**Содержание:**

1. Здоровье, определение и его значение.
	1. Эмоции и здоровье.
	2. Стресс, стадии стресса.
	3. Влияние стресса на здоровье.
	4. Смех, положительное влияние на здоровье.
2. Основы аутотренинга.
	1. Условия проведения тренировки.
	2. Схема основных формул аутогенной тренировки.
3. Литература.

# Здоровье

***Здоровье*** – один из основных источников счастья, радости и полноценной жизни.

Выдающийся советский физиолог академик П.К. Анохин писал: “Сегодня становится ясно, что инфаркты сердца, гипертоническая болезнь, мозговые инсульты – это только трагические финалы, так сказать, жертвы длинного ряда осложнений в организме человека…”

Причины же спрятаны и зреют в тончайших процессах мозга, в его почти неуловимых химических реакциях, молекулах мозгового вещества, собирающих и безжалостно суммирующих до патологических размеров все то, что человек переживает на протяжении всей своей жизни: безудержные эмоциональные разряды, расстройства, длительные, гнетущие неприятности…

**Эмоции и здоровье**

***Эмоции*** – ответная реакция организма на те или иные раздражители. Нервная система играет первенствующую роль в регуляции эмоционального состояния человека. Эмоции в свою очередь влияют на функциональное состояние и работоспособность внутренних органов. Печаль, страх, горе, испуг, гнев, злоба, вражда, обида, чрезмерная мнительность и неудовлетворенность приводят человека к потере аппетита, нарушению сердечно-сосудистой и нервной деятельности, развитию атеросклероза.

Особенно сильно травмируют эмоциональную деятельность человека отрицательные характерологические черты личности: властолюбие, болезненное самолюбие, обидчивость, завистливость и другие. Философ Демократ говорил по этому поводу: “Завистливый человек причиняет огорчение самому себе, словно своему врагу”. Еще в древности было замечено, что люди общительные, доброжелательные, веселые живут больше и болеют меньше, чем люди злобные, завистливые и недоброжелательные.

Установлено, что даже кратковременные нервно-эмоциональные потрясения, любое сердитое или грубое слово, недоброжелательный тон или взгляд, пренебрежительный или невежливый тон или взгляд, пренебрежительный или невежливый ответ, бессердечный и бестактный поступок не проходят бесследно. Они ранят организм, способствуют развитию многих заболеваний, истощают нервную систему и вызывают отрицательные эмоции, которые, в свою очередь, по закону обратной связи с еще большей силой обрушиваются на того, кто их вызвал, или по цепной реакции на окружающих людей. Выведенный из психоэмоционального равновесия человек становится источником психического травмирования других людей.

Положительные эмоции радости, удовлетворенности, успеха, любви и другие вызывают прилив сил и энергии, ощущение легкости и бодрости, повышают настроение и работоспособность. Человеку кажется, что он “готов свернуть горы”, и он действительно может сделать многое, не почувствовав усталости.

Совсем другой эффект возникает под действием отрицательных эмоций. Тоска, горе, страх, тревожные ожидания всегда сопровождаются замираем сердца, перебоями, болями или неприятными ощущениями в области сердца. Возникает своеобразное состояние, о котором сам человек говорит, что его “сердце предчувствует что-то неладное”, “сердце тоскует”.

Чувство смутной тревоги, непонятной тоски возникает подсознательно и предшествует развитию многих заболеваний. Оно как бы предупреждает человека, находящегося в состоянии повышенного психоэмоционального возбуждения, о подстерегающей его скрытой угрозе. Доказано, что тоска, постоянное длительное ожидание, неприятности или угрозы значительно хуже для организма, чем сама опасность, и в большинстве случаев является источником невроза и острых сосудистых расстройств.

Резкие отрицательные эмоции, как подчеркивают многие ученые, могут сопровождаться глубокими сдвигами во внутренних органах и в первую очередь в сердечно-сосудистой системе, вплоть до нарушений ритма сердечных сокращений, возникновения приступов стенокардии и даже инфаркта миокарда. Кто не испытывал при сильном волнении, испуге замирания сердца, частых сердцебиений, а нередко и приступа болей в сердце.

Во время резких отрицательных эмоций появляется бледность, чувство холода, ползания мурашек и даже кратковременная потеря сознания – обморок. Это обусловлено развивающимся рефлекторным спазмом артерий мозга, перераспределением крови. Она оттекает от мозга и сердца, скапливаясь во внутренних органах.

Сдвиги, возникающие в сердечно-сосудистой системе под влиянием эмоций, носят рефлекторный характер и осуществляются через центральную нервную систему. При выраженном эмоциональном напряжении в центральную нервную систему идут импульсы, которые передав сигнал соответствующему отделу мозга, возвращаются по специальным нервам к исполнительному органу, например сердцу, вызывая сердцебиение. Далее, направляясь к периферическим артериям вызывают сужение их, что ведет к повышению кровяного давления. Причем выраженность сокращения артериальных сосудов в различных участках неодинакова.

При значительном эмоциональном напряжении происходит рефлекторное возбуждение желез внутренней секреции, в частности надпочечников, которые в избыточном количестве начинают выделять в кровь вещества, резко сужающие артерии (адреналин, норадреналин). Их избыток в крови приводит в спазмам артериол (мелких артерий) и повышению кровяного давления, кислородному голоданию сердечной мышцы, что способствует развитию стенокардии и инфаркта миокарда. Очень сильные отрицательные эмоции и выделяемое при этом большое количество адреналина могут даже привести к внезапной остановке сердца и мгновенной смерти.

Особенно неблагоприятно сказываются отрицательные эмоции с повышенным выделением адреналина и норадреналина на людях умственного труда, ведущих преимущественно сидячий образ жизни.

Одна из важнейших функций организма – дыхание – также находится в тесной связи с эмоциональным состоянием человека. Общеизвестно изменение частоты дыхания под влиянием душевных состояний. Большое нервное напряжение тормозит процесс дыхания, делает его редким, поверхностным. При подавленном настроении, тоске, горе, печали нарушается функция внешнего дыхания, развивается кислородная недостаточность организма. Время от времени возникают непроизвольные глубокие вздохи. Они настолько типичны и характерны, что по ним судят о подавленном настроении. Как только неприятности проходят, у человека невольно возникает вздох облегчения.

Отрицательные эмоции, нарушая работу аппарата внешнего дыхания и дыхательного центра, оказывают неблагоприятное влияние на деятельность всего организма. Сниженная функциональная активность дыхательного аппарата приводит к недостаточному снабжению кислородом жизненно важных органов и систем, вызывает кислородное голодание (гипоксию) тканей и органов. Это способствует развитию многих заболеваний, преждевременному старению и истощению жизненной энергии человека.

Известный ученый ХVIII века К. Гуфкланд в своей книге “Искусство продлить человеческую жизнь” писал: “Между влияниями, сокращающими человеческую жизнь, преобладающее место занимают известные душевные состояния: скорбь, скука, тоска, малодушие, зависть, ненависть и страх. Особенно большой вред причиняют здоровью и долголетию скука, праздная жизнь и ничего неделание. Скука очень опасна как в физическом, так и в моральном отношении. Человек, который скучает, начинает вздыхать. Это свидетельствует о препятствиях для прохождения крови через легкие. Наступают местные застои крови. Развивается слабость и вялость органов пищеварения, появляется чувство тяжести, слабости, ипохондрического настроения. Не менее вредны для здоровья лень и безделие”. Установлено, что ни один лодырь не был здоров и не дожил до глубокой старости. Все долгожители вели активный образ жизни, были подвижны и трудолюбивы.

Общий мышечный тонус человека также зависит от его эмоционального состояния. Известно, что мышцы человека сокращаются под влиянием импульсов, поступающих по двигательным нервам из центральной нервной системы. Если перерезать нерв, идущий к какой-либо мышце нашего тела, то человек не сможет производить движения, обусловленные этой мышцей. В обычных условиях мышцы всегда находятся в состоянии некоторого напряжения. Даже тогда, когда нам кажется, что мышцы совершенно расслаблены и неподвижны, они находятся в состоянии определенного напряжения под влиянием импульсов, постоянно непроизвольно поступающих из центральной нервной системы. Эту известную степень напряжения мышц, отмечаемую в них даже в состоянии полного покоя, в физиологии принято называть мышечным тонусом.

Мышечный тонус, а вместе с ним и осанка и весь облик во многом зависят от эмоционального состояния человека. Когда человек в хорошем настроении, тонус мышц повышен: человек держится прямо, голова его поднята, грудная клетка расширена, походка твердая, уверенная. Наоборот, когда человек чем-либо огорчен, опечален, все мышцы его как будто расслабляются, голова опущена, грудь впалая, взгляд тусклый, безжизненный, походка вялая и скованная.

Отрицательные эмоции неблагоприятно сказываются не только на состоянии общего мышечного тонуса, но и на течении обменных процессов, на деятельности желез внутренней секреции. Общеизвестна зависимость функции эндокринных желез от душевного состояния человека. Так, деятельность щитовидной железы, половых желез, надпочечников, потовых и других желез угнетается под влиянием отрицательных эмоций.

Эмоциональное состояние существенно влияет на чувство голода и жажды, иногда усиливая, а в большинстве случаев угнетая их. Психические переживания отражаются на работе кишечника, вызывая запоры и поносы.

Многим приходилось испытывать, как значительные эмоциональные напряжения вызывают приступ мучительного кашля, так называемый нервный кашель. Приступы удушья (бронхиальной астмы) могут быть обусловлены сильными волнениями и переживаниями. Поседение и выпадение волос во многих случаях также является результатом горя, страха, злобы, больших забот и других эмоциональных напряжений.

Известна определенная взаимосвязь между волнениями и развитием сахарной болезни (диабета). Таким образом, отрицательные эмоции вызывают наивысшее нервное напряжение и истощение. В большинстве случаев удрученное эмоциональное состояние способствует развитию многих патологических изменений в организме. Горе, тоска, личные и производственные неудачи подрывают силы организма в большей мере, чем болезни, вызванные патогенными микроорганизмами. Особенно опасны для здоровья внезапно поступившие сильные нервные потрясения и переживания. А.А. Богомолец в своих трудах приводит случаи внезапной смерти от сильного приступа гнева и даже чрезмерной радости.

Чрезмерное нервное напряжение, не нашедшее разрядки, оказывает отрицательное влияние на внутренние органы и на общее состояние организма. В одних случаях проявляется в угнетении общего жизненного тонуса: нарушение сна, снижении аппетита, головных болях. В других случаях удрученное эмоциональное состояние, перенапряжение нервной системы проявляются повышением раздражительности, мнительности, вспыльчивости. Появляется неадекватная восприимчивость и сверхчувствительность к поведению товарищей и близких людей. В результате возникают резкие конфликты, которые в свою очередь еще больше усиливают напряжение. Эмоционально перевозбужденный человек, как правило, не способен к объективной оценке вещей, поведения других людей и своего собственного. Он становится чрезмерно обидчив, во всем видит несправедливость в поступках других людей, упрекает их, предъявляет обвинения и таким образом еще больше ухудшает взаимоотношения, вызывает все новые психотравмирующие ситуации, заходит в тупик, будучи не в состоянии решить проблему.

Для выхода из создавшегося положения, если невозможно мобилизовать все интеллектуальные и волевые усилия для разрешения возникших трудностей, человеку рекомендуется всецело переключиться на творческую, посильную, общественно полезную работу, выполняемую с большим удовольствием и видимой отдачей.

Другой путь – ***переключить активность человека на интенсивную мышечную деятельность*** (физические упражнения на свежем воздухе, работа на природе, в поле, в огороде, косьба, пешие и велосипедные прогулки, плавание и др.). ***Физический труд и эквивалентные ему физкультурные и спортивные упражнения являются идеальным средством для снятия чрезмерного нервно-эмоционального напряжения.***

А.И. Яроцкий писал, что душевный мир человека определяет не только развитие болезни, но и состояние здоровья, продолжительность жизни. Он подчеркивал, что человек живет столько, сколько у него имеется в запасе душевных сил. От эмоционального состояния зависит и степень изнашиваемости его важнейших органов. По его утверждению, человек живет столько, сколько хватает в нем запаса оптимизма, взятого им в жизненный путь или выработанного в процессе жизни. Этот оптимизм, эмоциональный подъем закаляет и поддерживает человека, проводит его невредимым через трудные моменты жизни и не дает отчаиваться, какие бы мрачные явления и события не возникали на его жизненном пути.

К сожалению, в жизни люди не могут полностью оградить себя от влияния отрицательных эмоций. Сложные ситуации, сопровождаемые не чрезмерными отрицательными эмоциями, нужны человеку для воспитания и закаливания характера, воли, для повышения устойчивости, приспособляемости ко всевозможным стрессовым ситуациям. Они дают силу и энергию, воспитывают веру в себя и в успех намеченных творческих и жизненных планов. “Горя не видать – радости не знать”, – говорит русская народная пословица.

**Стресс, стадии стресса**

***Стресс***, по данным научных исследователей, – это основа всех сторон жизнедеятельности человека, не только потенциальная опасность, но и необходимый стимул к жизни. Ганс Селье выделил и научно обосновал три стадии стрессовых реакций. *Первая стадия* – ***реакция тревоги***. Ученный рассматривал ее как “призыв к оружию”, к мобилизации всех защитных сил организма. Она, подобно набату, предупреждает о надвигающейся опасности. *Затем* следует ***фаза*** ***приспособления*** (адаптации), или, по Г. Силье, стадия резистентности нечувствительности организма к отрицательным воздействиям.

Если чрезмерное психотравмирующие ситуации продолжают действовать на человека, наступает ***стадия*** ***истощения***. Суть ее заключается в том, что организм теряет способность противостоять действию сверхсильных раздражителей, что может привести к резкому снижению защитных сил организма и развитию болезни. “Человек может противостоять этому, лишь воспитывая волю, научившись управлять эмоциями и разумно преодолевать, так называемые, “эмоциональные стрессы”, – писал академик П.К. Анохин.

Выносливость организма в отношении всевозможных стрессовых состояний весьма индивидуальна. Некоторые люди без всяких последствий переносят чрезвычайно трудные и сложные жизненные ситуации. Они никогда не теряют бодрости духа, уверенности, работоспособности и психоэмоционального равновесия. Другие – уже при небольших стрессовых ситуациях теряют выдержку и веру в себя. В минуту усталости или при возникновении неприятностей они видят только трудности предстоящего и готовы усомниться в успехе. Индивидуальная восприимчивость к стрессу обусловлена типом высшей нервной деятельности. Она зависит также от умения управлять собой, своей волей, чувствами и страстями.

Небезразлично для человеческого организма и сдерживание эмоций. Чувства, не получившие выхода (неотреагированные эмоции), оказывают отрицательное действие на сосуды и внутренние органы. Установлено, что сердечно-сосудистыми заболеваниями чаще болеют люди скрытые, нерешительные, сдержанные и замкнутые. Они плохо адаптируются к изменяющимся условиям внешней среды. Такой человек, по выражению психоневрологов, “кипит в себе”, постоянно находится под самоконтролем и ведет внутреннюю борьбу, суть которой сводится к мысли: “Надо все время сдерживаться, чтобы не проявить своих неудач, своего горя”. Так одинокая женщина переживает особенно остро не столько свое одиночество, сколько то, что “нельзя показать, что ей плохо”. В таких случаях сдерживается лишь внешнее проявление эмоций. При горе можно сдержать слезы, крик наболевшей души. Но отрицательные проявления со стороны сердца и сосудов остановить не удается. Говорят, что тому, кто не проявляет своих эмоций и в горе не плачет, во много раз тяжелее, так как “горькими слезами плачут его внутренние органы”, в первую очередь сердце. Плач, как и физическая работа, облегчает страдание, снимает нервное напряжение. Как только соленая влага брызнет из глаз – стихает горе, подобно тому, как при грозе с первыми каплями дождя стихают бурные порывы ветра. Возможно, поэтому женщины легче переносят неприятности. Душевную тоску, чем мужчины, которые часто не могут испытать благотворительного влияния слез.

С давних пор считали плач маленьких детей, еще не умеющих говорить, заменой речи, средством для выражения неудовольствия или высказывания желаний для взаимного понимания взрослых и детей. Однако это слишком подчиненная роль слез. ***Плач действует благотворительно на весь человеческий организм***, он способствует сохранению здоровья маленьких детей и снятию отрицательных эмоций у взрослых. Всякий ребенок при плаче производит глубокие вздохи. Благодаря этому усиливается приток воздуха, ускоряется кровообращение, кровь становится богаче кислородом, снижается напряжение сосудов, застой крови во внутренних органах и мозге.

***Для разрядки эмоций в жизни человека чаще всего используется физическая работа, прогулки, пребывание на свежем воздухе, солнечные лучи, вода и другие естественные факторы.*** Легкая музыка, балет, живопись, задушевные песни, смех также приводят к разрядке бурных эмоций и вызывают облегчение. Если у человека неприятности на работе, горе, семейный конфликт, неразделенная любовь, он для устранения отрицательных эмоций должен переключиться на другую деятельность (физкультура, прогулка с детьми, чтение, игры, зрелище, путешествие и т.д.) сопровождающуюся приятными чувствами. В результате отрицательный очаг возбуждения в мозгу вытесняется положительным.

На эмоционально возбудимых людей с неустойчивой нервной системой особенно благотворительно влияет медленная музыка. Такая музыка снимает нервное напряжение, перестраивает нервную систему на медленный, спокойный ритм, вызывает положительные эмоции. Доказано, что музыка эстрадная, джазовая, в быстром ритме, с резкими подъемами и спадами звучания еще больше раздражает нервную систему.

В случаях, когда невозможно предупредить нежелательные ситуации, которые могут вызвать отрицательные эмоции, необходимо между сложившейся ситуацией и эмоцией поставить заслон интеллекта, логики или принять соответствующие медикаменты, подавляющие эмоциональное напряжение (валерьяна, андоксин, триоксазин, мепробомат, седуксен, реланиум, тазепам и др.).

Даже в самых сложных жизненных ситуациях надо создать хорошее настроение с помощью шутки, песни, чтения юмористической литературы, общения с жизнерадостными, добрыми, высоко человечными и культурными людьми, всегда улыбаться.

**Смех**

***Смех*** – это мгновенное расслабление организма, дает человеку прекрасный отдых, заряд бодрости и активности. Считая неприличным непринужденно, от души смеяться, выражать свои чувства, мы тем самым невольно напрягаем нервную систему, убиваем в себе хорошее настроение. Веселое расположение духа, воспитание волевых качеств, отходчивость после ссор и обид, умение не реагировать на мелкие неприятности и невзгоды, создавать хорошее настроение при плохом стечение обстоятельств – одно из важнейших средств сохранения здоровья и долголетия.

Никогда не следует придавать рокового, непоправимого значения случившейся неприятности, обиде, горю, наступившей тоске или разочарованию. Когда неприятности только возникают, они кажутся непреодолимыми, безвыходными, все представляется в мрачном свете. Но проходит время, и все меняется. Недаром говорят “время – лучший лекарь”. То, что еще вчера казалось непосильным и безнадежным, сегодня становится более легким и простым. Беду, горе нельзя переносить одному. Если человек остается с горем один на один – оно его одолеет. А если он объединится против неприятностей с друзьями или просто хорошими людьми, вредные последствия отрицательных эмоций резко смягчаются. Переключение внимания от гнетущих беспокойных мыслей и чувств на другие интересы и дела создают в коре головного мозга новый очаг возбуждения, который тормозит прежний, болезненный. Для сохранения здоровья необходимо постоянно тренировать свои эмоции, развивать чувство юмора, уметь преодолевать возникшие неприятности и угнетенное состояние духа, переключать внимание на факторы, способные погасить причиненную боль или обиду. Важно своевременно отвлечься от печальных мыслей и возникших переживаний, заставить себя забыть то, чего нельзя изменить.

Люди часто подвергающиеся стрессовым воздействиям, должны изменять привычную обстановку, больше путешествовать. И.П. Павлов писал: “Всякие медицинские предписания пациенту, остающемуся на месте в тех условиях, едва ли могут помочь, раз основная причина заболеваемости продолжает действовать. Тут *единственный выход* – ***вырвать человека из его обстановки***, освободить от постоянной работы, перехватить течение неотвязных мыслей и на известный срок сделать для него целью исключительное внимание к здоровья, к еде. Это достигается при посылке пациента в путешествие, на воды и т.д.”.

Никогда не следует ставить перед собой невыполнимых задач. Ничто так не подрывает здоровья и веру в себя, в успех начатого дела, как невыполнение собственных намерений и планов. “Даже маленькая победа над собой, – писал А.М. Горький, – делает человека намного сильнее”.

Итак, хотите оградить себя от многих болезней, быть всегда здоровыми, жизнерадостными и работоспособными – научитесь управлять своими эмоциями, своей психической жизнью, воспитывайте в себе силу воли, выдержку, такт, бодрое и жизнерадостное настроение, спокойствие и благожелательность к людям. Это поможет не только сохранить здоровье, но и воспитать более цельную, совершенную, социально более значимую и духовно богатую личность.

**ОСНОВЫ АУТОТРЕНИНГА**

**Аутотренинг**, или самогипноз - это один из методов психической саморегуляции. Он позволяет достигнуть такого состояния, при котором образные, положительно окрашенные представления оказывают соответствующее воздействие на независящую от нашего сознания, как бы автоматизированную вегетативную нервную систему, а уже через нее - на деятельность органов и систем организма.

## Условия проведения тренировки

В начале занятий аутотренингом каждое специальное упражнение занимает около 1 минуты, а в конце курса - до 5 минут. Если к этому прибавить еще и время на самовнушение формул поведения, то на одно аутогенное погружение Вы будете тратить всего 7-10 минут. Итак, по 7-10 минут три раза в день - так ли уж это много для укрепления нервной системы и своего здоровья?! Начинайте тренировки в слегка затемненном помещении, чтобы избежать раздражителей в виде шума и других посторонних помех. Тренировки могут проводиться в любой из трех позиций: лежа, полусидя или сидя (в позе "кучера на дрожках"; вспомните, как сидит уставший после долгой езды кучер в ожидании седока). И не забывайте, что АТ, как и любые тренировки, требует регулярности занятий!

**Схема основных формул аутогенной тренировки**

**Вводная часть:**

Приняв удобную позу, позу покоя, позу максимального расслабления, сделайте глубокий вдох. Дышите ровно, спокойно, (в ритме успокающегося, затухающего дыхания). Закройте глаза. Расслабьте все мышцы (последнее легче сделать, представляя себя птицей, парящей в воздухе, или же лежащим в теплой морской воде).

**Основная часть:**

**Задача 1**: *вызвать состояние покоя*

1. Я совершенно спокоен….
2. Исчезают тревоги, волнения, опасения…
3. Все мои мышцы приятно расслаблены для отдыха...
4. Я полностью абсолютно спокоен...
5. Тренировка укрепляет мою нервную систему...

**Задача 2**: *вызвать ощущение тепла в правой руке*

1. Я чувствую жжение, покалывание, ползание теплых мурашек в пальцах, в ладони правой кисти (вспомните, как, потерев кисть снегом, Вы потом начинали чувствовать подобное покалывание, жжение и ползание мурашек).
2. Приятное тепло начинает заполнять кисть, предплечье и плечо моей правой руки, постепенно заполняет всю руку...
3. Расширяются кровеносные сосуды правой руки..
4. Горячая здоровая кровь согревает всю мою правую руку...
5. Моя правая рука стала горячей...
6. Я расширяю кровеносные сосуды правой руки...
7. Я могу сделать это с лечебной целью в любом органе...

**Задача 3**: *вызвать ощущение тяжести в правой руке*

1. Я чувствую приятную тяжесть в правой руке..
2. Моя правая рука все более и более тяжелеет...
3. Моя правая рука тяжелая, будто она свинцовая...

*Примечание*: Возникающее чувство тепла, и особенно тяжести, обусловливается накоплением в тканях молочной кислоты, являющейся, в частности, антагонистом стрессорных гормонов. Тренировки правой руки подготавливают Вас к овладению навыками "ухода" от подобных болезненных ощущений в области сердца. Однако, полная система атутотренинга включает в себя также и тренировки на вызывание чувства мышечного расслабления, тепла и тяжести во всех конечностях.

Кстати, навыками АТ лучше и быстрее овладевают под контролем специалиста люди мягкие, бесхарактерные, привыкшие, чтобы их "водили за ручку". Сильные же натуры, наделенные самосознанием, ярким представлением о своей индивидуальности, инстинктивно сопротивляются постороннему вмешательству в их внутренний мир и нередко добиваются больших успехов в самостоятельных тренировках. Ну, а вообще неспособны овладеть ими разве что лодыри, да люди с недостаточным интеллектом.