического расстройства. Следовательно, сосредоточенность на том, что вы делаете в настоящий момент, способствует душевному здоровью.

Человек должен познать самого себя — так советовали древние. Он должен научиться понимать раньше,

чем окружающие, что меняется к худшему, что знакомые, которые стали его избегать, имеют для этого объективные причины. Те, кто любит иногда пожаловаться и похныкать, что все в жизни пропустили, кто жалеет о поездках, которые ушли без них, должны знать меру. Иначе станут недовольными, ворчливыми, хныкающими стариками или старухами, к которым из жалости прислушиваются только самые близкие, да и те без особой радости. Психическая закалка должна обеспечить самоконтроль, самопознание в период естественного физиологического процесса старения и старости. «Я принимала молодость, должна принимать и старость», — говорила одна мудрая семидесятилетняя женщина, окруженная любовью семьи, друзей, знакомых. Есть ли у этой женщины болезни и заботы. Ну, конечно, есть. Просто она не любит о них говорить.

ЖИЗНЬ — ЭТО БУДНИ

Как сделать будничную жизнь насыщенной и интересной, как добиться того, чтобы она не утекала безвозвратно, как вода между пальцев?

Ежедневно вы должны ходить на работу, делать покупки, стоять в ожидании лифта или транспорта. Вы всегда спешите, у вас ни на что не хватает времени. Будний день часто означает для вас не только спешку, но и напряжение, напрасную трату времени.

Бесспорно, в жизни существует многое, чего вы, действительно, не в силах изменить. Но если невозможны перемены в жизни, то вы должны попытаться изменить свое отношение к тому или иному событию, к тем или иным действиям, которые все равно совершаете или должны совершать. Можно даже предположить, что если вам удастся изменить свое отношение к некоторым моментам, то результаты вашей деятельности улучшатся.

Казалось бы, как можно в «потерянном» времени найти скрытые резервы и использовать их для собственного здоровья, душевного спокойствия, для будущей активной старости? Что надо сделать, чтобы в течение дня быть менее нетерпеливым, нервным, раздражительным? Раздражаясь, человек только больше изматывается и утомляется; расслабляясь, он отдыхает.

Начнем с дороги на работу. Безусловно, полезно для здоровья ходить пешком, даже если для этого надо вставать немного раньше. Возможно, вам далеко ездить

на работу, и вы не можете даже часть пути пройти пешком. Общественный транспорт всегда приходится ждать. Постарайтесь не раздражаться, если автобус или трамвай долго не приходят. Ведь нетерпение и внутреннее напряжение не сократят ожидания даже на минуту.

Итак, используйте время ожидания для «тайной гимнастики». Думаете, это смешно? Конечно же, вы не будете выполнять на тротуаре приседания и наклоны. Можно делать изометрические упражнения, укрепляя важные группы мышц, расположенные вдоль позвоночника. Встаньте, выпрямившись и одновременно расслабив плечи. Минуту потянитесь и выпрямитесь; потом расслабьтесь. Снова напрягитесь и снова расслабьтесь. Никто не заметит ничего особенного. Но вы уже не тратите время напрасну. И пока другие сердятся, нервно топчутся на месте и мрачно всматриваются вдаль, вы используете резервы времени для собственного здоровья — как физического, так и психического. Применяете на практике те рекомендации, о которых в этой главе уже говорилось: концентрируете внимание на упражнении (однонаправленность) и благодаря этому не думаете ни о чем неприятном, давая отдых мозгу.

Автобус или поезд непременно подойдут, и вы сядете. Если вы за рулем автомобиля, делайте то же самое. Автобус и поезд регулярно тормозят на остановках, автомобиль — на красный сигнал светофора.

Вновь у вас имеются две возможности. Либо вы нетерпеливо и напряженно ждете, пока автобус или поезд не тронутся, пока наконец не загорится желтый или зеленый свет, чтобы быстро нажать на газ и рвануть, либо потерянные минуты бездеятельного ожидания используете для своего здоровья. Научитесь снимать напряжение и внутреннее беспокойство и мгновенно расслабляться. Остановка транспорта или красный сигнал светофора — это команда «остановиться!» Но они могут быть для вас и другой командой — «расслабиться!» Благодаря этому вы станете принимать спокойно то, что трудно изменить, — в данном случае ожидание и «потерянное» время станет «полезным».

Умение расслабляться, когда это необходимо, требует тренировки и определенных навыков. Минутной релаксации* можно добиться с помощью упражнений на рас-

* Подробнее о минутной релаксации см. «Искусство вести здоровый образ жизни».

слабление, приведенных в начале этой главы. Во время минутной релаксации можно сидеть, стоять или ходить. Расслабьтесь и успокойте дыхание. Расслабьте уголки рта, увлажните языком губы (пусть язык свободно лежит во рту) и не сжимайте их. Расслабьте мышцы щек, бровей, лба, всего лица. Проконтролируйте себя, не сведены ли у вас судорожно плечи. Если да — расслабьте их и опустите. Обращайте внимание на дыхание: дышите свободно, спокойно и медленно. По «команде» ехать дальше — закончите минутную релаксацию. Во время следующей остановки можете ее повторить.

Если вам нравится минутная релаксация, попробуйте повторять ее в течение дня, когда позволяет ваша работа. Позже, по мере роста тренированности, уже при одном воспоминании о необходимой свободе движений напряжение мышц спадает. Эти навыки очень полезны в стрессовых ситуациях, если вы испытываете внутреннюю напряженность, печаль, усталость и т. п. Овладев приемами релаксации (есть люди, которым эта способность дана от природы), вы поймете, как прекрасно сознательно владеть собой. И прежде всего — управлять своими отрицательными эмоциями, которые, как и неприятные мысли, обычно возвращаются, назойливо появляются вновь и вновь. В таком случае вам поможет минутная релаксация, которая является более эффективным средством, чем успокаивающие лекарства.

Итак, будний день для вас начался с дороги на работу. Большую часть времени почти все проводят на работе. Если во время работы вы преимущественно сидите, обратите внимание, как вы это делаете. Посмотрите на других и увидите себя как в зеркале: спина сутулая, живот выпячен, тело полулежа опирается всей массой на спинку стула. А что если попытаться сидеть прямо? Не опирайтесь на спинку стула, сохраняя изометрическое напряжение мышц спины, как в положении стоя, плечи расслаблены. Через некоторое время расслабьтесь и спустя минуту снова выпрямитесь, не опираясь на спинку стула. Такое упражнение очень полезно.

В здании, где вы работаете, есть лестницы. Часто к ним относятся как к врагам комфорта. А что если изменить это отношение? Не пенять на них, а ходить по лестницам не только вниз, но и вверх — даже в том случае, если есть лифт.

Ходьба по лестнице — прекрасное динамическое упражнение, благоприятно воздействующее не только на



мышцы ног, но и на сердечно-сосудистую и дыхательную системы; его можно выполнять и в рабочее время.

По дороге с работы домой вы заходите за покупками. То же делают большинство людей, поэтому магазины и универсамы вечерами переполнены. Раздражение и в этом случае не сократит время ожидания ни на мгновение. Вы ждете у кассы? Используйте это время для изометрического напряжения мышц выпрямленной спины и одновременного расслабления плеч. Таким образом можно потратить минуты обычного буднего дня использовать совершенно по-новому, с пользой для себя. Это станет еще одним средством целенаправленной подготовки к активной старости.

Представьте себе на минуту, что выполнили почти все предложенные рекомендации. Ну и отлично! Теперь самое время спокойно выпить кофейку и выкурить сигаретку...

А сейчас вы быстро захлопнете книгу, потому что не желаете ничего слышать и читать о вреде курения. Тогда не читайте и сэкономленное время потратите на поиски спичек и закуривание очередной сигареты. Про-

должив чтение, вы не найдете никаких нравоучений или нотаций — только деловую информацию о курении.

Вероятно, у курильщиков и некурящих (среди которых, впрочем, немало бывших курильщиков) есть множество аргументов и контраргументов, чтобы оправдать свою позицию. Начнем с другого конца. При встрече люди подают друг другу руки или приподнимают руку в знак приветствия. В наших странах это привычно. Если же вы предложите знакомому при встрече вместо руки сигарету, это не будет дружеским актом (хотя вы этого не осознаете). Ваша рука в этом случае уже не безопасна и открыта, а держит тайное оружие, которое может если не убить, то во всяком случае принести вред. Вы предложите по дружбе оружие, которое человек использует против себя самого, и при этом не думает о последствиях. Но игра продолжается. Игра в то, кто раньше получит инфаркт, рак или хроническое воспаление легких. Это лишь вопрос времени.

Подходит третий товарищ, и ему вы также предлагаете сигарету. Если он не закурит вместе с вами, тогда «со вкусом» затынетесь вы, а он будет вдыхать дым ваших сигарет. Но для него, некурящего, но вдыхающего дым, это гораздо опаснее, чем для вас, курящих.

Болезни, связанные с курением, сокращают жизнь курильщиков на 5—10 лет (данные VI Всемирного конгресса по курению и здоровью. Стокгольм, 1979).

Чехословацкие семьи расходуют на сигареты 4—7% семейного бюджета.

Английские ученые-медики опубликовали доклад, в котором приводятся следующие данные: курильщик в среднем каждой сигаретой сокращает возможную продолжительность жизни на 5,5 минуты.

В Великобритании из-за последствий курения погибает в 7 раз больше людей, чем в результате дорожно-транспортных происшествий.

Курение является одним из наиболее серьезных факторов риска для возникновения таких тяжелых заболеваний, как воспаление легких, хронической бронхит, рак легких, инфаркт миокарда. Риск возникновения хронического воспаления легких и рака легких у курильщиков в 50 раз выше, чем у некурящих.

Из каждой тысячи мужчин с выявленным раком легких 98% составляли курящие.

Смертность от инфаркта среди курильщиков в 4,7 раза выше, чем среди некурящих, и возрастает соответственно

числу выкуриваемых сигарет и стажу курения. Установлено, что курение главным образом является причиной смерти от инфаркта мужчин до 50 лет (данные Всемирной организации здравоохранения, 1979).

В период, когда в Великобритании число курящих женщин увеличилось на 35%, смертность в результате инфаркта среди женщин возросла более чем на 33%.

И еще один факт. Известно, что курение может вызвать изменения генетической информации в клетках (мутации). В семьях, где один или оба родителя курят, у детей чаще встречаются заболевания верхних дыхательных путей.

Курение наносит вред здоровью людей, находящихся рядом с курильщиком и вынужденных вдыхать табачный дым. Это «пассивное курение» раздражает слизистые поверхности глаз, носа, горла, снижает сопротивляемость организма различным инфекциям. Кроме того, с помощью психомоторных измерений было выявлено, что в прокуренном помещении снижается умственная работоспособность «пассивного курильщика».

Итак, курение — это не только личное дело курильщика, имеющего проблематичное право вредить самому себе.

Если вы решите отказаться от курения, у вас есть только одна возможность: бросить курить сразу, в один день. Постепенное сокращение числа выкуренных сигарет — это ошибочное решение. Сегодня вы его уменьшите, а завтра (в другом окружении или в стрессовой ситуации) наверстаете упущенное. До сих пор еще не найден метод, помогающий сразу и навсегда отучиться от курения. Вам не поможет ничто, кроме собственной силы воли.

Вероятно, вы спросите: есть ли вообще смысл бросать курение, если вы уже столько лет губили свое здоровье. Безусловно, есть. Риск смерти от рака легких или инфаркта заметно уменьшается даже в первый год после отказа от курения; в последующие годы он еще меньше (данные Всемирной организации здравоохранения, 1979).

Если бывший курильщик не курит по крайней мере 5 лет, то риск возникновения инфаркта миокарда или рака легких у него такой же, как у человека, который никогда не курил.

Даже после перенесенного инфаркта имеет смысл бросить курить. В подобных случаях риск смерти от следующего инфаркта уменьшается на 50%.

Если не курить 10 лет, риск появления хронического бронхита такой же, как если бы вы никогда в жизни не курили.

Следовательно, очень важно вовремя бросить курить. В этой главе хотелось показать вам на конкретных примерах, что в зрелом возрасте можно организовать свою жизнь так, чтобы она была активной, полноценной, здоровой и разнообразной. Не вынужденной, а естественной подготовкой к активной старости.

Хочется пожелать, чтобы вам удалось прожить жизнь, сохранив здоровье не только в период старения, но и в более преклонном возрасте.

ГЛАВА О ПРЕДРАССУДКАХ И ОШИБОЧНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЯХ, или ЧТО ТАКОЕ СТАРЕНИЕ

В докладе генерального секретаря ООН, опубликованном в марте 1980 года, приводятся данные о том, что в течение последующих 20 лет в мире произойдет абсолютное и относительное увеличение численности людей старше 80 лет.

В 1950 году на Земле насчитывалось почти 200 миллионов людей старше 60 лет. В 1970 году их было уже 307 миллионов. Предполагают, что к 2000 году их число составит 580 миллионов, т. е. по сравнению с 1970 годом увеличится на 90%. В то же время будет постепенно снижаться рождаемость: например, в развитых странах мира в 2000 году количество детей от 5 до 14 лет по прогнозам уменьшится на 4%. Снижение рождаемости и увеличение продолжительности жизни существенно изменят возрастную структуру человечества. К 2000 году в мире предположительно будет в 2 раза больше людей старше 60 лет и старше 80 лет, чем в 1970 году.

А как обстоят дела в ЧСФР сегодня? В возрасте до 14 лет — 3 457 000 детей обоюбого пола, в то время как в возрасте старше 60 лет — 4 370 000 человек. Значит, уже сегодня в республике детей меньше, чем пожилых людей.

Таковы факты, характеризующие сегодняшнюю и завтрашнюю ситуацию и касающиеся каждого из нас. Ведь через 20 лет сегодняшним сорокалетним будет

60, сегодняшним пятидесятилетним — 70 и т. д. Значит, вам должно быть безразлично, каким вы будете в 60, 70 лет и т. д., что вы сделаете для того, чтобы ваша жизнь и в этот период приносила радость.

Многие, однако, полагают, что жизнь после шестидесяти ничего не стоит. Еще есть предрассудки, что практически все пожилые люди — больные, дряхлые, бестолковые, ничего не соображают, не работают, а только «заслуженно отдыхают», засыпая в кресле у телевизора. Самое большее, на что они способны, — присматривать за внуками. Подобные представления, возможно, соответствовали действительности 100—200, а то и 300 лет назад, когда люди лишь в исключительных случаях доживали до преклонного возраста. Но сегодня факты говорят о другом. Ошибочно думать, что жизнь пожилых людей имеет только негативные стороны, что в этом возрасте уже не жизнь, а существование.

Итак, давайте вместе проанализируем некоторые мнения о старости и сопоставим их с фактами, результатами научных наблюдений, социологических и психологических исследований, медицинских открытий.

Таким образом, вы получите достоверную информацию, а также более полное представление не только о старости вообще, но и о вероятном облике своей старости. По меньшей мере неблагоприятно восставать против того, что для каждого из нас неизбежно, — против собственной старости.

Откажитесь от бытующих представлений, основанных на легендах, условностях, предрассудках и давно уже не существующих традициях. Руководствуйтесь фактическими данными и современными взглядами на старение и старость.

БОЛЕЗНЬ ИЛИ СТАРОСТЬ ?

— Знаете, пани, ведь в вашем возрасте каждый болен.

— Что вы хотите, пан, ведь вам уже за шестьдесят. Так что не удивляйтесь, что у вас случаются недомогания.

— Каждый знает, что старость сама по себе — болезнь. Против нее нет лекарств!

Подобные высказывания вы часто слышите из самых различных уст. Где же истоки подобных мнений.

Из Древнего Рима до нас дошли два интересных изречения. «Старость — это болезнь» — говорил Публий Теренций (ок. 195—159 гг. до н. э.). «Плохо быть ста-

риком преждевременно» — это изречение принадлежит Марку Туллию Цицерону (106—43 гг. до н. э.).

Во времена Цицерона и Теренция лишь немногие люди доживали до преклонного возраста; к тому же они часто страдали различными заболеваниями, которые в большинстве случаев не были вовремя распознаны. Следовательно, не оставалось ничего, кроме как приписать признаки ненайденной болезни возрасту. Знак равенства между старостью и болезнью был вполне очевиден.

Еще одним источником неправильного отношения к «болезни», называемой старостью, являются мнения представителей некоторых профессий (врачей, медсестер, работников собеса, персонала домов престарелых), которые чаще других сталкиваются с больными и немощными старыми людьми и иногда содействуют распространению ошибочных представлений. Кстати, основателями геронтологии (науки о старении и старости) были именно врачи. Но поскольку врачи по роду своей деятельности практически не сталкиваются со здоровыми людьми преклонного возраста, то их мнение может быть односторонним, очень субъективным. Знания и опыт, касающиеся больных людей, обобщаются и переносятся на пожилых людей вообще.

Сегодня до преклонного возраста доживает довольно много людей. А чем дольше человек живет, тем больше вероятность заболеть. Кроме того, чем больше людей долго живет, тем большее их число может заболеть. К этой чисто количественной точке зрения добавляется и качественная. Существуют болезни, которые в молодом и среднем возрасте встречаются редко и появляются почти исключительно в старости — например, некоторые заболевания сердца и сосудов, суставов и позвоночника, отдельные злокачественные образования. Но ведь далеко не все пожилые люди страдают ими. Однако очень немногочисленные и индивидуальные наблюдения обобщаются, возводятся в ранг общепринятого мнения — и возникает представление о старости как о болезни.

Если бы старость была болезнью, то обязательно существовала бы возможность эту болезнь лечить или даже излечивать. И действительно, когда-то такие попытки предпринимались. Как известно, алхимики стремились решить две великие задачи: получить в своих лабораториях золото и найти эликсир вечной молодости. Сегодня уже известны научные методы, с помощью которых одни элементы можно преобразовать в другие —

следовательно, одна задача алхимиков решена... Но хотя книги алхимиков и скрывают многие тайны бессмертия, до сих пор среди нас нет ни одного бессмертного. Следовательно, попытка вылечить старость не удалась.

Когда никто не смог вылечить «болезнь», называемую старостью, стали предприниматься попытки ее профилактики. Поскольку многие мужчины считают главным критерием молодости так называемую мужскую силу, то и попытки омоложения предпринимались именно в этом направлении.

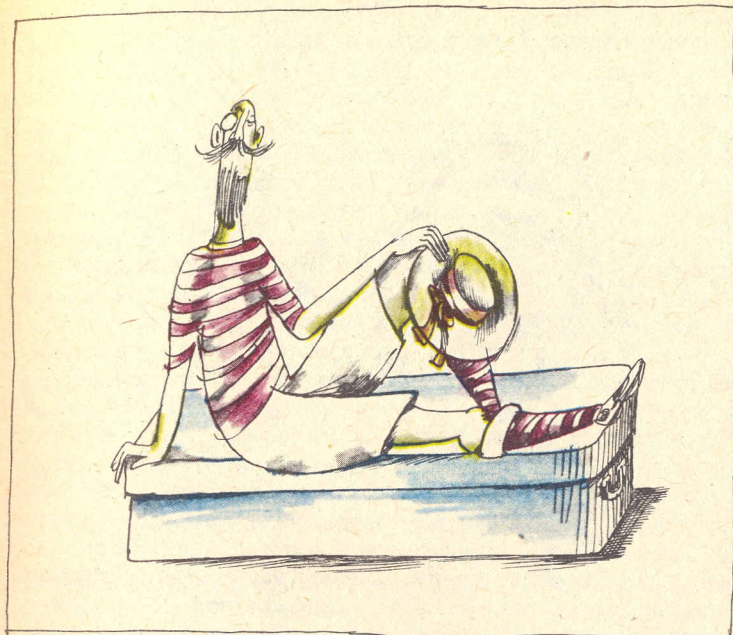
Французский физиолог Шарль Броун-Секар (1817—1894) в возрасте 72 лет с целью омоложения делал себе инъекции вытяжки семенных желез молодых животных. Однако, оказалось, что это был неудачный метод лечения старости, поскольку спустя пять лет Броун-Секар скончался.

Австрийский врач Эйген Штейнах (1861—1944) работал с 1895 по 1912 год на медицинском факультете Карлова университета в качестве доцента, а затем профессора. Сначала в Праге, а позже в Вене он проверял свой метод омолаживания хирургическим путем (перевязка семенного протока). Таким образом он рассчитывал на улучшение деятельности семенных желез и как следствие этого — омоложение пациентов. Но и этот эксперимент себя не оправдал.

Другой врач, Сергей Воронов (1866—1952), вшивал семенные железы обезьян старым мужчинам с целью омоложения половой сферы. Но и эта попытка не принесла желаемых результатов.

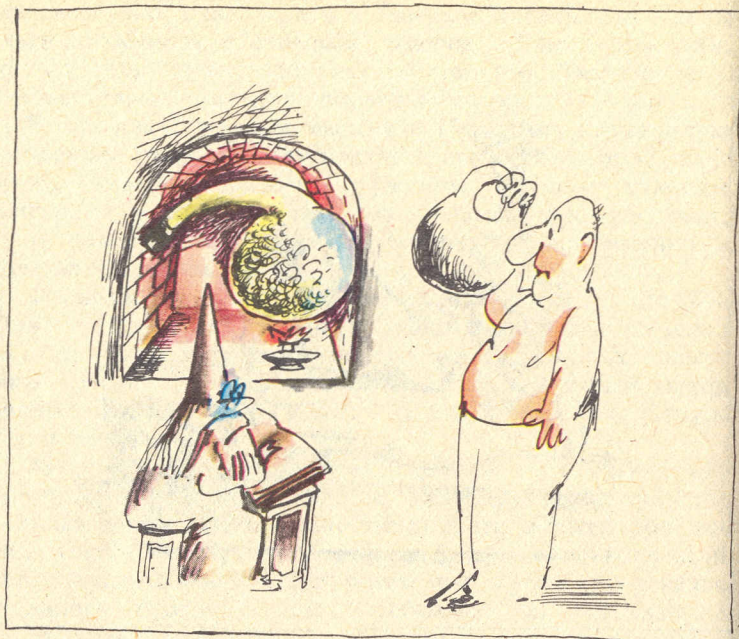
Старость нельзя ни лечить, ни вылечить просто потому, что она не является болезнью. Это естественный этап человеческой жизни. Ведь в любой период жизни человек может быть здоровым, а может и заболеть. Следовательно, старость не является болезнью, но и не обходится без болезней. Необходимо отличать проявления нормального, физиологического старения от болезней, которые могут появиться в старости, т. е. от патологического старения и старости.

Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье не просто как отсутствие болезней, а как наличие физических, психических и социальных условий для удовлетворенности жизнью. Из этого следует, что субъективное ощущение здоровья играет (особенно для пожилого человека) важную роль. Некоторые пожилые люди могут ощущать, например, длительные боли в суставах



или в области позвоночника, или нарушения пищеварения, или кашель курильщика (хроническое воспаление легких). Эти недомогания, к которым они привыкли, позволяют им вести совершенно нормальную жизнь: ходить на работу, быть вполне удовлетворенными жизнью и не жаловаться на здоровье. По данным Всемирной организации здравоохранения (1981), каждый десятый человек на земном шаре в той или иной степени инвалид, т. е. страдает какой-то болезнью или имеет заметный физический изъян. Таких людей насчитывается около 450 миллионов. Многие из них совершенно не чувствуют себя больными (хотя врач объективно не мог бы признать их здоровыми), поскольку умеют жить полноценной жизнью, не замечая своих недомоганий.

Несколько примеров для иллюстрации. Пожилой человек, например, считает, что у него нет сил подняться по лестнице, но врач не находит при обследовании никакого объективного объяснения этому. Но пациент в самом деле не может ходить по лестнице, он слаб и утомлен. Причиной могут быть органические изменения, которые нельзя обнаружить с помощью современных



методов исследования, или психическое состояние, которое изнуряет пожилого человека (хотя он этого даже не осознает и не может объяснить врачу). Здесь совершенно очевидно различие между субъективными ощущениями и результатами объективного врачебного обследования.

Иной пожилой человек говорит о своем нездоровье, не осознавая, что причиной плохого физического самочувствия может быть вовсе не болезнь. Возможно, оно обусловлено так называемыми психосоциальными факторами: чувством одиночества, подавленности, страха перед будущим, затруднительным финансовым положением, напряженной атмосферой в семье и т. п. Все это может в значительной мере повлиять на субъективную оценку здоровья.

Часто пожилые люди начинают чувствовать себя плохо после каких-то значительных жизненных перемен: умирает спутник жизни, повзрослевшие дети «улетают из гнезда» — и человек остается один, ему больше не о ком и не о чем заботиться... Печаль на сердце отражается и на самочувствии: затрудняется дыхание, ухудшается сердечная деятельность, быстрее наступает усталость.

Бывают и противоположные случаи. Врач обнаруживает при обследовании патологические изменения некоторых органов или получает плохие результаты лабораторных анализов, а больной при этом на здоровье не жалуется, психически уравновешен, к тому же материально обеспечен. Такой человек может легкомысленно отнестись к диагнозу врача из-за полной удовлетворенности жизнью и запустить тяжелую болезнь, которую удалось бы победить, начав лечение своевременно.

Приведенные примеры показывают, что зачастую, оценивая состояние здоровья, пациент и врач говорят на разных языках. Пожилой человек оценивает свое здоровье в целом, на основании удовлетворенности или неудовлетворенности жизнью. Врач при обследовании может обнаружить изменения в отдельных органах или отклонения в лабораторных анализах. Однако не существует метода, посредством которого можно объективно оценить состояние здорового пожилого человека. Можно лишь на основании итогов обследований, проведенных специалистами, а также результатов специальных лабораторных анализов сделать общее заключение. Обычно руководствуются тем, как пожилой человек сам оценивает свое самочувствие. Различия между здоровьем и болезнью в этом возрасте не являются ярко выраженными. Больше того, в старости некоторые болезненные процессы протекают бессимптомно. В таком случае субъективное ощущение себя здоровым может ввести окружающих в заблуждение, несмотря на то, что у пожилого человека иммунитет снижается.

В этой связи необходимо рассмотреть два вопроса: каков процент здоровых среди людей старшего возраста? в какой степени субъективное ощущение здоровья пожилого человека соответствует объективным заключениям врача?

Согласно результатам, полученным некоторыми группами социологов, в Великобритании 57% людей старше 65 лет оценивают свое состояние здоровья как очень хорошее или хорошее, в Дании и США — до 52%. Интерес представляют результаты подобных исследований в Чехо-Словакии: 72% опрошенных людей старше 65 лет ответили, что чувствуют себя здоровыми и экономически независимыми.

Группа сотрудников Чикагского университета изучала субъективные самооценки состояния здоровья старыми людьми (в данном случае — семидесятилетними). Оказа-

лось, что 75% испытуемых оценивали свое здоровье как хорошее или удовлетворительное.

Результаты подобных исследований, проводившихся в разных странах, говорят о том, что примерно 50—70% людей старше 65 лет оценивают свое здоровье как удовлетворительное.

В некоторых научных работах авторы сравнивали итоги опроса пожилых людей с результатами объективного медицинского обследования. Были получены данные о том, что субъективные оценки пожилых людей демонстрируют чувство реальности и, следовательно, могут служить ориентиром для наблюдения за состоянием их здоровья — особенно если отсутствуют более объективные показатели. В ходе такого исследования, проведенного в Польше, было обнаружено большое сходство между субъективными оценками пациентами своего здоровья и объективными наблюдениями врача (полное несоответствие наблюдалось только в 10% случаев).

Из всего сказанного можно сделать следующие выводы.

Старость — это не болезнь.

Субъективная оценка своего здоровья в пожилом возрасте является важным ориентиром как для самого пациента, так и для врачей.

Во многих развитых странах 50—70% населения старше 65 лет оценивают свое состояние здоровья как хорошее или удовлетворительное.

Итак, старый человек является здоровым в том случае, если он чувствует себя хорошо, сохраняет самостоятельность, умеет приспосабливаться к окружающей жизни и не имеет никаких отклонений по результатам объективного медицинского обследования.

В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ ОН УЖЕ НЕ СПОСОБЕН МЫСЛИТЬ

Действительно ли интеллект, память, способность научиться чему-то новому снижаются в процессе нормальной, физиологической старости?

Вот несколько примеров научных исследований психологов, врачей и социологов.

В одном из исследований было доказано, что у психически здоровых пожилых людей до 80 лет не наблюдается значительного снижения интеллекта.

Другие наблюдения позволили сделать аналогичные выводы. Проверка интеллектуальных способностей у

пожилых людей показала, что интеллект в старости остается таким же, как и в более молодом возрасте — особенно если пожилому человеку не требуется быстро принимать решения или заниматься умственным трудом в течение длительного времени (без перерыва).

Коллектив ученых исследовал в течение пяти лет две группы мужчин и женщин — всего 220 человек. Одна группа в начале исследований была в возрасте 60—65 лет, а другая — в возрасте 70—75 лет. Ежегодно у каждого испытуемого исследовалось 1200 личностных характеристик (в том числе динамика интеллекта и психомоторные способности) для выявления перемен, если таковые происходят с течением лет.

Результаты исследования показали, что интеллект, психомоторные способности и способность к обучению в старости практически не изменяются. Из этого следует, что радостное ожидание заслуженного отдыха распространяется не на всех пожилых людей. Если кто-то из исследуемых становился к старости пассивным, это обычно было связано не столько с возрастом, сколько с образом жизни. Те, кто в зрелости любил комфорт и вел малоактивный образ жизни, с радостью присоединились к широко распространенному мнению о «естественной бездеятельности» в старости. Но они, собственно, лишь остались верны своему пассивному отношению к жизни.

Другая группа ученых — врачей, психологов и социологов — в течение ряда лет наблюдала за несколькими сотнями здоровых пожилых людей, которым в начале исследования было 60 лет. Во-первых, было выявлено, что у испытуемых за время обследования не произошло снижения интеллектуальных способностей: они воспроизводили словесные комбинации так же хорошо, как молодые люди. В случае если словесные комбинации требовали проявления логических способностей, ответы пожилых людей были даже лучше, чем молодых. Во-вторых, изменения состояния психики, определяемые психологическими и психомоторными тестами (если вообще в ходе исследования были зарегистрированы изменения), были связаны не с возрастом, а скорее с образом жизни наблюдаемых — преимущественно с пластичностью и подвижностью психики в зрелости. В-третьих, результаты исследования показали взаимосвязь пластичности психики пожилых людей и их удовлетворенности жизнью.

Из других источников следует, что психическое со-

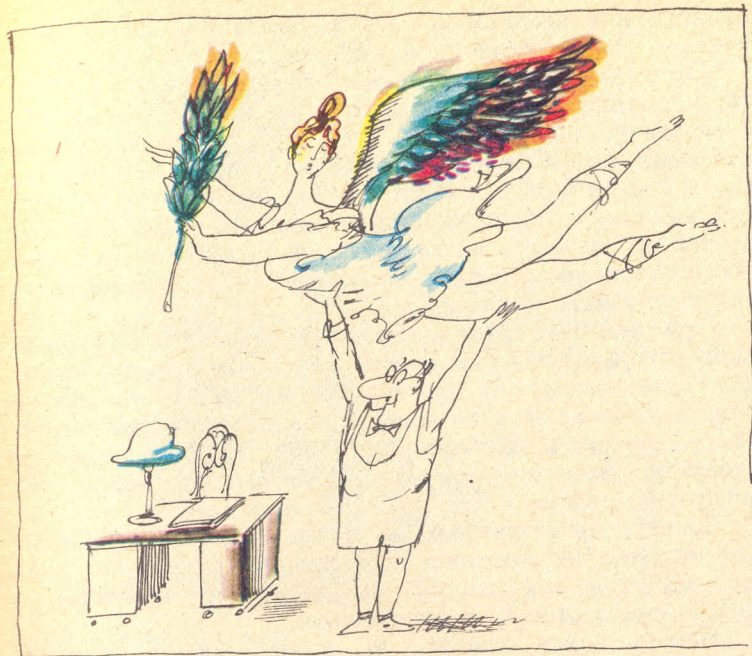
стояние и интеллектуальные способности в старости зависят главным образом от двух факторов: образования и уровня профессиональной квалификации. Чем выше уровень образования, полученного человеком в молодости, тем лучше сохраняется интеллект в старости. Люди с более высоким уровнем профессиональной квалификации, приобретенной в молодые годы, постоянно пополняют свои знания и в зрелом возрасте, т. е. в течение всей жизни занимаются интеллектуальной тренировкой. Следовательно, и в старости они сохраняют интеллектуальные способности и высокий жизненный тонус.

В ходе одного исследования был обнаружен интересный факт: подвижность психики в старости обуславливается, в частности, «средой обитания» пожилого человека. Такой вывод был сделан на основании результатов сравнительного анализа. Одна группа состояла из здоровых пожилых людей, живущих в благоприятной среде, которая способствовала повышению их жизненного тонуса. В другой группе были люди такого же возраста, но живущие в «тепличных» условиях, которые вынуждали их к пассивности. Очевидно, окружающая среда, которая требует от пожилых людей самостоятельности и независимости, позволяет им сохранять высокий уровень развития интеллекта и в старости. Кроме того, чтение специальной и художественной литературы, изучение иностранных языков, различные хобби — все это требует постоянной работы ума.

Авторы этих наблюдений делают вывод, что в нормальных условиях умственные способности человека к старости не уменьшаются. Различия между отдельными индивидуумами, конечно, бывают, и весьма существенные. Динамика умственных способностей, очевидно, более обусловлена функциональным возрастом, чем паспортным.

И еще одно наблюдение. Пожилой человек иногда странно реагирует на вопросы или замечания из-за того, что у него ухудшается слух. А окружающие ошибочно приписывают ответы невпазд или неверные замечания снижению его умственных способностей.

Некоторые ученые проводили интеллектуальное тестирование рабочих и технического персонала различной квалификации и возраста. Было установлено (как и в предыдущем исследовании), что уровень профессионального образования играет очень важную роль. У людей со средним специальным или высшим образованием умственные способности в 70 лет остаются практически та-



кими же, как и в 20; в то время как у неквалифицированных работников с возрастом наблюдается значительное снижение интеллекта.

Исследования, изучающие соотношение развития интеллекта в старости и образования человека, полученного в молодые и зрелые годы, показали: у людей с более высоким уровнем образования и большими знаниями интеллект не только не уменьшается, но в некотором смысле даже возрастает. Так, например, способности к абстрактным и философским рассуждениям лучше всего проявляются в пожилом возрасте, особенно между 50—80 годами. Если в зрелости у кого-то творческая деятельность была нормой жизни, то этот человек обычно продолжает заниматься ею до глубокой старости.

Примеры из области культуры и науки будут приведены чуть позже. Творческая деятельность, конечно, проявляется не только в этих сферах. Сегодня многие психологи мира занимаются изучением влияния творчества на жизнедеятельность человека. В результате исследований было установлено, что творческая активность в каждой профессии не только возможна, но и благо-

приятна для психики и разума человека в любом возрасте — следовательно, и в старости.

Систематизируя приведенные выше данные и результаты других психологических и социологических исследований, можно сказать, что уровень развития умственных способностей человека в старости зависит от: его врожденных способностей; образования; уровня профессиональной квалификации; жизненного опыта; возможностей использовать интеллектуальные способности в зрелости; различных стимулов, зависящих как от окружающих, так и от самого индивидуума.

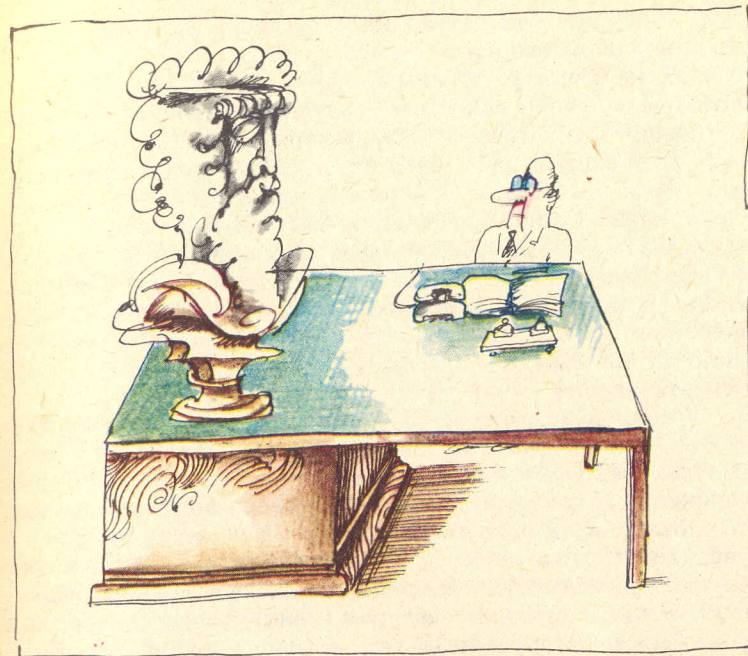
При наличии сразу нескольких указанных факторов интеллектуальные возможности пожилого человека могут даже увеличиться. С другой стороны, если отсутствует большинство из них, то недостаточная тренировка интеллекта может обусловить снижение интеллектуального уровня в старости — в гораздо более быстром темпе, чем следует из простого подсчета прожитых лет.

Значит, интеллектуальные возможности к старости, как правило, не снижаются. И следовательно, утверждение: «В этом возрасте он уже неспособен мыслить» — можно смело отнести к ошибочным.

Нам остается ответить на вопрос: как в старости сохраняется способность усваивать и использовать новую информацию?

Говорят, старые люди противятся чему бы то ни было новому (неофобия), поскольку уже не способны воспринимать новую информацию. Это не соответствует действительности. Результаты современных психологических и социологических исследований говорят о том, что человек в состоянии учиться до глубокой старости. Способность овладевать новыми знаниями и углублять старые зависит не от возраста, а совсем от иных факторов.

Некоторые исследователи, работавшие в этой области, пришли к выводу, что способность учиться в старости претерпевает ряд изменений. Речь идет не об утрате этой способности, а об определенном качественном сдвиге, некоем видоизменении способа обучения. Группа советских педагогов установила, что пожилой человек усваивает новые знания не так легко и быстро, как молодой, но зато занимается более интенсивно, упорно и тщательно. Механически заученные сведения люди старшего возраста запоминают хуже, зато логически выстроенный материал усваивают легко — иногда даже быстрее, чем молодые.



Следовательно, обучение, образование не лимитировано возрастом, а зависит скорее от тренировки интеллектуальных способностей в течение всей жизни. Недалеко от истины утверждение, что тот, кто перестал учиться и заниматься самообразованием в 25 лет, собственно говоря, уже интеллектуально состарился. А тот, кто постоянно занимается самообразованием, постоянно учится, остается психически и интеллектуально молодым до глубокой старости.

Информационный бум нескольких последних десятилетий вынуждает людей, работающих в различных отраслях, систематически пополнять и совершенствовать свои знания. Обычного среднего, а зачастую и высшего образования в большинстве случаев становится недостаточно. Следовательно, и в зрелые годы приходится учиться.

А поскольку количество новых явлений, открытий и технологических процессов возрастает, то для сегодняшней молодежи и людей средних лет становится естественным постоянное самообразование. Следовательно, можно с большой вероятностью предположить,

что они не прекратят интеллектуальную тренировку ни в пожилом возрасте, ни в старости.

Обнадеживает, что возрастает число пожилых людей, которые получают радость и удовлетворение оттого, что могут научиться чему-то новому, углубить свои знания. Такое же удовольствие дает им осознание духовных ценностей, для чего не хватало времени в прежней суете жизни. Ведь образование не должно быть только подготовкой к будущему — оно способствует полноценной жизни и в настоящем. Многие пожилые люди считают самообразование приятной и полезной деятельностью, обогащающей внутренний мир. А это доказывает, что человек никогда не бывает настолько стар, чтобы не научиться чему-то новому.

Тренировка интеллекта и психики является лучшим лекарством против старения. Из этого следует, что если человек занимается интеллектуальным трудом, учится в течение всей жизни, стремится к самосовершенствованию, то позже, в период старения и старости, мозг у него работает гораздо лучше. Существует, разумеется, и обратная зависимость. Как недостаточное использование физических функций ведет к снижению физических способностей (атрофии), так и недостаточная эксплуатация мозга, недозагрузка мозговых клеток может привести к ухудшению памяти. Результаты исследований показывают, что к старости лучше сохраняется память систематическая, а не механическая, а общая сумма «записи» в памяти может храниться долго. Более того, там, где при решении задач, требующих усилий памяти, можно использовать приобретенные опыт, знания, навыки, действовать более рационально и без эмоций, там пожилой человек может даже превзойти молодого.

Умственная работа очень энергоемка. Немногие осознают, что, испытывая психическое напряжение, они быстрее, чем прежде, утомляются и после такого рода активности нуждаются в более частом и продолжительном отдыхе и релаксации. Поэтому пожилому человеку необходимо несколько раз в течение трудового дня делать кратковременные паузы отдыха. Минутная релаксация, небольшая прогулка или пробежка на свежем воздухе — и снова заряжена «психическая батарейка». Мозг будет лучше снабжаться кровью и не произойдет перенапряжения. Чтобы сохранить психическую активность и здоровье, следует обрести динамическое равновесие между работой и отдыхом.

ПОДОБАЕТ ЛИ ПОЖИЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ ЛЮБИТЬ?

Многие считают, что для пожилых людей неприемлемы любовь, любовные впечатления, половая жизнь и зачастую даже стесняются говорить об этих проблемах. Как будто вновь дают о себе знать робость и естественная стыдливость молодости.

О любви слагают легенды, снимают фильмы. О половой жизни пишут в специальной медицинской литературе, и лишь изредка — в научно-популярной. О половой жизни в старости почти ничего нет вообще — существует некое табу. Хотя воображаемые общественные условности запрещают задавать вопросы вслух, попытка ответить на них будет сделана в данном разделе. А вы прочтите его наедине.

Существуют две важные проблемы. Первая. Возможна ли вообще половая жизнь в старости? Нормальна ли она, естественна или пожилые люди должны стыдиться своих любовных влечений и сдерживать их?

Вторая. Как, собственно, протекает нормальное старение в половой жизни и как оно проявляется?

Вокруг первой проблемы много споров и неясностей. Действительно ли любовь и радость интимной близости возможны только в молодости? Правда ли, что в результате частых половых сношений в молодые и зрелые годы истощается сексуальная сила и, следовательно, ее необходимо экономить для более поздних лет? До какого возраста половые сношения вообще возможны? Правда ли, что у женщин после климакса отсутствует любовное влечение?

Зачастую истоки таких неясностей или неверных воззрений — неправильное воспитание в семье и школе, последствия которого сказываются в течение всей жизни.

Корни некоторых предрассудков можно найти в религиозных традициях, согласно которым половые сношения должны осуществляться только с целью оплодотворения и последующего рождения ребенка. Религия осуждает половые сношения как удовлетворение только физического влечения. Если женщина уже неспособна к деторождению, она должна прекратить половую жизнь. В действительности происходит только угасание детородных функций женщины, а не затухание полового влечения вообще. С древних времен женщина считалась продолжательницей рода и воспитывалась в духе сексуальной сдержанности и пассивности, поэтому чувство удов-



летворенности половой жизнью было ей незнакомо. Климакс для многих из них был желанным поводом для прекращения половых сношений, спасением от унижения. Известно, что не существует никаких физиологических препятствий для того, чтобы женщина и после наступления климакса жила нормальной половой жизнью — эта проблема скорее из области психики.

Вопросы половой жизни в старости затрагиваются в целом ряде научных работ. В одной из них авторы исследовали половую жизнь 250 человек в возрасте от 60 до 93 лет (средний возраст 70 лет). Из них 150 состояли в браке, а 100 были вдовыми или холостыми. В группе одиноких сексуальную активность в этом возрасте проявляли 7% опрошенных, в группе замужних или женатых — 54%.

В результате этого исследования был сделан вывод: те, кто в молодости вел активную половую жизнь, продолжали ее и в старости — только с меньшей интенсивностью: те, кто в молодости имел нерегулярные половые сношения, не имели в старости ни любовных влечений, ни половой жизни.

В другой специальной работе по сексологии было сделано аналогичное заключение: чем интенсивнее сексуальная активность в зрелости, тем дольше сохраняется половое влечение в старости.

Результаты этих и других исследований говорят о том, что половая активность, проявляемая в молодости и зрелости, обычно сохраняется до преклонного возраста при наличии хорошего здоровья и соответствующего партнера или партнерши. Напротив, если половая жизнь никогда не имела большого значения, предрассудок о бесполой старости является желанным аргументом для ее прекращения.

Редакция американского журнала «Sexology» разослала 800 известным и знаменитым мужам культуры, науки и искусства (которым было более 65 лет и чьи имена приведены в книге «Кто есть кто») анкеты, в которых опрашиваемые должны были ответить на вопрос о своей половой жизни. 70% из них ответили, что и сейчас проявляют половую активность.

Другие авторы пришли к заключению, что в возрасте 60 лет две трети мужчин живут половой жизнью. Среди женщин того же возраста сексуальный интерес проявляет одна треть, а сексуальную активность — одна пятая.

Американские врачи и психологи в течение 15 лет изучали несколько сотен людей, которым в начале исследования было 60 лет, и выявили (кроме всего прочего), что почти 50% мужчин в возрасте 72—75 лет были сексуально активными. Женщины той же возрастной группы проявляли к половой жизни меньший интерес.

Это лишь несколько примеров того, что половая жизнь в старости возможна и совершенно нормальна.

Теперь вторая проблема: как проявляется старение в области половой жизни?

Из всего сказанного ранее следует, что половая жизнь в старости не только возможна, но и необходима. Однако в процессе старения человека в половой сфере наблюдается снижение функций различных органов, что совершенно нормально с физиологической точки зрения. Характер половых сношений постепенно изменяется: они становятся менее интенсивными, менее частыми. Здесь можно выделить четыре основные причины.

1. Сексуальное влечение (либидо) возникает реже, становится менее настойчивым и мучительным, чем раньше. Это не признак охлаждения, а нормальное проявление старения.

2. Сексуальное возбуждение развивается постепенно. В подготовительной фазе иногда оно продолжается дольше, чем обычно требовалось для кровенасыщения половых органов. Не обязательно, чтобы эрекция (возбуждение полового члена) у мужчин и увлажнение влагалища у женщин были полными. Оба партнера должны быть более терпеливыми и нежными, уделять больше времени любовной игре.

3. Половое сношение продолжается дольше, чем прежде; иногда необходимо прерывать его для кратковременного отдыха. Следует знать, что пожилому мужчине требуется более продолжительное время для эякуляции (извержения семени). Эякуляция или оргазм женщины могут возникать лишь при каждом втором или третьем половом акте, что является абсолютно нормальным.

4. Продолжительность рефлекторного периода (фазы расслабления и отдыха) также увеличивается.

И еще о «подводных камнях» во взаимоотношениях пожилых партнеров. В первую очередь нужно, чтобы оба партнера были осведомлены о проявлениях старения в сфере половых отношений и понимали друг друга.

Далее необходимо выяснить, что в этой связи означает понятие «импотенция». Это состояние, когда совокупление не может произойти из-за отсутствия эрекции. Импотенция может быть временной или постоянной. Известно, что временная импотенция бывает почти у каждого мужчины начиная с 30—40-летнего возраста, а позже может возникать более часто. В таких случаях речь идет, как правило, о преходящем явлении. По незнанию мужчины, особенно пожилые, а также их партнерши опасаются, что временная импотенция является началом постоянной. Поэтому они избегают дальнейших половых сношений или вступают в контакт, опасаясь следующей неудачи. Именно из-за нервозности не происходит эрекция. Так заколдованный круг, в начале которого была недостаточная информированность, замыкается.

Пожилые партнеры должны помнить, что сексуальная активность может временно стать невозможной из-за ряда причин. Например, обильная пища, съеденная непосредственно перед половым актом. Алкоголь, который увеличивает желание, но уменьшает способности. Утомление, головная боль, заботы, депрессия, более или менее продолжительная болезнь или отсутствие желания у одного из партнеров в данный момент — как только исчезнут эти причины, сексуальная активность нормализуется.

Лучшей гарантией гармонии сексуальных взаимоотно-

шений пожилых партнеров являются любовь, взаимное уважение и понимание. Больше всего вредит (и даже является причиной прекращения взаимоотношений) однообразие. Пожилым партнерам в таком случае поможет откровенная беседа, в которой оба выяснят, чего ждут друг от друга при половом сношении, что не нравится, не удовлетворяет. В подобном серьезном и открытом разговоре может выявиться даже то, что не было высказано за все прошедшие годы. Ведь затаившиеся в глубине души старые обиды могут положить начало длительному сексуальному диссонансу и даже переносятся в другие сферы совместной жизни. Физическое или психическое несоответствие исчезает само в том случае, когда партнерам удастся избавиться от опасного и надоедающего однообразия.

Не следует забывать, что некоторые пожилые люди могут жить счастливой и полноценной жизнью и без половых сношений. Может быть, они никогда не придавали половой жизни решающего значения или с течением лет утратили интерес к ней. Все это приобрело иную форму выражения — взгляды, нежные слова, радость прикосновения, внимание, создание благожелательной атмосферы. Таким образом пожилые партнеры могут выражать свою взаимную симпатию и привязанность — без интимной близости.

УХОД НА ЗАСЛУЖЕННЫЙ ОТДЫХ

Бесспорно, вы уже слышали, как кто-то из знакомых говорил:

«Я в жизни уже достаточно поработался, уйду лучше на заслуженный отдых.

Зачем мне делать зарядку или бегать — в моем возрасте это смешно!

Это полезно для здоровья? Кто это мне докажет? Ведь от чего-то я должен умереть!

Я знал одного человека, который никогда не занимался спортом, вел крайне нездоровый образ жизни, курил, пил — и умер в восемьдесят лет!

А другой всю жизнь занимался спортом, а умер довольно молодым».

Автор этой книги не пытается кого-то переубеждать, с кем-то спорить, кому-то указывать, чтобы он делал то или другое. Книга написана для тех, кто хочет узнать что-то новое и, задумавшись над своим образом жизни, попытается что-то изменить.

Есть люди, которые не занимают резко отрицательную позицию и потому могут спросить: как влияет физическая активность на стареющий организм? можно ли благодаря физической активности предупредить возникновение некоторых заболеваний? не вредно ли начинать активные занятия физкультурой в пожилом возрасте?

Было бы уместно заметить, что не существует никакого биологического закона, никакой серьезной причины (кроме болезни) для того, чтобы запретить стареющему или старому человеку активный двигательный режим.

Сегодня известно, что физическая активность благотворно влияет на жизнедеятельность человеческого организма: укрепляет диафрагму, способствует углублению дыхания, замедляет снижение эластичности грудной клетки.

Благодаря двигательной активности уменьшается подкожный жировой слой, сохраняется умеренная масса тела, ускоряется обмен веществ (метаболизм), и поэтому процесс старения замедляется.

Увеличивается сила и повышается тонус мышц, что облегчает возврат крови к сердцу. Укрепляются мышцы спины, т. е. осуществляется профилактика заболеваний различных отделов позвоночника.

Стимулируется деятельность толстого кишечника. Благодаря этому можно успешно предотвратить или свести к минимуму возникновение запоров — недомогание, которым часто страдают люди пожилого возраста.

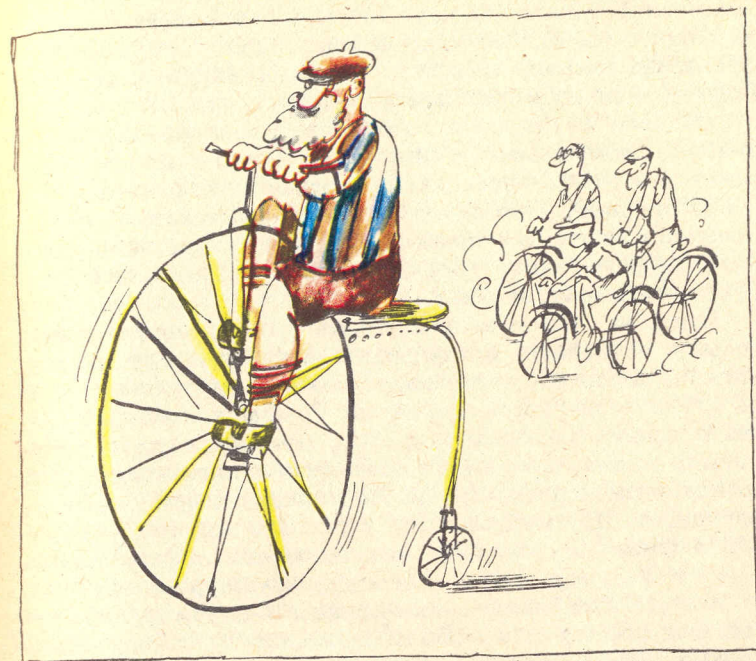
У некоторых снижается повышенное кровяное давление. Иногда уменьшается содержание холестерина в крови.

Улучшаются физическое состояние и работоспособность пожилого человека.

Результаты исследований на велоэргометре показали: пожилые люди, систематически занимающиеся физкультурой, обладают гораздо большей силой, чем те, кто ведет малоподвижный образ жизни. Показатели в первой группе приблизительно соответствовали физическим данным мужчин, которые были моложе на 15—20 лет.

Наблюдения в течение 15 лет за двумя группами пожилых людей (средний возраст 60 лет) показали, что у групп занимающихся физкультурой в эти годы снижение сердечной деятельности протекало гораздо медленнее (только на 10%), чем у группы неактивных (на 31%).

В одном научном исследовании группа велосипедистов в возрасте от 45 до 75 лет сравнивалась с группой людей, не занимающихся спортом. У велосипедистов были выяв-



лены активизация функций дыхания, меньшая утомляемость, более быстрое восстановление сил после нагрузки и лучшая память по сравнению с группой мужчин того же возраста, которые не занимались спортом.

Приведенные и многие другие факты показывают, что старость сама по себе не ведет к ухудшению физического состояния. Следовательно, стоит проверить, можно ли замедлить темпы старения, например, при помощи физических упражнений. Известно, что восстановление функций опорно-двигательного аппарата после перенесенных длительных заболеваний, травм либо операций возвращает организм в состояние активности. Физические упражнения выполняются для восстановления хорошей физической формы и здоровья. Следовательно, для якобы заслуженной двигательной пассивности в старости, кроме лени, нет других причин.

Физическая активность является эффективным средством для обретения психического равновесия. Многим известно прекрасное чувство удовлетворенности после физической работы и особенно после занятий физкультурой или спортом. Ведь человек создан для движения! Но в по-

вседневной жизни его недостаточно, оно является скорее механическим или автоматическим. Если человек целенаправленно двигается, система кровообращения поставляет больше кислорода отдельным органам и тканям.

Недавно с помощью современных анатомических методов были выявлены прямые связи между нервами позвоночника и мозга, проводящие сигналы не только от мозга к позвоночнику (что давно известно), но также от позвоночника к мозгу (это новейшие сведения). Таким образом, возможно, выполняя упражнения для позвоночника, воздействовать и на психику.

Ответ на другой вопрос, можно ли с помощью двигательной активности предупредить некоторые болезни или хотя бы повлиять на степень их тяжести, проиллюстрирую на примере инфаркта миокарда. Группа английских врачей приводит данные о том, что у мужчин, которые занимаются каким-либо видом физической активности, риск возникновения инфаркта на 75 % меньше, чем у незанимающихся. Другими словами, у тех, кто никогда не занимался физкультурой, риск возникновения инфаркта миокарда в 2—3 раза больше, чем у физкультурников.

К подобным заключениям пришла и другая группа врачей. Они обследовали в общей сложности 31 000 мужчин в возрасте от 35 до 65 лет. В группе мужчин, соблюдавших режим двигательной активности, инфаркт миокарда встречался реже, чем у их неспортивных сверстников.

Таблица 1

Случаи инфаркта (за год)	Возраст, лет		
	50—64	65—74	75
На 1000 велосипедистов	3,9	11,7	4,0
На 1000 человек остального населения	11,5	19,2	18,2

В 1965 году в Великобритании был основан клуб велосипедистов, членами которого могли стать люди не моложе 50 лет. Каждый должен был проехать на велосипеде 5000—10 000 миль, самые старшие — 2000 миль в год. Исследовалось состояние здоровья 330 мужчин-велосипедистов. Как показывает табл. 1, инфаркт миокарда у них (по сравнению с остальным населением страны) случался гораздо реже.

До завершения исследования умерло 23 члена клуба; их средний возраст в момент смерти равнялся 79 годам.

Из приведенных примеров следует, что с помощью регулярных занятий физкультурой и спортом можно создать условия, которые уменьшат или даже исключат один из известных факторов риска возникновения инфаркта миокарда — гиподинамию (недостаток движения).

И наконец, третий вопрос: не вредна ли физическая активность, когда вам «уже не двадцать»?

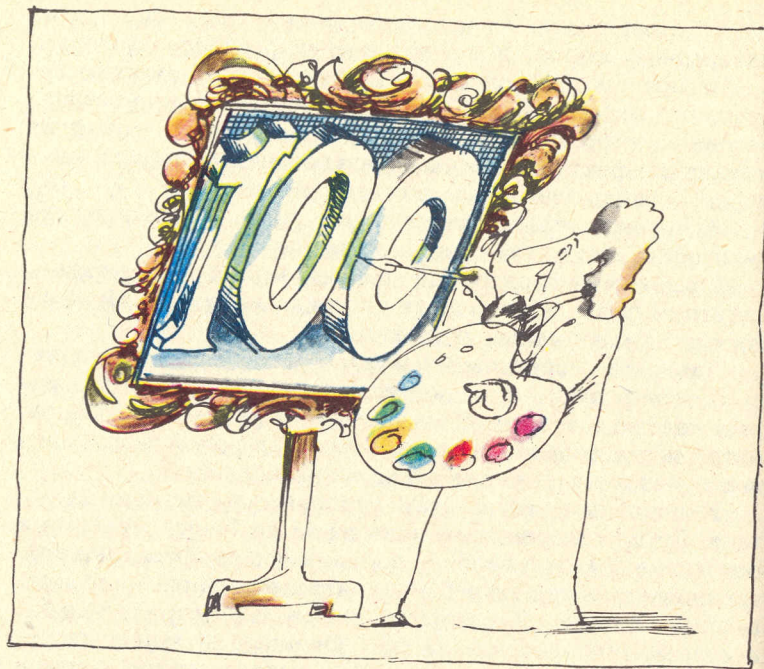
Доказано, что здоровый человек может приступать к занятиям физкультурой даже в пожилом возрасте. Приведу несколько конкретных примеров.

Двадцать неспортивных мужчин в возрасте 60 лет занимались физкультурой под врачебным контролем два раза в неделю в течение 8 месяцев. Измерения на велоэргометре перед началом и через 8 месяцев регулярных занятий показали улучшение физических кондиций.

К подобным результатам пришли и другие исследователи. Группа здоровых мужчин от 55 до 70 лет, которые в последние 20 лет вообще не занимались физкультурой, тренировалась под врачебным контролем три раза в неделю в течение года. Эта группа, начав с быстрой ходьбы, постепенно переходила на бег. Физическая выносливость испытуемых контролировалась на велоэргометре — перед началом и после окончания годичной тренировки. Результаты показали, что функциональные данные членов экспериментальной группы значительно улучшились: активизировалась деятельность сердца и легких; повысилась активность ферментов в мышцах; увеличилось содержание гликогена в мышцах; значительно снизилось повышенное кровяное давление.

Эти примеры — а можно привести и другие — показывают, что здоровый человек способен стать физически активным в зрелом и более старшем возрасте. Но если пожилой человек решает перейти к активному образу жизни, он должен быть очень разумным: непременно посоветоваться с врачом и не мечтать о рекордах, не пытаться доказать себе и другим, что «есть еще порох в пороховницах». Физическая активность должна соответствовать физическому состоянию и возможности пожилого человека.

Разумеется, польза физической активности, даже подкрепленная результатами научных наблюдений, неодинакова для разных людей. Однако каждый может выбрать для себя наиболее приемлемый вид физических упражнений.



Повторяю, если в молодости и зрелости занятия физкультурой были составной частью вашего образа жизни, то вы останетесь верны ей и в пожилом возрасте. Тем же, кому любовь к движению не была «дана в наследство» или воспитана, начало занятий в зрелом, а тем более в пожилом возрасте будет стоить немалых психических и физических усилий. Но если вы сумеете преодолеть себя, успех вам обеспечен.

Одним из самых естественных проявлений физической активности человека является повседневная трудовая деятельность — по возможности творческая, созидательная, приносящая удовлетворение. Существуют самые разнообразные варианты: на приусадебном участке, в домашней мастерской, увлечение живописью — все, что вы будете делать с желанием, что доставит вам радость и удовольствие. Ведь работа ради достижения определенной цели является специфически человеческой деятельностью и воздействует (через нервную систему и систему внутренней секреции) на все остальные функции человеческого организма.

Другим необходимым видом физической активности

для пожилого человека являются продолжительные и регулярные прогулки на свежем воздухе.

Указанные виды физической активности (и другие) обеспечивают хорошее функциональное состояние сердца, легких, мышц и суставов, помогают сохранить хорошее здоровье и чувство удовлетворенности жизнью. Число прожитых лет никто не зачеркнет. Главное — оставаться добрым и продлить прекрасную, активную и здоровую старость.

Между заслуженным отдыхом, выражающимся в лежании на диване или неподвижным сидением перед телевизором (зачастую с тарелкой пирожков под рукой), и действительно полноценным отдыхом — большая разница. Чередование физической активности и отдыха для пожилого и старого человека необходимо, чтобы не наступило преждевременное утомление.

Из всего сказанного следует: человек должен вовремя подумать (пусть даже в зрелом возрасте), хочет ли он обеспечить себе активную старость. Здоровый пожилой человек не должен стать жертвой отживших традиций, согласно которым старость — это немощь и в ней нет ничего, кроме пассивного ожидания конца.

БОИТЕСЬ ЛИ ВЫ СОБСТВЕННОЙ СТАРОСТИ?

Человек обычно боится того, о чем ничего не знает, поэтому он опасается даже нормальной физиологической старости. Этого можно избежать, только получив необходимую и своевременную информацию об особенностях процесса старения. И тогда страх перед неизвестностью обязательно отступит или исчезнет совсем.

Как будет протекать старость — зависит от многих факторов: генетической программы (которую вы изменить не можете), перенесенных заболеваний и стрессов, образа жизни в зрелые годы (это в значительной мере в ваших силах).

Начало старения и жизнь в старости существенно различаются у отдельных людей. Иногда процесс старения как бы приостанавливается на некоторое время, иногда, напротив, ускоряется. Нормальная старость начинается постепенно, медленно и плавно, но никогда сразу, в одночасье, в какую-то годовщину со дня рождения. Исследования в области психологии старости показывают, что индивидуальные различия между пожилыми людьми более значительны, чем между молодыми. Это понятно: они

прожили дольше, у них было гораздо больше возможностей что-либо в жизни испытать — не только стрессовые ситуации и отрицательные эмоции, но и любовь, радость, минуты счастья; было больше времени для формирования собственной личности. Не может быть речи о стариках вообще. Одни пожилые люди выглядят так, как будто возраст их почти не коснулся, другие в старости даже хорошеют или становятся мудрее. У третьих состояние соответствует календарному возрасту, четвертые старятся преждевременно. А некоторые — действительно неприятные люди. Но не были ли они такими в течение всей жизни?

Старость может принимать разное обличье. Люди, которые, что называется, умеют стареть и не обманывают ни себя, ни окружающих (не соответствующими возрасту и внешности одеждой, прической, поведением и т. п.), часто выглядят лучше, чем те, кто не смог примириться с действительностью.

Пожилые и старые люди, которые смогли выработать позитивное отношение к этому этапу своей жизни и сохранили индивидуальность, зачастую пользуются популярностью у молодого поколения, не бывают и не чувствуют себя одинокими и стремятся как можно дольше быть активными, независимыми, чтобы не стать кому-то в тягость. Многие из них сами помогают семье или другим людям, которым требуется помощь.

Но те, кто внутренне ощущает старость и старение как время потерь и безнадежности, как «ожидание смерти», проживают ее трагически. Если представить себе, что речь может идти о 10, 20 годах жизни и более, то это действительно большая потеря для них и для окружающих. Правда, иногда этому негативному чувству способствуют именно окружающие, которые бывают бестактными, жестокими, не проявляют необходимого сочувствия. Поэтому неудивительно, что старый человек, живущий без любви и уважения, чувствует себя ненужным.

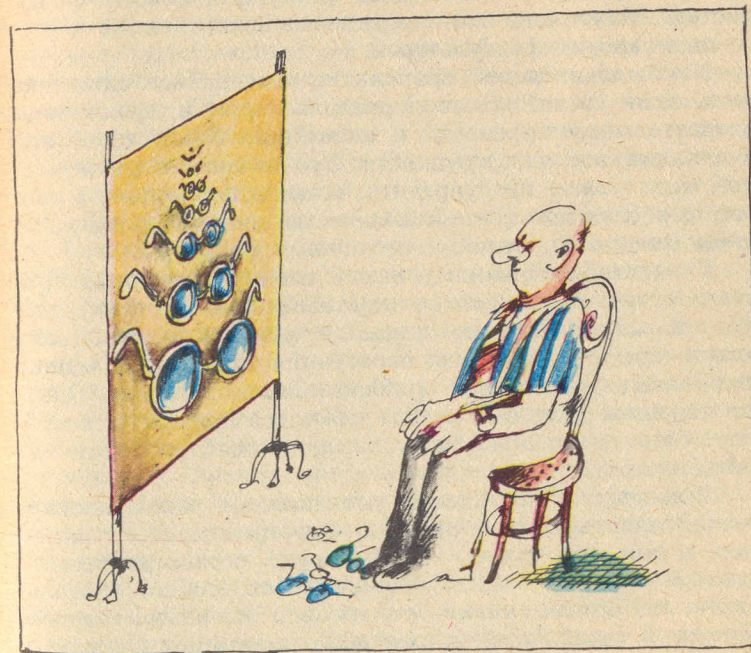
Старение — это естественный процесс, который сначала проявляется незаметно, а в пожилом возрасте ускоряется. Как уже было сказано, этот физиологический этап человеческой жизни имеет естественные признаки, по-разному проявляющиеся у различных людей. Важно знать о них заблаговременно, чтобы не быть застигнутым врасплох.

Основой физиологических изменений в старости является изношенность органов, замедленный обмен веществ,

ухудшение деятельности биологических адаптационных механизмов. Старый человек плохо приспосабливается к изменениям температуры, поэтому у него часто холодные руки и ноги — они хуже снабжаются кровью.

Уменьшаются мышечная сила и выносливость, повышается утомляемость. Физическая выносливость начинает снижаться уже с 40 лет: в 50 лет на 7%, в 60 на 37% по сравнению с достигнутым уровнем до 40 лет. Сила тренированных мышц уменьшается медленнее, чем нетренированных. У людей, занимающихся физкультурой, утомление наступает позднее и восстановление сил после отдыха происходит быстрее, чем у незанимающихся; они дольше сохраняют физическую форму. Активность и отдых необходимы для здоровой жизни в старости.

Между 40 и 50 годами у многих начинает развиваться близорукость. Следует вовремя обратиться к окулисту, проверить зрение и выписать очки. Некорригированное с помощью очков зрение может вызвать много «необъяснимых» неприятностей: головную боль, общее утомление и т. п. У старого человека медленнее и болезненнее происходит адаптация к изменению освещения.



Острота слуха начинает снижаться с 45—50 лет. Особенно плохо слышны высокие тона. Обычно нет нужды в слуховом аппарате, но необходимо знать, что ухудшение слуха — признак нормального старения. Это должны знать родные и близкие стареющего человека. Как правило, им достаточно говорить внятно и лишь иногда чуть громче, чем обычно.

Снижаются гибкость и подвижность позвоночника и суставов. Движения в суставах и наклоны бывают затруднены и даже болезненны. Эти недомогания не испытывают вообще или ощущают умеренно те, для кого целенаправленное движение и физические упражнения являются привычными.

При утомлении уменьшается глубина дыхания; жизненная емкость легких начинает снижаться уже с 20 лет (ежегодно на 17,5 см³ на 1 м² поверхности тела). Темпы этого снижения можно значительно замедлить с помощью регулярных занятий физкультурой, а также дыхательных упражнений. Благодаря им укрепляются дыхательные мышцы (прежде всего диафрагма), что способствует сохранению эластичности грудной клетки.

Производительность сердца (минутный объем) с возрастом снижается; этого можно избежать также с помощью занятий физкультурой.

У пожилых людей происходит постепенное снижение плотности костей (остеопороз), которое в преклонном возрасте может привести к появлению болей (особенно в длинных костях), хрупкости. Это явление в значительной мере можно предупредить, занимаясь спортом, а также потребляя достаточное количество пищи, богатой кальцием (например, молоко и молочные продукты).

У некоторых пожилых людей внешние, видимые признаки старения становятся заметными раньше, чем у других. Кожа постепенно теряет упругость и гладкость, эластичность и нежность; образуются морщины и мешки под глазами, становится дряблой кожа подбородка. Однако морщины далеко не всегда являются признаком старости — иногда их появление связано с особенностями мимики лица.

С возрастом постепенно уменьшаются запасы психической адаптационной энергии. Это проявляется, например, в том, что старые люди тяжело переносят вынужденный отказ от старых привычек, без особого удовольствия принимают новые мнения или используют новые методы в своей профессиональной деятельности (неофо-

бия). Стареющий человек не любит изменений в своем непосредственном окружении и труднее к ним привыкает.

Замедленная реакция на раздражители означает увеличение временного интервала между воздействием раздражителя и ответом на него. Таким образом измеряется быстрота реакции при психометрических тестах. Некоторым пожилым людям необходимо больше времени для принятия решений, для подготовки даже к таким ежедневным и привычным делам, как выход из дому на прогулку или за покупками и т. п. Интересно, что эта нерешительность, как правило, отсутствует при выполнении привычных рабочих операций.

С возрастом замедляется и быстрота словесной реакции. Пожилую человеку труднее высказывать свои мысли, и требуется больше слов для их выражения.

В старости люди становятся более замкнутыми (интравертными). Внутренняя эмоциональная и интеллектуальная жизнь приобретает для них большую значимость, чем прежде.

В старости возможны изменения и в эмоциональной сфере. Эмоциональная жизнь пожилых людей, с одной стороны, более статична, т. е. не отличается такими яркими проявлениями эмоций, как в молодости. С другой стороны, старые люди более ранимы, больше нуждаются в проявлениях заботы, внимания и понимания со стороны окружающих. Старые люди в большинстве случаев свободны от страстей, аффектов и предвзятости; как правило, более уравновешенны. Кто был в зрелости умным, к старости становится мудрым.

У большинства старых людей постепенно сужается круг близких друзей и родственников — может даже произойти частичная или полная изоляция. Есть люди, у которых множество увлечений, и наконец в пенсионном возрасте появляется достаточно времени, чтобы ими заняться. Но не каждый умеет, выйдя на пенсию, найти «запасной вариант» жизни — особенно те, кто был поглощен только работой и не имел никаких хобби. Согласно социологическим исследованиям, уход на пенсию очень болезнен для людей с низкой профессиональной квалификацией, узких специалистов и одиноких людей. Это усугубляется еще и тем, что с уходом на пенсию снижается жизненный уровень.

Подобные перемены в жизни могут стать психосоциальными факторами риска: если чрезмерно усилится их негативное влияние, то нарушится нормальное старение



и возникнет опасность патологической старости. Социальная изоляция способна привести старика к душевному одиночеству; с этим связаны изменения в поведении, которые окружающие часто не понимают или неправильно объясняют. Старый человек не говорит об этих причинах или потому, что не осознает их, или потому, что стесняется о них говорить. При этом он считает (часто ошибочно), что его близкие — родственники или друзья — должны понять все сами... Разочарованный, он все больше погружается в себя, и постепенно становится все тяжелее поддерживать контакты с другими людьми. Возникают подавленность, страх, депрессия (особенно в утренние и дополуденные часы), чувство неполноценности, рушатся надежды, чаще вспоминается прошлое, пропадает желание заниматься какой-либо деятельностью. В конце концов человек покоряется воле судьбы.

Однако патологические изменения в старости не являются неизбежными. Как только близкие старого человека заметят первые признаки патологии, которая вначале может проявляться как чудачество, они должны приложить все силы, чтобы он не чувствовал себя одиноким,

никому не нужным. Безусловно, для этого требуются терпение, понимание, такт по отношению к старому человеку, однако попробуйте поставить себя на его место и не обременяйте его своими строгими распоряжениями, приказами и запретами. И если необходимо (особенно в поздней старости) — окажите пожилому человеку необходимую помощь, тактично и незаметно. Если же наблюдается усиление патологических признаков, следует выяснить вместе с врачом причину: заболевание это или же изменения в психосоциальной сфере (порой их трудно различить).

Кроме того, проявления старости с возрастом различаются. Например, у шестидесятилетнего они совершенно иные, чем у девяностолетнего. Разные люди на различных этапах старости по-своему реагируют на ее неприятные проявления. Не все хорошо приспособляются к старости, не всем удается внутренне примириться с фактом, что молодость прошла. Однако если старый человек сам захочет активно влиять на процесс своего старения, то тем самым он облегчит жизнь не только себе, но и окружающим.

Об обычных проявлениях старости я упомянул для того, чтобы:

1) стареющий человек не боялся нормальных проявлений старости; был своевременно, еще в зрелом возрасте, проинформирован об особенностях этого периода и смог активно подготовиться к старению;

2) обычные проявления старения ошибочно не воспринимались как проявление какой-то болезни;

3) стареющий человек мог на основе полученной информации выработать объективное отношение к собственной старости. С течением лет могут происходить и неприятные изменения. Если необходимо затормозить некоторые из них, не надо уходить от решения проблемы и, как говорится, «прятать голову в песок». Следует реально смотреть на процесс старения и выработать позитивное, активное и творческое отношение к будущей старости;

4) люди, окружающие старого человека, были осведомлены о проявлениях нормальной старости и соответственно вели себя по отношению к старым людям. Существует, как правило, покровительственный подход к старым людям («что мы можем для них сделать?»), часто даже в том случае, когда пожилые люди еще могут и должны быть активными и самостоятельными. Этим их вынуждают занять пассивную позицию. Им дают «добрые советы», тем самым запрещая и ограничивая их действия — вместо

того, чтобы дать возможность проявить активность и самостоятельность.

Стареющий и старый человек должен подготовиться к тому, что станет другим. Что-то, вероятно, будет побаливать, беспокоить, портить настроение; могут возникнуть легкие недомогания и более серьезные недуги, с которыми нужно привыкать жить. Полноценная жизнь в старости — это искусство, а каждому искусству необходимо учиться. И поверьте, игра стоит свеч!

ГЛАВА, РАССМАТРИВАЮЩАЯ СТАРЕНИЕ С РАЗНЫХ ПОЗИЦИЙ,

или

О ТОМ, НАСКОЛЬКО ОТНОСИТЕЛЬНО ПОНЯТИЕ «СТАРОСТЬ»

Старение — процесс длительный: почти четверть жизни человека занимает взросление и оставшиеся три четверти — старение. Переходы от детства и молодости, от молодости к зрелости и от зрелости к старости совершаются незаметно.

Процесс старения обусловлен двумя факторами: генетическим, т. е. данным человеку от рождения, и окружающей средой. Взаимодействие этих факторов обуславливает исключительность и неповторимость каждого отдельного человека, а следовательно, и темпы процесса старения. Стареющих и старых людей объединяет только паспортный возраст.

Старение является многоплановым и сложным процессом. И если два человека говорят о старении или старости, то, чтобы понять друг друга, они должны прежде определить, о каком периоде старения пойдет речь. Иначе нельзя быть уверенными, что оба говорят об одном и том же, имеют в виду календарный, функциональный, пенсионный возраст или какой-либо другой.

Разные органы и системы человеческого организма стареют различными темпами. Некоторые изменения происходят слишком быстро только потому, что человек не знает, как замедлить собственное старение, или ему недостает воли ограничить себя в чем-то.

И еще одна сложность: одни люди по внешним признакам выглядят гораздо старше, а другие — значительно моложе своего паспортного возраста. Для многих людей

возраст роли не играет; они не ощущают больших внутренних перемен. Другие, наоборот, чувствуют себя старше — и тем больше, чем чаще думают о том, что стареют.

Но с хронологической точки зрения все стареют одинаково: с каждым днем — на один день, с каждым годом — на один год. Люди, рожденные в один и тот же день, согласно календарю, всегда будут одного возраста — в этом плане индивидуальных различий не существует.

КАЛЕНДАРНЫЙ ВОЗРАСТ

На семинаре в Киеве, организованном Европейским зональным бюро Всемирной организации здравоохранения, принято следующее деление населения на возрастные группы:

Средний возраст	— 45—59 лет
Ранняя старость	— 60—72 года
Старческий возраст	— 73—89 лет
Долголетие	— 90 лет и более

ДЕМОГРАФИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ

Демографический возраст отражает процент людей данного календарного возраста по отношению к остальному населению данного региона.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, в 1970 году в Европе насчитывалось 16,5 % людей старше 60 лет. Это довольно большой процент, если учесть, что во всех остальных частях света, вместе взятых, число пожилых людей составляет всего лишь 5,0—5,4 %.

В 1970 году наибольшая доля пожилых людей по отношению к общей численности населения Европы отмечалась в Швеции (19,6 %), ФРГ (19 %), Бельгии (18,9 %), Великобритании (18,7 %) и Франции (18,5 %). В Чехо-Словакии в этом году количество людей в возрасте старше 60 лет составляло 16,9 %.

Интересно посмотреть на темпы старения населения в ЧСФР. Если принять количество шестидесятилетних людей в 1900 году за 100, то спустя 50 лет оно составит 137, а в 1970 году — уже 198. Количество шестидесятилетних увеличилось за эти 70 лет, т. е. за сравнительно короткий промежуток времени, почти вдвое.

Темпы старения населения постоянно менялись, а в последние 50 лет эти изменения носят кардинальный характер. Можно предположить, что на них влияют многие

факторы внешней среды. Следовательно, каждый человек может в определенной мере воздействовать на темпы собственного старения. Значит, если к позитивным результатам исторических изменений прибавится воля каждого отдельного человека, то количество людей в возрасте 60 лет и старше в будущем возрастет.

В Чехо-Словакии средняя продолжительность жизни составляла у мужчин: в 1930 году — 52 года, а в 1972 году — уже 67 лет; у женщин — соответственно 55 и 74 года.

Продолжительность жизни у мужчин возросла на 29 %, т. е. на 15 лет, у женщин — на 35 %, т. е. на 19 лет. Можно с полным основанием предположить, что сегодняшние молодые и пожилые граждане ЧСФР имеют вполне реальные шансы на более продолжительную жизнь, чем представители минувших поколений. Если же человек будет жить дольше, он должен сознательно и своевременно к этому подготовиться. Какой бы долгой ни была жизнь, необходимо сохранять здоровье и творческую активность — иначе долголетие немногого стоит!

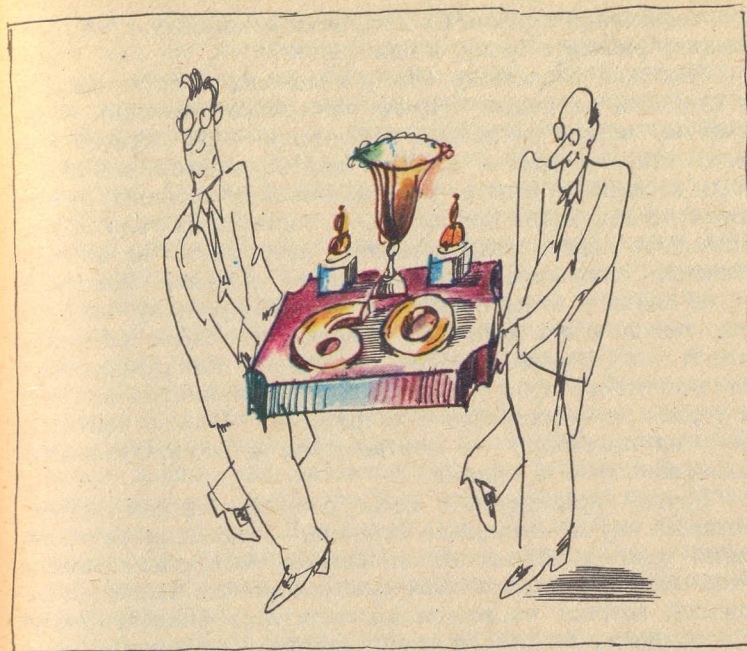
ПЕНСИОННЫЙ ВОЗРАСТ

При определении пенсионного возраста исходят из возраста хронологического — количества прожитых лет (см. табл. 2). В Чехо-Словакии возрастная граница для получения пенсии относительно низка: женщина, имеющая двоих детей, может выйти на пенсию в 55 лет, бездетная женщина — в 57 лет, мужчина в 60 лет. Согласно

Таблица 2

Пенсионный возраст, установленный в различных странах мира

Страны	Мужчины	Женщины	Страны	Мужчины	Женщины
Болгария	60	55	Бельгия	65	60
Венгрия	60	55	ГДР	65	60
СССР	60	55	Польша	65	60
		(для матерей, имеющих 5 детей и более, — 50)	Австрия	65	60
Италия	60	55	ФРГ	65	60
Франция	60	55	Швеция	65	65
Румыния	62	57			
		(для матерей, имеющих 3 детей, — 56, 4 детей — 55, 5 детей — 54)			



статистическим данным, каждый пятый гражданин ЧСФР — пенсионного возраста. Как известно, при достижении пенсионного возраста граждане имеют право уйти на пенсию по старости, но могут и продолжать работать. Чехо-Словакия является одной из немногих стран, где пенсионерам предоставляется возможность продолжать работать. При этом возможны два варианта: или со временем работающему пенсионеру дается определенная надбавка к пенсии, или он занят на производстве ограниченное число дней в году (как правило, 180) с сохранением полной пенсии. Другими словами, человек, достигший пенсионного возраста, не обязан уходить на пенсию. Это очень важно для самоутверждения — как по причинам экономического характера, так и по психологическим и иным причинам. В ЧСФР никому не угрожает так называемая пенсионная гильотина — неопределенность будущего, одиночество, финансовые проблемы и т. д., связанные с выходом на пенсию. Если выход на пенсию осуществляется постепенно, это приносит ощутимую пользу. Работающие пенсионеры могут начать вторую фазу своей профессиональной деятельности (second career) — это со-

циологический термин. Специалисты рекомендуют не прекращать работать сразу, в одночасье.

Чешская пословица: «Чему в молодости научишься, то в старости найдешь» — имеет несколько значений. Опыт, умение, знания за деньги не купишь — необходимо продолжительное время, прежде чем научишься что-то делать хорошо. В опыте, умении, знаниях старших нуждаются последующие поколения. История человеческой деятельности своего рода эстафета, которую более опытное старшее поколение передает менее опытной молодежи.

В связи с этим социологи рекомендуют, чтобы человек пенсионного возраста работал по своей специальности как можно дольше. Пусть не на руководящей должности, которая требует быстроты принятия решений и огромного психического напряжения. Можно найти работу на полставки — в соответствии с индивидуальными возможностями и силами.

Другой приведенный здесь социологический термин, который звучит несколько странно, — «пенсионная гильотина» точно отражает эмоциональное состояние человека, уходящего на пенсию. Как уже говорилось выше, календарный возраст не всегда соответствует биологическому и психическому, что может привести к серьезным нарушениям в жизни и психике человека и ускорить темпы его старения.

До сих пор мы рассматривали календарный, демографический и пенсионный возраст, т. е. количественную оценку старости и старения, объединяющую всех пожилых людей. В следующих разделах будут рассмотрены некоторые индивидуальные различия, характерные для каждой личности.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

Календарный возраст человека равен количеству прожитых лет. Пенсионный возраст устанавливается государством. Демографический возраст обусловлен влиянием социальных факторов.

Однако нельзя найти двух людей, которые старели бы одинаково, — даже если они родились в один день и час в одном и том же месте. Почему же так происходит? На основе современных знаний представляется верным такой ответ: течение жизни каждого человека в решающей степени определено уже в момент его рождения. Сегодня известно, что в хромосомах содержится та ин-

формация, которую данный человек унаследовал от предков, и этот так называемый генетический код в огромной степени влияет на его будущую жизнь. Если предположить, что с момента зачатия зародыш не подвергается воздействию никаких других факторов, то последующее развитие было бы определено заранее. Но так, разумеется, не бывает. Другим важным фактором является внутриутробная жизнь, период между зачатием и рождением. Вредные привычки и состояние здоровья беременной женщины могут изменить унаследованную «запланированную» судьбу. Будущая мать может оказать как положительное, так и отрицательное влияние на развитие своего ребенка, что является первым проявлением вмешательства извне. Период внутриутробной жизни — своеобразный переход от унаследованного генетического кода к воздействию факторов внешней среды. В течение всей последующей жизни они оказывают на организм и психику человека, на его отношения с другими людьми самые различные воздействия. Все эти факторы постепенно обуславливают функциональные изменения в организме, поэтому правильнее говорить о функциональном, а не о биологическом возрасте.

Образ жизни, перенесенные заболевания, стрессовые ситуации, вызванные нарушением нормальных отношений между людьми, квалификация и образование, физическая, психическая и интеллектуальная активность или пассивность — все это в совокупности определяет функциональный возраст человека. Именно с точки зрения функционального возраста наблюдаются существенные различия между людьми одной возрастной группы. Причем чем дольше человек живет, тем больше возникает вариативных возможностей, комбинаций изменений и их взаимовлияний. Ряд новейших научных исследований показывает, что у стареющих и старых людей больше индивидуальных различий, чем общих черт.

Чем дольше человек живет, тем больше вероятность заболевания. Болезнь возникает как результат взаимовлияния унаследованной жизненной программы и окружающей среды. Если отдельные органы и системы человеческого организма находятся и поддерживаются в хорошем функциональном состоянии, то они менее подвержены вредным воздействиям извне, а следовательно, вероятность заболевания снижается. Любая болезнь не проходит бесследно. Иногда следы болезни можно обнаружить лишь с помощью специальных методов исследования,

поскольку они осуществляются на молекулярном, внутриклеточном и клеточном уровнях. Если же наши органы или организм в целом получают недостаточную нагрузку, значит, они менее тренированы и тем самым больше подвержены различным вредным влияниям, которые могут вызвать заболевание. Излеченные и недолеченные болезни могут иметь отрицательные последствия для функционирования отдельных органов, поэтому важно, чтобы человек стремился сохранить здоровье и сознательно не вредил себе.

Темп старения отдельных органов неодинаков: одни стареют раньше, зато другие — в более быстром темпе. Все это определяет индивидуальные различия между стареющими людьми, обуславливает их функциональный возраст. Признаки функционального старения некоторых органов проявляются уже в молодости, причем ранее всего тех, которые не обладают способностью к обновлению; снижение работоспособности этих органов наступает раньше, чем у других. Так, с 20 лет ЖЕЛ (жизненная емкость легких) постепенно уменьшается на 17,5 см³ на 1 м² поверхности тела ежегодно. Максимальная сила скелетных мышц фиксируется между 20 и 30 годами, затем с каждым годом уменьшается. Адаптация глаз к темноте снижается с 8 лет. Слух наиболее обостряется между 40 и 50 годами, а затем ухудшается.

На темпы снижения функциональных способностей можно сознательно и активно влиять с помощью физической и психической тренировки. Доказано, например, что люди, регулярно занимающиеся физкультурой и спортом, имеют большую емкость легких и мышечную силу, лучшую производительность сердца; быстрее реагируют на внешние раздражители, чем малоподвижные люди того же календарного возраста.

Можно привести много примеров, из которых следует, что функциональный возраст, кроме генетического компонента, в значительной мере обусловлен образом жизни в молодости и зрелости. А такие жизненно важные качества, как обстоятельность, надежность, систематическая и логическая (не механическая!) память, терпеливость, деловитость, способность к абстракции, с возрастом не изменяются — они развиваются на основе приобретенного опыта и знаний в течение жизни. Легко заметить, что пожилые люди более аккуратны и надежны, чем молодые или чем они сами были в молодости. Если они вынуждены решать задачи, требующие терпения или деловитости или же

практического умения и опыта, то обычно показывают лучшие результаты, чем более молодые.

Все это служит доказательством того, что бездеятельность имеет для стареющего и старого человека явно негативные последствия — его функциональный возраст может намного превышать календарный. Бездеятельность ведет к моральной деградации, что часто является причиной депрессии, а иногда даже приводит к распаду личности.

Одним из серьезных изменений в процессе старения является постепенное снижение адаптации к сложным или непредвиденным жизненным ситуациям.

Психическая или физическая активность в течение всей жизни может замедлить функциональное старение. О благотворном влиянии интеллектуальной активности на темпы старения свидетельствует, например, такой факт. У педагогов в старости память ухудшается в 2 раза медленнее, чем у их ровесников, представителей других профессий. Существует много подобных наблюдений и статистических данных, на основе которых можно сделать следующие выводы:

1) постоянная интеллектуальная «гимнастика» и психическая тренировка замедляет темпы функционального старения;

2) профессиональная психическая тренировка в течение всей жизни благотворно влияет и на другие виды психической деятельности.

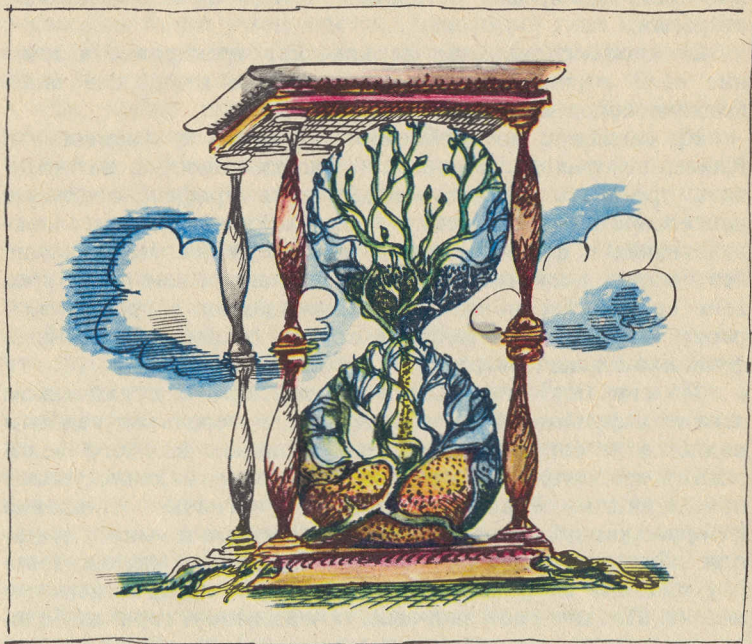
На семинаре по проблемам старения, проходившем в Киеве, говорилось: «Один из лучших способов затормозить процесс старения — продолжать профессиональную деятельность в соответствии с индивидуальными интеллектуальными и физическими возможностями». Чем больше лет человек посвятил своему образованию, чем выше уровень его профессиональной квалификации в зрелом возрасте, тем медленнее будут темпы старения и меньше функциональный возраст.

До сих пор речь шла о физическом и психическом аспектах функционального возраста, но столь же важным является и социальный аспект. Психика каждого человека в значительной степени обусловлена личностными отношениями. Ровное и доброжелательное отношение к окружающим, удовлетворенность жизнью и «мир в душе» при общении с другими людьми оказывают положительное влияние на функциональный возраст стареющего человека. Психическое здоровье, по-видимому, гораздо больше зависит от общественных контактов, чем принято ду-

мать. Если стареющий человек сознательно противодействует возможной изоляции — он благоприятно влияет на свой функциональный возраст, постоянно получает все новые и новые стимулы для активной жизни, что в определенной мере позволяет поддерживать психическое здоровье.

Физическое и психическое здоровье человека, а также его социальные отношения создают комплекс факторов, во многом обуславливающих «истинный», функциональный возраст.

Вычислить календарный, демографический или пенсионный возраст просто, а для определения функционального возраста не существует ни специальных тестов, ни определенных критериев. Были разработаны системы тестов на основании результатов медицинских исследований, психометрических тестов и специальных психологических анкет, однако оба подхода к оценке возраста — календарный и функциональный — сравнить не удалось. Нет также метода, с помощью которого можно определить степень воздействия социальных отношений на функциональный возраст.



Сопоставить календарный и функциональный возраст сложно прежде всего потому, что функциональный возраст нельзя ни измерить, ни точно вычислить, в то время как хронологический возраст и зависящие от него демографический и пенсионный можно рассчитать точно.

Биологические изменения, происходящие в организме, обусловлены определенными биоритмами. Сочетание биоритмов человека имеет практически бесконечное множество вариантов. Эти изменения имеют собственное, естественное «биологическое время».

По сравнению с ним хронологическое время является условным, основанным на физических явлениях или астрономических изменениях. Часы отсчитывают время с постоянной скоростью. «Биологическое время» и связанный с ним функциональный возраст имеют иные закономерности, иные темпы развития. Поэтому неудивительно, что функциональный возраст зачастую значительно отличается от календарного.

НАСКОЛЬКО ЖЕ Я СТАР?

Не правда ли, щекотливый вопрос? Ответа, общего для всех, не существует. Говорят, что человеку столько лет, на сколько он себя чувствует. Бесспорно, но это только часть ответа — ведь ощущение возраста меняется с каждым днем, а иногда даже в течение одного дня. Часто позитивно или негативно влияют те люди, с которыми человек общается. Рассказывают, что однажды к известной актрисе — ей в это время было 86 лет — пришел брат интервью репортер и в разговоре не слишком тактично коснулся ее возраста. Актриса резко ответила ему: «Мой возраст меняется день ото дня и зависит от того, с кем я встречаюсь. Когда мне скучно, я чувствую себя очень старой. А поскольку вы наводите на меня жуткую тоску, то если вы не уйдете сейчас же прочь, мне через пять минут будет сто лет».

Пабло Пикассо, сохранивший энтузиазм молодости до самых преклонных лет, в разговоре с женщиной, с которой не виделся долгие годы, сказал: «Мы не стареем, мы просто становимся более зрелыми, потому что любим жизнь и людей». В то время ему было 90, а его собеседнице — 80 лет.

Некоторые люди не могут ответить на вопрос, на сколько лет они себя чувствуют, в душе оставаясь прежними, не ощущая течения лет и не думая о них. Чешский актер

Милош Копецкий в одном из выступлений на телевидении, сказал: «Я всегда чувствую себя двадцатилетним».

Американская писательница Перл Бак (1892—1973), лауреат Нобелевской премии по литературе 1938 года, в день своего 80-летнего юбилея сказала: «Молодой или старый — это для меня пустые слова. Я поняла это в последнее десятилетие. Главное не тратить время попусту».

Сенека (ок. 4 г. до н. э. — 65 г. н. э.) говорил: «Не сетуйте, что жизнь коротка. Правда заключается в том, что мы чересчур много времени тратим попусту. Не каждый, у кого седые волосы и морщины, долго жил. Гораздо чаще он только долго был». Это изречение Сенеки позволяет сделать вывод: от того, какой образ жизни человек вел в зрелые годы и была ли его жизнь полноценной, зависит, какой будет его старость.

Сказанное свидетельствует о том, что критерием ощущения старости является скорее функциональный, а не календарный возраст.

Субъективное ощущение своего возраста проявляется в мнениях и поступках. Судя по ним, окружающие оценивают человека и причисляют к той или иной общественной группе. Здесь существует определенная взаимосвязь: поведение человека, интересующие его темы для разговора и даже одежда определяются согласно тому, насколько старым он себя чувствует. Если вы умеете радоваться жизни, способны видеть в ней прекрасное, то стареете не так быстро. Если вы печалитесь о том, что стали старше на столько-то лет, то состаритесь скорее. Эту внутреннюю позицию окружающие чувствуют и соответственно к вам относятся, что, в свою очередь, может еще больше увеличить внутреннее ощущение собственного возраста.

Субъективное ощущение возраста в первую очередь соответствует темпераменту и образу жизни человека в молодые и зрелые годы.

Можно выделить несколько периодов осознания своего возраста. Сначала человек чувствует первые признаки старения: он быстрее утомляется, не может так же быстро и проворно, как раньше, взбежать на холм или по лестнице, все больше предпочитает комфорт. Обычно он не хочет принимать эти изменения к сведению, старается обмануть себя. Если в течение многих лет он вел активный образ жизни, то, как правило, первые признаки старения у него появляются позже, чем у других людей.

В следующий период человек начинает считаться со своим старением и стремится повлиять на его темпы: на-

чинает уделять больше внимания внешности и немного помогать природе, замечая и подправляя собственные недостатки. Женщинам такое отношение к внешности дано «в наследство» вместе с женственностью. Но помогать природе — это не только накладывать грим; неумелый макияж не украшает, а уродует. Отношение к старости должно основываться на психической и физической активности, что отразится и на внешнем виде.

По каким признакам обычно оценивают возраст человека? По внешности, поведению, осанке, походке, манере одеваться, интересам, темам для разговоров — т. е. по тому впечатлению, какое человек производит на других людей.

Прежде всего обращают внимание на лицо. Правда, женщины иногда считают изборожденное морщинами лицо мужчины привлекательным, поскольку это свидетельствует о богатом жизненном опыте. Сами же они своим морщинам не рады. Глядя в зеркало, каждая женщина в глубине души говорит: «Обмани меня, зеркальце дорогое! Скажи, что я прекрасней всех на свете!» Но в жизни зеркала нам не лгут, и женщины, желая выглядеть моложе, улучшают свою внешность с помощью различных косметических средств. Стремление к красоте и молодости старо как мир. Старинные легенды об омоложении часто были связаны с представлением о смене кожи. К сожалению, люди не могут, как змеи, каждую весну менять кожу, но можно разгладить морщины с помощью косметических препаратов, мазей, лосьонов, применить сок, массаж. Косметология в последние годы и в свете учения о старении сохраняет душевную свежесть.

Сенека (ок. 4 до н. э. — 65 н. э.) подчеркивал, что образ жизни гораздо важнее числа прожитых лет.

Авиценна (ок. 980—1037), знаменитый врач и философ, рекомендовал пожилым людям умеренное питание, потребление достаточного количества жидкости, физические упражнения и заботу о регулярном стуле.

Маймонид (1135—1204), еврейский философ, считал продолжительность жизни заданной заранее, но полагал, что ее можно увеличить благодаря выполнению соответствующих профилактических упражнений.

Английский философ Роджер Бэкон (ок. 1214—ок. 1292), написавший книгу «Лечение старости и сохранение молодости», полагал, что организм человека стареет потому, что изнашивается.

Дезидерий Эразм, прозванный Роттердамским (1469—

мались физкультурой и спортом, ходили во время отпуска в туристические походы, обычно отличаются упругой и красивой походкой.

Из всего сказанного следует, что внутреннее, субъективное ощущение собственного возраста и субъективная оценка окружающих взаимосвязаны. Часто вы чувствуете себя на столько лет, сколько вам дают другие люди. В то же время окружающие определяют ваш возраст согласно тому, как вы себя ведете и выглядите в обществе.

ИЗ ИСТОРИИ СТАРЕНИЯ И СТАРОСТИ

С незапамятных времен люди искали средства, чтобы предупредить или замедлить наступление старости. Шумерские тексты, насчитывающие 3—4 тысячи лет, рекомендуют снадобья против седины и ухудшения зрения.

Самый древний папирус о старении был написан в 1600 году до н. э. В нем можно прочесть о том, как старику превратиться в юношу.

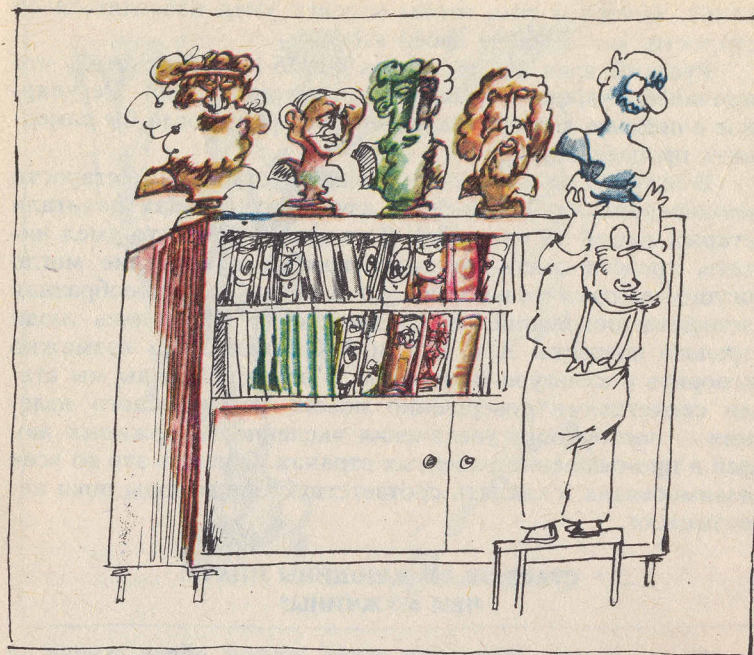
Древние египтяне считали, что люди могут надеяться дожить до 110 лет — возраста, который, согласно современным воззрениям, является вероятным пределом человеческой жизни.

Древнегреческий врач Гиппократ (ок. 460 — ок. 370 до н. э.) рекомендовал питаться умеренно, заниматься физическими упражнениями и принимать горячие ванны тем, кто хочет дожить до преклонных лет. В то время старение считалось утечкой природного человеческого тепла. По мнению Гиппократа, в свою очередь, может еще больше увеличить внутреннее ощущение собственного возраста.

Субъективное ощущение возраста в первую очередь соответствует темпераменту и образу жизни человека в молодые и зрелые годы.

Можно выделить несколько периодов осознания своего возраста. Сначала человек чувствует первые признаки старения: он быстрее утомляется, не может так же быстро и проворно, как раньше, взбежать на холм или по лестнице, все больше предпочитает комфорт. Обычно он не хочет принимать эти изменения к сведению, старается обмануть себя. Если в течение многих лет он вел активный образ жизни, то, как правило, первые признаки старения у него появляются позже, чем у других людей.

В следующий период человек начинает считаться со своим старением и стремится повлиять на его темпы: на-



Цицерон (106—43 до н. э.) в книге «О старости» рекомендовал физические упражнения, умеренное питание и, главное, интеллектуальную активность, чтобы замедлить процесс старения. Он призывал к тому, чтобы люди и в старости учились, поскольку учение сохраняет душевную свежесть.

Сенека (ок. 4 до н. э. — 65 н. э.) подчеркивал, что образ жизни гораздо важнее числа прожитых лет.

Авиценна (ок. 980—1037), знаменитый врач и философ, рекомендовал пожилым людям умеренное питание, потребление достаточного количества жидкости, физические упражнения и заботу о регулярном стуле.

Маймонид (1135—1204), еврейский философ, считал продолжительность жизни заданной заранее, но полагал, что ее можно увеличить благодаря выполнению соответствующих профилактических упражнений.

Английский философ Роджер Бэкон (ок. 1214—ок. 1292), написавший книгу «Лечение старости и сохранение молодости», полагал, что организм человека стареет потому, что изнашивается.

Дезидерий Эразм, прозванный Роттердамским (1469—

1536), мечтал о том, чтобы человек умел избавляться от старости, как змея от своей кожи.

Русский врач И. Мечников (1845—1916) считал, что причиной старения является автоинтоксикация. Регулярное очищение кишечника, по его мнению, могло бы замедлить процесс старения.

В истории человечества мнения о старении и старости неоднократно изменялись. В азиатских странах почитали старых людей за мудрость. В то время мало кто умел читать, средств связи не существовало, и обучение могло осуществляться только «из уст в уста», как своеобразная эстафета поколений. В средневековье почитались люди зрелого возраста. А в XIX и XX веках стало возможно говорить о культуре молодости. В последние годы мы стали свидетелями совершенно нового исторического явления — постоянного увеличения численности пожилых людей в промышленно развитых странах. Оценить это во всех взаимосвязях и сделать соответствующие выводы пока невозможно.

СТАРЕЮТ ЛИ ЖЕНЩИНЫ ИНАЧЕ, ЧЕМ МУЖЧИНЫ?

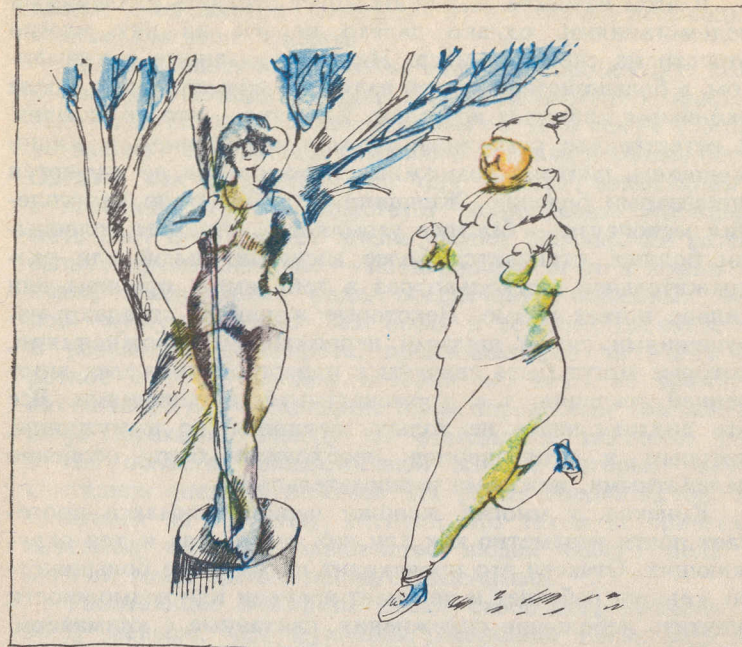
И да, и нет. Женщина ведет другой образ жизни, а поскольку старение — это часть жизни, то и стареет она иначе.

Каковы же специфически женские проявления старения с биологической, психологической и социальной точек зрения?

В рассматриваемый период в жизни женщины происходит несколько важных событий, которые могут в значительной степени повлиять на темпы ее старения. Поскольку каждая женщина имеет свою генетическую программу, ведет индивидуальный образ жизни и испытывает в течение жизни воздействие самых разных факторов, то и эти события могут влиять на нее также по-разному.

Между 40 и 55 годами у каждой здоровой женщины наступает период климакса. В это время муж (который, как правило, старше жены) уходит на пенсию, а дети покидают родительский дом. Психологи называют чувство пустоты, которое в этот момент переживает мать, «синдромом опустевшего гнезда».

В возрасте 55—57 лет работающая женщина обычно выходит на пенсию. В это время она может стать



бабушкой, а иногда даже раньше. Поскольку женщины, как правило, живут дольше мужчин, они обычно и вдовеют раньше.

Не исключено, что вышеописанные события могут произойти одновременно, что может серьезно осложнить жизнь стареющей женщины.

Климакс, как известно, обычно продолжается 5—7 лет — с начала нарушения менструального цикла и до окончания последней менструации. Женщина переходит в другую жизненную фазу, когда она уже неспособна к деторождению. Основой этих изменений является перестройка гормональной системы, важнейшим компонентом которой является менопауза, т. е. завершение месячных.

Период климакса складывается из трех этапов: перед менопаузой, самой менопаузы и после менопаузы. В странах Европы менопауза у женщин начинается между 49 и 50 годами, а так как продолжительность жизни женщины примерно 75 лет, то почти треть ее составляет период после завершения климакса. Кстати, 400 лет назад до климакса доживало лишь 28 % женщин, а сегодня — 96 %.

В этом возрасте женщины могут страдать различными недомоганиями, однако далеко не все из них можно отнести на счет климакса. Недуги, связанные с климаксом, в большинстве случаев являются временными и после окончания климакса исчезают. Климакс — это не болезнь, а естественное состояние, нормальный период в жизни женщины, поэтому возможные недомогания не являются признаками болезни. Женщина — особенно до наступления менопаузы — быстрее утомляется, страдает головными болями, становится более впечатлительной или раздражительной, несколько раз в день имеет приливы или сильно потеет ночью. Некоторые женщины страдают нарушениями сна и другими неприятными осложнениями, которые могут быть связаны с перестройкой желез внутренней секреции, т. е. гормональными изменениями. Все это должны знать не только женщины, но и мужчины, которым в этот период необходимо быть особенно деликатными, нежными и внимательными.

Конечно, у многих женщин период климакса протекает почти незаметно как для них самих, так и для окружающих. Отчасти это происходит потому, что большинство женщин работает и не имеет времени или возможности ощутить небольшие осложнения, связанные с климаксом.

Следовательно, климакс является совершенно нормальным и специфическим женским периодом жизни, который протекает именно в фазе старения.

В это же время дети постепенно взрослеют и начинают самостоятельную жизнь, обзаводятся семьей. Мать подобные перемены переносит обычно болезненнее отца. Уход повзрослевших или взрослых детей часто является причиной эмоционального и психического кризиса. Чувство опустошенности или утраты смысла жизни (к счастью, временное) чаще испытывает та женщина, у которой не было иных жизненных ценностей, кроме материнства. И к тому же уход взрослых детей из родительского дома каждая женщина, несомненно, предвидит и может заранее психологически к нему подготовиться.

Женщины, травмированные возможной «потерей» детей, не осознают, что для них может наступить новая, очень интересная пора в жизни — когда убавятся заботы и ежедневные хлопоты, когда они смогут развить свои способности в иной области. Наконец, уход детей из родительского дома не означает их потерю. Отношения мать—дочь, мать—сын могут смениться качественно новым чувством взаимной дружбы и доверия. Такое превра-

щение совершается непросто и не вдруг, необходимо многое для этого сделать.

В промышленно развитом обществе процентное количество работающих женщин в последние годы возрастало быстрыми темпами. Женщина имеет в этой сфере (согласно закону) одинаковые с мужчиной права и обязанности. Однако как женщина-мать она просто незаменима — в этой области не существует равноправия. Женщина-мать дает и сохраняет жизнь своему ребенку. Ее естественное предназначение — поддержание огня в домашнем очаге, продолжение рода, обеспечение надежных «тылов» мужу-охотнику. Так было в течение тысячелетий. В результате переворота, произошедшего за очень короткое с точки зрения истории человечества время, — какие-то 50 лет — женщине были определены совершенно иные функции. Теперь ей отводилась значимая роль в тех областях общественной жизни, которые раньше считались чисто мужскими. Из работ специалистов, написанных на эту тему, следует, что такая историческая перемена застала большинство людей обоего пола со многих точек зрения неподготовленными.

Работающие женщины имеют свободного времени на 50 % меньше, чем мужчины. Женщина посвящает домашнему труду в целом 18—20 % всего времени. Для стареющей женщины это очень большая нагрузка. Замужняя работающая женщина трудится в среднем 80—90 часов в неделю! Как же ей не устать с годами?! Для сравнения: мужчина в ЧСФР занят работой по дому в среднем 45 минут в день, женщина — 4,5 часа.

ПОЧЕМУ ЖЕ МЫ СТАРЕЕМ?

Поскольку не существует единой теории старения, которая ответила бы на вопрос, почему это происходит, придется пока удовлетвориться наблюдениями за тем, как это происходит. Речь идет о большом числе взаимосвязанных изменений в организме, которые определяют процесс старения на различных уровнях. Несомненно, трудно решить вопрос о последовательности в этой причинно-следственной цепочке. Принятие какого-либо комплексного решения затрудняется и тем, что исследователи занимаются, как правило, только одной проблемой. К тому же старение — это процесс многофакторный.

Старение необходимо изучать с различных точек зрения. Предполагается, что первичная основа старения и про-



должительности жизни — генетическая; она содержится в оплодотворенной яйцеклетке. Согласно теории генетической программы, старение и старость являются последним этапом, который завершает смерть. Эта теория предполагает, что каждый индивид имеет заданную продолжительность жизни, т. е. как бы носит в себе своеобразный «часовой механизм».

Мутационная теория считает старение результатом превращений, происходящих внутри клеток. Мутации в клетках происходят в течение всей жизни, их количество бесконечно велико. Подсчитано, что в течение жизни в хромосомах происходит более чем 100 мутаций, оказывающих влияние на жизненно важные внутриклеточные системы.

Согласно этой теории, существуют три вида мутаций, причем результат одного вида считается старением. Мутационные изменения, связанные с процессом старения, практически не поддаются коррекции: их можно считать одной из возможных причин старения на молекулярном уровне.

Согласно аутоиммунной теории старения, аутоантитела,



т. е. антитела белков собственного организма, могут влиять на процесс старения клеток и даже являются причиной их гибели. Известно, что существует связь между образованием антител и возрастом: формирование антител с годами уменьшается. Вирусные инфекции, имевшиеся в течение жизни, могут снижать иммунную функцию клеток и уменьшать образование защитных антител — следовательно, играют важную роль в процессе старения.

Сторонники теории истощения считают, что отдельные органы и организм как единое целое постепенно истощаются («изнашиваются»).

Теория отработанных клеток предполагает: в клетках скапливаются отработанные вещества, что препятствует нормальному функционированию организма.

Приведенные теории основаны на экспериментальных и других научных методах и скорее дополняют, чем опровергают друг друга. Их приверженцы подходят к одной и той же проблеме с различных позиций.

Специалисты еще не достигли согласия ни в том, что входит сегодня в понятия «старение» и «старость», ни в том, что, собственно, является первопричиной старения.

Известно только, что старение — это комплекс изменений, происходящих в организме с течением времени и наиболее заметных именно в преклонном возрасте.

НЕСКОЛЬКО ЗАМЕЧАНИЙ В ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В этой книге я рассказал вам о периоде жизни, начало которого близко к среднему возрасту (около 45 лет), а конец трудно точно определить (примерно 60—65 лет). Этот период довольно продолжителен, поэтому заслуживает вашего внимания. Он длится практически целое поколение, несет в себе признаки и зрелого возраста, и наступающей старости. Почему же этому переходному периоду до сих пор не уделялось достаточно внимания? Думаем, по двум основным причинам:

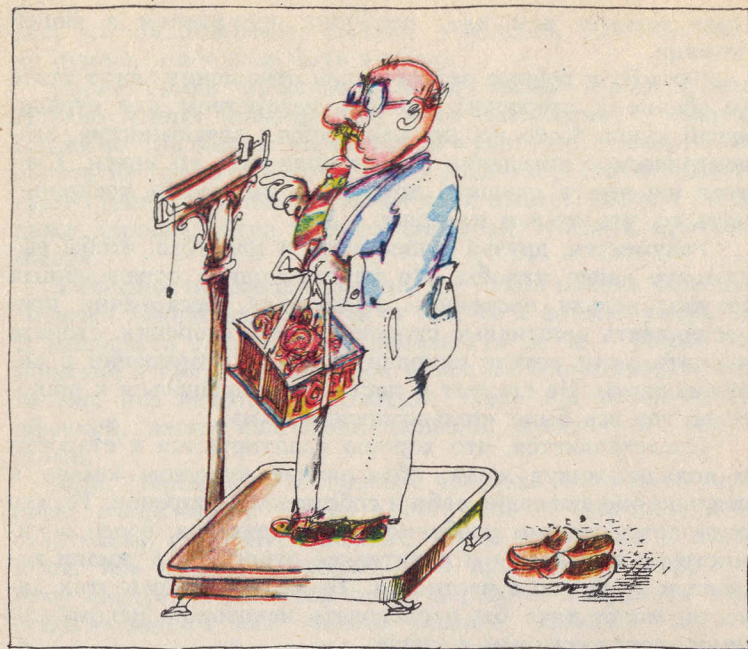
1) в прошлом очень немногие люди доживали до возраста старше 60 лет, поэтому 50-летние считались уже стариками;

2) раньше единственным критерием старения был календарный возраст. Период старости был кратким, наступал сразу после среднего возраста — следовательно, не было оснований изучать данный период в жизни человека.

В начале книги на конкретных примерах было показано, что можно влиять на свою жизнь так, чтобы она стала активной и полноценной. Жить не старея — это искусство, которому можно сознательно обучиться и благодаря этому замедлить темпы старения. Так возникает существенное различие между функциональным и календарным возрастом — в пользу первого. Активный образ жизни в среднем возрасте поможет естественным путем отдалить наступление старости.

Старение очень индивидуально, поэтому большую роль играет хотя бы приблизительное определение, что человек может сам для себя (а тем самым и для окружающих) сделать. Речь идет не только о физической активности. Для современного человека важно не просто достичь преклонного возраста, но прожить как можно дольше, полнее, интереснее.

Активный образ жизни является очень эффективной и естественной подготовкой к активной старости — это касается всех без исключения. Часто пишут и говорят о пожилых людях в третьем лице — «они», забывая, что с каждым годом приближается минута, когда слово «они» будет заменено словом «я».



Быть независимым и самостоятельным — не значит быть одиноким. Одиночество может стать серьезной проблемой в пожилом возрасте и не всегда является результатом уединения. Человек может чувствовать себя одиноким даже тогда, когда его окружают люди, иногда самые близкие. Известно, что субъективное чувство одиночества угнетающе действует на человека и подрывает психическое здоровье.

Одной из важных составных частей активного образа жизни является способность создавать и поддерживать добрые взаимоотношения с окружающими. Жизнь среди людей и с людьми — это естественно для любого человека. Изоляция и одиночество неестественны. Поддержание дружеских или добрососедских отношений — одно из средств «профилактики» одиночества. Это непросто: необходимо вовремя научиться находить путь к сердцу других людей, чтобы позднее обрести друзей. Это облегчит и путь окружающих к вашему сердцу.

Погруженность в себя никогда не должна быть слишком глубокой, а стена вокруг вас слишком крепкой — иначе вы не услышите друзей и соседей, которые с радо-

стью помогут вам или, наоборот, нуждаются в вашей помощи.

Дружба и добрые человеческие отношения могут стать (особенно к старости) лучшим лекарством для страдающей души. Конечно, дружба требует «взаимности», эгоцентрическое поведение может положить ей конец. Следует научиться слушать другого, с интересом воспринимать то, что он вам поверяет.

Разумеется, друзья существуют и для того, чтобы выслушать ваши жалобы. Но не переходите определенных границ: нельзя постоянно жаловаться, бесконечно преувеличивать негативные стороны своего старения, стонать и охать, если хотите сохранить добрые отношения с окружающими. Не следует и постоянно обращаться к прошлому, где все было «только прекрасным».

Представляется, что хорошо адаптируются к старости и дольше живут люди, обладающие чувством юмора и реально оценивающие себя и собственное старение. Те, кто отличается такими особенностями характера, более оптимистично настроены и позитивнее относятся к жизни вообще и старению в частности. Те же, кто лишен этих качеств, могут хотя бы последовать некоторым рекомендациям, предложенным в книге.

В старости нередко случается, что человек по каким-то причинам становится несамостоятельным и вынужден обратиться за помощью. Большую роль в такой ситуации играют общественные институты и организации, осуществляющие опеку над старыми и беспомощными людьми.

В этой книге не говорилось о том, сколько мест в различных учреждениях (в ЧСФР и других странах) для хронических больных и людей преклонного возраста, нуждающихся в помощи; не затрагивались вопросы численности персонала в учреждениях подобного рода; не рассматривалась деятельность Красного Креста и народных комитетов и общественных организаций. Автора интересовало только то, что может каждый человек сделать сам для себя, чтобы и в преклонном возрасте оставаться здоровым и самостоятельным, чтобы жизнь на этом этапе была по возможности полноценной.

Если человек доживает до преклонного возраста в добром здравии и хорошем настроении и не нуждается в помощи различных учреждений — это великое благо. Известный французский певец Морис Шевалье, который до глубокой старости сохранял не только независимость, но и творческую активность, в день своего 80-летия на воп-

рос, как он поживает, ответил: «Отлично, особенно когда думаю, что могло быть иначе».

Даже самая продолжительная жизнь имеет конец. Начало жизни предполагает и ее завершение — смерть. Согласно традициям европейской культуры, о смерти говорить не принято — это своего рода табу (хотя существуют страны, где иначе относятся к этому). Может быть, даже хорошо, когда человек способен отогнать мрачные мысли.

Большинство людей умирает от какой-нибудь болезни. Человек говорит себе: «Ведь от чего-то я должен умереть». В молодости такую фразу произнести легче — позже отношение к смерти становится менее легкомысленным. Известно, что некоторые пожилые люди опасаются самой обычной, легко излечимой болезни, думая, что это — конец.

Для стареющего и старого человека сохранить здоровье очень важно — ведь в этот период болезней, действительно, становится больше, и чем позже они появляются, тем лучше. Здоровье — это драгоценный дар, и к нему следует относиться очень бережно. Сохранить здоровье — значит как можно больше отдалить смерть. В сознание людей постепенно проникает мысль о том, что жизнь без курения и алкоголя, умеренное питание и активный двигательный режим снижают вероятность серьезных заболеваний, которые являются наиболее частыми причинами смерти именно в преклонном возрасте.

Эта книга написана для тех, кто хочет сохранить жизнеспособность и здоровье, бодрость и хорошее настроение до самых преклонных лет.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие к русскому изданию	5
--	---

ИСКУССТВО ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Слово к читателю	9
Введение	11
Глава 1. Стресс, релаксация, концентрация	18
Что мы знаем о стрессе	18
Релаксация	24
Релаксационные упражнения (методика выполнения)	30
Концентрация	37
Концентрационные упражнения (методика выполнения)	39
Ауторегуляция дыхания	42
Противострессовые дыхательные упражнения	43
Противострессовые физические упражнения	47
Что требуется для занятий дома	66
Глава 2. Аутодиагностика стресса	67
Стрессовое напряжение	68
Аутоанализ личного стресса	74
Источники стресса в семье	79
Серьезные перемены в жизни как источник стресса	92
Погода и мы	98
Глава 3. Активный и релаксационный образ жизни	107
Действительно ли путь к сердцу лежит через желудок?	108
Жизнь — это движение, движение — это жизнь	114
Сон — «мелкий ремонт» мозга	124
Зачем нужно закаливание?	130
Человеку нужен человек	136
Искусство коммуникации	140
Методы профилактики стресса	154

НЕ СТАРЕТЬ — ЭТО ИСКУССТВО

От автора	163
Глава, содержащая добрые пожелания, или Как готовиться к старости	166
Доброе утро	167
Приятного аппетита	180
Добрый вечер	185
Спокойной ночи	191
Для хорошего самочувствия	196
Жизнь — это будни	209
Глава о предрассудках и ошибочных представлениях, или Что такое старение	215
Болезнь ли старость?	216

В этом возрасте он уже не способен мыслить	222
Подобаet ли пожилому человеку любить?	229
Уход на заслуженный отдых	233
Бойтесь ли вы собственной старости?	239
Глава, рассматривающая старение с разных позиций, или О том, насколько относительно понятие «старость»	246
Календарный возраст	247
Демографический возраст	247
Пенсионный возраст	248
Функциональный возраст	250
Насколько же я стар?	255
Из истории старения и старости	258
Стареют ли женщины иначе, чем мужчины?	260
Почему же мы стареем?	263
Несколько замечаний в заключение	266

Научно-популярное издание

Ота Грегор

ЖИТЬ НЕ СТАРЕЯ

Заведующая редакцией

Е. Н. Семашко

Редактор

М. Л. Амосова

Младший редактор

Р. Д. Неклюдова

Художник

В. Н. Зуйков

Художественный редактор

А. Г. Сауков

Технические редакторы

О. А. Куликова, Т. К. Верёвкина

Корректор

В. К. Ячковская

ИБ № 2883. Сдано в набор 17.10.90.

Подписано к печати 10.04.91.

Формат 84×108/32. Бумага офс.

Гарнитура Таймс. Офсетная печать.

Усл. п. л. 14,28. Усл. кр.-отт. 57,54.

Уч.-изд. л. 15,87. Тираж 100 000 экз.

Издат. № 8500. Зак. 1295.

Ордена Почета издательство «Физкультура
и спорт» Госкомпечати СССР.

101421, Москва К-6, Каляевская ул., 27.

Ярославский полиграфкомбинат
Министерства печати и массовой
информации Российской Федерации.
150049, Ярославль, ул. Свободы, 97.

.....	167
.....	180
.....	185
.....	191
.....	196
.....	209
ных представлениях, или Что	
.....	215
.....	216