

Алексей Иванчев

Исцеление силой мысли

Алексей Иванчев

Исцеление силой мысли

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=31509024

ISBN 9785449067517

Аннотация

Врачей учат «ремонтировать» человеческий организм, устранять в нём неполадки. Содержать же свой организм в порядке, не допускать «поломок» и не болеть – личное дело каждого. Никто ни в школе, ни в институте не учит людей, как оставаться здоровыми и как возвращать утраченное здоровье без врачей и лекарств. Я стараюсь восполнить этот дефицит знаний, обучая людей методам психической и саморегуляции. Этому и посвящена книга, которую вы держите в руках.

Содержание

| | |
|-----------------------------------------------------------|----|
| ИСЦЕЛЕНИЕ СИЛОЙ МЫСЛИ: практика психической саморегуляции | 6 |
| Предисловие | 6 |
| Отзывы моих пациентов | 10 |
| Предупреждение | 16 |
| Кризис официальной медицины | 18 |
| Что такое саморегуляция? | 42 |
| Принципиальное отличие от других методов оздоровления | 47 |
| 4 главных принципа саморегуляции | 51 |
| Сознание и подсознание: системы управления реальностью | 53 |
| Интуитивный тест | 58 |
| Что такое настоящее здоровье? | 61 |
| Что такое стресс? | 64 |
| 3 стадии стресса | 68 |
| Справляетесь ли вы со стрессами? | 72 |
| Многоликий стресс | 74 |
| Индивидуальная реакция на стресс | 77 |
| Как именно вы реагируете на стресс? | 81 |
| Мотивация выздоровления | 85 |
| Насколько сильно вы больны? | 91 |
| Тест намерения | 94 |

| | |
|-----------------------------------------|-----|
| Действительно ли вы хотите выздороветь? | 97 |
| Как быть с сомнениями? | 103 |
| Как мы можем воскресить себя сами? | 108 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 110 |

Исцеление силой мысли

Алексей Иванчев

© Алексей Иванчев, 2024

ISBN 978-5-4490-6751-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ИСЦЕЛЕНИЕ СИЛОЙ МЫСЛИ: практика психической саморегуляции

Предисловие

Врачей учат «ремонтировать» человеческий организм, устранять в нём неполадки. Содержать же свой организм в порядке, не допускать «поломок» и не болеть – личное дело каждого. Никто ни в школе, ни в институте не учит людей, как оставаться здоровыми и как возвращать утраченное здоровье без врачей и лекарств. Я стараюсь восполнить этот дефицит знаний, обучая людей методам психической и саморегуляции. Этому и посвящена книга, которую вы держите в руках.

Эта книга представляет собой практическое руководство для тех, кто хочет самостоятельно улучшить своё здоровье, настроение и самочувствие. Она адресована тем, кто интересуется методами саморегуляции и стремится поправить своё здоровье без лекарств.

С помощью оригинальных тестов и психологических упражнений вы можете самостоятельно взяться за решение

своих эмоциональных проблем, справиться с такими «внутренними врагами», как тревоги, сомнения или неуверенность в себе. Это поможет вам преодолеть психосоматические болезни, которые, как говорят в народе, возникают на «нервной почве»: гипертонию, бессонницу, невроз, депрессию, гастрит и язву желудка. Если вы будете не просто читать эту книгу, но и выполнять рекомендованные упражнения, задания и рекомендации, то вы можете стать настоящим психологом для самого себя и не тратить время и деньги на врачей и других специалистов.

Современную цивилизацию часто сравнивают с «гонкой по жизни». Но в реальной гонке, после того как машина пришла к финишу, механики её внимательно осматривают и ремонтируют, приводят в рабочее состояние. К сожалению, в отношении своего тела и психики люди обычно этого не делают. Интенсивно работая, выполняя свои семейные обязанности, постоянно находясь в напряжении, мы не всегда имеем время, навыки и возможность проанализировать своё нервно-психическое состояние и восстановить силы.

Однако, как бы заняты мы ни были, такую возможность всегда можно найти. Для этого необходимо овладеть методами саморегуляции, которые можно использовать в любых жизненных ситуациях. Регуляция нервного напряжения и постоянный мониторинг уровня стресса должен осуществляться человеком постоянно на автоматическом уров-

не. Особенно это важно для представителей стрессогенных профессий, для ситуаций, связанных с высоким нервно-психическим напряжением, а также при склонности личности к тревожному поведению. В настоящее время всё больше исследований говорят о том, что забота о здоровье должна быть составной частью образа жизни. Это показатель общей культуры и цивилизованности человека.

Оздоровительным психологическим практикам за последние полвека было посвящено немало исследований. Возникло множество новых психологических направлений и школ. Чтобы изучить всё это, не хватит и жизни. Я и не ставлю перед вами такой задачи. Я – практикующий психолог. Больше 25 лет я посвятил изучению холистической (целостной) психологии и психотерапии. Из всех известных мне методик я отобрал самые актуальные идеи и методы, адаптировал их к нашей действительности и разработал простые и понятные тесты и упражнения, которые будут полезны каждому человеку, стремящемуся познать себя, вернуть себе здоровье, хорошее настроение и изменить свою жизнь к лучшему.

Но в наших ли силах вообще решить задачу самооздоровления и самосовершенствования, способны ли мы овладеть своими мыслями, чувствами, настроением, физическим самочувствием? Я утверждаю: да! Способны, если верим, что

способны, если владеем нужной информацией и умеем ей пользоваться, если готовы отказаться от старых стереотипов и решиться попробовать что-то новое.

Эта книга поможет вам, если вы искренне хотите разобраться в себе. Я не в силах помочь только тем, кто занимает «страусиную позицию» – «прячет голову в песок» перед лицом болезней и неудач и пытается переложить на окружающих ответственность за решение его собственных проблем.

Я, разумеется, не против того, чтобы человек обращался за помощью к другим специалистам, однако опыт показывает, что психологическая помощь может быть успешной только тогда, когда сам пациент стремится вести здоровый образ жизни, активно участвует в процессе исцеления и обучается методам саморегуляции.

ОТЗЫВЫ МОИХ ПАЦИЕНТОВ

«Сейчас мне поверить трудно, что ещё недавно я могла остаться без работы. Всё дело в том, что мой шеф – настоящий психический вампир. Похоже, ему хорошо только тогда, когда всем вокруг плохо. Как только появляется на работе, сразу начинает орать и придирааться, ему невозможно угодить. Другие как-то привыкли, а я дошла до грани нервного срыва, тут никакой «Персен» не помогал, то злилась, то обижалась, а потом плакала, сначала дома, а потом уже и на работе. Когда пробовала пить таблетки серьёзнее, то было ещё хуже – я становилась не спокойной, а заторможенной, еле ползала, как сонная муха. Дошло до того, что шеф сказал, чтобы я лечилась или искала другую работу.»

Сейчас весь этот кошмар позади. Благодаря саморегуляции я научилась управлять своим гневом и перестала реагировать на критику. Теперь я даже подружилась со своим начальником и набралась смелости оставить ему Ваш телефон, чтобы он тоже решил свои психологические проблемы и научился нормально общаться с людьми».

Юля П., 27 лет.

«Я курил с 12 лет, то есть, уже 32 года – согласитесь,

стаж большой, хотя хвалиться тут, честно говоря, нечем. Я всё понимаю, и вовсе не бравирую этим, а просто хочу объяснить, если кому-то непонятно: бросить курить на самом деле очень трудно, даже если ты считаешь, что у тебя есть сила воли. Первый раз я задумался над тем, чтобы бросить, когда мне было 20 лет. Я поехал в больницу навестить отца, он попросил привезти ему блок сигарет. Сигареты я привёз, а сам на обратной дороге подумал: ну, ну ужели нельзя жить без этой табачной гадости даже тогда, когда врачи запрещают курить? Я вытащил из кармана пачку, смял её и выбросил в урну на автобусной остановке. Думал, что бросил. Ха-ха, на следующий день я даже не заметил, как купил сигареты и вновь закурил, как ни в чём не бывало. Я даже не заметил и не понял, как всё это случилось – буквально на автомате. И тогда я понял, что обычный человек сам себе не хозяин. За эти годы я 8 раз пытался бросить курить, трижды лечился иглоукальыванием и гипнозом – всё без толку. И только вместе с Вами, благодаря Вашим методикам психической саморегуляции, без всякого насилия над собой, я не курю уже полгода. Большое Вам спасибо! И жизнь, и здоровье, и самоуважение – всё стало иным, изменилось к лучшему. Надеюсь, это надолго, навсегда».

Николай М., 44 года.

«Обратилась я к Вам вот по какой причине – у меня возникли большие проблемы в моей семье, мы с мужем уже готовы были развестись из-за постоянных скандалов. Всё дело в том, что он нашёл новую работу, как говорится, «ушёл в бизнес» – вот уж правда, ушёл. Да так ушёл, что домой стал возвращаться к полуночи и часто пьяный. Нет, не на карачках, но всегда с запахом. Это меня просто бесило – и так целый день одна дома, вся в делах и заботах, ждешь-ждешь его вечером, а он даже не перезвонит. А мне самой звонить ему запретил – говорит, не мешай мне, отвлекаешь от серьёзных дел. Знаю я, какие такие у него дела – пьянки с партнёрами по бизнесу. Вот я и срывалась, начинала его упрекать. Я знаю, что не надо было этого делать, что обсуждать проблемы можно только на трезвую голову, но всё равно ничего не могла с собой сделать, и скандалы становились всё чаще. А последнее время мы разъехались по разным комнатам, вообще перестали заниматься сексом – и тогда я поняла, что это край, надо что-то делать, надо спасти наши отношения. И я пришла к Вам на приём, а потом на занятия.

Больше всего меня удивили Ваши слова: «Ольга, скажите честно, чего Вы больше хотите – быть правой или быть счастливой? Изменить мужа или измениться самой, чтобы его не потерять? У него своя правда, а у Вас своя – и что толку: вы с ним любите друг друга, но готовы расстаться. Я не могу повлиять на его поведение, но я могу научить

Вас правильно реагировать на происходящее. Это спасёт Ваш брак». И я поверила Вам. Я действительно научилась сдерживать себя, улыбаться, говорить ласковые слова, хотя внутри поначалу всё ещё кипело. А потом и кипеть перестало, и тогда случилось чудо – муж стал намного спокойнее и ласковее, чаще стал приходить совершенно трезвым, перестал задерживаться допоздна на работе. Теперь мы опять ходим с ним в кино, а этой зимой катаемся в парке на лыжах в хорошую погоду. Мы пережили кризис отношений и как будто родились заново. Спасибо Вам»!

Ольга Р., 33 года.

«Всю жизнь я борюсь с лишним весом. Сидела на диетах, но снова набирала вес. Каждый год с избытком. Голодала в течение 24 дней в Институте питания, хорошо похудела, но потом опять набрала свой вес (93 кг). С каждым годом ситуация становилась всё безрадостнее. К тому же работа у меня располагает к полноте – я повар в ресторане: приходится постоянно пробовать блюда. Но вот в прошлом году вышла на пенсию и решила заняться собой. О Вашей методике я узнала от дочери, она тоже обращалась к Вам, но по другому поводу, Вы помогли ей бросить курить. Она очень Вам благодарна.

Сначала я подумала, что это не наша, а какая-то иностранная методика, но с первых дней поняла, что это – моё:

не было никаких трудностей ни с питанием (ведь тут нет никаких строгих диет), ни с дневником самоконтроля. Даже интересно было записывать, как себя чувствую, что меняется. Узнала о себе много нового, поняла, что за своей полнотой я всю жизнь прятала свою стеснительность, старалась быть больше и значительнее, людьми ведь командовать приходилось, у меня больше 30 человек в подчинении было...

Ну, теперь это уже дело прошлое. Теперь я на пенсии. Что хочу пожелать читателям? – если вы хотите похудеть – не торопитесь, не ставьте себе срочной задачи. Лучше думайте о том, как хорошо и легко вам будет без лишних килограммов. Тогда и результат надолго удержится: я вот за 2 года сбросила 18 и не набрала ни одного лишнего килограмма...»

Лидия Петровна, 58 лет.

«Благодаря Вашей методике я решил свои проблемы с алкоголем. Оказывается, не так трудно бросить пить, как не сорваться опять и долгое время сохранять трезвость. Когда Вы сказали, что мне нужна психотерапия и обучение саморегуляции, я сначала не совсем понял, что это такое и зачем мне это нужно. Я ведь нормально себя чувствовал, вообще не было желания выпить. Думал, может и так всё образуется? И я прекрасно помню, что Вы тогда мне ска-

зали:

«Олег Владимирович, представьте ситуацию: Вас заливают соседи сверху. Кошмар: потоп, с потолка течёт, обои отваливаются, паркет весь вздулся. Первое, что необходимо сделать – это перекрыть воду. Верно? Затем надо делать ремонт. И вот тут вы говорите: «А может не надо ремонт? Может, и так всё образуется? Может штукатурка сама восстановится, обои как-нибудь сами приклеятся, паркет на место ляжет?» Глупо, правда?»

На этом примере я понял, что надо «делать ремонт» внутри себя, в собственном сознании. А теперь я чувствую себя гораздо спокойнее и лучше, чем раньше. Умею расслабляться, снимать стресс, медитировать – всему этому я научился вместе с Вами. И самое главное: я понял, что у меня есть шанс на новую жизнь, в которой нет места алкогольному яду. Теперь я жалею только о том, что не узнал о Вас раньше».

Олег Владимирович, 57 лет.

Предупреждение

Несмотря на то, что при подготовке к изданию этой книги предпринимались все возможные меры для поиска первоисточников и точных данных, автор не несёт ответственности ни перед кем за какие бы то ни было последствия для физического и психического здоровья, возникшие вследствие неправильно понятой информации и неправильной самостоятельной практики. Не допускается использование данного издания в качестве медицинского справочника.

Психологические упражнения и методики психической саморегуляции, описанные в этой книге, – это инструментарий. Они, как и любые другие инструменты, могут быть использованы умело или неумело; могут быть совсем не использованы или применены неправильно. Я бы не брался за написание этой книги, если бы не был убеждён в том, что большое количество людей сможет извлечь из неё пользу для здоровья и саморазвития. Надеюсь, вы будете использовать её, как и любой новый инструмент – экспериментируя, с осознанием уровня вашего понимания материала.

Запрещено самостоятельное использование описанных в книге техник и упражнений лицами, не достигшими 14-летнего возраста. Также запрещено использование психо-

логических практик лицами, страдающими опухолью мозга, эпилепсией, тяжёлыми сердечно-сосудистыми заболеваниями (порок сердца, стенокардия 3—4 степени), а также лицами, имеющими психические заболевания, состоящими на учёте у психиатра и/или находящимися на психиатрическом лечении с использованием психотропных средств.

Продолжение чтения данной книги означает полное принятие данных условий, а также полный и абсолютный отказ от любых претензий любого характера к автору данной книги в связи с любыми результатами прочтения и использования данной книги или отсутствия таковых результатов.

Я не гарантирую, что при помощи описываемых в этой книге психологических упражнений все читатели достигнут каких-то строго определённых результатов. Есть большая доля вероятности, что именно так и будет, но чётких 100%-ных гарантий здесь нет и быть не может. Это мне подсказывает мой более чем 20-летний опыт психологической практики. Как и в случае других оздоровительных практик, очень многое зависит от вашего исходного состояния – то есть, насколько вы больны или здоровы, во что вы верите или не верите, какой образ жизни и мышления исповедуете и много-многого другого. В любом случае, я желаю вам успеха на этом пути.

Кризис официальной медицины

Какое это счастье – иметь крепкое здоровье! Просыпаться по утрам, не чувствуя боли. Не зря же шутят, что если после 40 лет ты проснулся утром и у тебя ничего не болит – значит, ты умер...

Чем старше становится человек, тем острее чувствует свой возраст и тем больше начинает ценить своё здоровье. Вот уж, правда: что имеем – не храним, потерявши – плачем. Здоровье ни за какие деньги не купишь. Даже очень богатый человек, который может позволить себе лечение в лучших клиниках у нас в стране и за рубежом, рано или поздно понимает, что болеть на золотой кровати так же мучительно, как и на деревянной. Но это, конечно, крайний случай, когда речь идёт о какой-то тяжёлой, «неизлечимой» болезни, от которой никто не застрахован – ни бедный, ни богатый.

Но я хочу сказать о другом. Очень многие люди замечают, что постоянно находятся в каком-то непонятном состоянии, когда вроде бы и серьёзно не болен, но и здоровым себя не назовёшь: ходишь на работу, делаешь всё по дому, но чувствуешь накапливающуюся усталость, ни ночной сон, ни отдых в выходные, ни отпуск на море не возвращают сил. Это первый признак, что ты находишься в «третьем состоянии», пограничном состоянии между здоровьем и болезнью. На это никто не обратит внимания, кроме самого че-

ловека. В этом случае бесполезно ждать помощи от официальной медицины. Ей нет никакого дела до вашего плохого самочувствия и сниженного настроения. Кстати: попробуйте обратиться в государственную поликлинику для профилактической проверки с целью поставить диагноз на самой ранней стадии – без направлений, без явных симптомов, а просто по собственным подозрениям. Придите и скажите: *«Что-то плохо себя чувствую, ничего не болит, но как-то мне не по себе»*. Врач, скорее всего, не станет с вами разговаривать, либо, проведя исследования и ничего не обнаружив, не поздравит вас, а обругает: *«Ходите тут, сами не знаете, чего хотите, мешаете работать»!*

Жизнь современного человека стала очень напряжённой. Неблагоприятная экология и социально-экономическая ситуация в стране, семейные конфликты, внутренние кризисы, проблемы на работе, нехватка денег, физические и умственные перегрузки и, как следствие, стрессы, депрессии, болезни – это заурядные привычные явления нашей повседневной жизни. Кроме того, большинство людей относятся к собственному здоровью так, как будто у них есть ещё одна жизнь в запасе.

Если раньше болезни приходили извне – основные риски для здоровья населения были напрямую связаны с инфекциями, то сегодня очевидно: в мире нарастает глобальная эпидемия неинфекционных заболеваний. Они являются лидирующей причиной смертности во всём мире, а у нас в России

девять из десяти смертей в возрасте до 60 лет происходят от сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний и диабета. А они во многом зависят от нездорового образа жизни человека: недостаток движения и свежего воздуха, неправильное питание и плохая вода, злоупотребления – алкоголь, курение, переедание. По официальным данным, только злоупотребление алкоголем провоцирует около 20% всех смертельных случаев.

Ни для кого не секрет, что официальная медицина переживает системный кризис. Существуют медицинские институты и профильные клиники, проводящие уникальные операции, и существуют районные поликлиники, в которых бесконечные очереди, равнодушие и некомпетентность. Увеличивается число узких специалистов, буквально «расчленяющих» человека на куски. Умеют вырезать, отрезать, вынимать из нашего организма «лишнее», делать новые сосуды, суставы, клапаны. Но не научились сохранять здоровье, заниматься профилактикой, не допускать болезней. Есть специалисты по болезням, но практически нет среди врачей специалистов по здоровью.

Больницы ветшают, профессионалы убегают от копеечной зарплаты в частные клиники. В таких условиях в поликлиниках остались работать пенсионеры, которым некуда податься, и посредственные специалисты.

Вот и получается, что пациент оказывается между двух

огней. С одной стороны бесплатный врач сомнительной квалификации, с другой – слишком дорогой для простого человека доктор из частной клиники, мотивы которого сомнительны.

Медицина сейчас занимается в основном оказанием медицинских услуг, а не настоящим лечением. В чём разница? А вот вам простой пример: больной приходит в поликлинику и обращается к своему участковому терапевту с жалобами: болит голова, заложило грудь (дышать трудно), колет сердце, ночью холодный пот. Участковый врач направляет его на консультации к специалистам: голова болит – к невропатологу, дышать трудно – к пульмонологу, потливость – к эндокринологу, сердце болит – к кардиологу. 4 специалиста, к которым надо ещё записаться и попасть на приём! Вы когда-нибудь пробовали это сделать? И когда вы их всех пройдёте? Ну, допустим, вы попали на приём к эндокринологу. Он, скорее всего, назначит УЗИ щитовидки и анализы на гормоны. Если пациент – женщина (т.е. пациентка), то обязательно пошлёт её к гинекологу. Тот тоже будет назначать УЗИ и анализы. Пульмонолог направит на рентген, чтобы получше посмотреть лёгкие, ведь на флюорографии, которую мы должны проходить регулярно, видно далеко не всё. А вдруг там опухоль или туберкулёзный очаг? Кардиолог назначит ЭКГ, проверит давление (наверняка оно окажется повышенным), назначит свои лекарства.

А что же было на самом деле у нашего больного? ОРВИ,

банальная простуда. И дай бог, если она прошла сама собой, пока он сидел в очередях к специалистам.

Любой специалист по маркетингу скажет вам, что это не что иное, как типичные перекрёстные продажи. Во многих частных платных клиниках врачи проходят специальные тренинги по кросс-продажам. Из доктора делают продавца – вот что страшно. Увы, назначение ненужных анализов и терапии для выуживания из пациентов лишних сумм – повсеместное явление.

Вы скажете: ну, это в платных поликлиниках, а в районной поликлинике к чему это, ведь здесь денег с пациента не берут. С пациента не берут, а берут со страховой компании, чей полис у вас непременно спрашивают, когда записывают к врачу. А страховая компания получает деньги из фонда ОМС (обязательного медицинского страхования). А в фонде ОМС откуда деньги? А из бюджета, т.е. из нашего с вами кармана. Так что будьте уверены, даже в районной поликлинике вы платите за каждый чих.

А ведь в Кодексе профессиональной этики врача РФ, в статье №27 чёрным по белому написано: *«При оказании медицинской помощи врач должен помнить, что его профессия – это не бизнес. Приоритет для врача – оказание качественной медицинской помощи, а не извлечение коммерческой выгоды для себя лично и лечебного учреждения, в котором он работает».*

Ещё один бич современной медицины – врачебные ошибки. Сегодня число тех, кто умирает или становится инвалидом из-за некачественного лечения или неверно поставленного диагноза, больше количества погибших в автомобильных авариях. По сведениям Фонда «Общественное мнение», с врачебными ошибками сталкивался практически каждый второй россиянин. Наличие проблемы признают на самом высоком уровне. Несколько лет назад главный терапевт России, академик Александр Чучалин, выступая на Национальном конгрессе терапевтов, заявил, что примерно каждый третий диагноз в России оказывается неверным. Соответственно, потенциальными жертвами врачебной ошибки становятся 30% граждан, которые обратились к врачу. Специалисты Фонда обязательного медицинского страхования, в свою очередь, отмечают, что примерно 10% всей медицинской помощи в стационарах (если перевести в реальные цифры – в 4 млн. случаев госпитализации) в России оказываются несвоевременно и некачественно. И это лишь официальные оценки, которые, как правило, бывают заниженными.

Неблагополучное состояние дел в системе здравоохранения очевидно. Причина этому – сложившаяся концепция, которая сводит заботы о здоровье к поиску всё более сильных лекарств – средств внешней помощи организму, а не путей активизации его внутренних резервных возможностей. У государственной системы здравоохранения основ-

ной направленностью должна быть профилактика заболеваний (в том числе, и за счёт пропаганды здорового образа жизни). Увы, пока ещё медицина в основном занимается лечением уже возникших заболеваний.

Идеологией современной медицины сейчас является лекарственная терапия, а её базой – фармацевтическая промышленность. Фармацевтика «правит бал». Учёные придумывают новые лекарства, врачи их выписывают, аптеки продают, пациенты покупают и пьют – вот и всё лечение. Есть ещё и высокотехнологичная медицинская помощь в ведущих институтах и клиниках страны, но это недоступно широким массам больных.

Здравоохранением в стране управляют не врачи, а фармацевты. Стремясь получить всё более сильные и эффективные лекарства, медицина стимулирует фармацевтику, а той, в свою очередь, необходим рынок сбыта – пациенты, то есть мы с вами.

«Единственная цель фармацевтической индустрии – перевести все ваши заболевания в хронические. Ваше здоровье – в ваших руках. Профилактика и здоровый образ жизни намного приятнее и доступнее по цене лечения любого заболевания. Бойтесь попасть в руки врачей не потому, что они плохие, а потому, что они находятся в плену собственных заблуждений. Кому-то было выгодно создать такую систему, в которой чем меньше больных, тем меньше зарплата врачей и тем меньше их в штатном расписании. К сожалению»

нию, здоровый человек медицине не нужен – медицине нужно как можно больше больных. Больной – это обеспечение работой громадной индустрии здравоохранения, медицинской и фармацевтической промышленности, то есть рынка, который живёт за счёт больных». Вы знаете, кто это сказал? Выдающийся врач Иван Павлович Неумывакин, доктор медицинских наук, профессор, специалист в области космической медицины.

Выходит, медицине выгодно, чтобы пациенты постоянно болели? Получается порочный круг, способствующий росту хронических заболеваний, развитию лекарственной зависимости. В итоге парадоксальный результат: чем нас больше лечат, тем мы больше боеем. А нас пытаются лечить всё больше и больше. Но не лучше! И всё это считается важнейшим культурным и научным завоеванием цивилизации, повышением качества жизни человека. Если в некоторых развитых европейских странах с социально-гуманитарной направленностью, таких как Швеция, Дания, Бельгия, Нидерланды и Швейцария, медицина давно уже работает в профилактическом направлении, в современной России всё откатилось на 50 лет назад. Все наработки советского времени по профилактике болезней практически утеряны. Начали возвращаться такие болезни, как малярия, тиф и туберкулёз, практически уничтоженные в СССР.

Ситуация с медициной и здравоохранением в стране та-

кова, что нельзя больше молчать. Официальная медицина (которая стремительно превращается из бесплатной в коммерческую) не в силах помочь ни молодым семьям, которые не могут родить ребёнка, ни детям, которые вырастают инвалидами, ни пенсионерам, уходящим из жизни из-за хронических болезней, ни молодым трудоспособным мужчинам, спивающимся и не доживающим до пенсии. И это не только моё частное мнение. Вот что пишет человек, далёкий от медицины, известный политолог и журналист Вахтанг Джанашия о том, как ему однажды пришлось столкнуться с особенностями нашего «здравоохранения». Цитирую отрывок из его статьи буквально, слово в слово.

«Врач был категоричен: «Я обязан немедленно вызвать к Вам скорую». Дело было совсем плохо, и на больницу я согласился. Но не на скорой, а «планово», чтоб в «домашнем режиме» собрать необходимые анализы и утрясти срочные дела на работе. Был, как мне казалось, ещё один плюс: vybrать больницу получше – скорая-то везёт туда, куда скажет диспетчер.

Госпитализация проводилась в одну из горбольниц по ОМС. Для этого, оказывается, надо доехать до больницы (по московским пробкам!) со всеми готовыми документами-анализами, отсидеть очередь, только чтоб сделать запись в каком-то журнале о готовности бумаг к моему лечению, а затем вернуться домой. На следующий день наде-

ялся «залечь», но будущий лечащий врач отправил меня во-
свояси, потому что вспомнила о недостающей флюорогра-
фии, которую надо сделать именно в поликлинике по месту
жительства. (Уже находясь в больнице, нашёл, по крайней
мере, два простаивающих рентгенологических отделения.)

Рентген в поликлинике сделать успел, для чего пришлось
побегать между регистратурой (1-й этаж), сестринским
постом (почему-то на 3-м этаже), рентгенологом (1-й
этаж) и терапевтом (2-й этаж). Это при давлении за 200.

Дальше, уже в больнице, подпись зав. отделением (30 ми-
нут ожидания) и четыре с половиной часа очереди в приём-
ном отделении. До чего ж мы живучи, однако!

Учитесь: лучше укладываться по скорой – большие шансов
выжить.

Срок лечения обусловлен не вашим состоянием, а плате-
жами по ОМС: оптимально для больницы 8 или 15 дней.
Не успели вылечиться, как было с одним из нашего отделен-
ия, – дальнейшее лечение по телефону. Принцип назначения
процедур – тёмный лес: хорошо хоть, к гинекологу не посла-
ли. Зато необходимой при моём заболевании консультации
не было – врачи друг с другом не ладят.

Если вы не излечиваетесь, а выписать вас досрочно сла-
бо, будет как с моим соседом по палате: две недели в одной
больнице, потом 19 дней в нашей и в день моей выписки пе-
ревод в третью больницу...

Главное впечатление от больницы и лечения: вся рефор-

ма в нашем здравоохранении сосредоточена на деньгах, а ни в коем случае не на человеке и его здоровье».

Проблем столько, что официальная медицина уже не сможет их решить, сколько бы средств государство на неё ни выделяло. Народ брошен на произвол судьбы, поэтому, как говорится в поговорке, *«спасение утопающих – дело рук самих утопающих»*. Помочь себе может только сам человек! Но для этого он должен владеть необходимой информацией.

Многие разочаровались в возможностях официальной медицины, поэтому ищут иные подходы. Этим объясняется повышенный интерес к традиционной народной медицине. Люди постоянно ищут способы и средства оздоровления и продления жизни. Но здоровье – это нечто большее, чем просто отсутствие болезней. Здоровье – это наличие бодрости, энергии, радости. Постоянно концентрируясь на избавлении от болезни, человек не укрепляет своё здоровье, а иногда и разрушает его. Здоровье не ограничивается здоровым телом. Оно охватывает разум, эмоции, всю личность.

Человечеству удалось справиться с болезнями, которые раньше уносили миллионы жизней. Далеко в прошлом остались эпидемии чумы, холеры, сыпного тифа. Хирурги творят чудеса, проводя операции на открытом сердце и головном мозге. Но стали ли мы более здоровыми? Нет! Место тяжёлых инфекций заняли «болезни цивилизации»: гипертония, инфаркт, инсульт, диабет, астма... список можно про-

должить. Во всём мире, включая промышленно развитые страны (там – в первую очередь!), количество этих заболеваний постоянно растёт, и врачи ничего не могут с этим поделать. Более того, статистические данные достоверно свидетельствуют о том, что рост числа хронических заболеваний – неизбежный и закономерный процесс многолетнего опыта внедрения научно обоснованных методов официальной медицины.

Что же это за болезни, с которыми не справляется современная медицина? Почему нет от них лекарств? Почему даже самый уникальный врач не может вылечить человека раз и навсегда и от этих болезней? Потому что это зависит не только от врача, но и от самого пациента, от его образа жизни!

В последнее время врачам становится ясно, что успех лечения зависит не только от лекарственных препаратов. Какими бы хорошими они ни были, в большинстве случаев они не могут вылечить больного, т.к. они только снимают симптомы болезни, не действуя на её причины.

Получается симптоматическое, а не причинное лечение.

Можно сколько угодно косить траву – она от этого становится только гуще. Можно сколько угодно снимать симптомы – болезни от этого не исчезнут.

Почему современную медицину называют симптоматической? Потому что она сосредоточена на ликвидации симп-

томов болезни и редко затрагивает её причины. Потому что мышление современного среднестатистического врача ограничивается ориентацией в болезненных симптомах и перечне лекарственных средств, которые можно купить в аптеке.

Иной врач напоминает человека, который встречает в пустыне заблудившегося путешественника, умирающего от жажды, и, вместо того, чтобы вывести его к оазису, протягивает ему стакан воды и гордо идёт дальше. В своей врачебной ограниченности он искренне не понимает, что от такой помощи нет никакого толка.

Академик, кардиохирург Николай Михайлович Амосов писал: *«Не надейтесь на медицину, она не может научить человека, как стать здоровым. Страшиться попасть в плен к врачам! Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Человек, к счастью, столь совершенен, что вернуть здоровье может почти всегда».*

В этом плане очень важно понять, что острые и хронические болезни – это совершенно разные состояния и по причине возникновения, и по характеру протекания, и по прогнозу, и по методам излечения. Я не могу не процитировать слова профессора Воронцова В. А.: *«... официальная медицина незаменима при острой патологии, поскольку располагает сильнодействующими и эффективными средствами. Она может спасти жизнь при острой угрозе, но не способ-*

на обеспечить поддержание здоровья, так как сами сильнодействующие средства могут нанести серьёзный вред здоровью. За всё приходится платить. Не секрет, что при хронических заболеваниях официальная медицина малоэффективна, поскольку переносит принципы экстремальной терапии на хронически текущие процессы, мало зависящие от первоначальной причины и являющиеся результатом реакции самого организма на определённые сдвиги в его гомеостазе».

Если кому-то непонятно, попробую пояснить простым языком: если спина болит давно и часто, то бесполезно уже выяснять, по какой причине она болит: из-за сидячего образа жизни, травмы («сорвал» когда-то спину), перенесённых болезней или психологических страданий. Ясно одно: организм реагирует болью в спине на привычный образ жизни. Значит, не надо надеяться на «чудесную таблетку». Значит, надо менять образ жизни – питание, физическую активность, образ мышления.

Всем известно, что предупредить болезнь легче, чем вылечить, поэтому самостоятельная профилактика болезней должна стать такой же привычной, как чистка зубов по утрам. Но это вовсе не означает, что надо постоянно носить с собой таблетки и пить их при первой необходимости. Можно обойтись и без таблеток. Особенно сейчас, когда лекарства недёшевы, медицина поголовно становится платной,

а весь мир захлёстывает «лекарствомания» – бесконтрольный самостоятельный приём всевозможных «лекарств», рекламируемых по телевизору. Масштабы такого «оздоровления» ужасающи. По данным ВЦИОМ, средняя российская семья в возрасте после 40 лет тратит около 10% своего семейного бюджета на покупку различных лекарств, витаминов и пищевых добавок.

Очевидно, виной тому агрессивная телевизионная реклама «лекарств», которые вовсе не являются лекарствами. Народ у нас в большинстве своём сильно внушаемый и этим пользуются нечистоплотные «дельцы от медицины». Радиостанция «Маяк» и радио «Надежда» вообще превратились в филиал аптеки. Через каждые 15 минут вам напомнят, что нужно беречься от такой-то болезни и что самое эффективное именно это «лекарство». Заботливо пожелают доброго здоровья и тут же расскажут о десятке симптомов, предшествующих такой-то болезни. Расскажут о погоде и тут же предупредят, что именно такая погода вызывает обострение сердечно-сосудистых и суставных болезней.

Как сказал когда-то Вольтер: *«Врачи раздают лекарства, о которых они знают мало, чтобы вылечить болезни, о которых они знают ещё меньше, у тех людей, о которых они вообще не знают ничего...»*

Выходит, он не шутил, а гениально предвидел нынешнюю ситуацию. Внушение идёт круглосуточно, и толпы пенсионеров атакуют аптеки. Людей втягивают в образ жизни,

всё более зависящий от внешней лекарственной помощи. И человеческий организм постепенно перестраивает процессы саморегуляции, сначала приспособляясь, а потом крепко держась за любые поблажки и лекарственные «костыли». В связи с рекламой лекарств и пищевых добавок резко увеличилось количество осложнений, возникающих в результате их приёма и упущенного времени для настоящего лечения.

«Если в случае с лёгкой простудой самолечение ещё может выглядеть забавой, то в случае с онкологическими заболеваниями дела обстоят куда серьёзнее. Несколько недель, впустую потраченных на приём бесполезных пищевых добавок, хватит для прохождения полного медицинского обследования и разработку курса лечения. – говорит Даниэль Кармели, руководитель израильского медицинского центра D.R.A MedicalGroup – Многие не задумываются над тем, что крадут у себя драгоценное время и шанс на выздоровление».

Так, по данным Всемирной организации здравоохранения в Европе регистрируется до 20% смертных случаев (от общего числа) в результате приёма лекарств не по назначению врача. Представляете, какие цифры были бы у нас в России, если бы кто-нибудь вёл эту статистику? А ведь если бы не было такой массивной рекламной обработки сознания – люди меньше придумывали бы себе тех болезней, которых у них нет, и никогда не было. Конечно, нелепо отрицать применение медикаментов в отдельных экстремальных ситуаци-

ях как средство скорой помощи, особенно в хирургии и при тяжёлых инфекциях. Но в целом каждому здравомыслящему человеку ясно: продвижение по пути всё усиливающейся медикаментозной терапии бесперспективно.

Помните: лекарства только в том случае могут принести пользу, если они применяются правильно и по необходимости! Поэтому лекарства должны назначаться только врачом, а не самим больным человеком, увидевшим рекламу по телевизору. Только запрещение телевизионной и радио – рекламы лекарств поможет справиться с этой проблемой. Лекарства вообще не должны рекламироваться, они должны продаваться в аптеке строго по рецепту врача, и врач должен отвечать за то, что он назначает именно эффективное лекарство, а не самое дорогое.

Это ещё одна огромная проблема. Ни для кого не секрет, что врачи сейчас выписывают именно те препараты, которые им предлагают коммерческие представители фармацевтических компаний. За это врачи получают дополнительные деньги. Почитайте объявления в газетах, так прямо и написано: «Приглашаем к сотрудничеству врачей. Не торговля. Рецептурное консультирование». За эти словами кроется циничная правда – врач будет вам «впаривать» именно тот препарат, за который он получит дополнительные деньги.

Врачи – всего лишь люди. Однако, это люди, наделённые определённой властью (ну, куда идти ещё, если простудился,

и необходимо предоставить на работу больничный лист?). Врачи оказываются перед весьма серьёзным выбором, напрямую зависящим от личных человеческих качеств. Заключается этот выбор в том, оставаться человеком несмотря ни на что, или превратить свою профессиональную деятельность в источник наживы, научиться не реагировать на чужую боль и не испытывать угрызений совести. Вот и шаркают пациенты от таких врачей-рвачей и занимаются самолечением.

Тот подход, который сегодня исповедует официальная медицина, ведёт в тупик. Сама идеология ущербна: медицина, образно говоря, «лечит лечение» – то есть, подавляет антибиотиками любое воспаление, превращая острое заболевание в хроническое. Все воспаления: бронхиты, гаймориты, синуситы, гастриты, колиты возникают не просто так, на голом месте. Всё это – кризисы, попытки организма самоизлечиться, а официальная медицина этому препятствует и загоняет болезнь внутрь. И каждый год появляются всё более мощные и дорогие лекарства.

Получается, что человек полностью зависит от лекарств, процедур и различных внешних факторов? Интересно, а почему же тогда во время эпидемий (не только гриппа, но и чумы) одни заболевают, а другие остаются здоровыми? А почему во время войны солдаты практически не простужаются, ночуя в холодных окопах? А почему у победителей раны

заживают в 2 раза быстрее?

Удивительно, но факт: только к середине XX века врачи начали постепенно осознать, что психологическое состояние оказывает прямое влияние на здоровье человека. Учёные стали задумываться: *«А может быть, при объяснении причин болезней мы не учитываем какого-то мощного фактора, который отвечает за болезнь или здоровье? Может быть, надо лечить не только тело?»*

Начались исследования психосоматических заболеваний, стали разрабатываться методы психологической и психотерапевтической помощи таким больным. Так пришло понимание, что решающую роль в развитии болезни играет психологическое состояние пациента. Оказывается, кроме тела «ремонта» и «настройки» требует то, что долго не признавалось официальной медициной – человеческая душа! И, как показывает опыт, чем больше врач уделяет внимание психике пациента, тем больших результатов в лечении он добивается. Если признать, что многие болезни связаны с психологическим настроем человека, то становится виден выход из тупика. И самое большое, что может сделать врач для больного – это не просто вылечить его, а научить быть здоровым.

Современная медицина не способна вылечить человека, сделать его здоровым, или дать ему профилактическую поддержку, поскольку медицинская наука потеряла человека как целостную систему, создав десятки специальностей, изо-

лированных друг от друга, имеющих только общее название «медицина». Она потерялась в сотнях и тысячах выпущенных лекарств, название которых невозможно запомнить даже специалисту. В наше время изготавливается огромное количество лекарств, мировая фармацевтическая промышленность выпускает сотни тысяч (!) наименований различных препаратов.

И что же? Лечить стало легче? Больных стало меньше? Как бы не так! Сложилась парадоксальная ситуация: если раньше, послушав и осмотрев больного, врач – доктор «старого типа» – довольно скоро мог сделать тот или иной вывод и назначить лечение, то теперь положение сильно изменилось. Если у вас что-то заболит, например, голова или поясница, вы обращаетесь в поликлинику к своему участковому врачу. Участковый врач померяет вам температуру и давление и направит вас к другому, более «узкому» специалисту. Узкий специалист (невропатолог, кардиолог, гастроэнтеролог) назначит ряд необходимых (с его точки зрения) анализов исследований, а затем с глубокомысленным видом выпишет вам рецепт на «чудодейственную» таблетку и посоветует вновь прийти через месяц. А если это не помогает, то больной вновь вынужден сдавать десятки анализов, обходить кабинет за кабинетом, от одного врача к другому. И каждый узкий специалист прописывает своё лечение, которое часто не согласуется с тем, что прописал предыдущий врач. Получается замкнутый круг. Процесс постановки диагноза неред-

ко длится неделями, но ясность так и не наступает. Больной успевает выздороветь и заболеть по новой, а ему ещё не поставили окончательный диагноз.

В диагностике задействована самая современная дорогостоящая аппаратура (потому так дороги анализы и обследования), а лучше человеку от этого не становится. Дистанция между больным и врачом всё увеличивается. И происходит это потому, что вместо старого принципа «врач-больной» всё чаще начинает работать другой принцип «врач-прибор-больной».

Впору бить тревогу: за десятилетие заболеваемость раком в России выросла на 20%. В 2015 году на 100 тысяч населения диагностирован рак у 403 человек. Отчасти эту негативную динамику можно объяснить старением населения, однако она наблюдается во всех возрастных группах, в том числе у детей.

В структуре смертности онкологические заболевания занимают в России второе место после болезней системы кровообращения. И умирают от рака у нас чаще, чем в развитых странах. В 2012 году в России было зафиксировано 123 смерти на 100 тысяч населения, тогда как в США – 106, Франции – 108, а в Германии – 101. Причём, случаев заболевания в нашей стране фиксируется даже меньше.

Очевидно, причина этих печальных данных – во многом в состоянии отечественного здравоохранения. Сколько случаев неправильного диагностирования привели к позднему

выявлению рака и смерти людей, которых можно было спасти?

С чем сталкиваются онкобольные, да и вообще больные в России? С бесконечными препятствиями при попытке получить качественное и своевременное лечение. Много времени приходится проводить в очередях. Из-за чрезвычайной бюрократизации больные не могут вовремя получить обезболивающие препараты – на слуху случаи самоубийства переносящих неимоверные страдания людей.

Огромной проблемой является нехватка специалистов, особенно в малых городах и сельской местности, увеличение нагрузки на врачей. Это тоже приводит к неверной диагностике и поздней выявляемости онкологических заболеваний. Чтобы получить профессиональную консультацию, приходится ехать в областной центр, а у кого есть деньги – те сразу едут в Москву. Не только лечение, но и само установление болезни становится затратным, а для кого-то просто невозможным мероприятием. Вот и тянут время пациенты, не обращая внимания на симптомы: может, «само пройдет». У кого-то проходит, а у кого-то, увы, и нет...

В ассоциации онкологов подсчитали, что для обеспечения лечения всех раковых больных в России необходимо 435 миллиардов рублей в год. Реально же государство расходует на эти цели в 6 раз меньше – около 70 миллиардов. В 2015 году из-за нехватки средств была свёрнута Национальная онкологическая программа – аналог западной про-

граммы «Европа против рака», которая помогла снизить заболеваемость в Евросоюзе на 15% за 10 лет.

Беда и в том, что за изучением функций организма на биохимическом уровне врач-исследователь перестаёт видеть личность больного. Он видит только показания анализов, цифры и графики, но не видит, что происходит с человеком на самом деле. За симптомами теряется сам страдающий человек. Медицина рассматривает пациента не как личность во всём богатстве проявлений тела и духа, а просто как больную плоть, нуждающуюся в лечении.

Индустриализация медицины приводит к тому, что медицина перестаёт быть искусством. В поликлиниках сидят люди, ничем не отличающиеся от ветеринаров. Больное животное, которое лечит ветеринар – не Личность, а всего лишь особь, отличающаяся от своих собратьев полом, возрастом, ростом и весом. И зачем обращать внимание на его психологическое состояние? Официальная медицина до сих пор считает, что болезнь – это только телесное нарушение, оно имеет физическую, материальную природу, и потому лечить её надо химическими препаратами, а личность, внутренний мир больного, его психологические проблемы – это всё второстепенные факторы, не имеющие к болезни никакого отношения. А человек – это личность! Внутренний мир человека, его индивидуальные особенности невозможно наблюдать под микроскопом, как бактерию. Они не отражаются

на рентгенограммах, ЭКГ и УЗИ. Их может увидеть только тот, кто обладает даром исцеления, возвращения к жизни!

Дело не только в том, что современная медицина игнорирует личность больного. Гораздо хуже, что мы сами усваиваем такой же взгляд на болезни. Ещё в школе нам рассказывали, как микробы и вирусы проникают в наш организм, вызывая различные болезни. Поэтому надо обязательно мыть руки перед едой. Всё правильно. Но нам никто никогда не рассказывал, что наши мысли, чувства и убеждения могут быть как самыми сильными ядами, так и самыми сильными лекарствами. Мы привыкли думать, что болезнь – это что-то внешнее, досадное препятствие. Мы никогда не признаем себе, что многие болезни порождаем в себе сами – своим безрассудным отношением к собственному здоровью, своей психологической безграмотностью и беспечностью.

И ещё мы забываем главное: в нас заложены уникальные способности к самоисцелению. И так же, как мы можем самостоятельно породить в себе болезнь, мы можем и излечить любой недуг, прибегнув к естественным целительным силам Природы.

Что такое саморегуляция?

*Пациенты носят своего доктора внутри себя.
Они приходят к нам, не ведая об этой истине.
Самой большой удачей можно считать случай,
когда мы даём возможность приняться за работу
доктору внутри пациента.*

Альберт Швейцер.

В последнее время всё, что связано с вопросами здоровья, очень интересует людей: многие жаждут обрести крепкое здоровье и душевное равновесие, а вместе с ними – успех и счастье в жизни. Книжный рынок сейчас переполнен массой литературы по альтернативной медицине и здоровому образу жизни – и это хорошо! Но в большинстве этих книг авторы дают собственный довольно узкий взгляд на саморегуляцию. Изобретая чудодейственные рецепты и возлагая надежду на паранормальные силы, они проходят мимо простого феномена: каждый из нас обладает потенциальной способностью к саморегуляции своего организма! Правда, это «лекарство» начинает действовать только после того, как научишься им пользоваться. Но труды того стоят.

Главную идею саморегуляции можно выразить буквально

в нескольких словах. Природа, создавая человека, дала организму великую способность к самовосстановлению и саморегуляции. Саморегуляция – это свойство организма автоматически устанавливать и поддерживать на определённом постоянном уровне свои физиологические и психические показатели. Управляющие факторы находятся внутри организма и имеют способность к самонастройке.

Саморегуляция имеет две формы: произвольную (осознаваемую) и непроизвольную (неосознаваемую). Непроизвольная саморегуляция связана с автоматическим жизнеобеспечением организма, осуществляется на основе природных механизмов. Это и есть так называемый гомеостаз. Эти механизмы вырабатывались тысячи и даже миллионы лет всем ходом эволюционного развития человека, и служат ему для сохранения стабильности внутренней среды организма, нормального функционирования в изменяющихся условиях. Например, похолодало, упало атмосферное давление – и у человека изменяется тонус сосудов, меняется артериальное давление – организм приспосабливается к внешним изменениям. Гомеостаз, как автомат поддержания жизни организма, работает независимо от нашего сознания, независимо от того, спим мы или бодрствуем. Всё это происходит без участия нашего сознания, силы воли.

А произвольная, управляемая саморегуляция связана с целевой, волевой деятельностью, изменением индивиду-

альных личностных характеристик, текущего психического состояния, установок поведения, системы ценностей. Исследования показывают, что человек имеет способность, применяя методы произвольной саморегуляции, изменять так же и работу систем жизнеобеспечения. Такое воздействие называют психической саморегуляцией. Саморегуляция является эффективным методом, помогающим навести порядок в собственном организме и достичь физического и психического благополучия.

Методов саморегуляции существует множество: это и традиционные йога, ци-гун и тай-цзы, это гимнастика, диеты и раздельное питание, баня и закаливание, макробиотика Джорджа Озавы и система «Детка» Порфирия Иванова, очищение организма по методу Галины Шаталовой, Надежды Семёновой и Геннадия Малахова, аутотренинг Иоганна Шульца, прогрессивная релаксация Эдмунда Джекобсона, БЭСТ Евгения Зуева, позитивное мышление по методике Луизы Хей, софрология Альфонсо Кайседо, «Разумный путь» Александра Свияша, методика Норбекова, медитация и самогипноз. Сотни методов и подходов, чтобы изучить всё, не хватит и жизни.

На самом деле, любая самостоятельная борьба за здоровье и хорошее самочувствие может называться саморегуляцией. Даже простая утренняя зарядка регулирует жизненный тонус и настроение. Главное, чтобы эти занятия стали регуляр-

ными и приносили удовольствие. Ведь любая нагрузка, вызывающая внутренний протест, не принесёт большой пользы. И какой толк будет от занятий, если человек нагружает тело, а его сознание по-прежнему переполнено заботами?

Поэтому в этой книге я решил уделить внимание именно психической саморегуляции, т.е. наведению порядка в мыслях и чувствах. Почему я считаю это самым важным? Представьте, что ваше самочувствие и настроение – это музыка, которая звучит внутри вас. Если она красива и гармонична, люди потянутся к вам, а если внутри какофония, все бегут от вас, заткнув уши. Мало одной техники игры – даже виртуозный музыкант не сможет хорошо сыграть на расстроенном инструменте.

Опыт сотен и тысяч успешных людей доказывает, что без умения владеть собой, «настраивать свой инструмент», невозможно достичь жизненного успеха. В противном случае вы будете вынуждены всю жизнь обращаться к специалистам, чтобы они вас «подремонтировали».

За годы практики я изучил и отобрал самые эффективные с моей точки зрения психологические методы, чтобы вы могли сразу почувствовать их силу и пользу. Овладеть ими можно самостоятельно, занимаясь по книжке, но если что-то будет непонятно, и у вас появятся вопросы, не стесняйтесь, обращайтесь ко мне за консультацией. Когда-то и я сам находился в такой же ситуации, искал ответы на свои вопросы.

Применение методов саморегуляции позволяет:

- снизить тревогу, страх, раздражительность, конфликтность;
- преодолеть стресс;
- улучшить сон;
- активизировать память и мышление;
- нормализовать вес;
- снизить энергозатраты;
- увеличить работоспособность;
- самостоятельно формировать желаемые психоэмоциональные состояния;
- активно формировать позитивные личностные качества: эмоциональную устойчивость, выносливость, целеустремленность.

Каждый человек может открыть для себя что-то новое в процессе освоения методов психической саморегуляции.

Принципиальное отличие от других методов оздоровления

Принципиальное отличие психической саморегуляции от других методов восстановления здоровья в том, что это – активизирующая методика, рассчитанная на мобилизацию внутренних сил организма, а не на внесение оздоравливающего начала извне, как это происходит, например, при приеме лекарств, физиотерапии, гомеопатии.

В качестве примера давайте возьмём такой замечательный метод исцеления, как иглоукалывание (сам его люблю и использую). Предположим, что после сеанса иглоукалывания человек почувствовал себя лучше. Но, куда он уходит после лечения? А всё туда же – откуда пришёл. И он будет вести тот же образ жизни, что вёл до лечения и общаться с теми же людьми, с «помощью» которых он заболел. И пока воздействие лечения сильно, он будет чувствовать себя хорошо. Но через некоторое время воздействие ослабевает, проходит, и он вновь остаётся безоружным перед болезненными факторами.

Если же человек овладел методами саморегуляции, то «лечебный инструмент» всё время находится внутри самого человека. Психическая саморегуляция позволяет организовать свои мысли таким образом, чтобы сознание действительно стало рабочим инструментом, реально работающей

силой психики, способной изменить внутренне состояние в нужную сторону. Это не просто метод, а, скорее, принцип отношения к жизни, когда человек ищет причину своих проблем не в окружающем мире, а внутри самого себя. В этом случае человек начинает активно приспосабливаться к той реальности, в которой живёт, не отвергая её, не жалуясь (как это делает большинство людей), а усиливая и изменяя самого себя в лучшую сторону.

Методы психической саморегуляции, в основе которых лежит идея самопознания, имеют немало преимуществ перед обычными формами лечения. Саморегуляция не формирует у человека зависимости от врача, а развивает и тренирует процессы самоанализа, самоконтроля, воспитывает активное преобразующее мышление. И, со временем, эффективность саморегуляции не только не уменьшается, а наоборот, увеличивается пропорционально усилиям занимающегося. Можно с уверенностью сказать, что чем больше опыт, тем более тяжёлые болезненные состояния в своём организме он может устранять.

К примеру, большинству моих пациентов удаётся с помощью приёмов саморегуляции снять головную боль, нормализовать сердечный ритм и снизить артериальное давление без лекарств.

Разумеется, есть ситуации, когда без помощи специалиста не обойтись, но большую часть работы над собой каждый

из нас способен провести самостоятельно.

На самом деле, психическая саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путём воздействия человека на самого себя с помощью слов и мысленных образов. Сознание, интеллект является главным инструментом эффективной адаптации организма к изменениям окружающей среды. Ведь всё, что у нас есть, всё, что нас окружает – жильё, одежда, машины – всё это создано благодаря сознанию человека. Интеллект обладает колоссальной силой и властью! Однако, мало кто вспоминает о возможностях интеллекта, когда речь заходит о поддержании и восстановлении здоровья. Многие забывают о том, что психика и тело человека не просто едины, но фактически представляют собой «две стороны одной медали», т.е. нерасторжимы принципиально. Поэтому интеллект и в случае восстановления телесного здоровья оказывается мощным и эффективным инструментом. Занимаясь саморегуляцией, человек шаг за шагом осваивает возможности собственного сознания. Овладение приёмами саморегуляции позволяет преобразиться из больного, унылого, вечно раздражённого человека – в здорового, жизнерадостного и общительного.

Метафорически, психическая саморегуляция осваивается как сакральное искусство владения собственным наслед-

ством. Ни у кого ничего не отбирая, человек получает в своё распоряжение неисчислимы́е богатства и возможности, даруемые ему властью самоуправления. И тогда человек перестаёт быть «жертвой обстоятельств» и становится «хозяйном своей судьбы». Он восстанавливает связь с законно принадлежащими ему сокровищами, имя которым – тело и разум. Именно через освоение возможностей собственного тела и разума он начинает по-новому воспринимать окружающую действительность, так как без должной власти над своим организмом он не мог прежде использовать и десятой доли тех возможностей, которые просыпаются вместе с осознанностью.

Психическая саморегуляция – это ощущение подлинной свободы от внешних ограничений и ощущение великой возможности разрешить любую из проблем, становящихся на жизненном пути. Человек открывает себя, как Космос, осваивает личное пространство, овладевает Внутренней Силой, которой он изначально, от рождения, обладал и теперь в состоянии ей воспользоваться. Он начинает понимать, что отныне, благодаря его способности к саморегуляции, любой внешний ресурс может быть оптимально использован для достижения его собственных личных целей. Даже негативные внешние влияния теперь могут быть преобразованы так, что из вредоносных они станут источниками внутренней силы и повысят защитный потенциал организма.

4 главных принципа саморегуляции

Опыт занимающихся показывает, что психическая саморегуляция – это точно такой же навык, как и многие другие, например, как умение управлять автомобилем. Сравним обучение саморегуляции с навыками вождения машины. На самом деле, многие люди не добиваются успеха именно из-за того, что не очень-то этого и хотят. Отсутствие мотивации – сильнейший тормоз. Если вас всё устраивает, вы вряд ли станете прилагать усилия для изменения (тратить время и деньги на приобретение машины и получение прав). Вам покажется, что это слишком долго, дорого и хлопотно. Не зря же говорят: кто хочет – ищет возможности, а кто не хочет – ищет оправдания. Спросите себя: какую цену вы готовы заплатить за решение своих проблем?

Прежде всего, надо чётко понять: от чего и зачем вы хотите избавиться, это нужно лично вам или кому-то ещё? Поэтому желание измениться – это первый принцип саморегуляции.

Главная причина неудач – считать что-либо невозможным для себя.

Ещё не так давно считалось, что женщина никогда не сможет водить машину *так, как мужчина*. Правильно, *так* – не сможет, а спокойнее и аккуратнее – сможет. Это провере-

но временем. Главное – навык и опыт.

Поэтому вторым принципом саморегуляции является вера в себя, в собственные возможности решать проблемы своими силами. Пусть не сразу, не сейчас, пусть в скором будущем, но всё-таки самостоятельно. В этом случае человек говорит себе: «Я могу этого добиться. И я хочу сделать это реальностью!».

Любой самый длинный путь начинается с одного-единственного шага. И этот шаг надо сделать сейчас, не откладывая на завтра. Решительность – это третий принцип саморегуляции. Найдите себе учителя, инструктора, наставника и немедленно приступайте к обучению. Уже завтра вы будете уметь чуть больше, чем сегодня. А через месяц – гораздо больше! Через год, возможно, вы станете Мастером.

Не прерывайте занятий, не бросайте дело на полпути. Многие отступают буквально в двух шагах от успеха. Регулярность – это четвёртый принцип саморегуляции.

Сознание и подсознание: системы управления реальностью

Научно доказано, что основными управляющими системами в организме являются нервная и эндокринная системы. Нервная система – самая быстродействующая в человеке. Скорость передачи нервных импульсов достигает 120 метров в секунду. Только представьте: нервный импульс – как выстрел! Нервная система управляет всеми без исключения процессами, происходящими в организме. Автономной работой нервной системы специально управлять не нужно. Представьте себя осознанно руководящим обменом веществ в клетках, выделением желудочного сока и слюны во время приёма пищи. Вам бы пришлось над всем этим думать. Например: *«Ага, на меня напали, я в опасности. Чтобы мобилизовать свои силы, я должен выделить адреналин, для этого я сейчас пошлю сигнал в надпочечники и увеличу его выработку. Так, а теперь я направлю энергию в мышцу руки, чтобы ударить. Или, может, в мышцы ног, чтобы убежать?»*

Если бы всё было именно так, то наших первобытных предков всех бы давно съели пещерные медведи и саблезубые тигры. Они просто не успели бы убежать или отразить угрозу нападения. Поэтому все эти внутренние процессы мудрая Природа доверила нашему подсознанию.

Эндокринная система, подчиняясь нервной системе, управляет внутренней секрецией: надпочечниками, гипофизом, половыми железами и т. д. Эндокринная система работает медленней нервной, но управлять ей сознательно также практически невозможно. Всем этим занимается подсознание.

Подсознание – это часть разума, которая работает незаметно для нас. Оно проявляет себя во снах, в привычках, непонятных иррациональных страхах. Именно оно подсказывает нам, что человек говорит неправду, именно его так часто называют «внутренним голосом». В нём хранятся наши убеждения, наше воспитание, наша необъяснимая тяга к каким-либо занятиям. В подсознании хранятся условные рефлексy. Те самые действия, которые мы совершаем, не задумываясь. Но не все условные рефлексy полезны. Многие из них основываются на неправильных убеждениях и предпосылках.

Вот наглядный пример: человек, которому с детства внушали: «Бей первым!», в любой конфликтной ситуации будет бить. Это может быть как физический, так и психологический удар. Он уверен в своей правоте, хотя, возможно, у него просто хотели узнать, как пройти в библиотеку. Потом он может пожалеть, но дело уже сделано. Условия диктовала неуправляемая часть его личности. И в тот момент, когда он поймёт, что так действовать нельзя, ему станет ещё

хуже. Не зная, чего от себя ожидать, человек живёт в постоянном напряжении. Боясь что-нибудь «учудить» на людях, он замыкается, начинает вести себя скованно. Он постоянно боится, что его недостаток кто-нибудь заметит. Общаюсь с людьми, он уже не слушает их. Он вглядывается в их лица, стараясь понять, не заметили ли они в нём какой-нибудь странности. Если он будет продолжать в том же духе, его сочтут сумасшедшим и отправят в дурдом.

Другой вариант: он учится управлять собой, обнаруживает свой недостаток и находит пути избавления от него. Со временем он преодолевает свой порок, и окружающие с радостью замечают, что он стал гораздо более приятным и интересным человеком, чем раньше. Они начинают налаживать с ним деловые контакты, а очаровательная соседка просит зайти вечером посмотреть, что у неё случилось с водопроводным краном.

Сознание. Сознание позволяет нам собраться с мыслями, проявить силу воли, подавить страх и даже боль. Для этого нам нужно научиться распознавать почти незаметные внутренние психические механизмы. Мы не можем постоянно контролировать их, но мы можем их изменить, переписать, перепрограммировать. С вопроса «как это сделать?» и начинается основное разногласие между теоретиками и практиками.

Теоретики говорят о нейронах, дендритах, аксонах, химических реакциях. А практические психологи приводят множество моделей того, как мы воспринимаем себя и окружающий мир. Есть классическая фрейдистская модель, есть юнгианский подход, есть пирамида потребностей, транзактный анализ Эрика Берна, есть новейшие теории сознания. Большинство из них подходит для академических диспутов, но едва ли вы сможете сразу применить их на практике.

Дальнейшее углубление в теорию приводит к однозначному выводу: современная психологическая наука пока не способна дать удовлетворительные ответы на большинство задаваемых ей вопросов. Она находится на стадии первичной систематизации и обработки материала. Очень много полезной и практически проверенной информации современная наука не в силах теоретически обосновать. Часто в трудах по психологии можно встретить такую формулировку: «об этом мы знаем пока ещё слишком мало». Огромное количество методов, признанных действенными на сегодняшний день, не приняты учёными из-за отсутствия теоретической базы. Практика ушла далеко вперёд по сравнению с теорией.

И пока теоретики дискутируют о существовании Бога и души, сомневаются в реальности тонких энергий, оспаривают материальную природу мысли, практики с успехом используют методы, подразумевающие их наличие. Именно практическая психология доказала очень важную идею: мысль может стать как причиной болезни, так и причиной

исцеления от неё.

У научной психологии есть один несомненный плюс – глубоко научный подход, свободный от религиозных ограничений, предрассудков и суеверий, который помог понять многие ранее неясные процессы. То, что сделано на сегодняшний день, заслуживает внимания. Изучение деятельности мозга, влияния мыслительных процессов на организм помогло понять такие процессы, как влияние образов на психическое состояние человека, раскрыло новые горизонты в вопросах самовнушения и использования изменённых состояний сознания. Но надо признать: современная психология находится всего лишь на пороге объяснения многих психических процессов. На сегодняшний день она ещё не способна создать единую научно обоснованную систему самопознания и саморегуляции. Поэтому каждый раз приходится идти эмпирическим, опытным, интуитивным путём.

Интуитивный тест

Никто не знает нас лучше, чем мы сами. В том смысле, что ни один врач не способен понять всех нюансов нашего самочувствия и душевного состояния. Врач, если, конечно, он хороший специалист, хорошо разбирается в болезнях, знает, как их лечить, но он не знает, как мы себя чувствуем, что творится у нас внутри, в нашем внутреннем мире. Ответить на этот вопрос можем только мы сами. А интуитивный тест поможет вам в этой работе.

Оцените своё состояние по различным жизненным параметрам:

Состояние здоровья, самочувствие:

отвратительно

нормально

отлично

Настроение, эмоционально-психологическое состояние:

отвратительно

нормально

отлично

Отношение к себе, самооценка:

отвратительно
нормально
отлично

**Взаимоотношения в семье, отношения с детьми,
с родителями:**

отвратительно
нормально
отлично

**Взаимоотношения на работе, профессиональный
успех:**

отвратительно
нормально
отлично

**Взаимоотношения с окружающими, друзьями, зна-
комыми:**

отвратительно
нормально
отлично

Мысли о будущем, планы, мечты:

отвратительно
нормально
отлично

Этот тест выполняется дважды: первый раз – сейчас, в начале чтения этой книги и работы над собой, а второй раз – приблизительно через пару месяцев. Сравните результаты, и у вас будет возможность на собственном опыте убедиться в действенности тех приёмов и методов, которые я предлагаю вам в этой книге. Это действительно книга-тренинг. Чтобы получить от неё пользу, надо её не просто прочитать, а проработать, освоить этот материал.

Что такое настоящее здоровье?

Действительно, что такое здоровье? И кто такой по-настоящему здоровый человек? Вы уж простите меня за сравнение, но мне вспомнилась такая типичная ситуация. Когда я работал психологом в «Центре семьи и здоровья», наши пациентки часто жаловались нам на своих мужей, у которых случился «роман с бутылкой», то есть, злоупотреблявших алкоголем (подробно я рассказываю об этом в другой своей книге, которая называется «Жизнь без алкоголя»). Тогда мы просили пригласить и мужа на консультацию. Иногда мужья отказывались, а иногда приходили. И тогда между нами происходил приблизительно такой диалог:

– Здравствуйте. Проходите, присаживайтесь, пожалуйста. Давайте побеседуем. Как ваше здоровье?

– Всё в порядке, вроде не жалуюсь.

– Действительно всё в порядке? И сон хороший?

– Не, сплю я плохо, часто просыпаюсь по ночам.

– А как аппетит?

– Да с утра ничего не ем – неохота, максимум – это чай или кофе с бутербродом. А потом за день так намаешься, что поесть некогда, вот и получается вся еда на ужин.

– И рюмочку перед едой?

– Как обычно, для аппетита. Или пивка, чтобы вечером

расслабиться.

– И как часто расслабляемся?

– Да почти каждый вечер.

– Как сердце?

– Пошаливает изредка.

– Давление?

– Обычно повышенное, но не сильно, ну может 140 на 100.

– А с похмелья?

– Ну, тогда и мерить давление страшно.

– Одышка бывает?

– Да, когда лифт не работает, без привычки по лестнице на шестой этаж...

– И в свои 43 года вы считаете, что это нормально?

– ...???

Немая сцена, как в «Ревизоре» у Гоголя. Только этот самый «ревизор» не где-нибудь, а внутри человека. Это его внутренний голос, который подсказывает ему, что что-то в его жизни пора менять. Это голос его Совести, если он не совсем её потерял. И с таким человеком ещё можно работать. И у него есть шанс выздороветь и изменить свою жизнь к лучшему.

К чему я это вам рассказываю и привожу такие примеры, которые, дай Бог, не имеют к вам никакого отношения? Да к тому, что хочу показать вам, как обычный человек относится к собственному здоровью. А относится он к здоровью

так, как будто у него есть ещё одна жизнь в запасе. Но давайте будем честными сами с собой: ещё одной жизни в запасе ни у кого нет, не придумала ещё наука, как заменить человеку его больное изношенное тело на новое. А если даже придумает, то не сейчас, а когда-нибудь лет через сто, поэтому нам с вами это уже не поможет. Поэтому давайте самостоятельно бороться за своё здоровье, делать всё, что возможно, чтобы как можно меньше зависеть от врачей и таблеток.

Что такое стресс?

Если посмотреть в словарь английского языка, то слово «stress» переводится как «нажим», «давление», «напряжение». И мы часто употребляем это слово в повседневной жизни, так как часто подвергаемся давлению на работе и дома, испытываем напряжение от психических перегрузок.

Термин «стресс» ввёл в обиход физиолог Ганс Селье в 1936 году. С тех пор слово «стресс» стало международным и означает определённое состояние эмоционального и физиологического возбуждения, переживаемого в ситуациях, которые воспринимаются как опасные или угрожающие нашему благополучию.

Стресс представляет собой особое состояние психики, организма в целом, характерное мобилизацией функциональных резервов для преодоления какого-либо экстремального воздействия.

Речь идёт о достаточно сильном воздействии, стресс-факторе (стрессоре), способном вызвать защитную гормональную реакцию с целью сохранения целостного организма, связанную с перестройкой его функциональных систем, с адаптацией к новым условиям жизнедеятельности.

Слово «стресс» очень эмоциональное, в нём заключена большая сила. Оно имеет множество обиходных значений, вызывает различные ассоциации. Часто мы связываем стресс с «гонкой по жизни», атрибутом современной цивилизации. Мы применяем его, говоря о взвинченных родителях, начальниках, учителях и студентах, зубрящих конспекты перед экзаменами, обо всех простых людях, стремящихся заработать на жизнь себе и детям, решить свои материальные проблемы. Наконец, что особенно актуально в последнее время – это и поток негативной информации с телеэкрана, зачастую вызывающей тревогу и неуверенность в завтрашнем дне – всё это отрицательно влияет на нервную систему человека, вызывая стресс.

Действительно, условия жизни в современной России далеки от идеальных не только в экономическом и бытовом плане, но и в связи с суровым климатом (полгода зима) и с недостатком солнечного света. Это порождает своеобразную зависимость от летнего отдыха. В течение всего года человек испытывает стресс на работе, в транспорте и дома, а потом пытается восстановиться за 20 дней летнего отдыха. Этого явно недостаточно. Постоянное ощущение внутреннего неблагополучия становится источником подавленной агрессии. Нарастая, эта агрессия выплёскивается наружу, на окружающих людей, или направляется внутрь, на самого человека. Агрессия, направленная наружу, ухудшает отношения с окружающими, что само по себе порождает до-

полнительный стресс. Нельзя же жить постоянно во враждебном окружении! Больше всего достаётся родным и близким: на работе человек ещё как-то сдерживает себя, а дома «отпускает тормоза», срывает злость на членах семьи, выискивая малейшие поводы для конфликта.

Агрессия, направленная внутрь, снижает самооценку, разрушает здоровье, ведёт к депрессии, мыслям о бессмысленности жизни, что опасно попытками самоубийства.

Когда стресс превышает возможности организма к восстановлению, стресс начинает накапливаться. От этого ухудшается самочувствие, падает работоспособность, повышается раздражительность, возникает состояние хронической усталости и нервные срывы.

Что вы чувствуете, длительное время находясь в стрессе? Рассеянное внимание, упадок сил, бессонница, апатия, физическое напряжение, сниженное настроение, тяжело сконцентрироваться на работе. Что происходит при этом? Эмоции и состояния, которые мы переживаем, существуют благодаря нейронным цепям в нашей центральной нервной системе. Это мозговые физиологические процессы, которые всегда происходят за счёт определённого ресурса. Этот ресурс – физиологическая энергия, которая берётся из нервного возбуждения. Оно приходит сюда, конкретно в эти нервные структуры, которые участвуют в проведении импульса, из прилегающих зон мозга.

Получается следующая ситуация: мозг активен, а где-то, на периферии, откуда пришла энергия, нервная система начинает постепенно отключаться, выгружаться, в результате чего снижается её активность.

Со временем эта «дорожка» становится всё более «протопанной». В неё вовлекается всё больше энергии. И происходит нервное истощение, за счёт чего очень сильно проседает внутренний ресурс, начинает рассеиваться внимание, снижается общий тонус. Хронический стресс – это беда XXI века и, если мы не научимся устранять его вредные последствия, повышать свои защитные силы, наше будущее мало предсказуемо.

3 стадии стресса

Стресс обычно возникает в ситуациях, когда:

- события развиваются вопреки намеченным планам;
- мы находимся в непредсказуемой ситуации;
- мы перегружены делами и испытываем дефицит времени;
- мы должны выполнить что-либо значимое для нас;
- нам даётся неадекватная, по нашему мнению, оценка со стороны окружающих;
- мы подвергаемся насмешкам и унижениям;
- мы узнаём об угрозе для нашего здоровья;
- мы теряем деньги;
- мы теряем дорогих для нас людей.

Реакции организма на стрессовые ситуации могут выражаться индивидуально: в снижении концентрации внимания, ухудшении памяти, потери трезвомыслия, затруднённом дыхании, излишнем напряжении мышц тела, учащённом сердцебиении, потере аппетита, неприятных ощущениях в области желудка и т. д.

Ганс Селье назвал стресс «общим адаптационным синдромом», то есть реакцией организма, и прежде всего нервной системы, с целью мобилизации защитных сил и приспособления к трудным ситуациям.

Речь идёт о том, что самые различные неблагоприятные факторы: холод, жара, травмирующее физическое воздействие, боль и многие другие – вызывают одинаковый ответ организма – общий адаптационный синдром, то есть реакцию организма с целью мобилизации защитных сил и приспособления к трудным ситуациям.

Выделяют 3 стадии стресса:

- 1) Тревога, мобилизация защитных сил.
- 2) Адаптация (приспособление).
- 3) Истощение.

Стадия тревоги состоит из фаз «шока» и «противошока». В ответ на воздействие стрессора сначала происходит понижение ряда физиологических, биохимических параметров («шок»), но одновременно включаются защитные гормональные механизмы: надпочечники обильно выделяют адреналин; гипофиз выбрасывает адренотропный гормон и тиреотропный гормон; затем усиливается выработка и поступление в кровь гормонов коры надпочечников – глюкокортикоидов. Организм начинает перестраиваться – происходит «противошок», мобилизуются защитные силы организма, начинается процесс перестройки системы регуляции.

Изменение деятельности и поведения человека в состояниях стресса уже давно отмечалось в психологической лите-

ратуре. Так, ещё в период русско-японской войны Г. Е. Шумков (1913) описал «душевное состояние воинов в ожидании боя».

Оно появилось у людей в несвойственной им суетливости, повышенной чувствительности к обычным раздражениям. Сапог жал больше, чем всегда. Движения становились менее координированными, пальцы непослушными, спички ломались, табак рассыпался, менялся почерк. Учащался пульс, дыхание становилось частым и неравномерным, появлялась жажда, сухость во рту и горле. Отмечалась повышенная внушаемость.

Если сила действия чрезвычайного раздражителя не превышает компенсаторных возможностей организма, развивается вторая стадия – резистентности или адаптации. В этот период сопротивляемость организма повреждающему воздействию раздражителя повышается.

Это значит, что, например, при стрессоре в виде физических нагрузок после перехода из стадии тревоги к адаптации организм может более успешно противостоять целому ряду инфекций и другим негативным воздействиям.

После длительного воздействия раздражителя могут исчерпаться компенсаторные возможности, и организм переходит в третью стадию – истощение. Последнее означает, что если стрессор достаточно силён и действует продолжитель-

ное время, то в организме могут возникнуть необратимые явления, приводящие к болезни.

Поэтому опасен не сам стресс, даже сильный, а хронические стрессовые ситуации, влияние которых постепенно накапливается и может вызвать инфаркт, инсульт, язву желудка или снижение иммунитета. Именно поэтому так важно уметь справляться с ежедневными стрессами. Люди, умеющие это делать, верят в собственные силы, реже болеют и чаще добиваются жизненного успеха. Им свойственна позитивная самооценка, сопротивление трудностям, оптимизм. Они выбирают правильные стратегии поведения, позволяющие адекватно оценивать ситуации и не поддаваться захлёстывающим эмоциям.

Напротив, люди, склонные к сильным стрессовым переживаниям, как правило, имеют низкую самооценку и пессимистический взгляд на жизнь.

Ганс Селье даже выдвинул гипотезу о том, что старение – это итог всех стрессов, которым подвергался организм в течение жизни. Оно соответствует фазе «истощения» общего адаптационного синдрома, который в некотором смысле представляет собой ускоренную версию нормального старения. Продолжительный стресс оставляет после себя необратимые химические изменения; их накопление обуславливает признаки старения в тканях. Особенно тяжёлые последствия вызывает поражение мозговых и нервных клеток.

Справляетесь ли вы со стрессами?

Это вы узнаете, если ответите на вопросы следующего теста. За каждый утвердительный ответ начисляется 1 балл, за каждый отрицательный – 5 баллов.

- Успеваете ли вы каждый день обедать?
- У вас хороший аппетит?
- Спите ли 7—8 часов в сутки?
- Спокойно ли протекает ваша семейная жизнь?
- У вас есть любимая работа?
- Есть ли у вас друг, готовый помочь в трудную минуту?
- Занимаетесь ли регулярно спортом?
- Соответствует ли вес вашему росту?
- Хватает ли зарплаты на повседневные расходы?
- Имеете ли вы твёрдые убеждения?
- Регулярно ходите в кино или в театр?
- Много ли у вас знакомых и друзей?
- Делитесь ли с ними наболевшими проблемами?
- Вы задумываетесь над проблемами, если они не касаются лично вас?
- Сохраняете ли спокойствие во время спора?
- Рассказываете о своих делах коллегам по работе?
- Находите ли время для активного отдыха?
- Умеете ли рационально организовывать своё время?

- Большую часть времени вы довольны собой?
- Можете ли вы заснуть днём?

Подсчитайте баллы:

Менее 30 баллов – вы вообще не подвержены стрессам.

30—49 баллов – вы легко относитесь к стрессовым ситуациям. Что-то в жизни оправданно выводит вас из себя. Но вы справляетесь со стрессом и не даёте трудностям вышибить у вас почву из-под ног.

50—74 балла – вы с трудом справляетесь со стрессом. Возможно, вам нужна консультация психолога, чтобы вместе разработать программу укрепления нервов и налаживанию общения с окружающими.

Более 75 баллов – ваш уровень раздражительности очень высок. И, скорее всего, это не просто свойство характера, а проявление какой-то болезни, вам нужна консультация психотерапевта или эндокринолога.

Многоликий стресс

Представьте простую ситуацию: кошка гонится за мышкой. И обе испытывают состояние стресса. Только эти стрессы отличаются друг от друга. У кошки – стресс «охотника», а у мышки – стресс «жертвы». Если кошка не догонит мышку, то она просто останется без обеда, а если мышка не сумеет убежать от кошки, то она расстанется с жизнью.

Как говорится, почувствуйте разницу...

Человек точно так же испытывает разные стрессы, но вот стресс «охотника» безопаснее для здоровья, поэтому лучше представлять себя кошкой, чем мышкой, но помнить, что за углом кошку может поджидать собака. Тогда роли поменяются, и кошке придётся спасать свою жизнь...

Следующее психологическое упражнение поможет вам сфокусироваться на собственных представлениях о стрессе и определить жизненные ситуации, вызывающие стресс.

Упражнение: прочтите список утверждений и отметьте, какое вы считаете истинным, а какое – ложным.

- Стресс – это болезнь.
- Стресс – это неумение держать себя в руках.
- Стресс опасен.

- Стресс всегда неприятен.
- Стресс – это то, что происходит в нашем сознании.
- До стресса всегда доводят внешние обстоятельства.
- Уровень стресса можно измерить по ощущениям в теле.
- Стрессам подвержены только слабонервные.
- Лучше всего снимать стресс алкоголем.
- В наш век невозможно избежать стрессов.
- Стрессовое состояние надо скрывать от окружающих.
- Надо гнать мысли о стрессе.
- Проще всего не обращать внимания на стресс и продолжать работать.

Завершите следующие заявления:

Я переживаю стресс, когда:

Я переживаю стресс, когда:

Я переживаю стресс, когда:

Ваши ответы на это упражнение показали вам, что вы, как и большинство людей, чаще ассоциируете стресс с неприятными переживаниями, несмотря на всё разнообразие значений этого слова.

Однако стресс сам по себе не деструктивен. Испытывае-

мое вами давление само по себе не порождает стресс. Стресс возникает лишь благодаря вашему ответу на неадекватное давление. «Неадекватное» ещё не означает «избыточное».

Хотите верьте, хотите нет, но слишком маленькое давление может являться такой же причиной стресса, как и слишком большое. Нехватка стимулов может привести к апатии, скуке и потере смысла жизни.

Определённый уровень давления даже полезен. Но идеал – понятие тонкое. Слишком высокий или слишком низкий уровень требований может нарушить равновесие. Ганс Селье сказал так: *«Полное освобождение от стрессов приходит только со смертью, поскольку вся человеческая деятельность сопряжена со стрессом».*

Индивидуальная реакция на стресс

Испытав стресс, весь наш организм даёт ответ. Ответная реакция каждого из нас уникальна: всё зависит от типа психической конституции. Выделяют 2 основных типа реагирования в стрессе.

Тормозной тип реагирования характеризуется общим мышечным напряжением, особенно резко выражающимся в «мимической маске», скованностью позы и движений; фиксациями внимания, пассивностью, замедленным течением психических процессов, своеобразной эмоциональной инертностью, проявляющейся в виде безучастности и негативного безразличия.

Возбудимый тип реагирования выражается в бурной деятельности, суетливости, многословии, быстрой смене принимаемых решений, лёгкости перехода от одного вида деятельности к другому, несдержанности в общении.

Ответную реакцию можно разделить на 4 функциональные области:

- Эмоциональную: *«Что я чувствую, какую эмоцию переживаю»?*
- Ментальную: *«О чём я думаю в это время»?*

- Физическую: *«Что я чувствую, телесно ощущаю»?*
- Поведенческую: *«Что я делаю при этом»?*

Упражнение: вспомните те случаи, когда вы испытывали недостаточное напряжение, то есть сталкивались с заниженными требованиями и слишком лёгкими испытаниями. Сосредоточьтесь на том, как вы себя чувствовали. Запишите свои наблюдения.

Событие:

Эмоциональное состояние (чувства):

Ментальное состояние (мысли):

Физическое состояние (ощущения):

Поведение:

Теперь вспомните те случаи, когда вы испытывали слишком сильное напряжение, сталкивались с завышенными требованиями. Запишите свои наблюдения.

Событие:

Эмоциональное состояние (чувства):

Ментальное состояние (мысли):

Физическое состояние (ощущения):

Поведение:

Наконец, припомните те ситуации, в которых уровень напряжения был, по-вашему, самым подходящим, – когда вы получали удовольствие и чувствовали, что действуете наилучшим образом.

Событие:

Эмоциональное состояние (чувства):

Ментальное состояние (мысли):

Физическое состояние (ощущения):

Поведение:

Теперь у вас должно возникнуть ясное представление о своих индивидуальных моделях реагирования при изменении уровня напряжения. Требования ситуации сами по себе не вызывают стресс. Стресс представляет собой отклик ор-

ганизма, приспособляющегося к предъявляемым ему требованиям, которые могут быть разными – как нежелательными, так и приятными. Реакции организма неизменны независимо от природы стрессового фактора: посещение зубного врача и эротичный поцелуй вызывают одинаковые телесные реакции – напряжение мышц и учащённое сердцебиение! Услышав слово «стресс», мы думаем в первую очередь о неприятностях, которых следует избегать. На самом же деле, стресс сопровождает нас всю жизнь от рождения до смерти и тоже необходим нам. В разумных пределах.

Правильная балансировка – это важный вопрос. Задача состоит в том, чтобы определить и поддерживать тот уровень напряжения, который позволяет нам действовать стабильно и эффективно. Когда равновесие не нарушается, мы испытываем прилив энергии, превращающий стресс в приятное переживание. Временами мы активно стремимся к стрессовым ситуациям, даже платим деньги, намеренно желая острых ощущений. Иначе ни один нормальный человек и близко не подошёл бы к качелям и каруселям, не говоря уж об «американских горках». Именно на желании экстремальных ощущений построен такой мощный бизнес, как горнолыжный туризм.

Как именно вы реагируете на стресс?

Уильям Шекспир писал: *«Когда на море штиль, кажется, что все корабли плавают одинаково хорошо. И лишь во время шторма становится видно, на что они способны»*. Событие, приводящее одного человека в состояние стресса, для другого может пройти совершенно незаметно. Поэтому бессмысленно говорить о стрессе вообще, надо обязательно учитывать индивидуальную реакцию человека на происходящее.

А как вы реагируете на житейские бури? Прочтите приведённые ниже вопросы и отметьте те ответы, с которыми вы согласны. Нередко стресс приводит к изменению поведения. Но вы сами не всегда можете заметить эти перемены. Поэтому неплохо было бы обсудить эти вопросы с близким вам человеком.

Эти вопросы помогут вам определить свой образ реагирования. Осознав это, вы сможете легче заменить свои неосознанные реакции на более продуктивные.

Изменения в поведении:

- *В последнее время вы стали употреблять больше алкоголя?*
- *Едите больше, чем обычно?*
- *Занимаетесь бессмысленной деятельностью?*

- *Ощущаете неспособность собраться с силами?*
- *Вам трудно заснуть?*
- *Курите больше обычного?*
- *Реже встречаетесь с друзьями?*
- *Стали уделять меньше времени увлечениям?*
- *Избегаете общения?*
- *Берёте отгулы, чтобы отдохнуть?*
- *Принимаете снотворные или успокоительные?*
- *Часто раздражаетесь дома?*
- *Много говорите о своей работе дома?*
- *Разговариваете громче, чем обычно?*
- *Реагируете слишком болезненно на неприятности?*
- *Вам тяжело закончить начатое дело?*

Физические изменения:

- *Страдаете ли вы от частой головной боли?*
- *Вас беспокоят высыпания на коже?*
- *Страдаете от боли в спине и в шее?*
- *Страдаете от боли в груди?*
- *Ощущаете хроническое напряжение мышц?*
- *Вам трудно расслабиться?*
- *Сводит ноги по ночам?*
- *Бывают расстройства пищеварения?*
- *Чувствуете боль в желудке?*
- *Часто простужаетесь?*
- *Страдаете от аллергии?*

Эмоциональные изменения:

- *Чувствуете ли вы беспричинное беспокойство?*
- *Страдаете забывчивостью?*
- *Считаете себя неудачником?*
- *Вам трудно сосредоточиться?*
- *Вас охватывает паника?*
- *Чувствуете эмоциональный спад без всякой причины?*
- *Предвкушаете ли вы приятные события?*
- *Или тревожитесь за своё будущее?*
- *Вы неугомонны?*
- *Чувствуете, что постоянно находитесь «на взводе»?*
- *Вам трудно принимать решения?*

Понимание того, как реагирует ваш организм на стрессовую ситуацию – важный шаг в овладении стрессовой ситуацией. И, хотя изменить автоматические реакции трудно, мы можем научиться реагировать по-новому. Признание проблемы означает умение осознать возникшее состояние стресса и решить, как вы с ним можете справиться.

Выполните следующее задание: составьте список всех ситуаций, которые приводят вас в состояние стресса. Для этого найдите время вечером перед сном и сделайте «**вечерний просмотр**»: постарайтесь вспомнить все стрессовые ситуации, в которые вы попали в течение дня. Если это

войдёт у вас в привычку, вы сможете смотреть на происходящее более отстранённо.

Мотивация выздоровления

Представьте себе полноводную реку и людей, плывущих по ней в лодках. Причём, лодки у них разные: одни с мотором и с рулём, другие только с рулём, а третьи без руля и без мотора.

Река – это наша жизнь, а лодка – это жизненный ресурс человека, помогающий ему преодолевать жизненные невзгоды и правильно ориентироваться в жизни. Нетрудно понять, что легче всего плыть по жизни тем, у кого есть и руль, и мотор.

Мотор – это мотивация человека, его движущая сила, а руль – это психический баланс, умение владеть собой. Именно эти качества являются самыми главными в жизни. Люди без этих качеств или вообще неспособны двигаться по жизни, или напоминают тех, кто плывёт по реке без руля и без мотора. Неизвестно, куда отнесёт их течение.

Опыт показывает, что большинство людей, к сожалению, сидят в лодке и без руля, и без мотора. Но я очень надеюсь, что, прочитав эту мою книжку, многие начнут задумываться о приобретении руля и мотора.

Писатель и врач Борис Аранович приводит такой пример.

У одного врача спросили: «Что значит быть доктором?»

Он ответил: *«Мне часто кажется, что я стою на берегу реки и слышу крики утопающего. Я бросаюсь в воду, спасаю его, делаю искусственное дыхание, но в этот момент снова слышу крик о помощи. Начинаю спасать второго, тем временем первый, едва придя в себя, вновь лезет в воду. И так каждый день, в течение нескольких лет. Я постоянно занят и постоянно удивлён, почему они не хотят научиться плавать?»*

Очень точная аналогия. Действительно, почему мы тонем и зовём на помощь врача? Наверное, потому, что многие даже не знают, что уметь плавать (лечить себя) так же естественно для человека, как уметь говорить.

Способность выздоравливать – это признак живого организма. Знаете ли вы, что большая часть недомоганий проходит сама собой? Некоторые исследователи утверждают, что в 80% случаев пациенты выздоравливают сами, независимо от медицинского вмешательства.

Не верите? Вспомните старую поговорку: *«Если грипп лечить, то он проходит за 7 дней, а если не лечить – за неделю»*. Иногда даже кажется, что наше отношение к врачам и лекарствам – просто дурная привычка, привитая с раннего детства родителями.

«Искусство медицины заключается в том, чтобы развлекать пациента, пока Природа занимается лечением болезни», – писал Вольтер. Так, может быть, стоит всё же отказаться-

ся от этих дорогих и сомнительных развлечений и направить свои силы на то, чтобы помочь Природе?

Вы можете это. Но для этого надо отказаться от старых убеждений и поверить в то, что ваше здоровье – в ваших руках!

Есть замечательная книга американского журналиста Норманна Казинса «Резервы человеческого духа». Она прекрасно доказывает, как душевное состояние, настроение влияют на организм, давая ему силы превозмочь тяжёлую болезнь.

Норманн Казинс внезапно заболел анкилозирующим спондилёзом, который официальная медицина до сих пор считает неизлечимым заболеванием. Но больной решил опровергнуть пессимистический прогноз врачей. Он подумал: *«Если с патологическими химическими изменениями в организме связаны отрицательные эмоции, то не могут ли положительные эмоции благотворно повлиять на здоровье? Не таят ли в себе Вера, Надежда, Любовь, Радость, Интерес, Смех и Воля к жизни своего рода терапевтический потенциал?»*

И тогда Норманн Казинс стал вместе с врачами разрабатывать систему собственной реабилитации на основе положительных эмоций. Перво-наперво, чтобы сменить обстановку, он переехал из больницы в гостиницу, точнее, его туда пере-

везли, так как он практически не двигался.

Надеяться и верить свойственно человеку в любой ситуации. Но как быть с радостью и весельем, когда ты прикован к постели и каждое движение причиняет невыносимую боль?

В гостиничном номере поставили кинопроектор и стали крутить самые «забойные» кинокомедии. Вскоре больной обнаружил, что 10 минут искреннего смеха дают ему возможность заснуть на 2 часа без боли. Затем снова включали кино и добивались продления анестезии в бодрствующем состоянии.

Чтобы следить за состоянием здоровья и ходом выздоровления, врачи регулярно брали анализы крови на СОЭ перед сеансом смехотерапии и несколько часов спустя. Всякий раз анализы улучшались и СОЭ снижалась на 5 мм. Это немного, но улучшения продолжались неуклонно день за днём. Целительность смеха получила объективное физиологическое подтверждение! Вкупе с ударными дозами витамина С смех подавлял патологические процессы в организме. У больного снижалась температура, успокаивался пульс и проходили боли. Пациент почти перестал принимать лекарства, в том числе и снотворные, без которых он раньше не мог заснуть. Через 8 дней Н. Казинс уже мог безболезненно шевелить пальцами рук. Через месяц он начал вставать и ходить.

Выздоровление наступило отнюдь не сразу. Долго не удавалось поднять руку, чтобы достать книгу с полки, плохо слушались пальцы, подвижность шеи была ограничена, под-

гибались колени. Но Н. Казинс, твёрдо веря в успех, продолжал смехотерапию. Через год он почувствовал себя настолько хорошо, что вернулся к работе в журнале, вновь стал играть в гольф и теннис, а потом написал книгу об истории собственного исцеления.

Какие же выводы делает автор из своего вынужденного эксперимента?

Прежде всего, воля к жизни – это не просто слова, не теоретическая абстракция, а реальный физиологический и лечебный фактор, основа основ нашего существования: *«Никогда не следует недооценивать способность человеческого духа и тела восстанавливаться, даже если надежды как будто нет. Жизненная сила, возможно, пока менее всего понята людьми».*

Норманн Казинс считает, что ему повезло с врачом, который всячески поддерживал его и был достаточно мудр, чтобы понимать: искусство исцеления – область, изученная далеко не полностью. *«Меня не раз спрашивали, как я отнёсся к заключению специалистов, признавших мою болезнь прогрессирующей и неизлечимой, – пишет Н. Казинс – Ответ прост: я отверг приговор врачей и потому не оказался в капкане страха, депрессии и паники, которые нередко сопутствуют якобы неизлечимым заболеваниям, хотя понимал всю серьёзность моего положения».*

Известный румынский эндокринолог Анна Аслан убежде-

на, что существует прямая связь между волей к жизни и происходящими в мозгу биохимическими процессами, что интерес и творчество – одно из проявления воли к жизни – усиливает важнейшие мозговые импульсы, которые, в свою очередь, стимулируют гипофиз, деятельность щитовидной железы и всей эндокринной системы.

В медицинской печати всё чаще публикуются статьи о тяжёлых последствиях отрицательных эмоций. Многим болезням, особенно раку, даёт толчок интенсивное воздействие на человека горя. Тоски, озлобления, страха. Напротив, положительные эмоции – Вера, Надежда, Любовь, Радость, Интерес, Смех и Воля к жизни – очень сильные факторы выздоровления!

Насколько сильно вы больны?

Данный тест-опросник позволяет определить влияние болезни на разные сферы жизни человека: его социальный статус, положение в обществе и микросоциальной среде, круг интересов, уровень притязаний. Это является существенной частью «внутренней картины болезни».

Опросник включает 10 вопросов-утверждений:

– Из-за болезни я не могу работать с прежней работоспособностью, стал (а) слабым (ой), немощным (ой), сам (а) себе неприятен (а).

– Болезнь осложняет взаимоотношения в моей семье, чувствую, что надоел (а) родным со своей болезнью.

– Из-за болезни приходится себя во многом ограничивать, боюсь употреблять спиртное, ограничиваю себя в еде, избегаю ходить в гости, отказываю себе в развлечениях.

– Из-за болезни ухудшились отношения на работе, чувствую, что сотрудники стали хуже относиться ко мне.

– Считаю, что у меня меньше свободного времени, чем у здоровых людей, из-за болезни много времени уходит

на лечение, процедуры, больницы.

– Из-за болезни не могу работать там, где хочу. Болезнь мешает мне занять лучшее положение в обществе, сделать карьеру.

– После того, как заболел (а), замечаю изменения в своей внешности, стал (а) некрасивым (ой), неприятным (ой) для окружающих.

– Моя болезнь сделала меня несчастным (ой), заставляет чувствовать себя не таким (ой), как все.

– Моя болезнь мешает мне общаться с окружающими, чувствую, что отдаляюсь от людей.

– Болезнь наносит мне значительный материальный ущерб, вынуждает тратить большие средства на лечение, не даёт возможности больше зарабатывать.

Есть 5 вариантов ответов на эти утверждения:

«Наверняка, нет» – 1 балл.

«Скорее, нет» – 2 балла.

«Скорее, да» – 3 балла.

«Пожалуй, да» – 4 балла.

«Безусловно, да» – 5 баллов.

Отметьте, на сколько баллов вы оцениваете каждое утверждение. Сложите вместе все баллы. Ваш результат находится где-то в промежутке:

10 баллов – почти здоров.

50 баллов – очень болен.

А теперь подумайте над тем, действительно ли вы больны. А может, это вовсе не так?

Тест намерения

Чаще всего проблемы и разочарования возникают тогда, когда точно не знаете, чего хотите, или когда ваши ожидания оказываются нереалистичными.

Чтобы не оказаться в таком положении, проанализируйте собственные намерения:

Чего Вы хотите?

Конкретно ли сформулированы цели и сроки?

Кто определил эти сроки?

Как Вы узнаете, что достигли цели?

Что произойдёт?

Что Вы почувствуете?

Что это даст именно Вам?

Как окружающие отнесутся к этим переменам?

Кто именно узнает об этих переменных?

Их мнение много значит для Вас?

Почему?

Для чего Вы работаете над собой?

Хотите кому-то что-то доказать?

Это поможет Вам выздороветь?

Почему Вы так уверены в этом?

Давно ли хотите выздороветь?

Почему не выздоровели до сих пор?

Что мешало?

Насколько велико Ваше желание?

Представьте шкалу свою мотивации:

0%: обойдусь и без этого,

50%: неплохо бы,

100%: готов всё отдать за это.

Найдите своё место на этой шкале.

И ответьте на следующие вопросы:

Зависит ли успех от удачи?

От ситуации на работе?

От атмосферы в семье?

От силы воли?

От упорства и внутренней дисциплины?

От настроения?

От каких-то других факторов?

Вы сомневаетесь в своих способностях?

Готовы ли Вы уделить 2 часа в день работе над собой?

С какими трудностями придётся столкнуться?

Как Вы собираетесь их преодолеть?

Какие существуют ли причины, чтобы дальше болеть?

Что мешает мне быть здоровым?

Какие выводы из этого следуют?

Верю ли я возможность исцеления?

Кто/ что может мне помочь?

Если вы серьёзно заинтересованы в реальном исцелении, то для вас может оказаться полезным спонтанно, не раздумывая, дополнить нижеследующие фразы:

Я хочу быть здоровым, потому что:

Если бы я не был болен, то:

Когда я здоров, то:

Если бы я был здоров, то:

Моя болезнь даёт мне возможность:

Ещё раз выскажу свою позицию: на самом деле, многие люди не добиваются успеха в каком-то деле именно из-за того, что не очень-то этого и хотят. Отсутствие мотивации – сильнейший тормоз. Кто хочет – ищет возможности, кто не хочет – ищет оправдания. Спросите себя: какую цену вы готовы заплатить за решение своих проблем?

Действительно ли вы хотите выздороветь?

Если бы человек состоял только из тела, которое функционировало бы подобно часовому механизму, лечение болезней давалось бы легко. Достаточно было бы «отремонтировать» какой-нибудь орган, почистить, смазать – и всё было бы «в ажуре». Но, во-первых, наше тело намного сложнее устроено, чем любой механизм, а, во-вторых, существует множество дополнительных факторов, которым подчиняется здоровье человека. Человеческий организм имеет свои законы функционирования, которые человек безбожно нарушает, иногда несознательно, а иногда и осознанно. Человек догадывается, что его образ жизни не способствует выздоровлению, но всё равно ничего не хочет менять. Многие люди готовы на всё, чтобы найти дефицитное лекарство, но когда речь заходит о методах восстановления – довольно простых, но требующих некоторых отступлений от привычного образа жизни, предпочтение тут же отдаётся медицинскому лечению – таблеткам и уколам.

Большинство отступает, как только становится ясно: чтобы выздороветь, придётся отказываться от чего-то, что кажется очень важным и дорогим. «Трагедия» обычно связана с ограничениями в питании. Каждый почему-то считает, что он обладает конституционным правом запихивать в себя всё,

что угодно: «*Как же! Я привык так питаться, кто сказал, что это неправильно?*» – воскликнет кто-то. А кто сказал, что это правильно? Вот в чём вопрос.

Можно долго спорить, что значит *правильное* и *неправильное* питание.

Это будет похоже на бессмысленный спор о *правильной* и *неправильной* моде. Как говорят, одному нравится ананас, а другому – свиной хрящик.

Но, очевидно одно, и с этим не поспоришь: если ваш прежний способ питания привёл вас к болезням, значит, *именно для вас* он является неподходящим. Поэтому нужно принять чёткое решение – перестать ориентироваться на других и выработать свой собственный стиль питания, *подходящий именно вам*.

Как-то в начале XX столетия в Германии были проведены исследования, цель которых заключалась в том, чтобы выяснить, как выглядит рацион среднестатистической немецкой семьи. Выяснили. Но парадокс заключается в другом. Советские идеологи-диетологи почему-то решили, что этот среднестатистический рацион немецкой семьи является идеальным, и его нужно принять как норму для каждой семьи! Оттуда и пошло понятие правильного и неправильного питания. Но ведь и чукчи на Крайнем Севере, и долгожители на Кавказе питаются, с этой точки зрения, тоже «неправильно», но все завидуют их здоровью и продолжительности жизни.

ни. Как же объяснить этот парадокс?

Бывает и иначе. Человек настолько «образован», что реакцией его может быть скепсис и пренебрежение, когда речь заходит о правильном питании, режиме дня, траволечении, очистке организма, дыхательных практиках и правильном психологическом настрое. Он считает: *«Если уж меня сильные лекарства не могут вылечить, то как это сделает какой-то режим дня и медитации?»*. И он прав. Да, прав. Его уже ничто не может вылечить, потому что он не готов палец о палец ударить, чтобы попробовать сделать что-то для себя, для собственного здоровья.

Хотите, расскажу историю из собственной практики?

Я работаю с группой своих пациентов (клиентов), и ко мне напрашивается на занятия один из новеньких, Олег, зрелый такой, разумный мужчина. Приходит, занимается вместе со всеми, а потом просит меня уделить ему несколько минут после занятия. И говорит:

– Алексей Викторович, Вы только на меня не обижайтесь, но мне очень хочется высказать своё отношение к занятиям.

Я напрягся, чувствую, что сейчас будет какой-то негатив, но, в принципе, я к этому всегда готов.

– Да, я слушаю, мне действительно интересно.

– Алексей Викторович, знаете, как всё это выглядит, с моей точки зрения? Я, к примеру, приезжаю в автосервис поменять масло в машине. И тут такой ко мне подходит такой деловой сотрудник и говорит: «Хотите я научу вас самостоятельно менять масло в двигателе?». Я удивлён, но говорю ему: «Извини, уважаемый, но это твоя работа, я тебе за это деньги плачу, зачем я сам буду этим заниматься?»?

– Хорошо, Олег, я не собираюсь с Вами спорить. Меня, как профессионала, в принципе, устраивают оба варианта: либо Вы ко мне, как в автосервис, и каждый раз за большие деньги, мне же выгодно, зачем скрывать. Либо Вы приходите ко мне на занятия, вместе со всеми, учиться самим «менять масло». Так что выбор за Вами.

Естественно, как вы уже догадались, умный Олег выбрал второй вариант. Кстати, теперь он не только решил свои проблемы со здоровьем, но и задумывается о том, что теперь у него есть силы и возможности помогать другим людям. Возможно, скоро он станет моим коллегой.

Но это не рядовой случай, а, скорее, исключение, которое подтверждает общее правило. А какое оно, общее правило?

Учёные изучали психологию людей, находящихся в местах лишения свободы. Как вы думаете, что может чувствовать человек, оказавшийся там впервые? Шок! И огромное

желание вырваться на свободу. Особенно сильно оно в первые 40 дней. По прошествии первого года желание выйти на свободу остаётся, но той остроты ощущения потери свободы уже нет.

Спустя 3 года привыкание к тюрьме наступает у 80% заключенных. Из них около 20%, зная, что скоро им предстоит условно-досрочное освобождение, совершают неудачную попытку побега или какое-нибудь преступление. С единственной подсознательной целью – остаться в мире, ставшем для них привычным.

Через 5 лет нахождения в тюрьме шансы возвращения к нормальной жизни уже приближаются к нулю.

Вам это ничего не напоминает? Если вы имеете хроническую болезнь, вспомните, что вы почувствовали, когда впервые услышали свой диагноз. Именно в этот момент вы хотели, чтобы этот диагноз оказался сном, наваждением, иллюзией. А что чувствовали через год? Через 3 года? Через 5 лет? Желание избавиться от болезни оставалось такой же силы?

В процессе выздоровления очень многое зависит от самосознания человека – насколько высока его мотивация, желание выздороветь. Если он хорошо понимает, что, будучи здоровым, сможет эффективнее прожить свою жизнь, быть более полезным близким людям, если он хорошо осознаёт свою ответственность за них и перед ними, если он готов потру-

даться ради собственного выздоровления – у него есть все шансы на успех.

Как быть с сомнениями?

Вот вы выбрали путь и решили действовать. Но как быть с неизбежными сомнениями? Представьте себе, что ваше подсознание – это архив, заполненный огромным количеством папок, указаний, распоряжений, списков и прочих документов. Каждая папка имеет своё название и свой номер. За всю жизнь вы накопили множество папок. Здесь хранятся папки: «Я неудачник», «Всё равно ничего не получится», «Я в это не верю», «Мне вечно не везёт», «Я не такой, как другие», «У меня слабое здоровье», «У меня лишний вес», «Я недостаточно богат», «Я недостаточно привлекательна», «Если бы у меня было другое образование...»

И в каждой такой папке есть подтверждения этим внутренним установкам. Они накопились за всю вашу предыдущую жизнь.

В архиве есть начальник – ваше сознание. Оно отдаёт приказы и рассылает их по назначению. И вот сознание пишет новую бумагу, приказ: *«С завтрашнего дня я самостоятельно восстанавливаю своё здоровье!»*

Курьер везёт её в архив и начинает искать папку с соответствующим названием: «Саморегуляция» или «Самолечение» или «Восстановление здоровья». А такой папки нет!

Курьер возвращается к начальнику и, ничего не говоря,

возвращает ему бумагу. Вот тут-то начальника одолевает поток сомнений: *«Что делать?»*, *«Как же быть?»*

И тут очень важно правильно среагировать.

Если сознание говорит: *«Да, извините, пожалуйста, ошибка вышла...»*, если забирает свой приказ назад, рвёт и выбрасывает, то ничего не получится. Вас ожидают только ваши старые папки с накопленными в них болезнями и комплексами.

А вот если сознание среагирует правильно, как и положено умному начальнику, если оно скажет: *«Нет, это не ошибка. Это новый приказ. И теперь такие приказы будут приходить часто, каждый день. Заведите новую папку и озаглавьте её как положено. И не убирайте далеко!»* – вот тогда есть шанс измениться.

Я не рьяно рассказываю вам эту историю. Вы только представьте: ежедневно работая над собой, давая себе новые и новые позитивные установки, вы наполните ими новую папку, она станет большой и легко узнаваемой. Тогда она вытеснит старые ненужные папки. Их место займут новые: *«Я управляю собой»*, *«Я смогу»*, *«Я здоров»*, *«Я радуюсь жизни»*.

Каждый раз, когда вас одолевают сомнения, вспомните, что это просто раскрылась одна из старых папок, мысленно захлопните её и забросьте подальше. Она вам уже не нужна.

Используйте любые сомнения, как напоминание самому себе, что настала пора поработать с уравниванием нега-

тива и позитива в своём сознании.

Так и представляйте: у вас в голове есть весы, на одну чашу которых ложится негатив (чёрные мысли), а на другую – позитив (белые мысли). Уравновесьте весы. Если трудно это сделать мысленно, если мысли путаются и ходят по кругу, сделайте это на листе бумаги: рисуйте чаши весов, записывайте свои сомнения, а с другой стороны – положительные аргументы. И пусть белые, положительные мысли хоть чуть-чуть перевесят негативные.

Помните: с точки зрения психологии, сомнения – это скрытая форма лени, подсознательное желание оставить всё без изменений. Не позволяйте ленивому подсознанию брать верх над вами!

Конечно, с того момента, как вы приняли решение о необходимости перемен, до получения конкретных результатов проходит какое-то время. Вы колеблетесь между старым и новым. Вы мечетесь туда-сюда между тем, что было, и что должно быть. Это абсолютно нормальный и естественный процесс. Не бойтесь этого.

Часто я слышу, как люди говорят: *«Хорошо, но я всё это знаю»*. В таких случаях я спрашиваю: *«А применяете ли вы это знание на практике?»*

Знать и делать – это две ступени на пути саморазви-

тия. Для того чтобы обрести силу и довести до конца начатые изменения, нужно время. Время и непрерывные усилия. Сейчас у вас переходный период. Не забывайте хвалить себя за малейшие достижения в это трудное для вас время. А также не нужно ругать себя, если где-то у вас что-то не получилось. Не превращайте процесс изменений в пытку. Используйте все имеющиеся у вас средства для того, чтобы идти вперёд.

Есть ещё несколько важных вопросов, которые непременно следует себе задать:

Насколько я серьёзен и решителен в своём желании измениться?

Может быть, мне нравится жаловаться на жизнь?

Или я действительно хочу сделать её лучше?

Если вы хотите измениться, то так оно и будет. Если вы готовы усердно работать над собой, тогда всё у вас будет хорошо. Только не забывайте проверять себя. Несколько раз в день останавливайтесь и задавайте себе вопросы:

Почему я это делаю?

Что я думаю об этой ситуации?

Каковы мои действительные намерения?

Будьте честным с самим собой. Признавайтесь себе в сво-

их мыслях и чувствах. Что хочу, то и делаю – это не оправдание. Если ваши переживания не носят позитивного характера, постарайтесь понять, почему это происходит.

Как мы можем воскресить себя сами?

О скольких чудесных исцелениях мне приходилось слышать! Они происходят в церкви и на больничной койке, благодаря диетам или молитвам, в результате воздействия целителей, экстрасенсов или вообще без чьей бы то ни было помощи. Помогает голодание, уринотерапия, пиявки, перекись водорода, задержка дыхания, чудесные рецепты, произнесение аффирмаций, всё что угодно, вплоть до нелепой случайности.

Вот какой курьёзный случай описывает Ян Гоулер в книге «Вы можете победить рак».

«У малограмотного деревенского парня-американца обнаружили рак горла. Диагноз поставил сельский врач и, направляя больного в крупную онкологическую клинику, сказал, что там ему пропишут новый, особо эффективный курс лучевой терапии, и он сразу поправится. Когда пациент в благоговейном страхе переступил порог клиники, его повели на общий осмотр, где первым делом, естественно, стали мерить температуру (а в Америке, как известно, градусник ставят в рот, а не под мышку). И тут по выражению лица наивного пациента врач догадался: парень думает, что градусник – это и есть новый прибор для лечения. Он распорядился повременить с лучевой терапией, а продолжать ста-

вить больному градусник три раза в день. И доктор не ошибся: через несколько сеансов такого „лечения“ больной полностью выздоровел...»

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.