

Хвороби починаються з емоцій. Вчіться володіти своїми емоціями!



Що ми знаємо про себе?

Так, обізнаність про будову власного тіла і процеси, що відбуваються в ньому, значно зросла за останні кілька сотень років. Але це не дає нам ніякого права стверджувати, що ми знаємо себе ...

Нас оточує безліч таємниць і загадок Природи, лише мізерну частину з яких ми змогли відкрити. Однак, насправді, найбільша таємниця Всесвіту – це сама Людина. Катерина Семенівна Гіндак, лікар-психотерапевт, доктор філософії в галузі психології, автор популярних видань, розкриє деякі таємниці, які наблизять нас до розуміння себе і свого організму.

НАПРУГА М'ЯЗІВ ЗМУШУЄ КЛІТИНИ ГОЛОДУВАТИ

Як вже давно відомо, дуже велике значення в розвитку захворювання має функція центральної нервової системи,

тобто психічна діяльність людини. Вміти володіти своїми емоціями, бути врівноваженим – це не тільки престижно для висококультурної людини, але й означає для кожного з нас бути здоровим як психологічно, так і фізіологічно. Тому можна зробити висновок, що хвороби починаються з емоцій, зокрема, з негативних. Розглянемо докладніше, як це відбувається.

Хвороби починаються з емоцій. Будь-яка негативна емоція супроводжується м'язовою напругою. З одного боку, це нормальна психофізіологічна реакція організму. А з іншого – це невміння контролювати свій емоційний стан і м'язи. І чим частіше ми перебуваємо в неконтрольованій емоційній напрузі, тим швидше м'язи звикають до такого стану – бути постійно напруженими. В цьому випадку люди навіть не помічають своєї напруги, тому що це напруження для них стає звичним станом.

Чому ж так важливо, щоб м'язи були розслаблені? Перше, що потрібно знати кожній людині, – це те, що наслідком постійної напруги м'язів тіла можуть бути хвороби.

Спробуйте походити хвилин 20 з напруженими м'язами чола, і ви відчуєте головний біль.

Однак багато людей постійно ходять з напруженими м'язами цієї частини обличчя, і це для них є звичкою. Як наслідок, їх часто турбує головний біль. Однак вони не знають, що варто просто розслабити лобові м'язи – і біль мине без всяких таблеток.

За статистичними даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, 80% людей у світі страждають від головного болю саме через постійне напруження м'язів чола.

Вже давно доведено наукою, що при нарузі м'язової системи умовно-рефлекторно, тобто автоматично, напружуються м'язи внутрішніх органів, тобто відбувається їх спазм.

Наприклад, ви хвилюєтеся, м'язи тіла напружуються, автоматично стискаються судини, при цьому обсяг крові, яка повинна надходити в клітини, значно зменшується, причому робиться це невчасно, із запізненням. Отже, практично кожна клітина будь-якого органу при нервовому напруженні, яке викликає і м'язове, – залишається голодною, адже потрібне харчування до неї не доходить.

... ПОСЛАБЛЮЄ ІМУНІТЕТ

Таким чином, спазм м'язів призводить до порушення роботи всіх внутрішніх органів, що, у свою чергу, і може викликати різні захворювання. Для прикладу можна розглянути, як впливає напруга м'язів на роботу нашої захисної системи – імунітету.

Всім відомо: знижений імунітет – хворіємо, і навпаки: міцний імунітет – не хворіємо. Для того, щоб імунітет був завжди у чудовій бойовій готовності, щоб захищати нас від різних захворювань, його необхідно підгодовувати вітамінами.

Однак, скільки б ми їх не вживали, засвоюваність вітамінів буде порушена, якщо ми будемо хвилюватися. Адже через

спазмовану стінку капіляра, що обумовлено хвилюванням і автоматичною напругою, прохідність корисних речовин, необхідних для живлення, а також вихід з клітини вже відпрацьованого матеріалу (шлаків) – ускладнюється.

Таким чином, напруга м'язів викликає недостатній доступ поживних речовин до селезінки, спинного мозку, які, як відомо, беруть безпосередню участь в «народженні» імунних клітин. Тож про який захист нашого імунітету в цьому випадку можна говорити?

З іншого боку, якщо м'язи розслаблені, то автоматично розслабляються і гладенькі м'язи внутрішніх органів – стінка капіляра стає прохідною, і в клітину надходить все, що їй потрібно. Клітина сита, орган ситий і працює прекрасно.

Навіть такі поверхневі знання повинні налаштувати вас на бажання перебувати в розслабленому стані, що досягається завдяки контролю своїх м'язів. Цьому можна навчитися за допомогою різних методик, зокрема – за допомогою класичного аутотренінгу.

Варіантів аутотренінгів дуже багато, один із них я описую у своїй книзі «Психотерапія для кожного. Керівництво життя ».

... ПРИЗВОДИТЬ ДО КОНФЛІКТІВ

Хвороби починаються з емоцій!

Також слід звернути увагу і на те, що наш емоційний стан теж безпосередньо залежить від стану наших м'язів. Варто

насупити брови, зробити незадоволене обличчя і побути так деякий час – можна помітити, як настрій явно погіршиться. Або, навпаки, спробуйте, коли у вас важко на душі, посміхатися.

Навіть якщо ваша усмішка буде натягнутою і штучною – ви відчуєте внутрішнє полегшення. Але потрібно тренувати умовний рефлекс або звичку посміхатися від душі, що сприятиме відновленню здоров'я.

Крім того, м'язова напруга обличчя може бути причиною конфліктів. Річ у тому, що фізичне напруження однієї людини негативно впливає на емоційний і нервовий стан іншої, тим самим загострюючи стосунки. І конфлікт виникає, здавалося б, на рівному місці.

Наприклад, вираз хитрості, заздрості, жадібності, підозрілості, злоби, невдоволення тощо на вашому обличчі може бути «заразним» і передатися людині, з якою ви спілкуєтеся. Або ж буде з її боку певна реакція захисту – агресія, ігнорування, ненависть та інші форми негативних емоцій. Таким чином, ми можемо говорити про формування взаємовідносин між людьми завдяки стану їх м'язів обличчя.

А вихід з конфліктної ситуації досить простий – розслабте м'язи, мозок почне працювати логічно, а емоції не будуть заважати вашій свідомості тверезо мислити. Або ж просто – посміхніться ...

Розслаблені м'язи – це збереження молодості, бадьорості, впевненості. Яка може бути паніка, коли м'язи розслаблені? У розслабленому стані з'являється бажання не засуджувати, а логічно обґрунтовувати поведінку інших людей, отримувати задоволення від життя. А задоволення – це найсильніша емоція, завдяки якій людина може жити дуже довго і щасливо.

Звичайно, працюючи фізично, людина не може бути повністю розслабленою, проте м'язи обличчя і, особливо, чола повинні бути розслаблені завжди. Без сумніву, ми повинні відображати на обличчі своє невдоволення або інші негативні емоції, однак вони повинні бути короткочасними – тривати лише кілька секунд.

СТОМЛЕНІ КЛІТИНИ «КРАДУТЬ» РАДІСТЬ ЖИТТЯ

Дуже важливо, щоб кожен із нас адекватно і правильно сприймав навколишній світ, себе, розумів людей, логічно обґрунтовував їх поведінку, критично оцінював. Однак критика не повинна переходити в критиканство.

Також дуже важливо бути самокритичним і керувати своєю емоційною сферою. Адже якщо людина емоційно залежна, тобто більше негативних емоцій починають переважати в її житті: незадоволеність, розчарування, образи тощо – то хорошого стану здоров'я їй годі чекати. В цьому випадку слід говорити про втому клітин кори головного мозку.

Що таке втомлена клітина? Це, перш за все, загострене сприйняття навколишнього світу та астенічні синдроми. Існує фізична і психічна астенія.

- Якщо фізична – це стомлюваність тіла після фізичного навантаження, яку легко усунути – досить добре відпочити, то від психічної астенії не так легко позбутися.
- Психічна астенія – це слабкість психічних процесів, які, з одного боку, є захисною реакцією головного мозку, а з іншого – проявляються роздратуванням, втомою, погіршенням настрою, пам'яті. Психічна астенія послаблює людину, робить її незгідливою, нещасною, призводить до захворювань внутрішніх органів, погіршує кровообіг, обмінні процеси і є однією з причин поганого сну.

Як же допомогти своїм втомленим клітинам відпочити та відновитися? Найкраще – це змінити свою діяльність або напрямок мислення. Ми звикли більше заціклюватися на проблемах, хворобах, болю, почуттях, на якихось словах, вчинках інших людей тощо. Це не правильно.

Якщо ви помітили або відчули в собі хоч якісь симптоми психічної астенії – потрібно переключитися: в разі розумової праці – на фізичну, з фізичної – на розумовий. Дуже добре допомагає, коли є якесь захоплення або хобі, а також корисні музика та різні твори мистецтва.

ПОРУШЕННЯ СНУ

Я розповім лише про один із видів астенії – про порушення сну. Сюди входять:

- поверхневий сон,
- тривожні сновидіння,
- нічні прокидання,

- важке засинання,
- раннє пробудження,
- денна сонливість.

Порушення сну є одним із симптомів таких захворювань, як *невроз і неврастенія*. У разі неврозів можуть бути невротичні порушення сну психогенного походження. Вони пов'язані з втомою клітин кори головного мозку, труднощами засинання та іншими, описаними вище, симптомами.

Звичайно, порушення сну можуть бути викликані не тільки астеною, а й болем. Адже коли у людини щось болить, то їй складно заснути. Однак тут досить усунути біль – і людина засне. Але зазвичай ми спостерігаємо порушення сну психогенного походження, причина тут – нестійка психіка та емоційні розлади, які викликають втому клітин кори головного мозку.

Розглянемо, наприклад, поверхневий сон. Це чуйний сон, коли людина швидко прокидається від якогось незначного зовнішнього подразника: шурхоту, скрипу дверей тощо. Поверхневий сон прямо вказує на перевтому клітин, яка, як уже було відзначено вище, настає через постійну емоційну нестабільність.

Однак у кожної людини час від часу, а то і щодня можуть виникати стресові ситуації, що викликають цю нестабільність. І якщо реагувати на них адекватно і правильно: особливо не турбуватися, не переживати, не загострювати проблему, а,

навпаки, вирішувати її, не ображатися тощо, то порушення сну не виникатиме, а якщо і виникне, то буде тимчасовим.

Важливо завжди пам'ятати: не ситуація винна, а ваше ставлення до неї.

Якщо у вас спостерігається поверхневий сон і ви звертаєте на це увагу, то не слід занадто емоційно реагувати на дане явище. Ви просто повинні собі пояснити, чому це сталося.

Наприклад: «Я перехвилювався, і це вилилося в поганий сон». А якщо починаєте говорити собі: «Ой, а що це зі мною таке? А чому я так погано спав? Я тепер не зможу нормально працювати» тощо, – то лише погіршите свій стан. Таким чином, ви затвердили це явище, і, як наслідок, може розвинутися умовний рефлекс, тобто звичка, і ви дійсно почнете страждати від поверхневого сну щоночі.

Отже, слід пам'ятати, що при поганому сні не варто хвилюватися з цього приводу, а необхідно спокійно пояснити собі, чому це з вами сталося, і обов'язково розслаблятися перед сном у ліжку.

ЩОБ ДОБРЕ РОЗСЛАБИТИСЯ, ПОТРІБНО НАПРУЖИТИСЯ

Для того щоб людина отримала повноцінний сон, у неї повинні бути розслабленими всі м'язи, інакше – нормального сну не варто чекати.

Тому якщо ви відчуваєте, що вам важко заснути, говоріть собі: «Досить! Потрібно розслабитися ». Взагалі, добре б виробити таку звичку: добре розслаблятися перед сном.

Для цього вже в ліжку необхідно лягти в такому положенні, в якому ви зазвичай звикли засинати, це дуже важливо, оскільки в іншій позі вам може бути складно розслабитися.

Закрийте очі та неодмінно зверніть увагу на дихання: нехай воно стане рівним і спокійним.

Розслаблення м'язів слід починати зверху, а саме з чола. Чому? Іноді буває так, що людину турбують безперервні думки, які часто і заважають заснути. Для того, щоб припинити безперервний потік думок, треба просто розслабити м'язи чола. М'язи чола – це м'язи, що пов'язані з мисленням. І під час нашого мислення вони обов'язково працюють, тобто напружуються. Тому і починати розслаблення слід із цих м'язів.

- Для цього, як не дивно, необхідно їх дуже напружити, стиснути й тримати в такому положенні 15-20 секунд до відчуття втоми та навіть болю: стомлені м'язи краще будуть розслаблятися.

І тільки тоді треба дуже повільно почати розтискати їх (відпускати, розправляти), ви повинні обов'язково відчути цей процес розслаблення.

Вправу можна повторити кілька разів.

Далі те ж саме необхідно зробити з м'язами плечей, руками, животом, шиєю, ногами (тобто всіма м'язами тіла) – в даній послідовності. Зокрема, плечі можна підняти до вух і затримати їх там у напрузі, потім повільно розслабити. Щоб розслабити шию, необхідно звести до купи лопатки або підняти плечі. Намагайтеся розслаблятися на видиху.

Всі ці вправи є частиною аутогенного тренування, і найкращий спосіб впоратися з порушеннями сну – це опанувати цю методику.

Якщо ви добре розслабитесь перед сном, то заснете дуже швидко, і ваш сон буде міцним, без зайвого пробудження. Крім того, сновидіння не матимуть агресивного і тривожного характеру.

Відновлення – це мистецтво, яке вимагає терпіння, уваги та спокійного ставлення до цієї проблеми.

НЕ БІЙТЕСЯ ТРИВОЖНИХ СНОВИДІНЬ

Щодо тривожних сновидінь, то це реакція головного мозку на хвилювання, які ви відчували протягом дня. Чим більш неспокійним був ваш день, тим тривожніші будуть сновидіння. Якщо у людини стомлені клітини кори головного мозку – чутливість до тривожних сновидінь підвищується.

Наприклад, у когось здорового тривожні сновидіння можуть теж бути, але він їх ніяк не відчуває, тому й не прокидається через них. Його організм, хоча і реагує на ці сни, але кора головного мозку не фіксує їх, тому не будить людину.

Але коли у кого-небудь спостерігається стомлення клітин кори головного мозку і загострене сприйняття, тоді, звичайно, він відчуває найменші зміни в організмі під час сну і може прокидатися вже навіть не від тривожного сну, а від вегетативних реакцій: серцебиття, тремтіння в руках і в ногах, слабкості, сухості в роті, бажання піти в туалет тощо.

Порада в цьому випадку така ж, як і при порушенні сну, – не лякатися цього стану, інакше може виробитися погана звичка: прокидатися серед ночі. Тому підкреслю ще раз: ні в якому разі не лякайтеся та особливо не турбуйтеся з цього приводу.

Реакція організму на тривожні сновидіння все одно буде. А саме: відбувається викид у кров адреналіну та інших адренотропних гормонів, які й викликають вегетативні прояви організму. Однак, якщо людина знає, чому це з нею відбувається, то заспокоюється, і організм самостійно справляється з такими реакціями дуже швидко.

ГОДИННИК ВНОЧІ – ПІД ЗАБОРОНОЮ

Ще одна порада. Коли ви рано вранці або вночі несподівано прокидаєтеся – ніколи не дивіться на годинник. Це важливо, тому що може виробитися звичка прокидатися щонаочі саме в цей час. Також значну роль відіграє те, в якому стані ви дивитеся на стрілки годинника. Чим більше він тривожний, тим швидше відбувається фіксація умовного рефлексу на пробудження саме в цей час – в 3 або 4 годині ночі. Тому ховайте годинник перед трохи сном подалі від себе. І коли прокинетесь вночі від того, що вам наснилося жахіття або з

іншої причини, то ваша основна задача – розслабитися і заснути.

ПОРАДИ З ВІДНОВЛЕННЯ СНУ

1. Ніколи, нікому, навіть самому собі, не кажіть, що ви не можете заснути або прокидаєтеся в один і той же час, наприклад, в 3-4 годині ранку.

2. Ніколи не дивіться на годинник, коли прокидаєтеся дуже рано, щоб не хвилюватися і не зафіксувати час пробудження.

3. Ніколи не кажіть «Я йду спати», якщо у вас порушений процес засинання. В цьому випадку говоріть: «Я йду відпочивати». Бо на слово «сон» у вас вже вироблений негативний умовний рефлекс.

4. Ніколи не кажіть, що ви зможете заснути тільки після того, як приймете ліки. Це неправда:

а) ви можете спати й без них, якщо навчитеся якісно розслаблятися;

б) у вас просто вироблений умовний рефлекс: засинати тільки з таблеткою;

в) у вас є страх не заснути, якщо не приймете таблетку, а страх теж супроводжується напругою м'язів;

г) ви не знаєте альтернативних методів засинання без таблеток, тобто у вас надія на глибокий сон пов'язана тільки з

ліками. Віра в дію таблеток викликає психологічну залежність від них.

5. Ніколи не кажіть, що вам заважає заснути телевізор, годинник або інші шелести та шуми. Інакше на все життя виробите умовний рефлекс і будете психологічно залежними від тиші, яку можна знайти тільки в селі, але й там півні співають, а в полі – пташки. Якщо у вас загострене сприйняття звуків – це ознака втоми клітин кори головного мозку, що є ознакою неврозу.

6. Намагайтеся протягом дня перебувати в розслабленому стані, щоб зняти напругу м'язів.

7. Навчіться аутотренінгу, тому що це єдиний ефективний немедикаментозний метод лікування для відновлення нормального сну.

8. Сексуальні стосунки перед сном двох люблячих сердець сприяють автоматичному розслабленню і відновленню сну.

9. Фізичні навантаження протягом дня, прогулянки перед сном сприяють ефективному розслабленню і є лікувальною процедурою.

10. Порушення сну пов'язане з вашими денними тривогами та невирішеними проблемами. Намагайтеся протягом дня вирішити ці проблеми або перенести їх на наступний день, не лягайте з ними в ліжку.

11. Найголовніше: ніколи не хвилюйтеся через те, що у вас порушився сон. Приймайте свої недоліки у здоров'ї як неминучий стан, тому що в них винні тільки ви, і це плоди вашого неправильного способу життя. Умійте гідно приймати наслідки ваших помилок. Це полегшить ваш стан і буде сприяти швидкому одужанню.

12. Любіть місце свого сну і зробіть його приємним для цього.

Ці поради допоможуть вам зрозуміти причини порушення сну та усунути зі свого життя цю проблему.