МКУК ЦБС Центрального округа
Методико-библиографический отдел

12+

Все болезни от нервов…

10 октября –

Всемирный день психического здоровья

Дайджест

Новосибирск 2019

«Все болезни от нервов…»: *10 октября – Всемирный день психического здоровья: дайджест / сост. И. Б. Зелинская. – Новосибирск : Центральная библиотека им. М. Е. Салтыкова-Щедрина Центрального округа, 2019. – 14 с.*

Оглавление

Предисловие 3

Каковы причины стресса? 4

Какие основные стратегии противостояния проблемам и угрозам существуют? 5

Умеете ли вы ставить себе цели? 6

Любите ли вы читать книги? 7

Как избежать зимней депрессии? 8

Как бороться с весенней апатией? 9

Может, пора обратиться к специалисту? 10

ПРИЛОЖЕНИЕ 12

Предисловие

10 октября отмечается Всемирный день психического здоровья.

В России День психического здоровья отмечается с 2002 года.

Цель праздника – информирование населения о проблемах психического здоровья, о распространении стресса, депрессии, шизофрении, психических расстройств, а также о методах и способах его укрепления, профилактики и лечения.

День психического здоровья входит в перечень всемирных и международных дней, отмечаемых ООН.

Под ***стрессом*** психологи понимают интеллектуальное, эмоциональное и физическое напряжение, вызванное внешними или внутренними событиями. Биологи рассматривают стресс как сезонную неспецифическую реакцию организма, сопровождающуюся выделением определенных гормонов (в первую очередь адреналина, кортизола) и активацией симпатической нервной системы, свойственной как человеку, так и животному.

Данной проблеме посвящено огромное количество научных трудов и статей специалистов. Предлагаем вашему вниманию дайджест «Все болезни от нервов», посвященный борьбе со стрессовыми состояниями. В дайджест вошли статьи из периодических изданий, имеющихся в фонде Центральной библиотеки им. М. Е. Салтыкова-Щедрина Центрального округа.

Дайджест предназначен широкому кругу читателей.

Каковы причины стресса?

Человек испытывает стресс каждый день. Вопрос лишь в его масштабах. Переживания можно изменить с помощью шкалы стрессоров. Максимум по шкале – всё, что угрожает жизни человека и на что невозможно повлиять: природные катаклизмы, терроризм, военные действия. Эти события вводят нас в состояние ужаса, буквально парализуют. Далее по шкале стрессоров идут утрата близких людей, развод, болезнь, вступление в брак, увольнение, изменение социального или материального статуса, выход на пенсию, конфликты, переезд, беременность… Стресс необязательно вызван какими-то плохими событиями, он сопровождает любые значимые события в жизни. В ситуациях, связанных с риском, запускается ориентировочная реакция: организм мобилизуется, готовится при необходимости действовать быстро.

Наиболее вредны для здоровья не острые кратковременные переживания, а внутреннее, глубинное и длительное однообразное волнение. Человек живет вроде бы благополучно, но с тревогой в душе. Может проявляться повышенная тревожность, раздражительность, агрессия, апатия. Стресс всегда приводит к биохимическим изменениям в организме: он влияет на эндокринную, сердечно-сосудистую, иммунную системы.

Стресс, обусловленный внешними причинами, можно устранить. Дыхательные техники, физические упражнения, переключение внимания – все эти приемы помогут успокоиться, а затем, когда мысли проясняться, придумать, как поступить в данной ситуации. При длительном внутреннем стрессе напряжение не отпускает, человек изо дня в день живет в травмирующей ситуации. Дыхательные техники не помогут ее ликвидировать, но позволят на короткий промежуток времени прийти в себя. Именно в этот момент нужно начать мыслить рационально: найти причину беспокойства, принять решение по ее устранению и начать действовать.

Причиной стресса могут быть не какие-то конкретные неприятности, а общая неуверенность в завтрашнем дне. Человек не в силах повлиять на экономику или политику, а вот они влияют на его жизнь, и нарастает ощущение бессилия и безысходности. В этой ситуации важно сосредоточиться на тех вещах, на которые вы всё-таки можете влиять, вспомнить о своих достижениях, друзьях, хобби. Ваша задача – почувствовать, что многое в этой жизни зависит всё же от вас.

Важно не прибегать в момент уныния к психотропным веществам, в частности, к алкоголю – они только усугубят чувство беспомощности.

Так же как существует гигиена тела, существует и гигиена психологическая. Поскольку никто не застрахован от стрессов, важно научиться быть более выносливым и стрессоустойчивым. Как бы банально это не звучало, но именно режим дня и здоровый образ жизни закаляют нас и готовят к трудностям. Спорт, прогулки, искусство – это отвлекает от мрачных мыслей, дает передышку организму.

Легче справляются со стрессами люди, которых с детства настраивали на преодоление, на борьбу с трудностями. Более того, в ситуации стабильности, когда бороться не нужно, такие люди будут сами создавать себе сложности и успешно их преодолевать. Главное, направить этот процесс в мирное русло.

Хамитова, Инна.

Все болезни от нервов / И. Хамитова. - Текст : непосредственный // Здоровье. - 2015. - № 1-2. - С. 44-46.

Какие основные стратегии противостояния проблемам и угрозам существуют?

К психосоматическим расстройствам, обусловленным не физиологическими, а психическими процессами в организме, относят не только язву желудка и гипертонию, таких болезней много, их список постоянно расширяется.

Одна из основных гипотез о возникновении психосоматических расстройств – пережитый человеком стресс. Он служит спусковым крючком для начала заболевания или обостряет уже существующие.

Существуют две основные стратегии противостояния проблемам и угрозам. Первая – активная (инициативная): стремление устранить источник угрозы путем битвы или бегства. Вторая – пассивная (реакция «замри»). Она направлена на защиту организма от возможных последствий (авось «пронесет»). В некоторых случаях она действительно помогает избежать конкретной опасности. Но у того, кто использует пассивную стратегию чаще, чем активную, заметно увеличивается тревога. А если, рискнув, человек действует, а не «замирает», эмоционально и физически выигрывает.

Стресс может и повышать, и понижать сопротивляемость организма, в зависимости от характера поведения.

Активное поведение в условиях неопределенности (то есть при отсутствии 100-процентной уверенности в успешности своих попыток) – важнейший фактор здоровья, предотвращающий возникновение психосоматических заболеваний и повышающий устойчивость организма к стрессу.

Достижение конкретной цели и соответственно отказ от дальнейшего поиска служит благодатной почвой для развития разнообразных физических и эмоциональных нарушений.

«Упавший духом гибнет раньше срока», сказал Омар Хайям. Но как психологические проблемы (а точнее, отказ от поиска их решения) вызывает болезненные изменения?

Ученым удалось доказать, что эмоциональные переживания оказывают влияние на организм через гормональную и иммунную системы.

В ответ на стресс происходит активация симпатического отдела вегетативной нервной системы (в спокойном состоянии она находится в равновесии с парасимпатическим). Увеличивается частота дыхания и сердечных сокращений, повышается артериальное давление, выделяется адреналин и норадреналин. Вырабатывается гормон, стимулирующий кору надпочечников высвобождать кортизол – основной гормон стресса. Все эти изменения преследуют цель – сохранить жизнь, мобилизуют, позволяют организму встретить стресс в боевой готовности, то есть бежать или защищаться.

Так на первых порах стресс лишь «подстегивает» иммунную систему. Другое дело, если он принимает хронический характер и сопровождается активным поиском выхода. В этом случае происходит подавление иммунной системы, повышается восприимчивость к различного рода заболеваниям (том числе и аутоиммунным).

Вайсертрейгер, Анна.

Как победить болезни "от нервов"? / А. Вайсентрейгер. - Текст : непосредственный // Здоровье. - 2017. - №9. - С. 30-34.

Умеете ли вы ставить себе цели?

Мы общаемся порой не с теми людьми, с кем хотели бы. Выбираем не ту профессию, к которой имели склонность. Носим то, что подсказывает мода и семейный бюджет, а не то, что нравится. Психологи считают, что

ограничение себя в желаниях, приводят к неудовлетворенности в жизни и депрессии.

Человек, не ставящий себе целей, обычно проживает скучную жизнь. Но неинтересно жить и тому, кто, умея добиться многого, не научился пользоваться плодами своих побед. Как же удовлетворить естественное стремление прожить успешную и красивую жизнь?

Конечно же, стремиться к достижению желаемого. Конечно же, верить в успех. Но на протяжении всей истории человечества лучшие умы напоминают нам, что необходимо трезво оценивать свои силы и шансы на победу.

Люди, умеющие быть счастливыми, обладают такими важными качествами, как терпение и мудрость. Попробуйте каждый вечер задавить себе простой вопрос: «Счастлив ли я сегодня?» Если ответили отрицательно, подумайте, что вам нужно сделать, чтобы завтра стать счастливым.

Баринова, Анна.

Четыре варианта счастья / А. Баринова. - Текст :непосредственный // Будь здоров!. - 2014. - № 3. - С. 58-63.

Любите ли вы читать книги?

Социологи отмечают: с тех пор, как появился Интернет, читать стали меньше. Библиотеки пустеют, тиражи печатной продукции падают. Однако вряд ли человечество когда-либо откажется от книг. Литература не только просвещает, она развивает и воспитывает. Сам процесс чтения оказывает благоприятное влияние на здоровье.

Мощные воздействия чтения испытал Максим Горький. В автобиографической повести «В людях» он писал: «Читая, я чувствую себя здоровее, сильнее, работал споро и легко… Лишенный книг я стал вялым, ленивым, меня начала одолевать незнакомая мне раньше болезнь забывчивость».

Недавно британские ученые решили выяснить, что лучше всего помогает успокоиться в стрессовой ситуации. Сомнительный способ вроде «ста граммов» были выведены за скобки. Рассматривались варианты: чтение, неспешная прогулка в парке, чашка чая с крендельком, тихая музыка, просмотр телепередач и т.п. Быстрее всего освобождались от гнетущих мыслей те, кто погружался в чтение, - им хватало всего шести минут. За это

же время прослушивания музыки улучшало состояние на 61%, чашка чая или кофе – на 54%, прогулка на свежем воздухе на 42%. Экспериментаторы сделали вывод: погружение в воображаемый мир, который дарят книги, - верный способ преодолеть стрессовую ситуацию.

Филонов, Михаил.

Книга - источник здоровья / М. Филонов. – Текст : непосредственный // Будь здоров !. - 2015. - № 2. - С. 43-47.

Как избежать зимней депрессии?

Зима, темно, холодно – один шаг до сезонной депрессии. Но с ней можно справиться, если грамотно изменить свой образ жизни и диету. Рассказываем, как это сделать.

Добавить в жизнь света. Основная причина зимней хандры – нехватка света. Дни короткие, а немногие светлые часы большинство из нас проводит в офисе. Минимум полчаса в светлое время суток проводите на улице, даже в пасмурную погоду. Оптимально прогуляться в обеденный перерыв. Дома замените тусклые лампочки новыми, яркими. Искусственный свет вполне способен «обмануть» организм. Купите световой будильник, тогда не придется просыпаться в темноте.

Заняться фитнесом. Активное движение способствует выработке эндорфинов. По утрам делайте гимнастику, больше двигайтесь днем, вечерами ходите в бассейн или в тренажерный зал. Не нравится фитнес – танцуйте. Активность – обязательное условие не только бодрости, но и хорошего иммунитета. Зимой, в разгар простуд, это особенно актуально!

Изменить меню. Хватит заедать печаль шоколадом и толстеть! Есть другие продукты, которые с неменьшей активностью и большей пользой для талии поднимут настроение. Во-первых, больше пейте. Часто дурное настроение и апатия – банальное следствие нехватки жидкости. Нужно выпивать воды из расчета 30 мг на 1 кг веса. Во-вторых, обратите внимание на продукты, богатые триптофаном (из него в организме образуется «гормон радости» серотонин). В первую очередь это молоко, его производные, мясо, яйца, зерновой хлеб, морские водоросли. В-третьих, восполните нехватку витаминов С и группы В, которые совершенно необходимы для противостояния стрессу. Витамин В – это дрожжи, отруби, молоко, яйца, печенка, ржаной хлеб, мясо. Для лучшего их усвоения необходим витамин С, который и сам по себе снижает уровень нервозности. Самые доступные его источники – мандарины, апельсины и лимоны. Зима – самый разгар сезона

цитрусовых. Чтобы получить дневную норму витамина С (150 мг), съедайте по 2 апельсина или по 6-7 мандаринов в день.

Зур, Валентина.

Не время хандрить! / В. Зур. - Текст : непосредственный // Здоровье. - 2015. - № 1-2. - С. 18-25.

Как бороться с весенней апатией?

Кажется, все вокруг живут полноценной и насыщенной жизнью. Ходят на выставки и концерты, встречаются с друзьями и покупают абонементы в фитнес-центр. Вы решаете присоединиться к празднику жизни, придумываете пять мероприятий на следующую неделю, но ловите себя на том, что сил так мало, чтобы тратить их еще и на необязательные развлечения оказывается совершенно невозможно. Итог – отмена планов, раздражение и чувство вины. Что делать? Специалисты по работе с телом предлагают обратиться внутрь. И даже не к своему (наверняка богатому!) внутреннему миру, а глубже: к мышцам, связкам и костям.

Весна – сложное время: вроде бы солнца уже стало больше, но после долгой зимы силы на исходе, настроение на нуле, ничего не хочется. Психологи утверждают: лучший способ справиться с весенней апатией – это движение!

Напряжение и усталость заставляют нас сжиматься. Амплитуда движений грустного и уставшего человека становится меньше, он не совершает глубоких вздохов, голова втягивается в плечи, руки прижаты к телу. Попробуйте воспроизвести это положение всего лишь на несколько минут – это будет непросто. А теперь сделайте глубокий вдох, разведите руки в стороны – и вы почувствуете, насколько более приятно новое положение тела.

Как можно вернуть ясное ощущение собственного тела и яркие эмоции? Главное – не требовать от себя сразу многого! В нашей повседневной жизни есть что улучшить, не прибегая к сложным телодвижениям.

1. Начните с рабочего места. Распределите предметы, которыми пользуетесь, так что в течение дня вы совершали как можно больше непривычных движений. Можно поставить маркер не рядом с собой, а на высокую полку, тогда к нему надо будет каждый раз тянуться. Или наоборот, убрать листочки для записей в нижний ящик и наклоняться к полу каждый раз, когда надо сделать запись.

2. Отрегулируйте сиденья заново. Вы удивитесь, но, возможно, есть более удобное положение для вашего тела. Попробуйте покрутить все колесики настроек и вы ощутите, что у вас есть спина и ноги – даже когда сидите!

3. Обнимайтесь. Рекомендуют обниматься не менее 8 раз в день. Важен эмоциональный контакт обнимающихся, внимание друг к другу, но ощущения прикосновения к коже и ощущение давления не менее важны. Вдобавок к эмоциональным бонусам объятия дают информацию нашему мозгу о том, что мы объемные фигуры из плоти и крови, а не только голова и пальцы!

4. Удивите свой организм. Перестаньте что-нибудь нужное в совсем новое место. Поменяйте функции на кнопках вашей компьютерной мыши или вообще начните двигать ее другой рукой. Не стоит заниматься такими перестановками, когда у вас череда дедлайнов, а вот когда ваш режим довольно расслаблен и вы чувствуете интерес к таким задачкам – попробуйте.

5. Вспомните про другие органы чувств. Если вы любите запахи – используйте любимые ароматы и эфирные масла. Если для вас важны цвета и формы, то выбирайте предметы, на которые вам приятно смотреть. Вспомните (а лучше запишите), что доставляло вам удовольствие. Есть авокадо? Писать сиреневой ручкой? Лежать на ковре и слушать музыку? Когда мы истощены и устали, мы перестаем обращать внимание даже на простые радости, которые могли бы нас поддержать.

Зур, Валентина.

Не время хандрить ! / В. Зур. - Текст : непосредственный // Здоровье. - 2015. - № 1-2. - С. 18-25.

Может, пора обратиться к специалисту?

Многие считают, что депрессия – не болезнь, что достаточно взять себя в руки, думать о хорошем и вспомнить, что многим еще хуже. Но это именно болезнь, которая может быть вызвана, например, нарушением выработки серотонина. Лечить «позитивным мышлением» настоящую депрессию примерно так же эффективно, как лечить этим язву.

По поводу антидепрессантов ходит множество мифов, многие из которых породила советская карательная психиатрия. В таблетках нет ничего страшного. Решиться на медикаментозное лечение тревожного расстройства или депрессии невероятно сложно. Кроме того, тревожные люди не

осознают, как много в них этой самой тревоги. Она настолько привычна, что ее невозможно выделить как нечто существующее и превышающее норму. Только спустя некоторое время после приема препаратов разница становится очевидной. Это одно из самых сильных впечатлений пациентов, когда они понимают, как много на самом деле было тревоги. Как она мешала думать, чувствовать, радоваться. Все мысли и чувства будто проходили сквозь толщу воды. И только когда проявляется способность ясно и четко мыслить, принимать решения, наслаждаться общением и приятными вещами, становится понятно, как сильно этого не хватало. После завершения лечения и отмены препаратов все эти способности сохраняются. И качество жизни переходит на другой уровень.

Даже не пытайтесь сами назначать себе антидепрессанты. Не пейте их по совету и рецепту подруги. Это именно тот случай, когда нужен врач. И чтобы понять, нужны ли антидепрессанты вообще, и чтобы выбрать правильные, и чтобы подобрать и изменить дозировку, чтобы потом их отменить без последствий. Лучшее, что вас может ждать при попытке выпить хоть какие-нибудь антидепрессанты, чтобы только полегчало, - это пара недель тошноты, рвоты, ощущение, что сердце выскакивает из груди, и всё без малейшей пользы. Нужно вам это, если и так все плохо?

Наяшкова, Татьяна.

Антидепрессанты: они и правда работают ? / Т. Наяшкова. - Текст : непосредственный // Здоровье. - 2015. - №9. - С. 36-38.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Комплекс упражнений-антистресс

Для снятия эмоционального напряжения специалистами был разработан целый комплекс упражнений. Эта программа методик релаксации от стресса направлена на успокоение путём психофизиологической разрядки организма. Упражнения путём воздействия на определённые органы позволяют снять накопленное телом и духом напряжение, справиться со стрессом в целом.

1. Дыхание животом. Правильное дыхание для успокоения – первый шаг к успеху. Попробуйте делать вдохи-выдохи через живот, а не лёгкими, то округляя его, то «сдувая» и втягивая. Для регуляции движений положите руки на пупок. Длительность процедуры составляет 5 минут.

2. Замедленное дыхание. Одно из самых простых физических упражнений для снятия стресса и напряжения. На 4 секунды глубоко вдохните, затем на такой же период задержите дыхание. Повторяйте по очереди в течение 5 минут, полностью расслабившись на время психогимнастики.

3. Эскимо. Встаньте ровно, поставив ноги на ширину плеч. Напрягите тело, вытянувшись вверх. В такой позиции задержитесь, пока не привыкнете к состоянию напряжения и не устанете от него. Попробуйте ощутить себя замороженным. А потом представьте, будто над вами нависло солнце, и вы под его лучами медленно таете. Постепенно расслабляйте кисти рук, плечи, шею, лицо, последними будут ноги. Выдерживайте правильное дыхание.

4. Морское побережье. Усевшись поудобнее на диване, представьте, будто вы сидите на берегу моря. Вас обдувает лёгкий ветерок, с неба светит солнце, и вы нежитесь под его лучами. Отбросьте все проблемы, ни о чём не думайте. Заканчивайте тогда, когда почувствуете расслабление.

5. Семь свечей. Эта процедура включает элементы гимнастики и визуализации (гимнастика против стресса, как известно, очень помогает). Представьте, будто перед вами зажжены семь свечей, которые необходимо по очереди задуть. Визуализировав, неспешно проделайте это с каждой по очереди, представляя всё в мельчайших подробностях. «Задув» все семь светил, погрузитесь в темноту и дайте голове отдохнуть от навязчивых мыслей.

6. «Все получится». Этот метод поможет сосредоточиться на проблеме и решить её. Пошагово продумывайте действия, концентрируясь на

ощущении, которое возникает после каждого проделанного «шага». Запомните свой теоретический план и воплощайте его в жизнь.

7. Рисунок. Попробуйте изобразить на альбомном листе ситуацию, которая так вас тревожит. Рисуйте не только лица и предметы, но и эмоции: рисование поможет снять напряжение. На обратной стороне бумаги напишите несколько фраз, характеризуя общее положение дел или собственные чувства и ощущения по этому поводу. Порвите или сожгите бумагу, избавляясь от проблемы.

8. «Выжатый лимон». Примите позу лотоса или любую другую, удобную для вас, сидя на диване или на полу. Представьте, будто в одной из рук вы сжимаете лимон. Напрягитесь и проявите усилие, «выжимая» из него сок. Затем «переложите» фрукт в другую руку, дожав его до конца.

9. Масштаб. Упражнение пригодится тем людям, которые зациклены на довольно несущественной проблеме и осознают этот факт. Но поделать со своей тревогой ничего не могут. Закройте глаза и представьте, будто находитесь в доме, который расположен посреди длинной улицы. Улица принадлежит району, район – городу, тот – стране, страна – материку. Далее идёт планета, Вселенная. Проникнитесь степенью величия мира и поймите, насколько ничтожен масштаб вашей проблемы.

10. Качели. Сядьте на ровную поверхность и обхватите колени руками, приблизив их к лицу. Спину округлите. Раскачивайтесь из стороны в сторону, будто на волнах. Такая гимнастика для снятия стресса через медленные движения настроит вас на мирный лад.

МКУК ЦБС Центрального округа

Методико-библиографический отдел

630049

г. Новосибирск

ул. Красный проспект, 83

Телефон: (8-383) 226-55-50

Эл. почта: mbo3@sshbn.ru