

Положительные эмоции даются нам, если мы их умеем добывать. Любимое дело может очень помочь в борьбе с переживаниями. Люди увлеченные, легче справляются с обидами. Даже усталость после трудового дня - источник положительных эмоций, если труд при этом дает удовлетворение.

Для снятия эмоционального напряжения бывает пригодна любая физическая активность: полезно подвигаться, походить, пройти путь от работы до дома пешком. Еще лучше действует увлекательная физическая работа, любимый спорт.

Нельзя не сказать о благотворном влиянии музыки. Попробуйте послушать любимую мелодию и мрачные мысли рассеются. Точно так же действует живопись, хорошая книга. Прекрасное побуждает доброе.

Очень важно научиться неустанно помогать другим. Но, помогая, не подчеркивайте этого и не напоминайте о своей помощи: прикосновение к ране вызывает боль.

Не капитулируйте перед трудностями, продолжайте искать выход в любой, даже в самой сложной ситуации, не уступайте безразличию и «уходу в болезнь». Поиск решения есть та шпага, которая всегда в руке человека.

Кроме сказанного, надо помнить об устраниении других вредных факторов, к числу которых относятся погрешности в диете, переедание, употребление спиртных напитков, курение.

В некоторых случаях по назначению врача обоснованно применение успокаивающих лекарственных препаратов. Но большинство из них, к сожалению, имеют побочные эффекты, которые неблагоприятно воздействуют на душевное состояние и характер человека. К тому же лекарства не могут сделать больше, чем просто дать «передышку» организму на несколько часов.

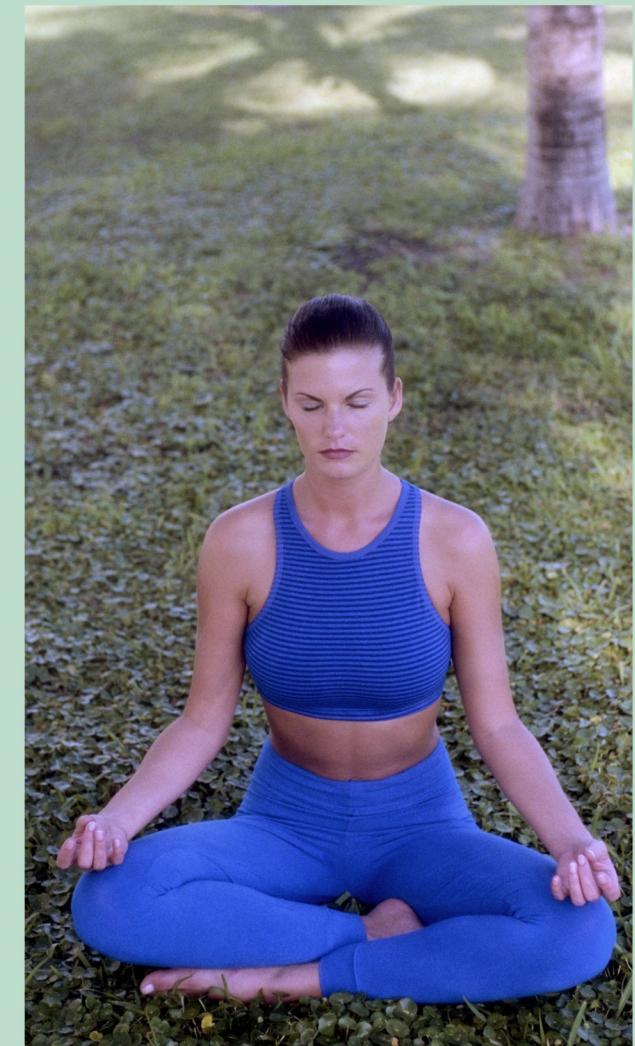
Овладеть собой, изменить манеру поведения и способ реагирования на окружающую действительность нелегко. И не сразу это всем удается. Но задача эта вполне разрешима.

Будьте оптимистами и не забывайте, что ключи к здоровью и счастью во многих случаях находятся в ваших руках!

Главный психиатр - эксперт  
управления здравоохранения Липецкой области  
**Гальцов Борис Игоревич**



Россия, 398002,  
г. Липецк, ул. Гагарина, д. 61, оф. 22  
Тел/факс: (4742) 27-37-97  
Тел.: (4742) 27-37-50  
E-mail: medprof@lipetsk.ru  
www.medprof.h14.ru



*“Учитесь  
властвовать  
собой...”*

# *“Учитесь властствовать себю...”*

«Учитесь властствовать собою...» - эти слова великого Пушкина приходят на память, когда в наше беспокойное, тревожное время все чаще приходится встречаться с людьми, которых беспокоят раздражительность, вспыльчивость, колебания настроения, повышенная утомляемость, неприятные ощущения в области сердца. В основе этих болезненных расстройств, как правило, лежит эмоциональное перенапряжение. Мы можем противостоять этому, лишь воспитывая свою волю, научившись управлять эмоциями и разумно преодолевать, так называемые, эмоциональные стрессы.

Понятие «эмоция» происходит от латинского слова «волную, потрясаю». Эмоциональная реакция очень сложна. В ней участвует не только нервная система, но и весь организм в целом.

Условно делят эмоции на положительные и отрицательные. Положительные «заряжают» наш организм новыми порциями энергии, мобилизуют скрытые резервы организма, повышают умственную и физическую способность, работоспособность, выносливость. Напротив, гнев, злость, печаль, обида, ревность сопровождаются накоплением «эмоционального яда», который с чудовищной силой сокращает кровеносные сосуды, властно подавляет рассудок, вызывает сильнейшую душевную бурю. Хотя степень выраженности и длительность отрицательных эмоций у различных людей неодинаковы, они способны повлиять на здоровье, а в иных случаях создать угрозу и для жизни.



Можем ли мы прожить без отрицательных эмоций? Нет. Неприятности и огорчения никуда не уйдут из жизни. Да, если бы это и было возможным, то как бы эмоционально обеднилась жизнь, какой бы она сделалась тусклой и однообразной! Но задача в том, чтобы неприятности и огорчения не превратили человека в раба собственного настроения.

Состояние человека будет зависеть в большей степени от того, как он реагирует на отрицательные эмоции, которые играют не только негативную роль: если они кратковременны, преодолены сильной волей и сознательной деятельностью, то человек закаляет себя, добивается желаемого. Кстати, эмоциональное возбуждение приводит организм в состояние готовности к борьбе. Повышается артериальное давление, учащается пульс, усиливается кровоток, увеличивается уровень гормонов в крови. Мобилизованы все возможные ресурсы, организм как бы призывает нас: «Действуй!». А в действии физиологические показатели приходят к норме. Однако у нас «Эмоциональная шпага» почти всегда остается в ножнах. И тогда наше «физиологическое войско», не дождавшись сигнала к атаке на внешнего врага, начинает «мародерство» на собственной территории. Возникают стойкие изменения внутренних органов.

Причиной эмоциональных срывов могут оказаться постоянные перегрузки, испытываемые в связи с изобилием потока информации, а также всякого рода психические травмы в личной, семейной или общественной жизни. Многие неприятности, до поры до времени не приводившие к болезненным реакциям, как бы аккумулируются и постепенно подготавливают нервный срыв по механизму «Переполненной чаши».

Если мы не можем обойтись без отрицательных эмоций, нам надо научиться управлять этой «упряжкой», которая несет нас по «ухабам цивилизации», чтобы не сорваться в бездну эмоционального перенапряжения.

Что советует нам родоначальник учения о стрессе канадский ученый Г. Селье? Он рекомендует находить «золотую середину» между игнорированием неприятности и боем, преодолением; не заноситься и не браться за непосильные работы, но, тем не менее, делать все доступное. Его совет - стремись к высшей из допустимых тебе целей и не вступай в борьбу из-за безделиц.



От стрессов защитить человека могут прежде всего свойства его личности, формирующиеся с ранних лет. Детские психотравмы - следствие родительских ссор или развода, наблюдения драматических событий в доме, эмоциональной подавленности. Они имеют влияние на всю дальнейшую жизнь. Человек, не познавший в детстве ни радости самостоятельных решений, ни горести своих ошибок, сложнее входит во «взрослую жизнь». И уже много лет спустя, когда возникают «взрослые» психические срывы, их как бы подстегивает эмоциональная память детства, нередко доводя все это до болезни.

Взаимоотношения между людьми порой бывают очень сложными. Не старайтесь «переделывать» своих близких или сослуживцев по своему образцу. Каждый имеет право на индивидуальность. Нужно понимать людей, прощать им их слабости, оставаясь принципиальным в главном. Хорошо известно, что брань, неуступчивость еще больше усугубляют конфликт. Принцип уступчивости и сопереживания особенно важен для преодоления супружеских разногласий. Если разногласия обострять, воспринимать их слишком болезненно, то это может привести к взаимной холодности, постоянной эмоциональной напряженности. Вы можете облегчить свое состояние, поведав о своих переживаниях товарищу или знакомому.

Полученный совет позволяет посмотреть на большой вопрос другими глазами. «Рассказал и облегчил душу» - гласит латинская пословица. В более серьезных случаях рекомендуется «излить душу» врачу-психотерапевту.