

ЗДОРОВЬЕ

и исцеление

№10 / 2020

Позитивное мышление

Шесть способов повысить психическую устойчивость во время кризиса

Детская депрессия — недетская проблема

ТЕМА НОМЕРА:

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ
здоровье

12+



Целостная личность – счастливая личность...

Владимир Аркадьевич Крупский

Создавая этот удивительный, находящийся в гармонии мир, Творец и Жизнедатель вложил в каждую клеточку каждого живого существа своего рода «жизненный баланс». По оценке самого Бога он выражался словами: «Весьма хорошо!» Впоследствии великий апостол Павел напишет об этой гармонии следующее: «Сам же Бог мира да освятит вас во всей полноте, и ваш дух и душа и тело во всей целостности да сохранятся...» (Библия, Первое послание к Фессалоникийцам, глава 5, стих 23). Целостная личность — это личность, находящаяся в состоянии единения различных ее начал. Эмоциональная часть — одна из важнейших в создании и поддержке гармонии жизни.

Дорогой читатель журнала «Здоровье и исцеление», именно теме эмоционального здоровья мы решили посвятить этот номер. Ввиду огромной загруженности современного человека, высоких скоростей передвижения, потоков информации масс-медиа, льющихся через край, мы стали очень уязвимыми, а иногда даже по-детски беспомощными, в вопросе сохранения внутреннего баланса. Эмоциональная разбалансированность лишает нас не только сна, но счастья и мира,

делая неспособными сопротивляться обстоятельствам жизни, а также различным заболеваниям. Эмоциональное здоровье, как мы увидим в материалах журнала, способствует сопротивляемости негативному и выделению гормона счастья.

Замысел Бога в отношении людей изначально был совершенно иной. Слова Иисуса Христа в Евангелии: «Мир оставляю вам, мир Мой даю вам... Да не смущается сердце ваше и да не устрашается!» (Библия, Евангелие от Иоанна, глава 14, стих 27) — говорят, что Бог не довлеет над человеком Своею огромной силой и не делает людей зависимыми от страхов, которые формируют наше поведение. Господь прикасается к нам Своею безусловной любовью. А в истинной любви нет страха! Совершенная любовь, по словам апостола Иоанна, изгоняет страх, потому что в нем, в страхе, есть мучение!

Мы сами, вопреки желанию Бога Творца, зачастую ставим себя в условия, в которых невозможна эта гармония жизни. Только один из аспектов нашего мира эмоций говорит о прямой зависимости нашего внутреннего мира и поведения: по утверждению ученых, 80% переживаемых нами страхов нами же

и надуманы! Мы бегаем от собственной тени, ускоряя процессы жизни, не наслаждаясь ею.

Одного мудреца однажды спросили, что его изумляет больше всего. Он ответил: «Человек. Вначале он жертвует своим здоровьем, чтобы заработать деньги. Затем он тратит деньги, чтобы восстановить здоровье. При этом он настолько беспокоится о своем будущем, что не наслаждается настоящим. В результате он не живет ни в настоящем, ни в будущем. Он живет так, как будто никогда не умрет, а умирая, сожалеет о том, что никогда и не жил».

Как же важно каждому из нас иметь Друга, на Которого можно положиться в любых обстоятельствах жизни, Кто может создать атмосферу спокойствия и уверенности. Я лично испытал это и могу сказать, что гармония нашей жизни через положительный эмоциональный настрой возможна! Даже болезни отступают перед позитивным настроением человека. Да и сама реальность — совсем другая, когда ты живешь жизнью не загнанного в тупик, озабоченного человека, но, когда имея эту внутреннюю свободу и гармонию, вокруг себя создаешь атмосферу мира и уверенности!

Журнал «Здоровье и исцеление» зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)

СВИДЕТЕЛЬСТВО
ПИ № ФС77-46624
от 21 сентября 2011 г.

«Здоровье и исцеление»
№ 10 2020 г.
Дата выхода 27.07.2020 г.

Над номером работали:
Главный редактор:
Муратова Н.А.
Верстка:
Папуашвили Т.Н.
Редакционная коллегия:
Крупский В.А.,
Муратова Н.А.,
Иванова Н.А.

Учредитель:
Религиозная организация
«Кавказский Союз»
Церкви Христиан
Адвентистов Седьмого Дня

Адрес редакции, издателя:
344013, г. Ростов-на-Дону,
ул. Возрождения, 19/24А
тел. (863) 220-37-67, 220-37-80,
факс: (863) 232-26-56,
e-mail: caumsda@yandex.ru

Отпечатано:
типография ООО «Антей»
344037, г. Ростов-на-Дону,
24 линия, 20.

Тираж 31 000 экз.
Свободная цена.
Заказ №443 от 30.06.2020 г.

**Дорогие читатели
журнала
«Здоровье и исцеление»,
ждем ваших отзывов
и предложений!**

**Еще больше информации
о здоровье вы найдете
на сайте:**

health.org.ru
Будьте здоровы!



Нигина Абдусалимовна Муратова

Мир вам!

Согласно исследованиям, направленным на изучение взаимосвязи различных заболеваний с эмоциональным состоянием, было выявлено следующее: *все то, что мы чувствуем, отражается на том, как мы себя чувствуем.* Вот лишь некоторые доводы в пользу этого заключения:

- Проявление эмоций стимулирует выброс гормонов. В свою очередь длительный гормональный дисбаланс способен привести к развитию определенных заболеваний, в том числе онкологических.

- Негативный эмоциональный статус напрямую связан с развитием артериальной гипертензии и сердечно-сосудистых заболеваний, а также с нарушениями иммунитета. Есть данные, убедительно доказывающие, что инфекционные и аутоиммунные заболевания, а также аллергические реакции во многом обусловлены эмоциональным состоянием человека.

- Среди людей, постоянно подвергающихся эмоциональному стрессу, смертность на 40% выше в сравнении с теми, кто ведет спокойную жизнь.

Таким образом, если мы хотим быть настоящим здоровыми, следует уделить особое внимание не только физическому, но и эмоциональному здоровью, что очень важно.

Согласно определению *эмоциональное здоровье — это состояние благополучия, которое позволяет человеку гармонично функционировать в обществе и соответствовать требованиям повседневной жизни вне зависимости от внешних обстоятельств.* В наш непростой тревожный век подобного состояния достичь непросто, но возможно, и это необходимо сделать с целью поддержания общего здоровья. В данном номере мы постарались собрать материал, который позволил бы вам, хотя бы отчасти, взглянуть не только на проблему, но и на ее решение.

Эффективными средствами в преодолении негативных эмоций являются вера, молитва и чтение Писания, через которое Бог обращается к каждому человеку: «*Я Господь, целитель твой*» (Библия, Книга Исход, глава 15, стих 26). «*Придите ко Мне все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас*» (Библия, Евангелие от Матфея, глава 11, стих 28).

Исцеление в эмоциональной сфере возможно, и оно необходимо для достижения полноценного здоровья, а значит, радостной и активной жизни.

В номере:

4

ТЕМА НОМЕРА

Эмоциональное здоровье



7

МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

Телевидение, упражнения и депрессия

8

Эмоциональное выгорание

II

Детская депрессия —
недетская проблема

I4

Позитивное мышление

I6

Будьте великодушны
ради будущего наших детей

I8

Шесть способов повысить свою
психическую устойчивость в период
кризиса

2I

Забота о мозге —
психологическая и духовная

23

Когда оптимизм и надежда спасают

24

Гелиотерапия

26

Напитки, полезные для нервной
системы

28

ДЕТЯМ О ЗДОРОВЬЕ
Пять чувств

30

Лавка эмоций

По мнению ученых, эмоциональное здоровье в значительной мере влияет на физическое состояние человека. В данной рубрике мы предлагаем рассмотреть эту уникальную взаимосвязь в виде вопросов и ответов на них.

Эмоциональное здоровье



Скажи мне,
что ты думаешь,
и я скажу, кто ты

Аристотель в свое время сказал, что здоровое тело и здоровый дух взаимосвязаны. С тех пор его слова были не раз переиначены.

ЧТО ЖЕ ИМЕЕТСЯ В ВИДУ?

Обычно говорят: «В здоровом теле — здоровый дух», отбрасывая вторую часть его слов. Некоторые ученые до сих пор сомневаются в наличии прямой связи того, что состояние мыслей человека может как излечивать определенные заболевания, так и вызывать их.

Зато в настоящее время мы гораздо лучше осведомлены о деятельности иммунной системы человека. Ученые вполне могут измерять иммунный ответ организма на различные виды стресса.

ОБЪЯСНИТЕ, ЧТО ТАКОЕ ИММУННАЯ СИСТЕМА?

Защиту человеческого организма осуществляют миллионы «клеток-воинов». Они представлены различными видами «солдат», у каждой группы которых своя специфическая задача. В случае возникновения болезни «генштаб» может призывать на службу миллиарды новых «воинов». В «мирное

время» их количество снижается, и воины представлены «патрульными группами». Примерно так работает иммунная система организма.

Рациональное питание, поддержание хорошей спортивной формы и оптимистический настрой стимулируют и укрепляют иммунную систему, в то время как заболевания, некоторые лекарства, наркотики, нервное перенапряжение ослабляют ее. Иммунная система у человека, например больного СПИДом, полностью разрушена.

Сегодня многие ученые публикуют результаты научных исследований, свидетельствующие о том, что у людей с негативными эмоциями и в состоянии депрессии чаще возникают заболевания, связанные

с нарушением работы иммунной системы. В число таких заболеваний входят астма, ревматоидный артрит, онкология.

ЗНАЧИТ, НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ СПОСОБСТВУЮТ ЗАБОЛЕВАНИЯМ?

Вот что я вам расскажу. Однажды мне нужно было срочно сдать научную статью. Я засиделся над ней допоздна, и сонливость уже стала одолевать меня. Тут я вспомнил, что у моей секретарши в столе есть банка кофе. Обычно я не пью кофе, но на этот раз мне нужно было взбодриться. Я выпил чашку и стал ждать.

Через 10 минут кофеин начал действовать: я почувствовал при-

лив энергии, сонливости как не бывало. Пришлось даже сбегать в туалет — ну конечно, ведь кофеин обладает и мочегонным действием. В течение трех часов я энергично поработал и все успел сделать.

Утром я признался секретарше во всем. Она выслушала мой рассказ с улыбкой. «Ну что же, я рада, что мой кофе так помог вам, — сказала она, — только вот дело в том, что это был диетический кофе без кофеина».

Такое явление, известное как «эффект плацебо», широко используется для проверки эффективности новых лекарственных препаратов. Одна группа людей получает настоящее лекарство, а другая — с виду похожее на него нейтральное вещество, в котором действующее начало лекарства отсутствует. Как ни удивительно, но довольно часто у тех людей, которые получали плацебо, результаты лечения бывают ничуть не хуже, а иногда даже лучше.

Мысли и эмоции имеют прямое отношение к разуму, который, в свою очередь, воздействует на организм. Продолжают накапливаться сообщения о людях, уверенных в своей близкой смерти — и действительно затем умиравших безо всякой видимой на то причины.

В настоящее время учеными установлено, что если негативные эмоции — страх, гнев, обида, негодование, ненависть, печаль, ревность — накапливаются длительное время, то это может привести к существенному снижению количества «клеток-воинов» в организме. А это ослабляет сопротивляемость человека различным заболеваниям.

ЗНАЧИТ, ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ ДОЛЖНЫ УКРЕПЛЯТЬ ИММУННУЮ СИСТЕМУ?

Положительные эмоции и здоровый образ жизни способствуют образованию в головном мозге эндорфинов, благотворно действующих на иммунную систему. Эти вещества помогают выздоровлению и борьбе с болезнями. Новейшие исследования убедительно свидетельствуют о такой же важности для здоровья стабильной эмоциональной



жизни, как и более традиционных аспектов — рационального питания, регулярных физических упражнений, отказа от табака, алкоголя и других наркотиков.

Все это не ново. Наряду с Аристотелем мудрость древних учит нас: «Веселое сердце благотворно как врачевство, а унылый дух сушит кости» (Библия, Книга Притчей, глава 17, стих 22).

ЭМОЦИИ

ЭНДОРФИНЫ — «ГОРМОНЫ СЧАСТЬЯ»

Наука накопила убедительные свидетельства разрушительного действия наркотиков на здоровье человека и в то же время установила способность организма вырабатывать свои собственные вызывающие ощущение счастья вещества. Эти соединения способствуют укреплению здоровья и защитных сил человека.

ЗНАЧИТ, ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА МОЖЕТ ВЫРАБАТЫВАТЬ ВЕЩЕСТВА, ПОДОБНЫЕ ЛЕКАРСТВАМ?

Да, организм человека способен вырабатывать каждый день тысячи химических соединений, многие из которых обладают лечебным действием.

КАКИЕ ЖЕ ВЫЗЫВАЮЩИЕ ПРИПОДНЯТОЕ НАСТРОЕНИЕ ВЕЩЕСТВА ОБРАЗУЮТСЯ В САМОМ ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА?

Из искусственно созданных веществ, вызывающих ощущение благополучия, наиболее сильным действием обладают наркотики. Они нейтрализуют боль и приводят человека в состояние блаженства. Эти препараты очень ценны в тех случаях, когда требуется избавление от невыносимой боли. Но при длительном применении возникает привыкание к ним, и они начинают оказывать разрушительное действие на организм человека.

Ученые установили, что у человека могут вырабатываться собствен-

ные вещества, подобные наркотикам. Они были объединены в одну группу под названием «эндорфины».

Вам нужен пример действия этих гормонов? В следующий раз, когда вы прищепите палец или вам наступят на ногу, обратите внимание, насколько быстро снижается боль и возникает приносящее облегчение чувство онемения. Раненные в битве солдаты или пострадавшие при аварии люди редко сразу осознают, насколько серьезны их травмы. В пылу соревнования атлет может даже не почувствовать боли при переломе кости до тех пор, пока не закончится игра. Это примеры того, как работают эндорфины.

КАК ВЛИЯЮТ РАЗЛИЧНЫЕ ЭМОЦИИ НА ЗДОРОВЬЕ?

В свое время доктор Ганс Селье установил, что страх или гнев вызывают у человека выброс адреналина, что придает ему энергию для битвы или бегства. Исследования показали, что если страх или гнев продолжаются в течение длительного времени, то это вызывает неблагоприятные сдвиги в организме человека. И другие отрицательные эмоции — скорбь, ненависть, горечь, обида, негодование — могут в случае их длительного продолжения истощить механизмы экстренного реагирования организма, ослабить защитные силы человека.

Если отрицательные эмоции способствуют развитию болезней, то положительные, напротив, оказывают благоприятный эффект. Например, врачи приходят к выводу, что нельзя отнимать надежду у безнадежно больных. Разумному врачу, с оптимизмом и уверенностью заявляющему пациенту: «Я чувствую, что вы будете среди тех десяти процентов людей, которые побеждают эту болезнь», затем часто приходится удивляться исполнению предсказания.

Результат мог бы быть иным, если бы он сказал: «У вас только один шанс из десяти».

С помощью положительных эмоций — смеха, радости, любви, чувства благодарности, веры — наряду со здоровым образом жизни безнадежно больной американский писатель Норман Казинс смог восстановить свое здоровье. С тех пор ученым в области психонейроиммунологии удалось выделить ряд веществ, которые образуются в головном мозге под влиянием эмоций. Это и есть эндорфины, которые укрепляют иммунную систему, способствуют выздоровлению и вызывают у человека приподнятое настроение, чувство счастья.

ЧТО ЕЩЕ МОЖЕТ СПОСОБСТВОВАТЬ ОБРАЗОВАНИЮ ЭТИХ СПЕЦИФИЧЕСКИХ ГОРМОНОВ?

Давно известно, что физические упражнения приносят пользу человеку. Но ученые обратили внимание на то, что появляющееся в результате физической деятельности приподнятое настроение не могло быть вызвано лишь укреплением физического статуса — существовала еще какая-то причина. Ею оказалось повышение уровня эндорфинов.

Кроме того, содержание эндорфинов увеличивается в результате оптимистического настроения. Устранение конфликтов, отбрасывание обид и ненависти, воспитание чувства благодарности, доброты, прощения, обретение веры — все это способствует образованию эндорфинов в головном мозге и укрепляет сопротивляемость организма различным заболеваниям. И не забудьте о ежедневной прогулке.

Ганс Дейл, Ирина Гамлешко, Эйлин Ладдингтон,
«Ключи к здоровью»
(печатаются в сокращении)

Телевидение, упражнения и депрессия

Существует множество исследований, подтверждающих, что чем выше уровень физической активности, тем меньше риск развития депрессии.

В одном из исследований рассматривалась взаимосвязь между просмотром телевизора, физическими упражнениями и развитием депрессии. В эксперименте принимало участие около 50 000 медсестер в возрасте 30–55 лет на протяжении десяти лет. За это время женщин периодически опрашивали относительно уровня физической активности, просмотра телевизора и наличия или отсутствия клинической депрессии. Никто в этой группе не испытывал ни малейших признаков уныния в начале исследования.

Диагноз о наличии депрессивного состояния устанавливался врачом на основе диагностических критериев, приема антидепрессантов или посредством стандартизированной анкеты, предназначенной для выявления тяжелой клинической депрессии.

Исследование показало, что физические упражнения особенно полезны для психического здоровья. Оказалось, что у физически активных людей уровень развития депрессии был ниже на 35% в сравнении с теми, кто двигался меньше. Важную роль играл и темп упражнений. У тех, кто ходил со скоростью около 5 км/ч, случаи депрессии встречались реже.

Кроме того было выяснено, что длительный просмотр телевизионных передач также приводил к развитию депрессивного состояния. У людей, которые проводили у телевизора более 21 часа в неделю, риск развития депрессии повышался на 35% в сравнении с теми, кто уделял данному занятию меньшее количество времени.



Наряду с этим отмечена взаимосвязь между просмотром телевизора и упражнениями. Наибольшую склонность к развитию депрессии имели физически малоактивные люди, при этом долгое время просиживающие перед экраном телевизора. Те же, кто активно занимался физическими упражнениями при хорошем темпе и уделял просмотру телевизора сравнительно немного времени, имели наименьший риск развития депрессии.

Эллен Уайт, реформатор здоровья 19-го века, жила до появления радио или телевидения, но ее понимание данного вопроса абсолютно уместно для решения проблемы просмотра телевизора и выполнения физических упражнений. В свое время она писала:

«Люди уверены, что легкие развлечения полезны, поскольку они-де могут развеять уныние. На самом же деле человек развлекается какое-то короткое время, но после

развлечения приходит спокойное размышление и осмысление. Совет начинает возвышать свой голос, предупреждая: «Это не путь для обретения здоровья и счастья».

Существует много забав, возбуждающих ум, но после них неминуемо наступает депрессия. Существуют разные виды невинных и полезных для здоровья развлечений, но полезный труд, сопряженный с физическими упражнениями, часто оказывается более благотворным: он укрепит мускулы, улучшит кровообращение и будет служить могущественным средством восстановления здоровья» (Советы по здоровью, стр. 627).

СОВЕТ. Выключите телевизор. Выйдите на улицу и отправьтесь на активную прогулку. Это очистит ваш разум и поможет в борьбе с депрессией.

Как-то незаметно приходит время, когда жизненные силы дают сбой, эмоции вспыхивают и затухают, появляется равнодушие и какая-то отстраненность, а через это и негативное отношение ко всему окружающему. Это эмоциональное истощение, или выгорание, которое возникает вследствие нарастающего эмоционального перенапряжения в любой деятельности.

Эмоциональное выгорание

Как с этим справиться?

Эмоциональному выгоранию в наибольшей степени подвержены специалисты, у которых профессиональная деятельность связана с общением. К группе риска относятся: медики, преподаватели, психологи, управленцы, социальные работники. Они постоянно сталкиваются с негативными эмоциями, незаметно вовлекаясь в некоторые из них, что может в конечном итоге привести к психологическим перегрузкам.

Состояние эмоционального выгорания накапливается постепенно, скрываясь за различными симптомами. Кризис возникает не в моменты самих «перегрузок», а когда они приобретают форму хронического стресса, при появлении разрыва между требованиями, ожиданиями и собственными ресурсами человека или же в ситуации хронического конфликта, который истощает эмоциональные силы человека. Эмоциональное истощение проявляется снижением активности, первым признаком которого является нежелание что-либо делать. На работе такие выгорающие сотрудники стараются свести к минимуму свои рабочие обязанности. Например, медицинская сестра отмахивается от жалоб пациентов, управленец отправляет просителя «по инстанциям», педагог не замечает, что с его учеником что-то происходит. На этом этапе выгорания выполнение обязанностей становится формальным, появляются высказывания типа «надоели уже», «каждый день одно и то же» и др. Если же обстоятельства не позволяют снизить нагрузку, эмоционально истощенный человек ограничивает общение с близкими людьми или домашние дела. Тревожность и неудовлетворенность приводят к снижению общей сопротивляемости организма. Напряженность ведет к повышению артериального давления и другим соматическим расстройствам, тесно связанным с психическим состояни-

ем. Неудовлетворенность распространяется на все сферы жизни: семью, дружеские отношения, работу и др. Исчезают хобби, человека перестают восхищать искусство, музыка, красота природы.

Стоит заметить, что выгорание и депрессия не являются синонимами, как многие думают. Чаще всего причиной депрессии является какое-то травматическое событие: ссора, психологические травмы детства, потеря близкого человека или работы. Депрессия — это сложное состояние внутреннего дисбаланса, затрагивающее почти все сферы жизни. Она может появиться даже без видимых причин, не зависимо от наличия или отсутствия психотравмирующих ситуаций, что связано с наследственной предрасположенностью. В тяжелых формах депрессия требует медикаментозного лечения. Причиной же эмоционального выгорания являются частые стрессы и состояние тревоги.

ПОЧЕМУ ОДНИ ЛЮДИ ВЫГОРАЮТ, А ДРУГИЕ НЕТ?

Наблюдения специалистов показали, что эмоциональному вы-

горанию подвержены не все люди. В группе риска находятся те, кто ставят перед собой задачи, находящиеся за пределами их человеческих возможностей, предъявляющие к себе завышенные требования. Исследователи выделяют три группы.

К первой группе относятся перфекционисты, страдающие «синдромом отличника», который характеризуется добросовестностью, возведенной в абсолют, чрезмерной, болезненной аккуратностью, стремлением в любом деле добиться образцового порядка (даже в ущерб себе), склонные взваливать на свои плечи огромный объем работы.

Представители второй группы люди амбициозные, стремящиеся первенствовать во всем, всегда быть на виду (чтобы на них обратили внимание). Особенно тяжело они переносят ситуацию, когда их ожидания не оправдываются. Этому типу также свойственна высокая степень истощаемости при выполнении даже незаметной рутинной работы.

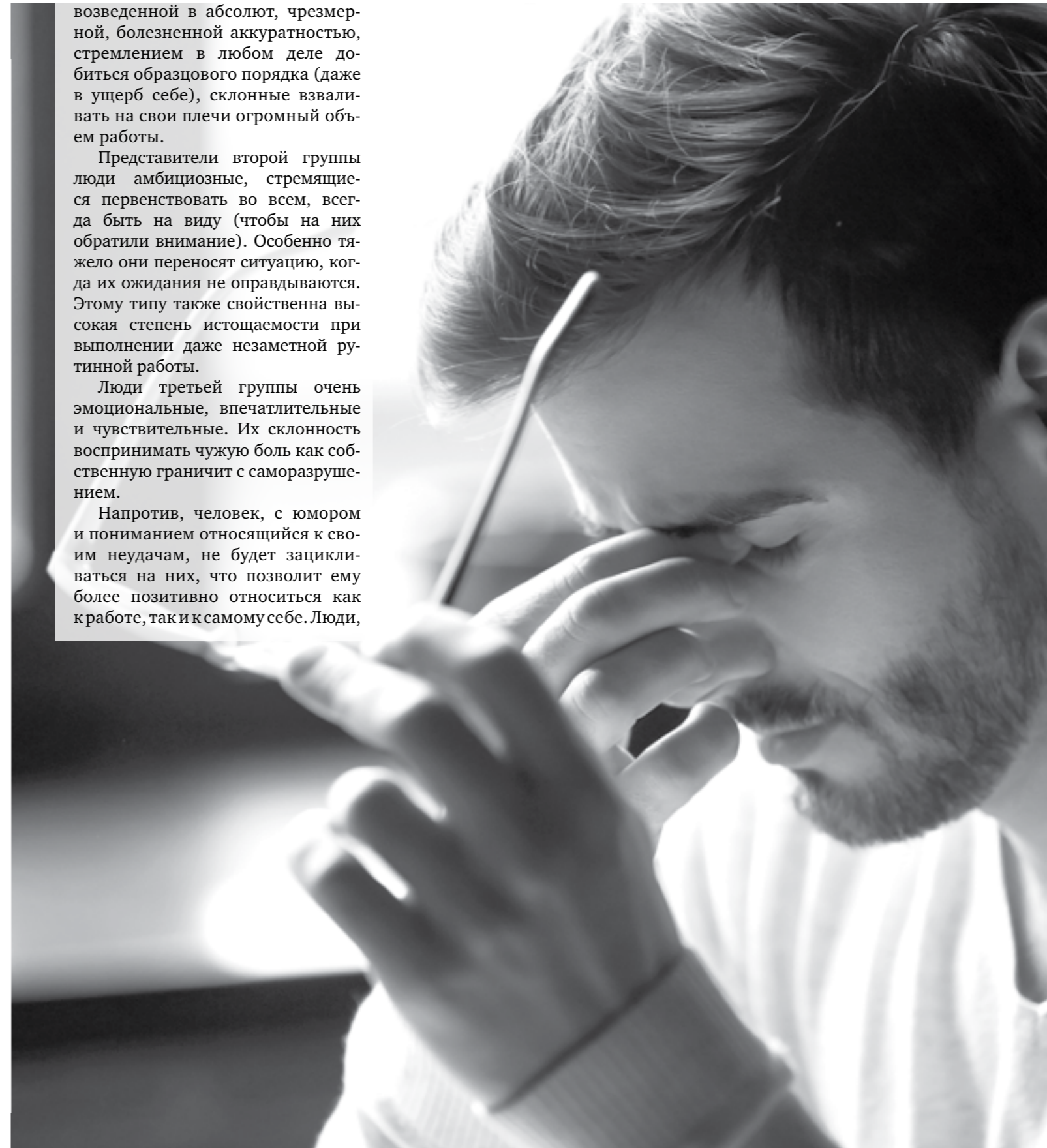
Люди третьей группы очень эмоциональные, впечатлительные и чувствительные. Их склонность воспринимать чужую боль как собственную граничит с саморазрушением.

Напротив, человек, с юмором и пониманием относящийся к своим неудачам, не будет заикливаться на них, что позволит ему более позитивно относиться как к работе, так и к самому себе. Люди,

нагрузка которых соответствует их собственным склонностям и интересам, надежно защищены от выгорания, так как сам процесс работы приносит им положительные эмоции. Возможность получить поддержку и помощь от тех, кто работает рядом, в том числе и от руководителей, дает чувство эмоциональной стабильности. За-

тяжной конфликт способен быстрыми темпами привести человека к эмоциональному выгоранию.

Итак, проблема обозначена, но нас на самом деле интересует то, как она решается.





КАК СПРАВИТЬСЯ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ?

Первый шаг в этой борьбе — оценить наличие симптомов, о которых говорилось в самом начале. Кроме того, должны насторожить частые головные боли, постоянное ощущение усталости, подавленности, перегруженности, наличие бессонницы, раздражительность и пр.

К эмоциональному выгоранию следует относиться так же, как и к любой другой временной трудности: можно долго переживать и злиться на себя, окружающий мир в целом, а можно пойти и другим путем — вспомнить простые, хорошо известные принципы здорового образа жизни.

1 Выделяйте достаточно времени для сна и отдыха. Делайте перерывы в течение дня, как минимум на 10 минут каждый час. Если позволяют условия на работе, поспите днем минут 30. Сделайте упражнения на глубокое дыхание, растяжку. Чаще устраивайте выезды на природу по выходным. Не забывайте про отпуск, пусть и очень короткий.

2 Планируйте свой день, неделю, месяц, год. Такой подход к своему времени помогает избежать многих неприятных сюрпризов.

3 Принимайте контрастный душ — утром это дает прилив

бодрости и энергии на целый день, укрепляет нервную систему, улучшает настроение.

4 Не забывайте про регулярные физические упражнения, которые увеличивают выработку гормонов радости — эндорфинов, помогая более взвешенно и спокойно реагировать на стрессовые раздражители и укрепляя общее здоровье.

5 Старайтесь питаться правильно — это способствует как физическому, так и психическому здоровью. Ешьте больше блюд из цельного зерна, овощей, фруктов и бобовых. Не забывайте про полноценный завтрак. Это самая важная трапеза за весь день. Она поможет почувствовать себя лучше, зарядит энергией и настроит на продуктивный день.

6 Будьте благодарны, ведь все наши сетования по поводу того, чего мы лишены, проистекают от недостатка благодарности за то, что мы имеем.

7 Лучшее лекарство от стресса — это настоящий друг. Доврожелательные теплые взаимоотношения обеспечивают необходимую социальную поддержку в периоды тяжелых невзгод, усиливают радость при успехах, способствуют укреплению здоровья и долголетию. Проводите больше времени с семьей и друзьями.

8 Сократите время общения в социальных сетях, а также время, проведенное в интернете.

9 Замените чувство вины на чувство ответственности.

10 Научитесь говорить «нет», когда это возможно.

11 Примиритесь с обстоятельствами, если вы ничего не можете изменить.

12 Чаще улыбайтесь, ведь улыбка на лице побуждает «улыбаться» сердце.

13 Пойте, «несите песню в сердце». Пение духовных гимнов утешает, успокаивает, поддерживает дух.

14 Посвящайте больше времени общению с Богом, и не просто в монологе, а в диалоге. Слушайте Его. Оставайтесь с Ним наедине. Кто, как не Он способен вернуть мир в сердце и помочь найти решение в любых обстоятельствах.

15 Смотрите на все в свете вечных ценностей. Позабывайте о будущем: именно в нем вы проведете остаток жизни.

И пусть вашей молитвой будут такие слова:

«Господи, дай мне разум и душевный покой принять то, что я не в силах изменить, мужество изменить то, что могу, и мудрость отличить одно от другого».

Надежда Иванова,

психолог,
магистр общественного здоровья,
университет Лома Линда, США

Большинство считает, что депрессия — это не серьезно, это просто плохое настроение. На самом же деле это серьезное психическое расстройство, которым страдает каждый 10-й человек старше 40 лет. Но более всего страшит мнение, что дети этому заболеванию не подвержены, а ведь установлено, что депрессией страдает каждый пятый ребенок. Уже с 3–4-летнего возраста малыши подвержены депрессивным состояниям.

Мы привыкли списывать все неудобное поведение детей на капризы и кризисы, но иногда у нежелания есть, вставать по утрам или учиться бывает серьезная причина. Конечно, каждый ребенок иногда не хочет есть, просыпается ночью из-за страшного сна и получает двойки. Для того чтобы заподозрить депрессию, все нижеперечисленные симптомы должны длиться достаточно продолжительное время (от 2-х недель и более) и проявляться в совокупности.

Детская депрессия — не детская проблема!

Причины детской депрессии

Для ребенка до 6 лет мир — это семья, поэтому причины депрессии находятся, как правило, там же. Чаще всего — разводы, скандалы, насилие. Когда родители ссорятся, ребенок может принимать это на свой счет, т.к. он в силу возраста эгоцентричен. Другими травмирующими обстоятельствами могут быть длительная болезнь, смерть близких, рождение другого ребенка в семье, переезд, выход в детский сад. И проблема не в том, что это случается, а в том, что ребенка почти никогда не посвящают в семейные отношения, скрывают смерть родных, уход отца, не учат справляться с возникшими трудностями. При этом родители забывают сохранять контакт и близость, и ребенок чувствует эмоциональную отгороженность.

У детей младшего школьного возраста (6–10 лет) депрессию вызывают не только внутрисемейные проблемы, но и трудности, связанные с обучением в школе: смена класса, учителя, переход в другую школу, отставание

от сверстников в связи с длительным заболеванием, оскорбительное поведение учителя и т.п.

Важно понимать, что в силу возраста ребенок не всегда может определить и сказать, что с ним. Он может жаловаться на скуку, говорить, что «печально», «грустно», «хочется плакать», «тяжело на сердце». Скука, слабость, грусть могут проявляться в первой половине дня. Днем — усталость, сонливость, головные боли. К вечеру нарастает тревога с беспокойным взглядом, сутливостью, напряженностью.

Один из самых частых провоцирующих факторов, которые запускают депрессию, — насилие. Это может быть травля в школе или другом коллективе и семейное насилие. Под насилием в семье имеется

в виду не только физическое, но и унижение, обесценивание, издевки, психологическое давление, игнорирование, запрет на выражение эмоций.

Также насилие может быть иного характера. В семьях, где есть дисбаланс власти, ребенок становится его заложником. Например, мама подвергается насилию со стороны партнера. Дети в таких ситуациях зачастую остаются «невидимыми» и не получают помощи. Чувства тревоги и страха свидетелей насилия сопоставимы с чувствами, которые испытывают непосредственные жертвы. Более того, очень часто ребенок берет на себя вину за то, что происходит в семье, что только усугубляет тяжелое состояние.

Главной особенностью детской депрессии является то, что она всегда «замаскирована», то есть трудно распознаваема из-за обилия жалоб на здоровье (часто принимаемых за астению), негативизма, ворчливого настроения, повышения чувствительности, интеллектуальной недостаточности и нарушения поведения.

Интеллектуальная заторможенность может проявляться замедленностью речи, в долгом обдумывании ответов на простые вопросы, отказе от игр, требующих умственного напряжения и внимания, нежелании слушать некогда любимые книги. Ребенок становится крайне рассеянным, забывает приготовить уроки, принести в школу тетради и учебники, жалуется на то, что не понимает, притом что силится понять.

К поведенческим нарушениям относятся: грубость, нарушение социальных норм и правил, снижение успеваемости, проявление агрессии со спадом работоспособности и раздражительностью.

Что еще может
указать
на возможную
депрессию?

Суицидальные мысли, высказывания и самоповреждения. Любое суицидальное высказывание



ребенка заслуживает пристального внимания, даже если оно кажется вам, как родителю, «манипуляцией». Также должны насторожить выражения «лучше бы меня не было», «хочу это прекратить», «вот бы все закончилось», которые, по сути, являются мыслями о прекращении жизни, несмотря на отсутствие прямого указания на суицид.

Ребенок постоянно уставший, много спит. Отличие от обычного недосыпа в том, что проблемы со сном становятся постоянными, ребенок трудно засыпает, часто просыпается, бывает, часами не может вернуться ко сну. Из-за этого он чувствует постоянную усталость, ходит сонный, под глазами появляются синие круги. Если ребенок учится в школе, его поведение на уроках сильно меняется, успеваемость падает.

Счастливые моменты не вызывают никаких эмоций. Они подолгу в состоянии грусти, пассивные,

не проявляют никакого энтузиазма ни в чем. И если раньше воспоминания о чем-то, например, «помнишь, как мы упали в лужу», вызывали смех и всплеск эмоций, то сейчас нет никакой реакции.

Повышенная плаксивость. Когда ранее веселый и беззаботный ребенок начинает хныкать по поводу и без — это один из главных симптомов депрессивного состояния. У малыша многое не получается, он расстраивается по любой мелочи, а более серьезные проблемы (с учебой или конфликты с друзьями) полностью выбивают его из колеи.

Полная апатия и равнодушие. Ребенок вдруг теряет интерес к ранее любимым занятиям, не хочет ходить в любимый кружок, забросил питомца, не встречается с друзьями.

Жалобы на здоровье. Ребенок постоянно жалуется — то живот болит, то голова, то в глазах темнеет,

то кости ломит. У него длительное время может держаться температура в пределах 37,1 — 38,0°C без воспалительного процесса, наблюдаться нарушения питания, дыхания, сердечного ритма, боли в сердце, экзема, нейродермит, псориаз, кожный зуд, головные боли, обмороки, головокружения, временные нарушения слуха, зрения, речи (*афония — потеря звучности голоса при сохранении возможности говорить шепотом*), утрата способности стоять и ходить.

Раздражительность и враждебность. Ребенок не только уходит в себя, отдаляется от родных, но и враждебно реагирует на вопросы и желание ему помочь, даже на полностью безобидные слова и просьбы реагирует агрессивно.

Постоянное беспокойство. Дети чаще всего находят себе мнимые проблемы, начинают их развивать и доводят себя до состояния постоянной тревоги. Не видя реальных путей решения этих вопросов, впадают в уныние.

Нанесение вреда себе. Слишком запущенное депрессивное состояние может даже привести к нанесению себе различных повреждений — порезов, ожогов, которые ребенок тщательно прячет от окружающих. Причиняя себе боль, он отвлекает себя от навязчивых мыслей, дает организму встряску.

Как вывести ребенка из депрессии

Родителям не стоит пытаться ставить диагноз самостоятельно и заниматься самолечением. При подозрении на депрессию у ребенка нужно обязательно показать его специалисту. Депрессию диагностирует психолог. Он поможет выявить причины, дать рекомендации, помочь наладить контакт с ребенком. Психолог так же может направить к психиатру или психоневрологу, которые уже определяют вид депрессии и подберут лечение, при необходимости медикаментозное. Хорошо, если психолог и психиатр работают в тандеме и совместно с родителями помогают ребенку.

Дети нуждаются в том, чтобы их видели, слышали, чувствовали, осязали и любили. Чем больше

эмоционального и физического контакта у родителей с ребенком, тем лучше. Укрепляйте привязанность вашего ребенка к вам. Ему необходимо общение, объятия и безусловное принятие. В то же время хорошо, если у ребенка есть спокойное пространство, где он может побыть один.

Родители должны понимать, что для ребенка является стрессом любое изменение в жизни, как негативное, так и позитивное. В этом случае им стоит поговорить с ребенком, выяснить, как он относится к травмирующему событию. Важно обсуждать с ребенком любые изменения: было так, а сейчас стало вот так. Это касается в том числе смерти близких. При этом следует принять состояние другого, не обесценивать переживания словами, наподобие «да все у тебя хорошо». Непонимание со стороны окружающих только усугубляет депрессию. Поэтому родители могут посочувствовать и дать ребенку почувствовать, что родители его понимают и не испуганы происходящим. Возможно, стоит снизить требования и учебные нагрузки.

Ребенок так устроен, что его социализация происходит через игру. Он проигрывает любую ситуацию. Поэтому полезно просто поиграть вместе. Дать ребенку возможность самому выбрать сюжет игры или обыграть конкретную тревожную ситуацию.

Родителям важно правильно реагировать на плохое поведение. Лень, нежелание учиться, грубость часто воспринимаются неправильно, и жесткие дисциплинарные воздействия только усиливают депрессию. Учитесь делиться своими переживаниями, быть открытым, развивать позитивное мышление — большой труд как для родителей, так и для детей.

Отмечайте даже маленькие успехи, фокусируйтесь на достижениях и надеждах. Вспомните, что получалось хорошо, что доставляло удовольствие, какие совместные занятия радовали, и снова начните это делать.

Детская и подростковая депрессия — состояние частое, серьезное, но полностью излечимое, если не дать ему затянуться. Ребенку достаточно получить качественную психосоциальную поддержку, и преодоление депрессивного состояния без каких-либо последствий займет немного времени. А лучше всего — профилактика. Будьте рядом со своим ребенком, проявляйте внимание к его чувствам и к изменениям в них, поддерживайте его. Любовь действительно творит чудеса, и ребенок, который растет в атмосфере тепла и ласки, с меньшей вероятностью будет страдать от депрессии. Однако даже любящие родители не могут оградить детей от всего негативного, поэтому так важно молиться за своего ребенка и вместе с ним. Позвольте Богу помочь вам увидеть тревожные симптомы и вовремя на них отреагировать. Мудрости, любви, терпения и охраны свыше вам и вашим детям!

Подготовила
Татьяна Сахарова,
психолог



В процессе решения сложных жизненных задач наше отношение к происходящему играет гораздо большую роль, чем мы думаем. Бог создал наш мозг таким образом, что при надлежащей тренировке у него есть возможность совершенствовать свои функции и способности и в целом управлять жизненным настроением. Структура мозга постоянно видоизменяется в соответствии с тем, что мы узнаем, ощущаем и чего ожидаем...



Позитивное мышление

Как отношение к жизни способно изменять структуру мозга

«Если вам достался лимон — сделайте из него лимонад».

Дейл Карнеги

Джон Рейти, известный невролог, доктор медицинских наук, эксперт в области нейропсихологии, заявляет следующее: «Наши пережитый опыт, наши мысли, наши действия и эмоции способны изменить структуру нашего мозга. Одной из важнейших предпосылок для таких изменений часто является изменение нашего отношения к окружающему нас миру».

Когда речь идет о покорении жизненных вершин, то, как мы относимся к жизни, может быть важнее фактических обстоятельств. Имея негативный настрой, нам потребуется масса энергии даже в решении незначительных трудностей. Сохраняя такое отношение к жизни, мы будем не готовы к преодолению по-настоящему трудных вершин.

Социальный психолог Кэрол Двэк, изучая ментальность детей и взрослых, сопоставила два фактора, которые она назвала «негибкий менталитет» и «менталитет, предполагающий развитие».

Люди с «негибким отношением к жизни» уверены в том, что такие черты, как интеллект, способности, навыки, личностные характеристики и компетентность, являются врожденными свойствами и практически неизменны. Они считают, что если

человек должен «трудиться» над своим развитием, это означает, что у него имеется недостаток базового интеллекта или врожденных способностей. Такие люди, как правило, считают себя разумными или неразумными, сильными или слабыми, победителями или неудачниками.

Детям, обладающим таким взглядом на жизнь, необходимо постоянно доказывать себе и другим, что они по своей природе умные и способные, то есть «победители», а не «проигравшие». Из-за ярко выраженной необходимости «быть умным», вместо того чтобы «стать умным», люди с негибким менталитетом имеют тенденцию избегать трудностей и проблем; легко сдаются, когда сталкиваются с препятствием, игнорируют критику и усматривают в успехе других людей угрозу для себя.

Когда ученик, обладающий негибким менталитетом, получает плохую оценку на экзамене, то вместо того, чтобы приложить больше усилий или составить для себя улучшенный план занятий, он видит себя «неумным». Люди с негибким менталитетом часто имеют отрицательный настрой; они страдают от тревоги и депрессии; им трудно прощать других из-за чрезмерной требовательности к самим себе.

Социолог Бенджамин Барбер пришел к такому выводу: «Я не делю мир на слабых и сильных, а также на успешных и неудачливых... Я делю мир на тех, кто желает учиться, и тех, кто учиться не желает».

Люди с менталитетом, подразумевающим развитие, верят в то, что, несмотря на различие людей по имеющимся у них способностям, интересам и темпераменту, каждый из них способен к изменению в лучшую сторону. Они с энтузиазмом встречают возможность роста и развития, даже если при этом возникают затруднения или совершаются ошибки. Такие люди могут не считать себя самыми умными, они скорее заинтересованы в процессе «обретения разума». Они, как правило, с радостью принимают вызовы; не пасуют перед препятствиями; видят в усилиях путь к мастерству; извлекают уроки из критики, а успехи других людей их воодушевляют. Люди с менталитетом, подразумевающим развитие, как правило, обладают позитивным отношением к жизни. Они способны доверять

другим; проявляют упорство, чтобы встать на ноги; более снисходительны к людям. Когда ученик с «гибким менталитетом» получает плохую оценку на экзамене, он старается подумать об улучшении своего подхода к занятиям, полон решимости научиться и не откажется от своих целей.

Виктор Франкл, еврейский психиатр, во время Второй мировой войны был заключен в концентрационный лагерь Освенцим, потеряв свою семью, карьеру, свободу и здоровье. Когда он был освобожден, то написал: «У человека можно отнять все, кроме одного: последней свободы — выбирать собственное отношение к любым обстоятельствам, выбирать собственный путь. Выбор новой привычки мышления, подобно изменению любой другой привычки, требует от нас практики, настойчивости и терпения. Мы учимся делать что-либо непосредственно в процессе работы. Таким образом, мастерство — это не действие, а привычка».

Если вы скептик, не беспокойтесь! Невролог Джон Рейти рекомендует: «**Мы не являемся пленниками наших генов и нашего окружения. Бедность, отчуждение, наркотики, гормональный дисбаланс и депрессия не диктуют нашу неудачу. Богатство, принятие нас другими людьми, поедание овощей и выполнение упражнений не гарантируют успеха. Гены устанавливают границы человеческого поведения, однако внутри этих границ отводится достаточно места для варьирования, которое определяется опытом, личным выбором и даже шансом. У нас всегда есть возможность перемоделировать наш мозг.**»

Кроме того, позитивное отношение и здоровье глубоко взаимосвязаны, и это доказанный медицинской наукой факт. Люди, мыслящие позитивно, лучше реагируют на лечение и выздоравливают быстрее. Люди, относящиеся к жизни позитивно, любую проблему всегда будут рассматривать только как возможность. Когда что-то случается, они задают себе в первую очередь такие вопросы: «Как мне можно это использовать?», «Какой урок я могу из этого вынести?», «Что Бог хочет этим мне сказать?».

Священное Писание изобилует обетованиями о помощи и поддержке свыше:

«Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе» (Библия, Послание к Филиппийцам глава 4, стих 13);

«Все заботы ваши возложите на Него, ибо Он печется о вас» (Библия, 1-е Послание Петра, глава 5, стих 7).

«Итак, не заботьтесь о завтрашнем дне, ибо застрашитель сам будет заботиться о своем: довольно для каждого дня своей заботы» (Библия, Евангелие от Матфея, глава 6, стих 34).

«Притом знаем, что любящим Бога, призванным по Его изволению, все содействует ко благу» (Библия, Послание к Римлянам, глава 8, стих 28) и др.

Формирование позитивного отношения к жизни требует немало времени, и это должно стать хорошей привычкой. Новые убеждения при их практическом применении со временем утвердятся, и это поможет еще больше преуспеть при встрече с трудностями!

Некоторые рекомендации, которые позволят развить в себе позитивный взгляд на все, что нас окружает:

Улыбайтесь! Начиная каждое утро с улыбки.

Чаще смейтесь над самим собой.

Равняйтесь на позитивных и счастливых людей.

Благодарите Бога за все хорошее, что случилось с вами в течение дня.

Зарядитесь позитивом сами и передавайте его окружающим людям.

Верьте в то, что Бог с вами. Ведь Он вам это обещал!

Оставайтесь оптимистом в любых ситуациях («делайте из лимона лимонад»).

Любую проблему оценивайте с позиции потенциальной возможности.

Читайте Библию, чтобы обрести Божье руководство и силу.

Надежда Иванова,

психолог,
магистр общественного здоровья,
университет Лома Линда, США

Будьте великодушны ради будущего наших детей

В детстве мне пришлось выучить в школе десять заповедей и после рассказать их перед классом. Учитель дал нам их сокращенный вариант, но мой отец побудил меня выучить полную версию из Библии. Мне всегда было трудно что-то заучивать, поэтому я не уверен, что сделал это правильно. Тем не менее, я познакомился с библейской версией. В то время я не задумывался о содержании; заповеди были просто тем, что нужно было выучить, и мне они показались разумными.

В подростковом возрасте я узнал, что одна заповедь выделялась из всех. Первые заповеди были о Боге, а последние о том, как мы относимся к другим людям. Но в середине была заповедь о том, как мы должны относиться к особым людям — родителям. Зачем нужна была целая заповедь о моих родителях? Мне она также показалась немного неясной. Почитать моих родителей? Не то чтобы я имел что-то против них, но зачем выделять и в то же время быть такой неясной? Что это значило? Это также была заповедь с обетованием — обетованием долголетия. Как это?

Завоевываю доверие

Годы спустя, после окончания медицинского института и начала работы в психиатрии, я стал осознавать, что существует много людей, у которых с самых ранних лет отсутствовали хорошие отношения с родителями. Их никогда не любили, и они никогда не чувствовали, что могут на кого-то положиться. Им было трудно доверять другим людям. Из теорий психоаналитиков Джона Боулби, Мэри Эйнсворт и других я узнал, насколько привязанность к родителям, которую мы имеем в ранние годы своей жизни, является образцом для всех наших последующих отношений в жизни. Будь то любящие отношения с супругом/супругой, учителем, работодателем или ответственным лицом — если эти отношения здоровые, они дают нам возможность доверять другим. Мы обретаем способность переносить это доверие на другие отношения, что чрезвычайно важно.

Но главные отношения — это наши отношения с Богом.

Я помню, как впервые прочитал о Енохе в книге христианской писательницы Эллен Уайт «Патриархи и пророки». Она писала о том, как рождение Мафусала изменило Еноха и приблизило его к Богу. Он лучше понял свои отношения с Богом, когда увидел зависимость своего ребенка от него и доверие ему, как родителю.

Будучи сами родителями, мы являемся для наших детей представителями Бога. Если их обязанностью является почитать нас, то наша обязанность — быть великодушными. Мы должны относиться к ним так, чтобы они могли нам доверять и видеть нашу любовь к ним.

В книге «Воспитание детей» Эллен Уайт пишет: «Божий метод правления является примером того, как нужно обучать детей. В служении Господа нет притеснения, не должно быть так же притеснения в семье или школе... Пусть доброта станет постоянным законом в семье и школе». И далее: «Отцы и матери, в своей семье вы должны являть Божий характер. Вам следует требовать послушания, но не в словесной буре, а в любви и доброте. Проявляйте к детям столько сострадания, чтобы их влекло к вам». Мы не можем позволить себе терять самообладание со своими детьми или относиться к ним несправедливо и ожидать, что они будут нас слушаться. Хотя мы и не можем нести ответственность за все их решения в будущем.



Раскрывающие глаза исследования

Есть важный момент, на который следует обратить внимание, поскольку касается здоровья наших детей в будущем. В Исследовании НОД (Неблагоприятные опыты детства), результаты которого впервые были опубликованы в конце девяностых годов, указывалось на взаимосвязь между окружающей обстановкой в ранние годы жизни ребенка и его как психическим, так и физическим здоровьем в будущем.

Подобные исследования воистину действуют отрезвляюще.

Мало что оказывает такое большое влияние на здоровье человека в будущем, как отношение к нему в ранние годы жизни.

Для развития мозга требуется время

В Исландии, в апреле месяце, ежегодно отмечается первый день лета. Мы всегда надеемся, что этот день будет солнечным и теплым. К сожалению, он почти не бывает

Согласно исследованиям, пренебрежение, жестокое обращение и другие неурядицы в семье могут способствовать возникновению разных хронических заболеваний. Неблагоприятный опыт в раннем возрасте нарушает психическое развитие ребенка, что впоследствии может привести к ухудшению в социальной, эмоциональной и познавательной сферах. В свою очередь отклонение в поведении может повлечь за собой возникновение болезней и даже раннюю смерть.

таковым. Но это время года совпадает с периодом, когда фермеры готовятся к рождению ягнят. Каждый раз, наблюдая за данным процессом, я поражаюсь тому, как быстро ягнята становятся на ноги, и всего через несколько месяцев они уже обретают самостоятельность. У людей все по-другому. Какое-то время назад мы думали, что развитие человеческого мозга полностью завершается к концу детства. Но оказалось, что этот процесс занимает 25 лет. Первые несколько лет головной мозг развивается быстро, после процесс замедляется. В юношеском возрасте мозг совершает новый прыжок в развитии, впрочем, как и весь организм. В это время развиваются абстракт-

ное мышление и навыки общения. На протяжении всех этих лет дети нуждаются в нас (даже, если они утверждают обратное!), и мы должны проявлять к ним как можно больше любви. Ведь, если дети «почитают своих отца и мать, их дни продлятся на земле, которую Господь Бог дает им» (Библия, Книга Исход, глава 20, стих 12, парафраз автора).

Я несовершенный родитель (можно спросить у моего сына). И никто из нас не совершенен. Мы все имеем жизненный багаж и историю, которые делают нас теми, кто мы есть, вместе с нашим представлением о себе и других. Нам свойственно совершать ошибки, и мы нуждаемся в прощении. И у нас есть образец в лице нашего небесного Отца. Современная наука говорит о том, что головной мозг способен изменяться; в силу своей пластичности он со временем

может приспособиться как к чему-то негативному, так и позитивному. Поэтому мы имеем возможность учиться чему-то новому, благодаря тому, что мозг изменяется. Это вселяет в меня надежду.

Итак, когда вы встретите человека, у которого имеются проблемы с доверием по отношению к людям, вы можете помочь ему изменить образ мыслей, проявляя понимание, любовь и расположение. Поступая так, вы запускаете процесс исцеления этого человека и открываете путь к познанию нашего любящего небесного Отца.

Будьте великодушны!

Хельги Джонссон,
доктор медицинских наук, психиатр



Шесть способов

повысить свою психическую устойчивость в период кризиса

Генеральный секретарь ООН Антониу Гутерриш недавно заявил, что пандемия COVID-19 является «самым сложным кризисом со времен Второй мировой войны». Нельзя отрицать данный факт. Под угрозой находится не только наше физическое, но и психическое здоровье. Каким образом можно управлять нашими мыслями и чувствами, чтобы пройти этот кризис и, возможно, даже стать сильнее? Ниже приведены несколько советов, которые будут актуальны при возникновении любого возможного кризиса.

I Это кризис. Примите данный факт

- Да, это кризис. Он пришел к нам неожиданно. Он грозит неопределенностью и потерей вещей, которые нам важны и дороги. Данная реальность напоминает нам, как быстро все может измениться. Мы никогда не можем предугадать, что готовит грядущий день. Только Бог может.

- Умаление значимости или преувеличение масштабов кризиса не принесет пользы. Существует опасность недооценки последствий возникшего кризиса, но ничего хорошего не выйдет, если также раздуть его сверх всякой меры. Пусть он будет таким, какой есть — не больше и не меньше, в соответствии с пределами нашего знания и понимания.

- Делайте по одному шагу за раз. Назад пути нет и возможности убежать тоже. Делайте шаг за шагом на пути в неизвестное будущее. Но помните, что лучше идти с кем-то. Если один упадет, другой сможет его поднять.

- Кризис выявляет в нас лучшее и худшее. Готовьтесь заметить оба эти проявления в себе и в других. Поэтому будьте терпеливы, добры и сострадательны к себе и другим.

- Кризис может стать поворотным моментом как в лучшую, так и в худшую сторону. Давайте извлекать из него как можно больше пользы.

II Будет непросто. Осознайте это

- В отличие от кошмара, который пробуждает нас посреди ночи, сегодняшняя проблема — реальность, с которой мы сталкиваемся каждый день. Мы не можем заставить ее исчезнуть. Находясь именно в такой ситуации, нам нужно делать все возможное с нашей стороны.

- Мы не можем контролировать. Однако мы можем делать все, что в наших силах, и побуждать других поступать так же. Мы лучше всего подготовлены к тому, чтобы делать все возможное, когда принимаем реальность такой, какая она есть.

- Негативные последствия неизбежны. Потери. Напряжение. Потребуется какое-то время. Но данный кризис может привести и к благоприятным последствиям...

- Многие будут страдать от физических, психологических, социальных, финансовых, экзистенциальных и духовных трудностей. Нет смысла пытаться убедить себя и других, что все хорошо. Это неправда. Но мы можем найти по-

мощь и утешение друг в друге и в Боге. Пришло время объединиться.

III Это период для размышлений. Уделите этому время

- Пришло время для тайм-аута. Мы живем в быстроразвивающемся и скоротечном мире. Многие заняты производством или потреблением почти каждую свободную минуту. Такой темп жизни оставляет мало времени для размышлений, анализа чувств, разговоров и установления связей. Поскольку сейчас весь мир «остановился», нам тоже нужно замедлить темп: определить новые сферы деятельности, задуматься, задать вопросы, сделать анализ, пересмотреть некоторые вещи. Не пытайтесь браться за то, что попадает под руку. Тщательно все обдумайте. Живу ли я той жизнью, которую хочу прожить? Каковы реальные ценности и приоритеты моей жизни? Соответствуют ли мои поступки моим словам и желаниям? Именно наши действия, а не слова могут испытать нашу искренность. В чем истинный смысл моей жизни?

- По мере того как кризис охватывает наши страны, мы можем обнаружить, что наши сердца и умы наполняют спровоцированные обстоятельствами, совершенно не связанные между собой и будоражащие наше сознание мысли — о прошлом, настоящем или будущем. Мысли, которые могут нас удивить, мысли, о существовании которых мы не подозревали, мысли, силу которых мы даже не представляли. Они могут захлестнуть нас, как волны. Или же мы можем взять их под контроль. Последнее может быть лучше первого. Однако грядущую волну невозможно предвидеть. Вы должны быть готовы к ней, когда она нахлынет, и пусть процесс контроля над мыслями будет таким же штормовым и плавным, как волна.

- Правильно расставьте приоритеты. Что у вас на первом месте?

Работа? Здоровье? Друзья? Семья? Бог? Сфокусируйтесь на том, что действительно важно в вашей жизни.

IV

То, что вы делаете, может сыграть большую роль. Не останавливайтесь

- Любите больше. Несмотря на необходимость соблюдать дистанцию, поддерживайте социальные связи. Ради себя самого и ради других. Заботясь о других, вы помогаете себе.

- Больше разговаривайте. Каждый день ведите беседы с людьми, которые что-то значат для вас. Если вы живете один, используйте для разговора телефон или компьютер. Если вы живете с кем-то, выделите немного времени для разговоров лицом к лицу и с глазу на глаз. И помните: говорите с Богом как с отцом, матерью, другом, помощником и спасителем. Может быть, пришло время для более глубоких бесед?

- Создавайте приятную обстановку. Мойте не только руки. Вымойте свое лицо, волосы, тело, одежду, посуду, полы. Поддержание чистоты внешних атрибутов заставит вас чувствовать себя лучше внутри.

- Больше двигайтесь. Если вы можете выйти на улицу, совершайте прогулки не менее 30 минут в день. Если вам нельзя выходить на улицу, вставайте и двигайтесь каждый час, делайте упражнения. Если вам не хватает вдохновения для занятий спортом в помещении, вы можете найти множество программ для тренировок в интернете и приложениях.

- Позвольте солнцу согреть вас. Солнце освещает не только небо, но и разум. Наслаждайтесь дневным светом каждый день, даже если самое большее, что вы можете сделать, это посидеть у окна.

- Хорошо питайтесь. Уделите время полноценным приемам пищи. Кто сказал, что вы не можете устраивать пир каждый день? Наслаждайтесь приемами пищи 2–3 раза в день, желательно вместе с кем-то.

Не перекусывайте. Отряхните пыль с кулинарных книг и попробуйте приготовить новые блюда. Ешьте много свежих овощей, фруктов и других цельных продуктов.

- Спице достаточно. Ложитесь спать так рано, чтобы утром вы чувствовали себя отдохнувшими. Если вы чувствуете сильную усталость, можете подремать после обеда, но не более 30 минут.

- Чаще смейтесь. Юмор — хороший способ уменьшить боль и снять напряжение. Это взрослый способ проявления шутливости. Найдите то, что покажется вам забавным, и поделитесь с кем-то.

- Плачьте, когда чувствуете необходимость. Плач также является хорошим способом снять напряжение и сообщить другим о вашем страдании. Мы не обвиняем детей в том, что они плачут, когда они нуждаются в заботе и поддержке. Мы также не должны винить взрослых. Будьте сострадательны к себе и другим. Всегда проявляйте милосердие.

- Не злоупотребляйте. Не злоупотребляйте просмотром фильмов и телевизионных передач. Не работайте много. Не читайте много новостей. Не объедайтесь. Не поддавайтесь гневу или разочарованиям. Ни в коем случае не злоупотребляйте.

V

Жизнь — не только кризис. Поимите это

- Не позволяйте вирусу заразить всю вашу жизнь. В жизни и в мире существуют вещи намного важнее. Будьте благодарны за все.

- Заботьтесь о других. Не погружайтесь полностью в себя и свое собственное положение. Многие люди сегодня нуждаются в руке помощи. Подумайте о том, кому бы вы могли помочь из вашего круга семьи, друзей, коллег, церкви и общества. Старайтесь оказать помощь кому-то каждый день.

- Все могло бы быть хуже. Даже если произошло что-то негативное, не все потеряно.

VI

Надежда есть. Примите ее

- Кризис пройдет. Человечество прежде сталкивалось с более серьезными испытаниями и проходило через них. Мы справимся и с этим.

- Пока есть жизнь, есть и надежда. И, как христиане, мы понимаем, что даже в смерти можно найти упование. Мы можем страдать, но нам не нужно отчаиваться. Мы не одиноки.

- И мы знаем, что «любящим Бога... все содействует ко благу» (Библия, Послание к Римлянам, глава 8, стих 28).

- «Ныне же так говорит Господь, сотворивший тебя, Иаков, и устроивший тебя, Израиль: не бойся, ибо Я искупил тебя, назвал тебя по имени твоему; ты — Мой» (Книга пророка Исаии, глава 43, стих 1).

- «А живем ли — для Господа живем; умираем ли — для Господа умираем: и потому, живем ли или умираем, — всегда Господни» (Библия, Послание к Римлянам, глава 14, стих 8).

Если вы беспокоились об эмоциональной пустоте и скуке, предстоящих в ближайшие дни, то перечисленного выше должно быть достаточно, чтобы Вы нашли занятие и даже обрели счастье.

Кстати, я сказал не злоупотреблять. Но на самом деле есть некоторые вещи, которыми злоупотреблять даже нужно: «любовь, радость, мир, долготерпение, благодать, милосердие, вера, кротость, воздержание. На таких нет закона». (Библия, Послание к Галатам, глава 5, стихи 22-23). Они в изобилии хранятся в небесной сокровищнице, готовые к излитию на того, кто готов принять их от Творца всех благ. «И Я скажу вам: просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам, ибо всякий просящий получает, и ищущий находит, и стучащему отворят». (Евангелие от Луки, глава 11, стихи 9–10).

Торбен Бергланд,
доктор медицинских наук, психиатр

Забота о мозге



психологическая и духовная

Здоровье в целостном виде включает в себя психологическую и духовную составляющие. Если мы хотим, чтобы наш мозг выполнял свои функции самым лучшим образом, нам следует тренировать свой ум, развивать эмоциональную устойчивость и быть духовными личностями.

Окончание.
Начало на стр. 21.

ИЗБЕГАЙТЕ СТРЕССОВ

Исследования, проведенные на людях, показали, что высокие дозы кортизола могут повредить мозг и вызывать снижение памяти и других когнитивных функций. Кортизол — гормон, вырабатываемый надпочечниками. Его концентрация повышается в условиях продолжительного стресса.

Чтобы избежать стресса, представляющего опасность для мозга, рекомендуется:

- жить в тихой и спокойной обстановке;
- стараться не выполнять несколько дел одновременно (например, не смотреть телевизор за едой или во время беседы);
- ставить себе реалистичные, достижимые цели.

зование человека и чем более активную интеллектуальную деятельность он ведет, тем ниже риск развития болезни Альцгеймера.

СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, КАКАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПОСТУПАЕТ В ВАШ МОЗГ ЧЕРЕЗ ОРГАНЫ ЧУВСТВ

Благодаря органам чувств — прежде всего зрению и слуху — наш мозг постоянно воспринимает огромный объем информации. Всю эту информацию в виде образов и звуков он должен обрабатывать и воспринять. При этом в мозге остаются следы в форме едва заметных химических реакций в нейронах.

Английское выражение *garbage in, garbage out* (если мусор входит, то мусор и выходит) используется, когда речь идет о компьютерах: если заложить в компьютер неверные данные, он выдаст неверные результаты. Но этот принцип применим не только к компьютеру. Если через органы чувств в мозг поступает информация, которую нельзя считать полезной, то и результат от этого будет негативным.

Известно, что зрительно воспринимаемые аморальные поступки и жестокие сцены вызывают в мозге определенные изменения, продуцирующие агрессию.

С другой стороны, когда наш взор сосредоточен на положительных образах и мы проводим время в созерцании чего-то прекрасного, работа нейронов улучшается и сознание достигает новых высот.

Нелегко контролировать влияние на мозг информации, поступающей через органы чувств. Но все же это вполне возможно и нужно делать. Нам следует самим определять то, что проника-

ет в наш мозг через слух, зрение и другие органы чувств.

КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОИ ЭМОЦИИ

Проявление эмоций — одна из важнейших функций мозга, локализованная в определенной его части. Когда наша потребность любить и быть любимым удовлетворяется, это улучшает и интеллектуальную деятельность, и работу мозга в целом.

Контролируя свои эмоции, должным образом направляя их, мы тем самым действуем во благо нашего мозга. Когда же мы относимся к своим эмоциям с безразличием или позволяем им выйти из-под контроля, это вызывает отрицательные изменения в сложных и тонких химических процессах, происходящих в мозге.

ДОВЕРИЕ И НАДЕЖДА

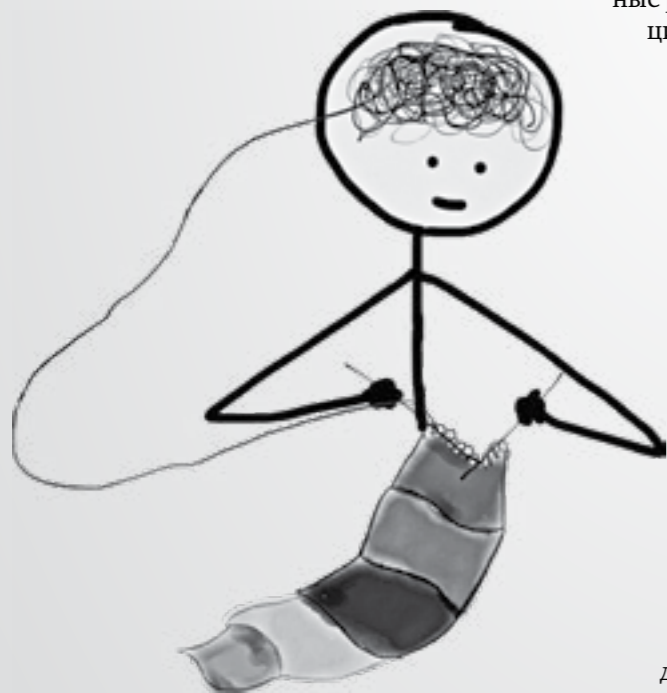
Доверие и надежда восстанавливают когнитивные функции мозга. Каким-то еще неведомым для науки образом вера и надежда улучшают работу мозга, воздействуют на него оздоравливающе. Надеяться и верить нашему мозгу так же необходимо, как получать кислород и глюкозу.

У верующих людей, живущих насыщенной духовной жизнью, потенциал к проявлению доверия и надежды выше, и когнитивные функции у них сохраняются лучше, чем у неверующих.

ДУХОВНАЯ ЖИЗНЬ НУЖДАЕТСЯ В ПОСТОЯННОЙ ПОДПИТКЕ

У каждого человека, верующего и неверующего, есть духовные потребности. Удовлетворяя их, мы одновременно заботимся о мозге. Многие верующие свидетельствуют, что изучение священных текстов и размышления о глубоких религиозных вопросах помогают им сохранять ум ясным, гибким и живым.

Джордж Памплон-Роджер,
«Здоровое тело»



ТРЕНИРУЙТЕ СВОЙ УМ

Доказано, что у интеллектуально активных людей больше синапсов (контактов, связей между нейронами), что отчасти помогает компенсировать старение мозга.

Кроме того, чем выше обра-

Когда оптимизм и надежда спасают

5 августа 2010 года в результате обвала породы в чилийском медном руднике Копьяпо в подземной ловушке на глубине 2 300 метров оказались 33 шахтера.

Их товарищам, которые в тот момент находились ближе к входу в шахту, удалось избежать этой участи, но для этих 33 человек все сложилось по-другому. В одно мгновение мир вокруг них рухнул: внезапно раздался грохот, густая пыль заслонила собой источник искусственного света, и они оказались в полной темноте. Облако пыли было еще и токсичным, раздражало и жгло им глаза в течение шести часов, пока вся пыль не улеглась. Первое, что они осознали, — необходимо выжить и спастись. Начальник смены Луис Урзуа сразу же взял на себя ответственность лидера и позаботился об организованности группы; все решения они принимали большинством голосов. Проблемы с вентиляцией заставили шахтеров выйти из своего аварийного укрытия размером в 50 квадратных метров и перейти в тоннель. В их распоряжении оказались почти два километра галерей, по которым они могли перемещаться.

Отсутствие аварийных лестниц света на нет все попытки выхода через вентиляционные штольни. Доступные им резервные запасы еды были рассчитаны на два-три дня, но шахтеры понимали, что растянуть их следует максимально, на неопределенно долгий срок. Тщательное нормирование пайков, строгая дисциплина, взаимная поддержка и товарищество — все было важным в сложившихся обстоятельствах.

За время пребывания в подземном плену каждый из мужчин потерял в весе в среднем восемь килограммов. Для некоторых это было хотя и неприятным, но необходимым условием, в противном



случае кое-кто мог бы и не поместиться в аварийно-спасательной капсуле, когда шахтеров в конечном итоге нашли.

22 августа бур просверлил восьмое отверстие, тем самым открыв доступ в штольню, неподалеку от которой запертые в ловушке шахтеры с нетерпением ожидали своего спасения. В течение вот уже нескольких дней они слышали шум работы буров и подготовили записки, чтобы прикрепить их к буру. Первая записка, которую удалось извлечь на поверхность, сообщала: «Мы в укрытии, и с нами все хорошо. Нас 33». Радость и волнение испытали и те, кто был наверху, и те, кто был под землей. Однако все еще не было принято решения, каким образом осуществлять спасательные работы, и все испытывали тревогу, понимая, что на это может уйти несколько месяцев.

За время спасательной операции произошло еще одно интересное событие: в пустыне вблизи входа в шахту вырос палаточный городок, где временно в ожидании и молитве находились семьи и друзья шахтеров. Палаточному городку было дано соответствующее название — *Campamento Esperanza* (Лагерь «Надежда»).

В конечном итоге все шахтеры, один за другим, живые и невреди-

мые были извлечены из-под земли после 69 дней пребывания в подземном плену. Дата их освобождения — 13 октября 2010 года.

Дружеская поддержка, лидерство, сотрудничество, дисциплина, чувство юмора — все это сыграло жизненно важную роль. Самыми главными, однако, были оптимизм и надежда.

Один из шахтеров наблюдал за рождением своей дочери посредством видеосвязи, установленной вовремя спасательной операции. Родители назвали свою дочь Надеждой, потому что они, наряду с другими шахтерами и их семьями, ни на мгновение не теряли надежды. Самый молодой шахтер, Джимми Санчез, поделился своими мыслями и надеждами в письме: «Никогда еще я не был так голоден. Я хочу съесть так много всего! Все это время видел во сне маму, готовящую мне обед. Я знаю, это произойдет уже скоро. После плохого всегда случается хорошее».

Это был страшный и мучительный опыт для каждого, причастного к этому событию, но золотыми нитями в этой удивительной истории проходят оптимизм и надежда — незаменимые составляющие полноценной, здоровой и счастливой жизни.

«Жизнь как праздник»

Солнечный свет — это источник жизни и энергии, и следовательно, с давних времен люди использовали гелиотерапию как одно из терапевтических средств. Терапевтический эффект солнечного излучения известен медицине как эффективное средство профилактики и лечения различных заболеваний, и абсолютно все специалисты сходятся во мнении, что эффект солнечного света необходимо использовать во благо человека.

Гелиотерапия

Солнечные ванны

Традиционные солнечные ванны, на которые с такой готовностью соглашались наши родители и прауродители, уже долгое время широко применяются как средство борьбы с меланхолией, как в то время называли состояние, известное сегодня под названием депрессия.

Непосредственное воздействие солнечного света приводит к четырем наиболее существенным изменениям кожного покрова человека:

- поднимается локальная температура,
- увеличивается интенсивность периферического кровообращения,
- увеличивается интенсивность потоотделения через стимуляцию потовых желез,
- усиливается пигментация по причине стимуляции меланоцитов и повышенной секреции меланина.

Все это приводит к общему укреплению физического и психологического состояния человека.

СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ: солнечные ванны должны начинаться с того, что воздействию солнечного света подвергаются определенные части тела. Площадь открываемых для света частей тела необходимо увеличивать день ото дня с таким расчетом, чтобы к концу лечения вся поверхность тела человека получала необходимую дозу солнечной радиации. В первую очередь воздействию солнечного света подвергаются руки и ноги, затем грудная клетка, область живота и спина.

СЕЗОН: лучше всего принимать солнечные ванны в самое солнечное время года, что естественным образом будет зависеть от того, где географически человек собирается проводить гелиотерапию. Но, строго говоря, принимать солнечные ванны возможно в любое время года.

МЕСТО: лучше всего для этого подходит гористая местность на высоте 1000 — 1500 метров над уровнем моря.

● **Горы:** погодные условия в горах на высоте свыше 1000 метров над уровнем моря (пониженное атмосферное давление, свежий воздух и повышенная сухость) делают солнечную радиацию более интенсивной и эффективной для целей гелиотерапии. Горы — это идеальное место для того, чтобы стимулировать организм человека.

● **Морское побережье:** солнечные ванны, принимаемые на морском побережье, также приносят существенную пользу для организма. Погодные условия на побережье определяются умеренным влиянием моря. Температура в таких регионах не изменяется скачкообразно, а в основном сохраняет стабильность. Степень влажности воздуха всегда очень высока, а повышенная светлота и рассеиваемость света способствуют богатому содержанию солнечной радиации в ультрафиолетовом излучении.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ: человек должен регулировать длительность воздействия солнечных лучей на свое тело в зависимости от индивидуальных характеристик организма.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА:

● **Первый день:** начните с принятия солнечных ванн, которое продлится не более 10–15 минут.

● **Последующие дни:** каждые два или три дня принятия солнечных ванн постепенно увеличивайте длительность воздействия на 5–15 минут до тех пор, пока не достигнете максимально допустимой суточной нормы солнечного воздействия:

— Для людей с чувствительной кожей: 45 минут. Люди со светлой кожей, голубыми глазами и светлыми волосами более чувствительны к вредному воздействию ультрафиолетовых лучей.

— Для людей с устойчивой кожей: 2–3 часа. Люди с темной кожей, коричневыми глазами и темными или черными волосами более устой-

чивы к подобному излучению. Соответственно, наибольшей устойчивостью характеризуются люди с черной кожей.

В любом случае, если используется соответствующий крем или аэрозоль от солнца, нет необходимости опасаться принятия солнечных ванн.

ВЫБОР ВРЕМЕНИ: необходимо избегать принятия солнечных ванн в те часы, когда тело подвергается

воздействию прямых солнечных лучей. Рекомендуется находиться на солнце рано утром и за 1–2 часа до захода солнца.

Рамон Джелаберт,
«Депрессия: выход есть»



Напитки, полезные для нервной системы

Смузи «зеленая энергия»

«Зеленая энергия» — это вкусный и питательный смузи, оживляющий все функции организма, особенно связанные с нервной системой.

Некоторые напитки, маркированные как «функциональные» или «энергетические», содержат ингредиенты, целебное действие которых вызывает большое сомнение: искусственные подсластители, сироп фруктозы, консерванты, синтетические витамины или стимуляторы. Напротив, смузи «Зеленая энергия» содержит исключительно полезные ингредиенты, обладающие натуральным тонизирующим действием. Данный напиток поднимет настроение, будучи хорошим источником витаминов группы В, в том числе витамина В9, или фолата, полезного при лечении депрессивных состояний.

СВОЙСТВА:

- Антидепрессант
- Тонизирующий
- Нейропротектор
- Питательный

СОДЕРЖАНИЕ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ В ОДНОЙ ПОРЦИИ

(% от суточной потребности)

Витамин К (76,7 мкг)	64%
Витамин В6 (0,563 мг)	33%
Витамин С (20,3 мг)	23%
Фолат (78 мкг)	20%
Магний (76 мг)	18%
Витамин В2 (0,201 мг)	15%
Калий (665 мг)	14%
Селен (7,2 мкг)	13%
Витамин В1 (0,125 мг)	10%
Ниацин (1,53 мг)	10%
Железо (1,5 мг)	8%
Кальций (53 мг)	4%
Цинк (0,41 мг)	4%

ИНГРЕДИЕНТЫ:

(На две порции по 250 мл)

- 1 чашка шпината (около 30 г)
- 2 банана среднего размера (около 118 г каждый)

- 1 чашка соевого молока (около 243 мл). В случае его отсутствия, можно заменить овсяным молоком.
- 2 столовые ложки лимонного сока (около 15 мл каждая)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Поместите шпинат, бананы и полчашки соевого (овсяного) молока в блендер и смешивайте до достижения однородной консистенции.
2. Продолжая перемешивать, добавьте оставшееся соевое (овсяное) молоко и лимонный сок.
3. Подслащивать не требуется, однако при желании добавьте подсластитель по вкусу (мед, меласса или тростниковый сахар).

Смузи «Зеленая энергия» идеален на завтрак, когда необходимо естественным способом пополнить организм энергией. В случае затяжного стресса или депрессии рекомендуется выпивать по стакану смузи каждое утро в течение как минимум пятнадцати дней.



Овсяное молоко

Овсяное молоко является источником белков и витаминов группы В, богато растворимой клетчаткой, улучшает внимание, концентрацию и работу головного мозга, легче переваривается, чем коровье и соевое молоко.

СВОЙСТВА:

- Питательное
- Успокоительное

ИНГРЕДИЕНТЫ

(На четыре порции, каждая по 250 мл)

- 150 г (около 10 столовых ложек) сырых овсяных хлопьев
- 4–6 фиников, пригоршня изюма без косточек или две столовые ложки мелассы, или нерафинированного (тростникового) сахара
- 4 чашки воды
- 1/2 чайной ложки корицы

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Поместите овсяные хлопья вместе с финиками, изюмом или сахаром, а также одной чашкой воды в блендер и измельчите до состояния однородной пасты.
2. Добавьте оставшуюся воду, перемешайте, оставьте на 2–4 часа.
3. Пропустите через тканевый фильтр, хорошо отожмите.
4. Добавьте корицу.



Успокоительный травяной чай

Компоненты травяного чая нормализуют сон, не вызывая при этом нежелательных эффектов. Полчашки или чашка чая примерно за час до сна обеспечит полноценный сон.

СВОЙСТВА:

- Снотворный
- Успокоительный

ИНГРЕДИЕНТЫ:

(На одну порцию объемом около 250 мл)

- 1 чайная ложка корня валерианы
- 1 чайная ложка листьев мелиссы
- 1 чайная ложка цветков и листьев липы
- 1 столовая ложка меда

Мед можно заменить мелассой (черной патокой), тростниковым сахаром, кленовым сиропом.

- 1 чашка воды (около 250 мл)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Доведите воду до кипения и снимите с огня.
2. Добавьте растения, настаивайте 10–15 минут.
3. Подсластите по вкусу.

Здравствуй, дорогой друг! В этот раз мы поговорим об органах чувств, без которых человек не смог бы слышать, видеть, ощущать запахи, вкус пищи и прикосновения. Жить без всего этого — все равно что сидеть в темном звуконепроницаемом шкафу, крепко зажав нос. К счастью, наш любящий Творец устроил все иначе, чтобы внести разнообразие в нашу жизнь.

ПЯТЬ ЧУВСТВ!

Кто информирует мозг обо всем на свете?

Головной мозг человека постоянно получает информацию об окружающем мире благодаря пяти органам чувств — ушам, глазам, носу, языку, коже. Каждую секунду они посылают мозгу по нервам поток сигналов о происходящем вокруг. Мозг анализирует сигналы и преобразует их в различные ощущения — слуховые, зрительные, обонятельные, вкусовые, осязательные. Органы чувств имеют для человека важнейшее значение — они позволяют нам ориентироваться в окружающем мире.

СЛУХ

Ухо — орган чувств, не только воспринимающий звуки, но и играющий главную роль в нашем чувстве равновесия. Ухо — чрезвычайно сложный орган, который состоит из трех отделов: наружного, среднего и внутреннего уха. Звуковые волны проходят по наружному слуховому проходу



и достигают тонкой мембраны — барабанной перепонки. Она начинает колебаться, и эти колебания передаются через систему из трех крошечных слуховых косточек среднего уха в спиральную извитую часть внутреннего уха — улитку. Внутреннее ухо размером приблизительно с виноградину, располагается глубоко внутри головы, примерно позади глаз. Звуковые рецепторы улитки передают информацию о звуковом сигнале по слуховому нерву в головной мозг.

Благодаря ушам мы не только слышим разнообразные звуки, но и поддерживаем равновесие тела. Стоит нам немного наклониться в сторону, мозг тут же приказывает мышцам восстановить равновесие.

ЗРЕНИЕ

Почти 95% сведений об окружающем мире человек получает с помощью органов зрения — глаз, которые необычайно сложно устроены. Свет проникает через **роговицу**, прозрачную переднюю часть наружной оболочки глаза, и **зрачок** — отверстие в радужной оболочке.

Далее лучи света проходят через **хрусталик** — прозрачную линзу, которая фокусирует изображение на **сетчатке** — светочувствительной оболочке, выстилающей глазное дно. **Зрительный нерв** передает сигналы от сетчатки в головной мозг. Когда ты смотришь, к примеру на банан, глаз воспринимает объект и зрительный нерв передает в мозг сообщение: «Передо мной желтый предмет удлинённой формы», а мозг определяет, что ты видишь именно банан.

Некоторые люди лишены зрения и слуха. Тогда получать необходимую информацию им помогают



другие органы чувств, работающие с усиленной нагрузкой. Так, слепые люди обладают очень хорошим слухом и способны услышать такие звуки, которые зрячие не воспринимают.

ОБОНЯНИЕ

Обоняние — это способность определять запах веществ, присутствующих в окружающей среде. Нос человека способен распознавать множество запахов. Когда мы вдыхаем воздух через ноздри, он поступает в носовую полость. В ее верхней части есть зона, где расположены чувствительные клетки — обонятельные волоски, восприимчивые к пахучим частицам в воздухе. От них сигналы по нервным волокнам поступают в обонятельный отдел мозга. Там они анализируются и распознаются как запах, например свежеиспеченного пирога или весенних луговых цветов.



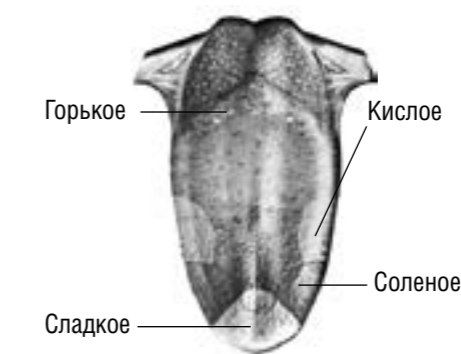
Запахи связаны с нашими эмоциями. Обонятельный отдел мозга расположен рядом с отделом мозга, отвечающим за эмоциональное состояние человека и память. Именно поэтому запах цветов порой улучшает настроение, а запах испортившейся пищи может мгновенно вызвать тошноту. Некоторые запахи прочно связаны у нас с определенными событиями. Например, запахи хвои и мандаринов могут напомнить нам о Новом годе.

ВКУС

Вкус и обоняние тесно взаимосвязаны. Когда ты ешь апельсин, нос ощущает его запах, а язык — вкус. Но обоняние преобладает над вкусом: при простуде, когда заложен нос, запах еды не ощущается и она кажется безвкусной.

Вкус еды ты чувствуешь языком, на котором расположены тысячи вкусовых сосочков. Большая их часть располагается по бокам и у корня языка. Они поставляют нам информацию о вкусе пищи, которую мы едим. Когда вкусовой сосочек вступает в контакт с пищей, его рецепторы отсылают нервные сигналы в мозг, где они распознаются как разные вкусы.

По мнению большинства ученых, наш язык способен распознавать четыре вкуса — *сладкий, соленый, кислый и горький*. А некоторые



ученые считают, что существует еще один вкус — *умами*. В японском языке это слово означает *пряный, острый, пикантный*.

ОСЯЗАНИЕ

Осязание — это чувство, помогающее составить представление о предметах с помощью прикосновения. Потрогав с закрытыми глазами какой-нибудь предмет, можно без труда на ощупь определить, какой он формы, размера, температуры и пр. Наша кожа получает информацию благодаря расположенным в ней рецепторам — чувствительным окончаниям нервных клеток. Эта информация передается по нервам в головной мозг, который обрабатывает ее и сообщает, к чему мы прикоснулись.

Нервные окончания подчас оберегают нас от опасности. Как только мы дотрагиваемся до горячей поверхности, они посыла-



ют предостережение в мозг, а он отдает команду мышцам сократиться и дернуть руку от опасного предмета во избежание серьезного ожога.

Итак, пять чувств и органы, которые их воспринимают, помогают получать информацию обо всем, что нас окружает, и даны Создателем, чтобы мы воспринимали мир во всем его многообразии.

Лавка ЭМОЦИЙ (притча)



П етним вечером женщина с грустными глазами подошла к небольшому домику, на котором висела яркая красивая вывеска «Ценностная лавка». Под вывеской яркими буквами было написано: «Здесь вы можете приобрести важные для вас эмоции и чувства на каждый день».

Женщина некоторое время постояла в задумчивости, а потом решительно шагнула вперед.

Перешагнув порог лавки, она увидела очаровательную продавщицу, которая мило улыбалась.

— Добрый день, — приветливо сказала продавщица. — Чем Вам могу помочь?

Женщина в растерянности подошла ближе к прилавку и увидела яркие, красивые мешочки. На одном было написано — радость, на других — счастье, любовь, гордость, удовольствие и много еще разных мешочков.

— А у Вас есть вина? — спросила женщина.

— Есть, — ответила девушка.

— Мне 4 мешочка, пожалуйста, — проговорила нерешительно женщина.

— А Вам зачем так много? — поинтересовалась продавщица.

— Один мешочек для сына... Он редко звонит и навещает нас. То у него работа, то в отпуск уезжает, то еще что-то.

Другой для дочери-подростка. Она перечить стала, делает все

по-своему, меня совсем перестала слушаться...

— А третий? — спросила продавщица.

— Третий для мужа. Последнее время он больше времени проводит на диване, помогать стал редко. Ну а четвертый для соседки. Она и раньше часто говорила, что муж у меня самый замечательный, что все в дом несет, наверно сглазила, коварная...

— Вы знаете, — сказала очаровательная продавщица, — Вы к нам вовремя зашли. У нас сегодня акция. Покупая больше двух негативных эмоций, Вы получаете

в подарок — радость, счастье, мудрость, терпение и любовь.

И она протянула красиво упакованные яркие коробочки.

Прошел месяц. И на пороге лавки снова появилась женщина. Она была элегантно одета, с красивой прической и улыбкой на лице.

— Я пришла Вас поблагодарить, — сказала она, — мне так помогли ваши подарки. Я смогла многое изменить в отношениях, проявляя мудрость, любовь и терпение. Теперь наш дом наполнен миром и радостью, а мы чувствуем себя здоровыми и счастливыми.



Депрессия: выход есть

Практическое руководство по здоровью
Медикаментозные и натуральные методы лечения

Рамон Джелаберт

165x245 мм, 64 с., тв. переплет, цв. илл.

За последнее время депрессия превратилась в одну из самых серьезных и часто встречающихся проблем, с которыми приходится сталкиваться современному обществу. Миллионы людей по всему миру находятся в состоянии депрессии, независимо от того, какое социальное положение они занимают.

Как справиться с депрессией? Автор книги, доктор медицинских наук, утверждает: это заболевание можно излечить. Советы, представленные в этой книге, помогут вам восстановить здоровье, а может быть, даже спасти жизнь — свою или близких вам людей.



Наш сайт: 7knig.org

e-mail: inmarket@lifesource.ru

Телефон: 8 800 100-54-12 (бесплатно для жителей РФ)

ПО СРЕДАМ
В 19:30
НА ТЕЛЕКАНАЛЕ НАДЕЖДА

В INSTAGRAM

Помолитесь за меня

POMOLITE SZAMENYA

WWW.YOUTUBE.COM/
USER/NADEZHDTV

КНИГА ГОДА 2021



Наш мир пережил опустошительную пандемию, которая затронула весь мир. Миллионы людей были заражены, десятки тысяч умерли. Глобальная экономика была серьезно подорвана и с трудом начинает восстанавливаться. В каком-то смысле COVID-19 коснулся всех нас, но корона-вирус — это не единственная трагедия, с которой наш мир столкнулся и еще столкнется в XXI веке.

От безработицы, нищеты, стихийных бедствий, рака, болезней сердца, растущей преступности, насилия, войн и голода страдают миллионы людей. Где же Бог? Ответственен ли Он за катастрофы в нашем мире? Близок ли конец земной истории? Предсказаны ли современные события в пророчествах? Можем ли мы жить полноценной жизнью, видя происходящее вокруг? В своей книге Марк Финли на основании Библии отвечает на эти вопросы и открывает удивительный замысел любящего Бога относительно нашего мира.

Желающие получить эту книгу могут обратиться к распространителям журнала или позвонить по телефонам:

+7 928 362-90-91

Ставропольский край

8-800-77-545-77

Ростовская область

(бесплатно для жителей РФ)

+7 995 005-29-45

Краснодарский край

+7 978 079-37-38

Республика Крым



ИСТОЧНИК
ЖИЗНИ

7knig.org

inmarket@lifeforce.ru

8-800-100-54-12

(бесплатно для жителей РФ)