

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

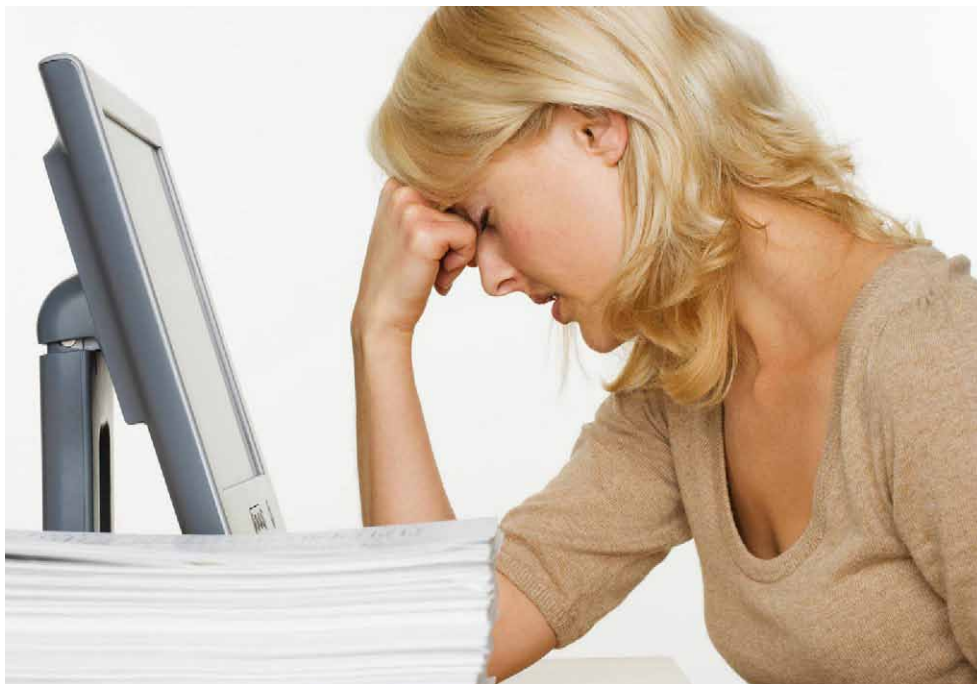
Томас Алва Эдисон

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 полезна 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

