

КОГДА ТВОЁ
ДЫХАНИЕ БЫЛО
СЧАСТЛИВЫМ

**РУКОВОДСТВО
ПО ВТЕЛЕШИВАНИЮ
И ВБОДРЯШИВАНИЮ**



**Александрия
Садофьева**

Александрия Садофьева

Когда твоё дыхание было счастливым

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68617521

SelfPub; 2023

Аннотация

Когда за секунду мир тускнеет и схлопывается в точку, мы чувствуем себя потерянными, неизвестно как оказавшимися на краю пропасти, и единственное, что хочется сделать – это шагнуть назад, чтобы вновь ощутить под ногами крепкую почву. Бывает, что на этот шаг сил не остаётся. Чтение книги поможет шагнуть в нужном направлении, а также научиться втелешиваться и вбодряшиваться. Эти два забавных глагола обозначают следующее: «втелешиваться» – быть в контакте со своим телом, чувствовать его, отслеживать свои чувства и телесные реакции, принимать их, уметь возвращать себя в «здесь и сейчас»; «вбодряшиваться» – восполнять энергетически запасы, наполняться ресурсами, силами. В книге представлены практические упражнения, рекомендации и аудиомедитации.

Содержание

Конец ознакомительного фрагмента.

25

Александрия Садофьева

Когда твоё дыхание было счастливым

Благодарность

Втелешивание? Вбодряшивание? Что означают эти странные слова? Откуда они взялись? В одном из чатов коллеги-психолог в ответе на вопрос о методах работы с людьми, перенёсшими психическую травму, написала: «Их надо втелешивать и вбодряшивать». Я тогда рассмеялась от души, уж очень забавно звучали слова. Наверное поэтому они запомнились. Но за кажущейся забавностью на самом деле спрятан глубокий смысл, отражающий всю суть психологической помощи.

Увы, я не запомнила ни имени, ни фамилии коллеги. Поэтому прямо здесь и сейчас от души благодарю её за прекрасно сформулированную концепцию, выражающую буквально в двух словах то, в чём человек нуждается, когда переживает непростые времена: втелешивание и вбодряшивание.

– Спасибо Вам, Коллега!

Что со мной?

«Не надо развешивать свои проблемы как белье на верёвке.»

Вам никто не поможет, кроме вас самой»

В. Токарева

В начале мая 2022 на меня обрушилась «майская жуть» – состояние знакомое ещё с юности, когда тревожная тяжесть обволакивает грудь, будто тебя зачихнули в душный викторианский корсет, поверх которого натянули свинцовую кольчугу. Серая тяжесть камнем давит на грудную клетку, а сердце тонкокрылой бабочкой колотится в груди. Дышать невозможно, есть не хочется. Хочется куда-то бежать и что-то делать. Теперь, как «яжепсихолог» знаю, что это адреналин, требующий выхода. В юности причин происходящего со мной я не понимала, а делиться с мамой было не принято. Приходилось справляться самой. Справлялась, как умела.

На протяжении нескольких лет «майская жуть» была регулярной. Как только начинало припекать майское солнце и шелестеть набирающая силу листва, начинались необъяснимые приступы тревоги. Ни с того, ни с сего становилось страшно из-за чего начиналось сердцебиение, в голове металась катастрофические мысли, обнаруживалась какая-то нездоровая реакция на внешние раздражители: солнечный свет становился невыносим, а чужие голоса пронзали тело острыми шпагами.

В последних числах мая тревога заметно ослабевала, корсет с кольчугой начинали растворяться, и уже в июне я вновь становилась нормальным человеком. Далее жизнь катилась по привычным рельсам. Работа, отпуск, опять работа, но-

вый год, день рождения, восьмое марта и уже к концу апреля мерзкая парочка (корсет с кольчугой) начинала подавать признаки жизни, стискивая тело. Постепенно я привыкла. И даже научилась с этим справляться, как-то интуитивно решив, что от удушающей одёжи меня спасёт сон, чтение и физкультура. И я упорно спала, читала, делала гимнастику. Помогало.

Одна из ежедневно решаемых задач мозга – создание смыслов. Поэтому, чтобы хоть как-то объяснить себе происходящее – мозг создал миф о майском зачатии. Моё февральское появление на свет есть результат майской встречи яйцеклетки со сперматозоидом. Возможно обстоятельства встречи каким-то образом связаны с нынешними приступами тревоги. Наличие смысла, даже исковерканного – успокаивало.

Повторяющаяся на протяжении нескольких лет «майская жуть» прекратилась, как мне казалось тогда, сама по себе. В то время я не связывала появление «корсета» с моим восприятием мира и себя. Однако именно это дискомфортное состояние направило моё внимание в сторону изучения психологии, чтения литературы, саморазвития. Начав работать над собой по книгам, мне удалось избавиться от этого симптома. «Майская жуть» закончилась, унося в небытие корсет и кольчугу.

Через двадцать с лишним лет май 2022 года, равно как апрель, март и конец февраля, не стовариваясь, выудили из

подвалов памяти злосчастные предметы гардероба. И если ещё в конце февраля я ощущала едва заметные сдавливания грудной клетки, то уже в мае – моё тело плотно утрамбовали в цементный скафандр, в котором дышать было невыносимо трудно.

Неужели «майская жуть» возвращается? Именно так. Перечисленные мной симптомы: сердцебиение, тревожность – это отдельные симптомы панического расстройства ещё не переросшего в заболевание. К счастью, в этот раз мне удалось справиться с проблемой на начальном этапе, не дав ей перерасти в нечто большее. Сейчас, как психолог, зная механизмы возникновения тревожного состояния, я понимаю, что со мной происходило тогда, что происходит сейчас и почему это вдруг возобновилось. Ответ прост – мой энергетический потенциал перестал быть потенциалом, фонтан иссяк, «Бобик сдох».

Череда значительных и не очень неприятностей попинывала и покусывала меня, начиная с конца февраля, каждый раз оставляя открытым энергетический краник, из которого понемногу уходила энергия. Энергетический кризис моей личной энергосистемы случился в начале мая, когда я получила судебный иск от жилищной конторы, с которой до этого дня нудно, но успешно судилась. Достигнув своей цели и отсудив то, что мне причитается, я только было собралась насладиться справедливостью правосудия, как тут же получила под дых иском за понесённые жилконторой судебные

расходы. В любое другое время я восприняла бы предстоящую судебную тяжбу как соревнование, как вызов на дуэль, как игру в догонялки. Но не в мае 2022. В мае 2022 силы были на исходе. Иск подкосил окончательно – полная беспомощность и «обесточивание».

Пытаясь подобрать сравнение, наиболее точно описывающее моё состояние, я решила остановиться на метафоре «как рыба на песке». Полагаю, что вынесенная на берег рыба, не даст соврать, каково это – ощущать себя в полной беспомощности, извиваясь на ранящем колючем песке в попытке заглотить горячий обжигающий воздух, с каждым вдохом царапая себе нутро. А с каждым выдохом, теряя надежду на спасительную волну, которая унесёт тебя в живительное морское пространство.

Увы, так иногда случается – потому что психологи – живые. У них тоже есть психика, которая «расстраивается» как рояль, по самым разнообразным поводам: смерть любимой собаки, угроза судом или непредвиденная ситуация с неопределённым исходом. Психологи – самые обыкновенные люди, такие же как вы – из той же плоти и крови, с тем же набором нейромедиаторов и ферментов. Они также любят, ревнуют, болеют гриппом, получают штрафы, а некоторые из них даже ругаются матом.

Единственное, что их отличает от обычных людей – это знания о том, что происходит с психикой, и умение с этим справляться. Ну и как же? Рассказываю...

Психика – не полиэтиленовая
*«Тревоги дня не облегчает ночь,
а ночь, как день, томит меня тоскою»*
У.Шекспир

Майская жуть, преследовавшая меня в юности – это проявление топчущегося на пороге невротического расстройства или невроза. Возникает на фоне неспособности психики адекватно пережить затруднительную ситуацию. Если симптомы не проработать, то через некоторое время они могут перерасти в симптомы более высокого уровня с более серьёзными последствиями. Панические атаки, депрессия, ОКР¹, дисфункции мочеполовой системы, Чикагская семёрка: гипертония, бронхиальная астма, язвенный колит, гипертиреоз, нейродермит, ревматоидный артрит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки и пр. начинались с невроза.

Кому же выпадает шанс попасть в группу риска?

Пол. Женщинам такой шанс выпадает чаще, чем мужчинам, т.к. последние более стабильны в своём эмоциональном проявлении. Примем сей факт, милые женщины, как данность. Это плата за материнство. Для того, чтобы дать жизнь розовым пяточкам, в женском организме должен произойти практически государственный переворот. А чтобы последствия переворота не сказались отрицательно на работе органов, тело – наш вечный страж, регулярно готовится к потен-

¹ ОКР – обсессивно-компульсивное расстройство.

циальным изменениям. Поэтому уже с юных лет яйцеклетки ежемесячно отправляются в путешествие по фаллопиевой трубе в поисках «принца». Каждый этап путешествия подотчётен гормональной системе, которая реагирует изменением гормонального фона, а значит и настроения. Перепады в настроении от желания «убить соседей, что мешают спать» до рыданий над потерявшимся щенком выматывают, а измотанная психика легче подвергается воздействию извне.

Возраст. Возраст возникновения невротических расстройств – любой. Принято выделять следующие возрастные периоды, в которых психика наиболее уязвима – это первый год жизни, 3 года, 6-7 лет, 12-15 лет. Есть ещё кризисы взрослого возраста, но я не буду заострять на них внимание, т.к. их преодоление частично связано с тем, насколько удачно были пройдены в своё время детские. Каждый из кризисных периодов сопровождается системными изменениями в различных жизненных сферах: социальной, когнитивной, поведенческой, физиологической. Это напоминает переводные экзамены. Чтобы перейти в следующий класс – на более высокий уровень функционирования, необходимо сдать своеобразный «экзамен» – преодолеть трудности и противоречия предыдущего периода. Чем успешнее психика справилась и адаптировалась, тем лучше сдан «экзамен». Если какие-то трудные ситуации не были прожиты, а ситуативные эмоции не отреагированы, то непрожитое комком заталкивается в дальний угол сознания и сидит там в ожидании своего «мая»,

создавая предпосылки для невроза. Чем больше ситуаций, из которых не найден выход, тем ближе невроз.

Однако, возникнет невроз или нет, зависит от целого ряда факторов. От условий в которых растёт и развивается ребёнок, от окружения, от принятых социальных норм и пр. Немаловажную роль играет состояние психики в целом и способность ЦНС² противостоять негативным воздействиям. Зигмунд Фрейд сравнивал невроз с монастырём, в который уходят те, кто не может справиться с реальностью, чья нервная система слишком слабая и ранимая для суровых будней.

На сколько суровые будни – на столько высока вероятность наступления того самого «мая». Рано или поздно свой «май» случается у каждого. Чаще наступает именно в подростковом возрасте. В этот период подростку очень важно зарекомендовать себя в группе, развивается тема лидерства и конкуренции, он становится чувствителен к оценке своих качеств ровесниками. Всё это сопровождается бурными гормональными метаморфозами, отражающимися на внешности. Внешний вид, соответствие моде – важные аспекты в жизни подростка, точку зрения на которые не всегда разделяют взрослые. Отстаивая свои взгляды, молодёжь начинает бунтовать против родительского «ига», искать понимания среди сверстников. Родительский авторитет падает, уступая пальму первенства стороннему.

² ЦНС – центральная нервная система.

В возрастной иерархии статус подростка принимает оттенок неопределённости: он уже не ребёнок, чтобы полностью зависеть от взрослых, но и недостаточно взрослый, чтобы стать независимым окончательно. Жить «по-старому» подросток уже не хочет, а «по-новому» ещё не умеет. Пытаясь справиться с растущим из-за этого напряжением, молодые люди ищут разные пути преодоления, но, к сожалению, не всегда находят адекватные. Также не каждый подросток может прийти уму, что нужно прийти до специалиста, а некоторым просто не с кем обсудить свои проблемы. Подростки – слабое звено.

Наследственность. Наличие в семье родственников с аналогичной проблемой повышает шанс обрести её, но вовсе не делает это приобретение обязательным. Можно вполне обойтись без этого наследственного признака. Тем более у вас в руках эта книга. Напрашивается подмигивающий смайлик.

Предрасположенность. Чрезмерная чувствительность может быть врождённым качеством нервной системы. Поздравляю от души, потому что, только такие люди, как вы, могут создавать изумительные парфюмерные композиции, великолепно сочетать цвета и оттенки, рисуя пейзажи. Только такие люди, как вы, могут во всём многообразии изделий и произведений найти жемчужину искусства. Но с какой лёгкостью вы в музыке улавливаете фальш, с такой же – вы обнаруживаете её в человеческих отношениях. Грубость, под-

лость, цинизм и хамство мучительны для вас, поэтому вы – в группе риска.

Окружение. Наше окружение с момента нашего рождения и до самой смерти пытается сделать из нас того, кого хочет видеть. Когда наши видения совпадают – всё хорошо. Но когда родительская сторона начинает всё чаще использовать приставку «гипер»: гиперконтролировать или гиперопекать – другая сторона напрягается. Такое напряжение – губительно, поэтому не может длиться вечно, и рано или поздно перерастает в борьбу либо покорность. Покорность – это своего рода борьба только со знаком минус, т.е. её отсутствие.

Выбор, какую стратегию поведения применить – борьбы или покорения, зависит от многих факторов, отличающихся по значимости: силы нервной системы, темперамента, установок, дефектов и одарённостей, воспитания и влияния окружающей среды, а также позитивного и негативного жизненного опыта.

Карэн Прайор³ называла поведение «богатой смесью внешних и внутренних ответов, как выученных, так и невыученных». Большинство ответов, являющихся по сути поведенческими реакциями, уже эволюционно предопределено взаимодействием различных мозговых структур: корой больших полушарий, подкорковыми образованиями, стволовой областью мозга и пр. Все реакции можно разделить

³ Карен Прайор – биолог-бихевиорист, автор бестселлера «Не рычите на собаку».

на врождённые (безусловные) и приобретённые (условные) рефлексы. Условный рефлекс основан на временной связи образующейся между поступающим сигналом и биологическим ответом организма на него. На сколько крепкой будет временная связь зависит от значимости сигнала и подвижности нервной системы. Чем больше человек взаимодействует с окружающим миром, тем больше накапливается у него условных рефлексов. Некоторые закрепляются надолго, превращаясь в привычки. Некоторые угасают быстро. По сути рефлексы, повторяясь множество раз на протяжении эволюции из поколения в поколение, сформировали наш образ жизни.

Мысль – по сути тоже рефлекс, а по факту – необыкновенное произведение искусства, отточенное эволюцией. Нельзя сказать с точностью в каком именно участке мозга она зарождается, но принято считать, что мысль – продукт неокортекса.⁴ Каждый раз, когда мысль активизирует кору, та посылает сигнал через цепочку ядер и подкорковых структур в определенный участок мозга – стволую часть ретикулярной формации, которую можно сравнить с регулятором подачи энергии. В ней обрабатываются поступающие импульсы, и в зависимости от их предназначения они становятся либо возбуждающими, либо тормозными. Возбуждающие импульсы постоянно реверберируют между корой и подкоркой, т.к. энергия возбуждения необходима для поддержания про-

⁴ Неокортекс – кора больших полушарий головного мозга.

исходящих в мозге сложных процессов. Такой механизм положительной обратной связи позволяет при любом появлении активности в коре усиливать эту активность, способствуя поддержанию бодрствующего состояния. Декарт был абсолютно прав, заявляя четыре с половиной века назад: «Я мыслю, следовательно, я существую».

Для того, чтобы выжить человеку необходимо постоянно реагировать на происходящее вокруг, подвергать это анализу и извлекать опыт. Для удобства эту карусель действий можно назвать одним словом «мышление». А чтобы мыслить – человеку постоянно требуется энергия. Мышление – энергетически затратный процесс, продукт которого – мысли, как волшебники, могут менять наше состояние. Попробуйте сейчас представить хвойный лес... Убегающие ввысь сосны, разлапистые ели, могучие кедры... Или тенистую аллею, усаженную кустами благоухающих роз... Воздушное нежное суфле с ласкающим нос ароматом ванили... Свежесваренный кофе... Яркий оранжевый мандарин с мясистой дырчатой кожурой... Упругий, будто сделанный из воска лимон... Запотевшая рюмка с ледяным, чуть вязким прозрачным алкогольным напитком и притулившийся на блюде хрустящий солёный огурчик... Уверена, что после хвойного леса и роз вы сделали пару глубоких вдохов, а после цитрусов – увеличилась выработка слюны. А ведь ни ёлок, ни лимона. Так работает воспоминание – воспроизведение прошлого. Обратный процесс – моделирование будущего или

размышление. Работает аналогично. Прокручивая в голове варианты неудач или успеха, вы вызываете в своём теле соответствующий вегетативный⁵ отклик. Характер отклика запрограммирован в деятельности нервной системы. Поэтому для основных реакций заготовлен унаследованный автоматический алгоритм: плач от боли или смех от щекотки.

А можно не следовать указанному алгоритму. Например, испытав боль – не заплакать, а перетерпеть её. Иногда терпеть можно и нужно. Терпение – это важный навык, с помощью которого мы преодолеваем фрустрацию⁶. Грань, когда можно потерпеть, а когда необходимо сказать «нет», в некоторых случаях условна и индивидуальна для каждого, а в некоторых определена уголовным кодексом.

Если терпеть слишком долго – происходит перенапряжение, напоминающее полиэтиленовый пакет, в который положили слишком тяжёлый арбуз. Полиэтилен, постоянно растягиваясь, истончается и деформируется. Также истончается и деформируется психика. Начинают появляться неприятные симптомы: «майская жуть», панические атаки, функциональные нарушения органов и систем, не имеющие пока органической патологии, известные как «психосоматика». В МКБ-10 перечисленные нарушения относятся к разделам

⁵ Вегетативная или автономная нервная система – отдел центральной нервной системы, который обеспечивает сбалансированную работу всех внутренних органов и систем, обеспечивая постоянство внутренней среды (гомеостаз).

⁶ Фрустрация – состояние несоответствия желаний имеющимся возможностям, неудовлетворения потребности.

F40 – F48 «Невротические, связанные со стрессом и другие соматоформные расстройства».

Чтобы невротический букет пролетел мимо вас, необходимо научиться правильно дозировать психическую нагрузку. Но если так случилось, что вы всё-таки перенервничали, перенапряглись, взяв на себя больше, чем могли вынести – учитесь справляться с этим «здесь и сейчас». Особенно если вы относитесь к группе риска. Умение справляться с трудностями, а вернее, с напряжением, которое возникает при их обнаружении – не только полезный навык, но и признак здоровой психики. На страницах этой книги приведены рекомендации, упражнения и медитации, позволяющие быстро вернуться в стабильное состояние. Длительной работой над собой можно заняться чуть позже. Хотя пока вы читаете эти строки, эта работа уже происходит, даже если вы этого не замечаете.

Откуда же брать силы и энергию, чтобы справиться с тревогой и напряжением? Встречный вопрос: А что всегда с вами, где бы вы ни были и в каких бы обстоятельствах ни находились?

Правильно, тело!

Тело в дело

До недавнего времени я была уверена, что сдавливающие ощущения от кольчуги я благополучно оставила в прошлом, но весна 2022 доказала обратное. Эти ощущения проявились

снова. С удивлением я вспоминала, как тогда, просыпаясь утром от яркого солнечного света, первыми в голове появлялись тревожные мысли. Как ранил солнечный луч, нахально царапая щёку, после чего сердце начинало играть на ксилофоне из рёбер. Чтобы нейтрализовать сердцебиение надо было что-то делать, всё равно что. Тогда я отжималась и приседала. Уже после пары приседаний становилось легче. Ровно до следующей мысли. Но я продолжала приседать и качать пресс, пока мышцы не начинали болеть. Мышечная боль удивительным образом прогоняла тревогу. Невозможно одновременно тревожиться и качать пресс.

Иногда я пыталась разнообразить эту странную тренировку, чередуя приседания с отжиманиями. Пять отжиманий, шесть приседаний, семь отжиманий, восемь приседаний или как-нибудь ещё. Такое мыслеpletение загружало операционную систему мозга, в которой практически не оставалось места тревожным мыслям. Счёт порождал ритм, который создавал некое ощущение подконтрольности, что тоже успокаивало. Переключая внимание и фокусируясь на выполнении упражнений, я входила в контакт с телом: начинала чувствовать мышцы, их напряжение и расслабление; отслеживала положение тела и его сегментов, следила за амплитудой движений. Например, при отжимании вес тела непременно смещался на более сильную правую руку, отчего приходилось мышцами кора⁷ выравнивать корпус. При-

⁷ Мышцы кора – мышцы-стабилизаторы, отвечающие за сохранение положения

седая, я ощущала, как левое колено включается в работу и начинает сгибаться раньше, чем правое. А чуть выровняв таз, мне удавалось присесть, сгибая колени идеально симметрично. Ощущение маленькой удачи бодрило, а всё вместе возвращало в «здесь и сейчас». Таким простым способом я «втелешивала» себя.

Физическая активность в любом её проявлении: от мелких движений до сложно-координационных упражнений помогает научиться чувствовать своё тело, быть с ним на связи. А сложно-координационные упражнения ещё и укрепляют самооценку. Знаете ли вы, почему кошки при падении всегда приземляются на все 4 лапы? Потому что у них прекрасный вестибулярный аппарат. Хорошая внутренняя устойчивость даёт им чувство независимости, благодаря которой они хуже собак поддаются дрессировке. Не зря ведь говорят: «Кошка, которая гуляет сама по себе». Человек с хорошей координацией меньше других поддается влиянию извне, способен независимо мыслить, что позволяет ему быстро принимать решения и находить выход в самых сложных ситуациях. Поэтому упражнения направленные на развитие координации формируют устойчивость к стрессу. Особенно такие упражнения полезны детям, чтобы они как можно меньше поддавались чужому отрицательному влиянию. Одно из таких упражнений «походка Буратино»: смешно и весело. Всем известно, что мы ходим в «разножку»: левая рука в

паре с правой ногой и наоборот. Это обеспечивает устойчивость походки и наиболее рациональное распределение веса тела. Попробуйте ходить, вынося вперёд левую руку в паре с левой ногой, а правую руку в паре с правой ногой. Заодно вы затратите больше калорий, чем при обычной походке.

Основа физической активности – двигательный акт. Взаимосвязь движения и психики ещё в прошлом веке отмечал отец русской физиологии И.М. Сеченов: *«Всё бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению – мышечному движению. Смеётся ли ребёнок при виде игрушки, дрожит ли девушка при первой мысли о любви, создаёт ли Ньютон мировые законы и пишет их на бумаге – везде окончательным фактом является мышечное движение».*

Дело в том, что тревожное напряжение и напряжение при выполнении физического упражнения имеют сходные физиологические проявления.

В ситуациях тревоги и стресса мозг посылает сигнал в надпочечники, которые продуцируют повышенное содержание адреналина, норадреналина и кортизола, в задачи которых входит запустить цепь химических реакций для обеспечения организма необходимым количеством энергии для дальнейших действий. Мы ещё не знаем, какое событие нас ждёт, но тело за секунды настраивается на то, чтобы применить одну из архаических стратегий поведения: атаковать или пуститься наутёк. Для этого необходимо много сил

и энергии, которыми нас обеспечивает гормональный коктейль. В интернете есть ролик⁸, в котором видно, как малыш проваливается в канализационный люк. Ребёнок наступил на крышку, под его весом крышка как качели накренилась, и он соскользнул в образовавшийся проём. Молодая мама за доли секунды приподняла и отбросила (!!!) крышку в сторону, спасая своего ребёнка. Вес такой крышки – от 50 кг и выше, чтобы её не сдвинули ни порывы ветра, ни движущийся транспорт. На этом примере хорошо видно, как стрессовая ситуация мобилизовала внутренние резервы организма для борьбы с опасностью.

Адреналин и норадреналин выделяются не только во время стресса, но и во время мышечной работы. Их действие на организм практически одинаковое, с небольшими различиями. Они оба вызывают сужение сосудов тела, усиливают деятельность сердца, снижают активность желудочно-кишечного тракта и пр. Эти изменения призваны подготовить организм к интенсивной мышечной работе. Аналогичные физиологические изменения происходят во время стресса – учащается сердцебиение и дыхание, чтобы улучшить снабжение клеток кислородом. Повышается кровенное давление, для того чтобы ослабить поверхностное кровообращение, чтобы в случае ранения не истечь кровью. С этой же целью увеличивается свёртываемость крови. Учащается потоотделение, чтобы охлаждать разгорячённое тело. Эволюция всё тща-

⁸ <https://youtu.be/WvIVoGfgqKk>

тельно продумала, чтобы подготовить нас к встрече с опасностью. Однако она не предусмотрела того, что под маской опасности могут скрываться собственные тревожные мысли.

Тревожные мысли порождают тревогу. А тревога – есть ни что иное, как напряженное ожидание «страшного» со всеми вытекающими последствиями в виде биохимических изменений. Природой запрограммировано, что реакции возбуждения, напряжения должны сменяться реакциями торможения, расслабления. Показателям пульса, гормонов, уровня сахара в крови необходимо вернуться на дострессовый, донагрузочный уровень. Поменяться должны и эмоции. После испытанного страха, гнева необходимо пережить положительную эмоцию: радость или удовлетворение. Убежали, напали, спрятались, спаслись, выдохнули с облегчением. Когда фаза «выдохнули» отсутствует или не может наступить, заменяясь ожиданием, физиологические показатели не могут вернуться к норме. И если в ситуации реальной опасности человек реально действует, расходуя излишек гормонов по назначению, то в ситуациях тревожного ожидания гормоны и ферменты выделяются, но активно не расходуются, создавая дисбаланс в организме.

Что же происходит, когда мы испытываем тревожное напряжение длительное время? На это около двух тысяч лет назад ответил Авиценна, проведя опыт с волком и овцой. Он разместил волка рядом с овцой так, что тот ни при каких условиях не мог её достать, однако всё время был в поле

её внимания. Организм бедняжки, находясь в напряженном длительном состоянии ожидания, работал на повышенных оборотах, обеспечивая сиюминутную готовность к бегству. Но так как никакой развязки в виде смерти или спасения не наступало, овца умерла от нервного истощения. Иными словами, усиленная выработка одних гормонов, блокада других и перераспределение внутренних субстратов привели к стойким биохимическим нарушениям, вызвавшим отказ систем жизнеобеспечения организма, и, как итог – смерть.

Выполняя физические упражнения, можно обмануть организм. Мы как будто одалживаем у тревоги гормоны, но используем их не по назначению. Вместо того, чтобы тревожиться – мы приседаем и отжимаемся. А когда устаём приседать – отдыхаем. В это время пульс успокаивается, а вместе с ним успокаиваемся и мы. Этого запаса спокойствия хватит на некоторое время. А значит, у вас есть прекрасная возможность использовать эту передышку с пользой. Обдумать происходящее с вами, переключить внимание, обратиться за помощью, заняться чем-то полезным и пр.

Выполняя физические упражнения, вы одновременно телешиваетесь и вбодряшиваетесь. Во время физической нагрузки в коре головного мозга накапливаются богатые энергией фосфорные соединения и другие вещества, улучшающие окислительно-восстановительные процессы в клетках. Человек лучше мыслит. Неслучайно ещё Аристотель создал школу перипатетиков – гуляющих. Аристотель прово-

дил уроки со своими учениками во время прогулки, а французский драматург Эмиль Ожье говорил, что «ноги – это колёса мысли».

Таким образом, любая физическая активность, от прогулки до мытья полов, поможет естественным образом использоваться выделившиеся в кровь гормоны тревоги.

Физические упражнения оказывают на организм тонизирующее действие. Тонус – это поддержание оптимального напряжения без утомления. Чтобы наш организм функционировал нормально, в тонусе должны быть не только физические, но и психические параметры. Одним из способов тонизации является преодоление препятствий. Физические препятствия мы преодолеваем, используя мышечную силу: поднимаемся по лестнице, бегаем, прыгаем. Психические же преодолеваем, выдерживая и проживая смену разных по знаку эмоций. Попробуйте вспомнить охватившее вас чувство удовлетворения, когда вам удалось, преодолевая робость и застенчивость, лучше всех рассказать стишок на утреннике. Или преодолевая желание «бросить всё к чертям», вы одним из лучших достигли результата в учёбе или работе. Напряжение, тревога или страх, испытанные вначале, сменились чувством радости или даже эйфории в конце.

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.