

«Я верю, что наша духовная индивидуальность не умирает, она и после смерти способна влиять на материю».

Томас Алва Эдисон

# Интеллект подобен лазеру

## Как сохранить достоинство в стрессовой ситуации



Стоит ли тешить себя мыслью, что без стресса наша жизнь станет безвкусной, как постная пища, и что именно стресс дает нам ощущение счастья, полноты и ценности? Какие эффекты возникают во время стресса в нашем организме и, самое главное, как мы можем защитить себя от возникновения негативных реакций? На вопросы «ЗЖ» отвечает руководитель Тверского центра духовного развития, врач психолог-конфликтолог Алексей ЧУДИНОВ



**- Алексей Владимирович, современная наука очень хорошо изучила негативное влияние табака или алкоголя на здоровье. Есть наглядные доказательства процессов, происходящих в организме, что реально помогает людям отказаться от вредных привычек. Настолько ли изучены процессы, происходящие во время психоэмоционального стресса в организме человека? Действительно ли стресс оказывает как положительное, так и негативное влияние?**

- А есть ли какое-то положительное влияние, если вы спите на кровати, под которой лежит бомба с часовым механизмом и вот-вот взорвется? Или вам в пищу добавляют яд? Какое благо в том, что ваши коллеги по офису курят на рабочем месте? **Стресс - это на 100 процентов негативное влияние.** Никакого скрытого или явного блага в этом не кроется. XX век назывался веком стресса, а XXI - веком депрессий. Когда человек долгое время злит-

ся или испытывает напряжение - он теряет силы и переходит в состояние депрессии и усталости. Существует два вида стресса. **Первый - это стресс негативный**, он характеризуется одной главной деталью - наличием любых негативных эмоций, таких, как страх, напряжение, ревность, оскорбленность, дискомфорт и прочее. В этот момент происходит значительный выброс гормонов стресса (в первую очередь, глюкокортикоидов). Все знают, как пациенты до последнего сопротивляются применять гормональные препараты. Гормоны сохраняются в организме часами и сутками. Хотя сам стресс, может, и длился-то всего 5 минут. В результате повышения уровня этих гормонов резко и длительно повышается уровень сахара, нарушается обмен жиров, сгущается кровь (риск образования тромбов), сужаются сосуды, нарушается ритм сердца, повышается кислотность желудка, снижается иммунитет, вымываются кальций, фосфор и другие важные компоненты.

**АДРЕНАЛИН** – основной гормон мозгового вещества надпочечников, а также нейромедиатор. Содержится в разных органах и тканях, в значительных количествах образуется в мозговом веществе надпочечников.

Адреналин вырабатывается хромаффинными клетками мозгового вещества надпочечников и участвует в реализации реакций типа «бей или беги». Его секреция резко повышается при стрессовых состояниях, пограничных ситуациях, ощущении опасности, при тревоге, страхе, при травмах, ожогах и шоковых состояниях. Он вызывает сужение сосудов органов брюшной полости, кожи и слизистых оболочек; в меньшей степени сужает сосуды скелетной мускулатуры, но расширяет сосуды головного мозга. Артериальное давление под действием адреналина повышается.

Адреналин оказывает стимулирующее воздействие на ЦНС. Он повышает уровень бодрствования, психическую энергию и активность, вызывает психическую мобилизацию, реакцию ориентировки и ощущение тревоги, беспокойства или напряжения.

**НОРАДРЕНАЛИН** – гормон мозгового вещества надпочечников и нейромедиатор. Норадреналин является предшественником адреналина.

**- Но ведь мы не медузы. Мы должны как-то реагировать на ситуации. Например, человек выиграл в лотерею, или сдает экзамен... В эти моменты наше сердце тоже начинает учащенно колотиться. Что же получается - жить вообще вредно?**

- Как раз нет! Жизнь очень полезно и нужно. То, что вы упомянули, - это **вторая сторона стресса, или положительный стресс**, на который реагирует совершенно иначе. Главным проявлением положительного стресса являются положительные эмоции: забота, сострадание, честная борьба, драйв... Например, мы ждем гостей, хлопоча по хозяйству... Или участвуем в соревнованиях. **Во время положительного стресса вырабатываются адреналин и норадреналин**, которые действуют в нашем организме от нескольких секунд до нескольких минут. Они дают резкий выброс энергии, питательных веществ, существенно не нарушая обмен веществ. Чтобы стала понятна разница, я поясню: **если мы сдаем экзамен, и при этом преобладает страх и напряжение - это негативный стресс. В этом случае организм вырабатывает глюкокортикоиды с их негативными последствиями.** А если мы сдаем экзамен с чувствами «участие в состязании» или самопроверки, тогда выделившийся адреналин только поможет нам справиться с силами и внесет ясность в процесс мышления. Если я жду гостей, проявляя заботу и любовь, - это хорошо и полезно. Если же я все время думаю, волнуясь, как все пройдет и как бы чего не вышло, - это опять работа глюкокортикоидов.

**- С физиологическими изменениями в организме сейчас все понятно. Как быть с эмоциональными особенностями каждого? Не может же энергичный и горячий человек сразу стать тихим и не реагировать на происходящее. Многие такое поведение могут воспринять как форму равнодушия.**

- Понятия «равнодушие» и «спокойствие» кардинально отличаются друг от друга. Когда вы идете по улице и кому-то плохо, а вы думаете: «Меня это не касается, я спокоен...» - это равнодушие. Когда вы подходите и начинаете оказывать помощь, но делаете это спокойно - это спокойствие. Например, близкий вам человек тяжело болен. Приходит врач, который при виде «тяжелого» пациента начинает либо психовать, либо сам падает в обморок. Вам нужен такой доктор? Или пожарная команда приезжает на пожар, и сама сгорает в пожаре... Ведь это неправильно. Когда вы приходите к врачу, разве он начинает суетиться, нервничать, кричать? Даже если ситуация критическая, врач остается спокойным и делает свое дело – оказывает

помощь, лечит вас. Спокойно, без лишних эмоций. Вы видели, как работают врачи «скорой помощи» или реанимации? Очень спокойно, методично и грамотно. В их руках жизнь пациента. Разве кто-то назовет таких врачей равнодушными? Конечно - нет. Тогда почему мы не можем любую проблему решать спокойно, взвешенно и без лишних негативных эмоций?

**- Понятно, что наша излишняя эмоциональность - это проявление слабости. Каким образом мы можем научиться правильно реагировать на ситуации, не попадая под влияние негатива?**

- Только поняв, только объяснив себе что правильно, а что нет. Например, вы говорите маленькому ребенку: «Ни в коем случае не ходи в ту комнату!» Что он будет делать? Правильно, обязательно пойдет! А если вы ему объясните и покажете, что там бабушка переодевается и не следует ей мешать, у него пропадет всякое желание туда входить. Таким образом, если я просто себе говорю: «Тихо! Успокойся! Считай до ста, дыши глубже» - это все равно, что говорить ребенку «не ходи в ту комнату». Сначала мы должны понять причину ситуации, свое состояние и роль в ней и, как говорилось выше, - использовать только свои положительные качества. Например, наиболее частая ситуация, которая выбивает нас из равновесия, - неправильные поступки окружающих, будь то родные, коллеги или незнакомые нам люди. Несправедливость, грубость, обман, предательство поднимает в нас бурю негативных эмоций. Но так ли мы должны реагировать? Давайте вспомним пример с врачом. Когда врач сталкивается с кровотечением, инфарктом, аппендицитом (то есть негативной ситуацией), он что - начинает кричать, топтать ногами и бить вас? Если вы идете по улице, а навстречу идет человек с какими-либо психическими нарушениями и, поравнявшись с вами, начинает вести себя неадекватно, что вы будете делать? Если вы будете делать то же, что и он, окружающие подумают, что встретились два «психа». Если же вы будете продолжать вести себя правильно, тогда люди поймут - этот нормальный, а этот... Когда кто-то ведет себя неадекватно, моя задача - сохранить внутреннее спокойствие и достоинство, не позволяя опуститься на тот же уровень «ненормального» поведения.

Приведу еще один пример, чтобы стало понятно, каким образом понимание помогает сохранить спокойствие и трезвость в любой ситуации. Вы ухаживаете за своим тяжело больным родственником. Он просит вас то закрыть форточку, то открыть. То посидеть рядом, то выйти и не мешать. Вы приносите блюдо за блюдом, но ваш боль-

ной родственник капризничает и отказывается есть. В такие моменты вы теряете спокойствие и в гневе одеваете ему на голову тарелку с лапшой? Конечно, нет, потому что понимаете, что его капризы связаны с болезнью. Поэтому вы готовы терпеть и прощать бесконечно. **Духовное понимание ясно показывает, что большинство людей сегодня духовно (не душевно!) больны.** То есть им не хватает честности, мужества, покоя, любви, терпения... У человека нет воды, а вы с ножом к горлу подступаете, требуя попить... Откуда он возьмет вам воду? Если у человека нет покоя, терпения или честности - откуда он возьмет все это?

**- Алексей Владимирович, а не получается ли так, что мы готовы, таким образом, оправдать убийц, предателей?.. Мы просто должны спокойно смотреть со стороны?**

- Что делает милосердный и грамотный врач, с человеком, сломавшим ногу? Он что, смотрит на него со стороны? Или накладывает гипс и дает обезболивающее? Он понимает - пациент не может ходить, поэтому ему приставляют сиделку, подают судно и еду в постель. Так же и в жизни. У человека нет честности или покоя. От того, что вы будете проявлять гнев или раздражение, от этого он не «поправится» быстрее. Хороший врач, в первую очередь, понимает своего пациента и поэтому остается спокойным и доброжелательным. Таким же образом, если мы поймем и будем доброжелательными, другие люди смогут быстрее осознать свою неправоту и главное - получить силу для исправления. А если этого не произойдет - это уже не наша вина. Ведь если врач предпринял все возможные методы лечения, все свое старание, а пациент нарушал рекомендации - это уже не вина доктора. На все, что находится вокруг нас, огромное влияние оказывает сила наших мыслей.

**- Предположим, все понимают, что мысли материальны, мы стараемся думать положительно. Мы внутренне желаем людям добра и спокойствия, но получаем совсем другой результат...**

- Первая причина, почему наши мысли не материализуются - отсутствие силы. Огромное количество пустых и негативных мыслей - в первую очередь под влиянием гнева, зависти, раздражения - лишают нас духовной силы. Скажу по секрету: сегодня редко врачи относятся бережно к скальпелю. После операции его кладут с другими инструментами, моют и стерилизуют, и даже режут им бутерброды или открывают бутылки... В конце концов такой скальпель тупится. У каждого хирурга есть свой личный скальпель с лазерным напылени-

ем - для «особых» пациентов: друзей или родных. К такому инструменту доктор относится очень бережно. Таким же образом, мы «режем» или достигаем успеха с помощью «скальпеля» интеллекта. Если мы постоянно «кидаем» его в непотребные места, режем им не то, для чего он предназначен, он очень быстро теряет свою силу. Бесполезные фильмы, плохие компании, пустые разговоры, обиды, раздражения - все это снижает силу нашего интеллекта.

Вторая причина отсутствия результатов наших положительных мыслей - в недостатке концентрации. Около 20 лет шла работа над созданием лазерного скальпеля. Пока не удалось создать тонкий пучок лазера толщиной в несколько нанометров, попытки были безуспешными. Лазерный скальпель дает очень ровные разрезы, не вызывая боли, кровотечения и послеоперационных швов. Таким же образом наш интеллект может быть подобным лазеру: сконцентрировавшись, мы можем изменить ситуацию, человека или здоровье. И наконец, третья, главная причина - нехватка любви.

**- Мы услышали сегодня много полезных вещей. Но, уверена, многие наши читатели скажут: «Все, что вы говорите - правильно. Но... жизнь гораздо сложнее».**

- Никто и не говорит, что жить - все равно что гулять в парке... Но давайте вспомним, что Москва не сразу строилась и мы не сразу стали учителями, инженерами, продавцами или менеджерами. Процесс работы над собой, самосовершенствования - это ежедневная осознанная работа, контроль и эксперименты. Однако это всегда дает замечательные плоды, ради которых стоит стараться. Пользуясь случаем, приглашаю всех читателей журнала на курс лекций «Положительное мышление» и «Медитация Раджа Йоги для гармоничной жизни». Все занятия проводятся бесплатно. Запись и дополнительная информация по телефонам (4822) 47-66-37, 8 904 014 77 25, 8 920 191 88 28.

*Беседовала Анастасия ЛЬВОВА*

## ГЛЮКОКОРТИКОИДЫ

оказывают мощное антистрессовое, противошоковое действие. Их уровень в крови резко повышается при стрессе, травмах, кровопотерях, шоковых состояниях. Повышение их уровня при этих состояниях является одним из механизмов адаптации организма к стрессу, кровопотере, борьбы с шоком и последствиями травмы.

Глюкокортикоиды повышают системное артериальное давление, повышают чувствительность миокарда и стенок сосудов к катехоламинам, предотвращают десенситизацию рецепторов к катехоламинам при их высоком уровне. Кроме того, глюкокортикоиды также стимулируют эритропоэз в костном мозге, что способствует более быстрому восполнению кровопотери.

Глюкокортикоиды также оказывают мощное противовоспалительное действие. Они тормозят активность различных разрушающих ткани ферментов.

Также глюкокортикоидам свойственно мощное противоаллергическое действие.

## ЦЕНТР ДУХОВНОГО РАЗВИТИЯ ПРИГЛАШАЕТ НА ЦИКЛЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

- \* Совершенное здоровье
- \* Медитация Раджа Йоги
- \* Положительное мышление и другие

*вход свободный*

Запись и дополнительная информация по телефонам:

47-66-37, 8-920-191-88-28

