

М. В. Кузин

# Гипертония



# **М. В. Кузин**

# **Гипертония**

*Текст предоставлен издательством  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6181317](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6181317)  
Гипертония: Научная книга; 2013*

## **Аннотация**

Гипертоническая болезнь (синонимы: первичная (или эссенциальная) гипертензия, болезнь высокого артериального давления) – это хроническое заболевание, основным признаком которого является длительное и стойкое нарушение артериального давления (гипертензия). Гипертоническая болезнь – это болезнь цивилизации, в настоящее время в экономически развитых странах приблизительно у 25 % взрослого населения отмечается повышенное артериальное давление.

# Содержание

Глава 1. Болезнь века	5
Что такое гипертоническая болезнь	5
Что же такое артериальное давление	8
Глава 2. Причины и механизмы развития гипертонической болезни	13
Глава 3. Факторы развития гипертонической болезни и их профилактика	18
Наследственность	20
Стресс (нервное перенапряжение)	22
Конец ознакомительного фрагмента.	39

# М. В. Кузин

## Гипертония

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

# Глава 1. Болезнь века

## Что такое гипертоническая болезнь



Гипертоническая болезнь (синонимы: первичная (или эссенциальная) гипертензия, болезнь высокого артериального давления) – это хроническое заболевание, основным признаком которого является длительное и стойкое нарушение артериального давления (гипертензия).

**Гипертоническая болезнь** – это болезнь цивилизации, в настоящее время в экономически развитых странах приблизительно у 25 % взрослого населения отмечается повышенное артериальное давление.

По данным Всемирной организации здравоохранения только 5 % из них знают о своем заболевании, 40 % (от 5 %) получают соответствующее лечение и только у 10–20 % отмечается устойчивая нормализация артериального давления.

Рассмотрим приведенные цифры на конкретном примере. В США приблизительно 23 млн человек страдают повышенным артериальным давлением, 1,15 млн знают о своем заболевании, 460 000 человек получают соответствующее лечение, и только у 46 000–92 000 человек отмечается устойчивая норма. Не очень утешительные цифры.

Гипертоническая болезнь в настоящее время является ведущей проблемой медицины не только из-за ее широкого распространения, но и из-за того, какое место она занимает в структуре общей смертности.

В США высокое артериальное давление является причиной смертности приблизительно 60 000 человек в год, не от-

стаем, к сожалению, и мы по данному показателю. У лиц с повышенным артериальным давлением продолжительность жизни в среднем короче на 10 лет, чем у людей, не страдающих гипертонической болезнью.

Из приведенных выше фактов можно согласиться с утверждением, что распространение гипертонической болезни имеет черты большой эпидемии, которая не взята под достаточный контроль.

# Что же такое артериальное давление

Прежде чем ответить на этот вопрос, рассмотрим строение сосудистой системы человека. Различают артериальную и венозную систему, артерии – сосуды, имеющие в своей структуре выраженный мышечный слой, который сокращается и продвигает кровь по кровяному руслу (ток крови активный), вены – сосуды, не имеющие мышечного слоя, движение крови происходит за счет сокращения мышц (ток крови пассивный), где проходят вены. Промежуточными являются сосуды – капилляры, которые связывают артериальную и венозную систему.

**Артериальное давление** – это давление крови в артериях, оно ритмически колеблется, и его величина определяется количеством крови, которое выбрасывается сердцем в аорту, и сопротивлением периферических сосудов, более мелких артерий.

При сокращении сердца (систоле) кровь с силой выбрасывается в кровеносное русло и оказывает на стенки сосудов максимальное давление. Максимальное давление в сосудах (когда сердце работает) называется систолическим.

При расслаблении сердца (диастоле) давление в сосудах снижается до определенного предела (минимальное давление поддерживается за счет сокращения стенок артерий и сопротивления стенок мелких артерий – артериол, что спо-



собствует продвижению крови из артериол в капилляры) и называется диастолическим, т. е. сердце как бы отдыхает.

Артериальное давление у здоровых людей подвержено значительным колебаниям.

Наиболее низкое артериальное давление определяется утром натощак в покое, и это давление называется основным, базальным, давлением. Базальное давление примерно на 10–20 мм рт. ст. ниже давления, которое определяется в течение дня при нормальных условиях (без физической нагрузки, стресса и т. д.).

*Артериальное давление изменяется в течение дня в зависимости от физической нагрузки, нервного перенапряжения, изменения положения тела, приема пищи.*

Наиболее трудным остается вопрос определения нормальных цифр артериального давления, для каждого человека эти показатели сугубо индивидуальны, но необходимо иметь цифры, исходя из которых, можно говорить о норме и патологии.

Когда можно говорить об артериальной гипертензии? Об артериальной гипертензии говорится в том случае, когда при неоднократном измерении артериального давления в различных условиях и ситуациях фиксируются цифры, которые уже не принято считать нормой.

**Интересно!**

По данным Всемирной организации

здравоохранения и Международного общества по изучению гипертонии нормой считается давление в пределах 120 и 80 мм рт. ст.

Приведенная ниже таблица 1 дает нам представление об уровнях артериального давления.

*Таблица 1*

**Уровни артериального давления**

	<b>Систолическое давление (мм рт. ст.)</b>	<b>Диастолическое давление (мм рт. ст.)</b>
Оптимальное давление	до 120	до 70
Нормальное давление	ниже 130	до 80
Давление выше нормы	130–139	80–90
Небольшая артериальная гипертензия	140–159	90–100
Умеренная артериальная гипертензия	160–179	100–110
Высокая артериальная гипертензия	выше 180	выше 110

Внесем ясность в различие понятий «артериальная гипертензия» и «гипертоническая болезнь». Артериальная гипертензия – более общее понятие, гипертоническая болезнь – частный случай артериальной гипертензии.

Артериальная гипертензия – многочисленная группа за-

болеваний, характеризующаяся более или менее стойким повышением уровня артериального давления.

Различают:

- ◆ первичную гипертензию – гипертоническую болезнь;
- ◆ симптоматическую гипертензию (вторичную), развивающуюся при различных заболеваниях почек, сосудов, эндокринной патологии и являющуюся симптомом этих заболеваний (в ряде случаев при стабилизации основного заболевания вторичная гипертензия успешно устраняется).

Следует также определиться, всегда ли повышение артериального давления является проявлением артериальной гипертензии в общем и гипертонической болезни в частности.

Повышенное артериальное давление может быть реакцией на затянувшийся стресс, что приводит к нарушению нервной регуляции тонуса сосудистой стенки (повышению тонуса стенки). Это создает условия для подъема артериального давления, так как необходимо приложить большие усилия для преодоления повышенного сопротивления периферических сосудов. Длительный стресс повышает уровень стрессовых гормонов в крови, что ведет к увеличению числа сердечных сокращений и подъему артериального давления. Подобное состояние отражает невроз сердца – нейроциркуляторную дистонию.

Нейроциркуляторная дистония в настоящее время – широко распространенное заболевание сердечно-сосудистой системы, в его основе лежит расстройство регуляции систе-

мы кровообращения, главную роль в которой играет нервная система.

Нейроциркуляторная дистония рассматривается многими врачами как этап к более серьезным заболеваниям – гипертонической болезни, стенокардии, неврозам и т. д. Нейроциркуляторная дистония – предболезнь. Предболезнь – это значит, что на данном этапе еще нет органических изменений в сердечно-сосудистой системе, но, если не предпринимать никаких мер борьбы и профилактики, могут развиваться серьезные заболевания.

Итак, мы расставили все акценты, чтобы более четко рассказать о возникновении гипертонической болезни, определить меры профилактики и методы лечения, разграничили понятия различных заболеваний, чтобы не было путаницы и все меры были направлены на преодоление основного недуга, о котором идет речь, – гипертонической болезни.

## **Глава 2. Причины и механизмы развития гипертонической болезни**



Гипертоническая болезнь как самостоятельное заболева-

ние было описано отечественным клиницистом Г. Ф. Лангом в 1922 г. как болезнь «неотреагированных эмоций».

Это определение говорит о том, что главной причиной развития гипертонической болезни является стресс (психоэмоциональное напряжение). Чрезмерное нервное напряжение выявляется у лиц, перенесших тяжелые психические травмы или испытывающих длительные и сильные волнения, чья работа связана с нарушением ритма сна и бодрствования, с влиянием шума, вибрации, напряжением внимания и т. п. Стресс – это один из гипертензивных факторов (причин) развития гипертонической болезни, кроме него, существуют и другие, а именно избыточный вес, избыточное потребление натрия, который содержится главным образом в пищевой соли.

Итак, главными причинами развития гипертонической болезни являются:

- ◆ стресс;
- ◆ избыточный вес;
- ◆ избыточное потребление соли.

### **Интересно!**

Не вызывает сомнения наличие наследственного фактора, его весомость составляет от 30 до 60 %.

Вспомним, что величина артериального давления определяется количеством крови, которое выбрасывается сердцем в аорту, и сопротивлением периферических сосудов, значит, увеличение артериального давления происходит за счет уве-

личения объема крови в кровяном русле и за счет повышения периферического сопротивления сосудов.

Гипертензивные факторы на фоне генетической предрасположенности способствуют задержке натрия в клетках сосудов, что ведет к гипертрофии клеточной стенки и повышает сократительную способность сосудов, а это увеличивает периферическое сопротивление сосудов и способствует повышению артериального давления. Избыточное содержание натрия ведет к задержке жидкости, что увеличивает объем циркулирующей крови, и тоже способствует повышению артериального давления. Стресс приводит к нарушению функций высшей нервной деятельности и нервной регуляции, тонуса сосудистой стенки (повышению), что создает условия для подъема артериального давления, так как необходимо приложить большие усилия для преодоления повышенного сопротивления периферических сосудов. Длительный стресс повышает уровень стрессовых гормонов в крови (гормоны вырабатываются почками), что ведет к увеличению числа сердечных сокращений и подъему артериального давления.

Приведенная ниже таблица 2 помогает определить риск развития гипертонической болезни у вас или у ваших близких.

*Таблица 2*

**Основные факторы развития гипертонической бо-**

## лезни

Основные факторы	Наличие
Избыточное потребление соли (более 1—1,5 чайных ложек в сутки)	
Стресс	
Избыточный вес	
Наследственность	
Итого	

Итак, вы заполнили таблицу, сколько факторов у вас на счету?

И это еще не все.

### Таблица 3

#### Факторы риска развития гипертонической болезни

Предрасполагающие факторы	Наличие
Высокий уровень холестерина	
Низкая физическая активность	
Неправильное питание	
Возраст — старше 45 лет	
Вредные привычки (курение, злоупотребление алкоголем)	
Повышение уровня сахара в крови	
Неблагоприятные условия окружающей среды	
Итого	



Сколько факторов присутствует в вашей жизни из приведенной выше таблицы 3?

*Механизм развития гипертонической болезни сложен, в нем задействованы многие органы и системы.*

Сколько баллов вы набрали, заполняя таблицы 2 и 3?

Какова у вас степень риска развития гипертонической болезни? (Пример: 11 факторов (таблица 2 и 3) составляют 100 %, у вас – 8 факторов, что составляет 72,7 %). Вы определили свою степень риска? Стоит задуматься? Стоит более внимательно отнестись к своему здоровью? Если вы готовы, тогда начнем.

# **Глава 3. Факторы развития гипертонической болезни и их профилактика**



Мы выделили основные и предрасполагающие факторы развития гипертонической болезни, теперь рассмотрим каждый из них и наметим меры борьбы и профилактики с этим недугом:

- ◆ наследственность;
- ◆ стресс;
- ◆ избыточный вес;
- ◆ избыточное потребление соли.

# Наследственность

Наследственная предрасположенность, как было уже отмечено, играет немалую роль в развитии гипертонической болезни, ее значимость оценивается от 30 до 60 %.

Если в вашей семье кто-то из ближайших родственников страдает гипертонической болезнью, следует серьезно подойти к этому вопросу. Вам и вашим близким необходимо регулярно измерять артериальное давление, определить меры профилактики.

## **Интересно!**

Известно немало случаев диагностирования гипертонической болезни на протяжении нескольких поколений: от бабушек и дедушек к внукам и внучкам.

Для регулярного измерения артериального давления надо приучить себя и своих родственников вести дневник (табл. 4), отражающий цифры вашего давления, что поможет вам определить время, жалобы и причины повышения артериального давления, разработать меры индивидуальной профилактики.

## *Таблица 4*

**Дневник ежедневного измерения артериального давления**

<b>Дата</b>	<b>Время суток</b>	<b>Артериальное давление</b>	<b>Жалобы, причины повышения давления</b>
	Утро		
	Вечер		
	Утро		
	Вечер		

Если в вашей семье существует риск развития гипертонической болезни, необходимо приучить детей к физической активности, рациональному отдыху и питанию, а главное, научить их бороться со стрессами.

Запомните, быть здоровым – это искусство борьбы и самосохранения.

И еще очень важный момент: только находя взаимопонимание среди родных и близких, вы сможете овладеть искусством быть здоровым. Усилия человека могут быть сведены на нет, если он не находит поддержки и понимания, если его проблемы – только его проблемы.

Только помогая друг другу, поддерживая и ободряя при неудачах, хваля даже при незначительных успехах, вы добьетесь душевного равновесия, взаимопонимания, справитесь с любыми трудностями, преодолете все преграды.

# Стресс (нервное перенапряжение)

Стресс (как никогда ранее) стал неотъемлемой частью нашей повседневной жизни. Это не просто беспокойство или паника – это постоянное напряжение, нехватка времени, тысяча забот и неприятностей как на работе, так и дома.

Но, как ни парадоксально, стресс – естественная и полезная составляющая нашей жизни, именно стресс поднимает утром на работу, заставляет принимать решения, отдыхать, заниматься спортом. Только постоянный, затянувшийся и тяжелый стресс вреден для организма. Современная жизнь предъявляет высокие требования к нервной системе, вызывая у некоторых людей повышенное физическое и психическое напряжение, что является чрезмерной нагрузкой для организма.

Из врачебного опыта известно, как быстро стареют люди, которые длительное время пребывают в стрессовых ситуациях.

Что же такое стресс?

**Стресс** – английское слово, обозначающее нагрузку, бремя, тяжесть в биологическом, социальном, психологическом смысле.

В состоянии стресса нарушаются механизмы жизнедеятельности организма, истощаются защитные силы. Нужно отметить, что любой организм располагает определенным

запасом адаптационных сил, которые помогают приспособиться к условиям стресса. Запас адаптационных сил сугубо индивидуален.

В зависимости от количества психотравмирующих ситуаций и скорости их разрешения иссякает запас сил, отведенных природой человеку. В сложной ситуации вам может не хватить сил, если они были уже задействованы на преодоление другого стресса, но организм пытается работать в этих условиях, что неизбежно ведет к истощению и срыву.

Следует заметить, что одно и то же событие действует на людей по-разному. Это объясняется тем, что человеку природа отвела свой порог устойчивости к стрессу. Если адаптационные силы способны поддерживать равновесие в организме, мы не замечаем действия стресса, организм приспосабливается к возникшей ситуации, расходуя силы и энергию. При затянувшемся стрессе силы адаптации, отпущенные природой, начинают иссякать. Появляются признаки истощения – беспокойство, невозможность сконцентрироваться, неумение расслабиться, нарушение сна, неуверенность при решении проблем, страх, перепады настроения, паника, депрессия, возбуждение.

*Наиболее опасны затянувшиеся, постоянные, длительно воздействующие события, которые не разрешаются в течение длительного времени.*

Опасность фазы истощения в том, что она может перейти в фазу полного истощения. В ваших интересах избегать

проявлений фазы полного истощения.

В окружающем мире имеется масса факторов, которые могут вызвать стрессовую реакцию. Обозначим круг причин, которые могут вам угрожать и повредить вашему здоровью.

Чрезвычайные обстоятельства, способные привести к стрессу с быстрым развитием фазы полного истощения, к счастью, возникают не часто, поэтому просто перечислим их: стихийное бедствие, операция, потеря близкого человека, разлука матери с ребенком и т. д.

Если вы внимательно прочтаете перечень длительно действующие события, то сможете определить наиболее значимые психотравмирующие причины для вас (табл. 5).

*Таблица 5*

**Психотравмирующие причины**



<b>Объективные причины (исходят извне)</b>	<b>Да</b>	<b>Субъективные причины (я сам — причина стресса)</b>	<b>Да</b>
Из окружающей среды: монотонный надоедливый шум, недостаток света, загазованность, жара, холод и т. д.		Чрезмерное волнение, дурные черты характера: чувство превосходства, чрезмерное честолюбие, непризнание авторитетов	
Из личной жизни: спешка, недосыпание, беспорядок, нерегулярное питание, множество мелких забот, неустроенность		Переоценка ситуации, постоянное чувство опасности	

Объективные причины (исходят извне)	Да	Субъективные причины (я сам — причина стресса)	Да
На работе и в коллек- тиве: ответственное положение, прибли- жающиеся сроки сдачи работы, чрез- мерная требователь- ность к собственной работе, скопление большого количества невыполненных заданий, удовлетво- ренность работой и т. д.		Внутренние конфликты	
Из межличностных отношений: распадаю- щаяся семья, чрезмер- но активная сексуаль- ная жизнь, конфликты с сослужив- цами, началь- ством и т. д.		Внутренняя не- дисциплиниро- ванность	
		Переоценка своих ошибок и недостатков	
		Страх перед буду- щим, перед неуда- чами	
Итого		Итого	

Вы определили круг ваших возможных стрессов. Как вы думаете, какова весомость объективных и субъективных факторов? Конечно же нельзя умалять роль и тех и других психотравмирующих причин, но субъективные факторы дают почву для усугубления объективных причин и сами являются стрессогенными для организма. Человек с подобной внутренней организацией постоянно мучается и изматывает себя, наполняя свою жизнь беспокойством и тревогой. Жизнь становится источником надуманных страданий и наполняется большим количеством мнимых опасностей. Значит, внутренняя организация личности, психоэмоциональный склад могут определить предрасположенность к развитию гипертонической болезни. Психологи условно разделили людей на два противоположных склада личности, один из которых называли коронарным, так как данный склад личности наиболее подвержен развитию сердечно-сосудистой патологии, и в частности гипертонической болезни. Этот тип личности обозначили как тип А.

К **типу А** относятся люди, которые отличаются остро развитым чувством ответственности, крайним честолюбием, постоянным стремлением к успеху, они много работают, пренебрегают отдыхом, работают в выходные дни и дни отпуска, пребывают в состоянии непрерывного цейтнота, почти не способны ослабить свой до предела напряженный ритм жизни.

В условиях стресса человек типа А отдает все свои силы, чтобы справиться с трудной ситуацией. На фоне постоянной тревоги и озабоченности при неудачах в разрешении стресса у них нередко возникает нервный срыв, чувство беспомощности, отчаяние, что приводит к подъему артериального давления.

Люди, относящиеся к **типу Б**, характеризуется противоположным психологическим складом личности: они спокойные, неторопливые, уравновешенные люди, редко связывают себя жесткими сроками, никогда не берут на себя дополнительную нагрузку, любят и умеют отдыхать, они редко спешат, у них всегда есть время на отдых и развлечения, они легче переносят трудности и жизненные невзгоды.

Психологи разработали специальные тестовые таблицы для определения типа личности. Заполнив предложенные таблицы 6, 7, вы сможете определить, к какому типу личности относитесь.

*Таблица 6*

**Тип личности X**

<b>Черты характера</b>	<b>Наличие черт</b>
Не умеете сотрудничать с людьми	
Часто испытываете нетерпение	
Испытываете вспышки гнева	
Видите в неудаче серьезную проблему	
Не сдерживаете свои эмоции	
Всегда стремитесь достичь большего	
Считаете жизнь постоянной борьбой	
В работе опираетесь на твердые сроки	
Итого	

*Таблица 7*

### **Тип личности Y**

<b>Черты характера</b>	<b>Наличие черт</b>
Любите работать вместе с другими	
Обычно вы довольно спокойны	
Воспринимаете все спокойно	
Легко переносите неудачи	
Сдерживаете свои эмоции	
Довольствуетесь текущим положением	
Считаете жизнь в целом несложной	
Любите работать без твердых сроков	
Итого	

Итак, вы заполнили таблицы 6 и 7. Если у вас присутствует больше черт, находящихся в таблице 6, вы относитесь к типу А, соответственно таблица 7 определяет тип Б.

Все и просто, и сложно одновременно, но ясно только одно: стресс и внутренняя организация личности типа А истощают адаптационные силы, приводят к волнению, внутреннему напряжению, которые способствуют стойкому выбросу адреналина и повышению артериального давления.

Стресс, как замечено выше, не сразу вызывает негативное влияние на организм, силы адаптации вступают с ним в борьбу. Когда же стоит бить тревогу и обращаться к врачу? В человеческом организме существуют две стороны, которые тесно связаны друг с другом, – физическое и психическое здоровье. Первым откликается на все неприятности наша физическая сторона, психическая остается в тени, хотя играет немаловажную роль в развитии физических признаков затянувшегося стресса.

Перед вами таблицы 8, 9, но уже для определения выраженности стресса, его физических и психических признаков.

### *Таблица 8*

### **Физические признаки затянувшегося стресса**

<b>Признаки стресса</b>	<b>Наличие</b>
Нарушение сна	
Регулярные нарушения пищеварения	
Боли различной локализации	
Кожные высыпания, экзема	
Частые головные боли	
Частые простудные заболевания	
Неспособность перевести дыхание, чувство нехватки воздуха	
Головокружение и дрожь	
Повышенная потливость	
Появление мурашек на теле	
Итого	

10 баллов – 100 %, а сколько набрали вы?

*Таблица 9*

### **Психические признаки затянувшегося стресса**

<b>Признаки стресса</b>	<b>Наличие</b>
Вы часто что-нибудь забываете	
Вам трудно принять решение	
Вы постоянно ощущаете беспокойство	
Окружающие приносят вам одни огорчения	

Признаки стресса	Наличие
Вы постоянно нетерпеливы	
Вы подвержены резким перепадам настроения	
Вам трудно сосредоточиться	
Все вам кажется бессмысленным	
Вы ни в чем не можете добиться успеха	
Вы все чаще переходите к защитным реакциям	
Вы утратили уверенность	
Итого	

Какой процент выраженности психических признаков затянувшегося стресса у вас?

11 баллов – 100 %, а у вас?

*Да, вам предстоит трудная работа – борьба со стрессом. Устранив стрессовую ситуацию, вы получите контроль над ситуацией, контроль над своим здоровьем.*

Приведенные таблицы характеризуют последствия стресса, когда психотравмирующий агент не исключен из вашей жизни, а постоянно присутствует. Прочитав список причин, приводящих к стрессу, вы можете определить фронт работ для разрешения конфликтов, устранения негативных причин, вызывающих нестабильное состояние в вашем организме.



Если вы попали в неприятное положение, необходимо трезво оценить ситуацию. Для этого надо успокоиться при помощи самого простого дыхательного упражнения: глубоко вздохнуть (на счет 1, 2), задержать дыхание (3, 4, 5) и медленно-медленно выдохнуть (6, 7, 8, 9). Повторите это упражнение несколько раз. Во время этого упражнения вы немного отвлечетесь, выровняете дыхание, уменьшите сердцебиение и сможете оценить ситуацию. Лучше проводить тренировки вне стрессового состояния для выработки и установки условного рефлекса на стресс.

Не стоит действовать сразу, сначала надо выявить источник опасности, вспомните знаменитую фразу Скарлетт О'Хара из «Унесенных ветром»: «Я подумаю об этом завтра...»

Трезвое отношение к ситуации позволит вам принять правильное решение, помните, из любой ситуации есть выход. Сгоряча вы можете наломать дров, и разрешить конфликт будет еще труднее, так как труднее исправлять и переделывать. И еще один совет – нужно не затягивать конфликт, а постараться как можно быстрее найти решение. Ситуация останется неразрешимой до того времени, пока вы сами ее не разрешите. Вы должны уравновесить на чаше весов трезвое отношение к ситуации и скорость ее разрешения.

Помните, существует прямая зависимость между сроками действия ситуации и временем возникновения болезненных ощущений. Чем дольше не разрешается конфликт, тем

больше вероятность возникновения болезненных реакций. Первым из всех органов начинает сдаваться сердце. Оно отчаянно сопротивляется, стучит, выпрыгивает, просит пожалеть и обратить на него внимание, а когда не находит понимания, истощается, устало отдает себя на откуп болезни. Сосуды находятся в постоянном напряжении, что создает дополнительную нагрузку на сердце и приводит его к истощению, появляются боли, поднимается артериальное давление.

Данная книга поможет вам справиться со стрессом, но для этого вы должны набраться терпения и следовать советам, которые найдете на этих страницах. Да, будет нелегко, но здоровье стоит всех ваших усилий, которые вы предпримите для его сохранения. Главное в борьбе со стрессом – устранение причины, вызвавшей стресс. Помните, к решению проблемы необходимо подходить трезво, а не на пике эмоций. Событие уже произошло, время нельзя повернуть вспять, необходимо оценить ситуацию, дать ей правильную оценку и постараться перевести в разряд нейтральных, не вызывающих беспокойства и бурных эмоций.

Сразу, конечно, ничего не получится, необходима тренировка, да, да, психологическая тренировка, которая поможет вам приобрести устойчивость к стрессу.

С чего начать? Прежде всего усвоить, что нельзя оставлять проблему, не найдя выхода из создавшейся ситуации, из любой ситуации есть выход, другое дело, нравится вам результат или нет. Отрицательный результат – тоже резуль-

тат, с которым вы соглашаетесь и который принимаете. Надо научиться принимать поражения, относиться к ним с должным пониманием, анализировать ситуацию и, самое главное, определить, что она вам несет – повышенное давление, бессонницу, боли в сердце, обострение язвенной болезни...

Порой люди застревают на мелочах, возводят их в ранг недостижимости, мучаются, страдают. При ближайшем рассмотрении оказывается, что проблема не проблема, а раздутый мыльный пузырь, который сознательно раздувается все больше и больше. Человек поверил в то, что он сам напридумал, и теперь активно все переживает, топчется на месте, пережевывает, а решения не принимает. Нет решения потому, что утеряно зерно, ядро проблемы, проблема обросла мхом и с каждым днем обрастает все больше и больше.

Вы тратите свои силы впустую, все ваши усилия напрасны, потому что нет результата, вы запутались, вы боретесь с ветряными мельницами...

Что делать? Ответ прост – найти ядро проблемы и пути выхода из ситуации.

Психологи рекомендуют написать на отдельном листе бумаги, в чем состоит суть проблемы. Поверьте, очень немногие могут сразу определить, в чем она состоит. Многие не могут выполнить задания, считают его глупым, никчемным.

Но если понаблюдать за человеком, который говорит, что он не знает, чего хочет, можно выявить симптомы истощения нервной системы, а именно неусидчивость, неуверен-

ность, беспокойство, перепады настроения и т. д. Он не знает, чего он хочет, потому что он растерян и не знает, куда идти, что делать, с чего начать, он не видит сути, так как суть завуалирована. Чтобы бороться, надо знать, с чем имеешь дело.

Итак, выявив суть проблемы, человек старается найти решение. Проблема, нашедшая решение, уже не проблема.

Еще одна рекомендация. В повседневной жизни вокруг нас масса проблем, порой это целый вихрь, который не даст покоя. Хотите обрести уверенность? Не бойтесь их. Для устранения неразберихи надо сначала определить все проблемы, которые вас беспокоят, и разбить их на две группы (табл. 10).

*Таблица 10*

### **Проблемы**

<b>Решаемые проблемы</b>	<b>Не решаемые на данный момент проблемы</b>

С решаемыми проблемами все понятно, единственное, не стоит затягивать их решение. Не решаемые на данный момент проблемы необходимо отложить на непродолжительный срок, чтобы вернуться к ним и найти решение. Для удобства решения проблемы ниже представлена таблица 11.

## Таблица 11

### Проблемы и их решения

Мои проблемы	Что необходимо сделать, чтобы решить, преодолеть проблему
1.	
2.	
3.	

Работа подобным образом над своими проблемами помогает вам:

- ◆ сосредоточиться;
- ◆ обратиться с мыслями;
- ◆ подавить хаос в голове;
- ◆ уложить все по полочкам;
- ◆ снизить эмоциональный накал;
- ◆ конкретизировать проблему, выявить ее ядро;
- ◆ осознать собственные возможности;
- ◆ найти выход из создавшегося положения;
- ◆ привести решение в исполнение.

Почему столько времени уделено такому фактору, как стресс? Душевное состояние определяет состояние физическое. Древние философы разделяли душевные болезни на сумасшествие и неведение. В настоящее время, несмотря на

высокий технический прогресс, широк круг неведения. Не все знают, как выйти из стрессовой ситуации и остаться здоровым, как преодолеть стресс, что делать, когда душа рвется, беспокоят раздражительность, мнительность, плохое настроение.

Максимально исчерпывающая информация дается для того, чтобы вы смогли выбрать то, что вам подойдет, чем вы овладеете в короткий срок и что вам поможет в борьбе со стрессом.

**Вот несколько полезных советов в борьбе со стрессом:**

♦ находить даже в плохом известии зерно хорошего, ведь мысли, которые мы держим в голове и слова, которые мы произносим, формируют жизненный опыт, поэтому привычка негативного мышления наносит организму непоправимый ущерб. Отношение к происходящему с долей юмора поможет стать поистине непобедимым. Мудрая немецкая поговорка гласит: «Берите пример с солнечных часов – ведите счет лишь радостным дням»;

♦ воспринимать каждый прожитый день, как подарок судьбы;

# 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.