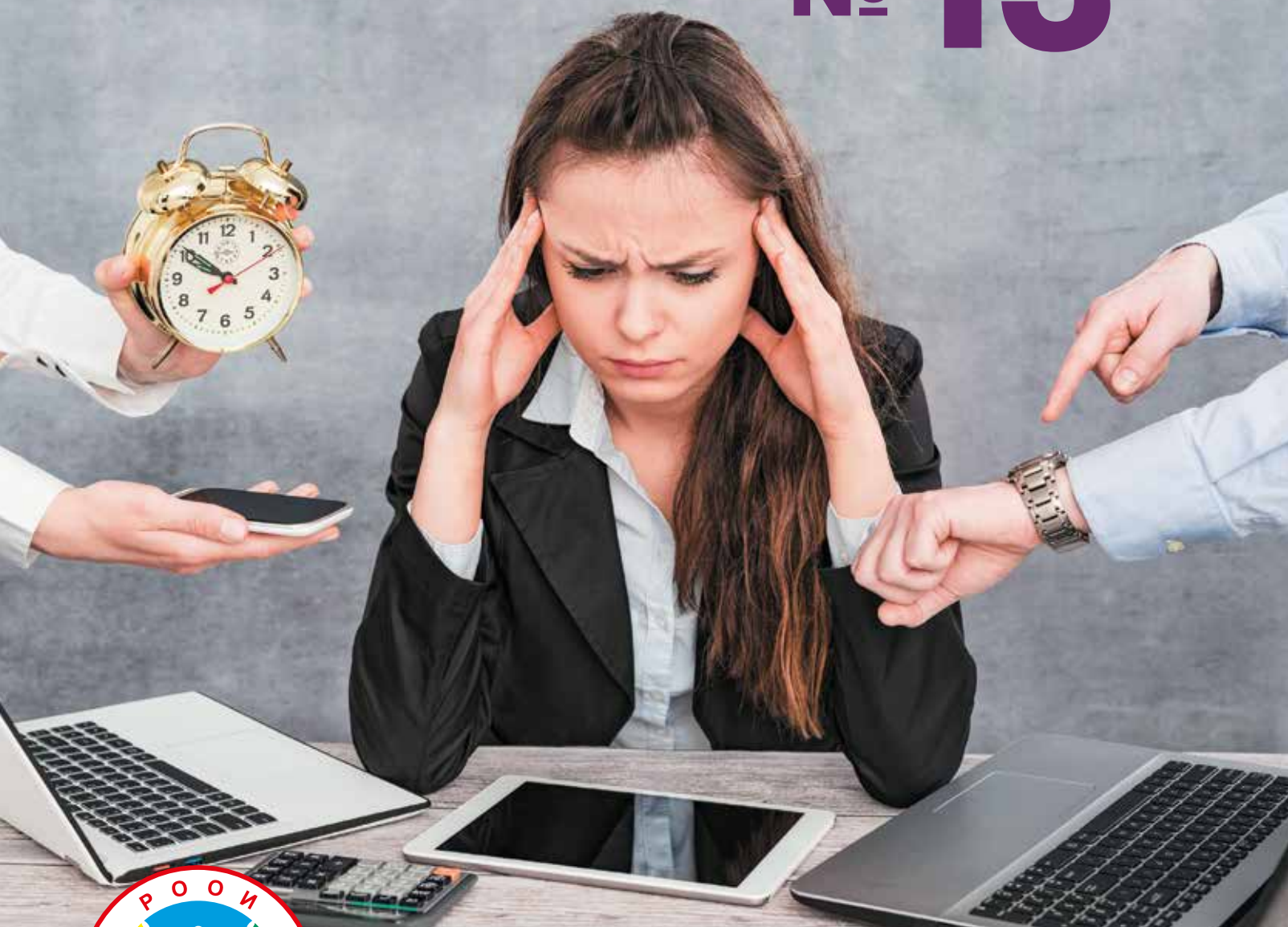


# ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

РЕГИОНАЛЬНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ИНВАЛИДОВ «ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА»

№ 13



## Стресс в современной жизни

Москва, 2022  
[www.humanhealth.ru](http://www.humanhealth.ru)

# СОДЕРЖАНИЕ

Чем опасны и полезны эмоциональные переживания .....	2
Стрессоустойчивость и психологическое здоровье человека в современных реалиях .....	8
Стрессы и здоровье желудочно-кишечного тракта.....	14
Вкусная и полезная еда в борьбе со стрессом .....	18
Нарушение сна и стресс.....	21
Фитотерапия в борьбе со стрессами .....	25
Ароматерапия против стресса .....	28
Влияние стресса на эндокринную систему .....	31
Привычки, помогающие вести здоровый образ жизни и сохранить здоровье .....	34
Арт-терапия и стресс: как жить? .....	37
Физическая активность в борьбе со стрессом.....	41
Санаторно-курортное лечение в борьбе со стрессом.....	44
Социально-направленные проекты РООИ «Здоровье человека» в борьбе со стрессами современного мира .....	50





**А.А. Маркарян**, главный редактор Научно-практического журнала «Вопросы обеспечения качества лекарственных средств» д.фарм.н., профессор

## Дорогие друзья!

Рады приветствовать вас на страницах издания «Здоровье человека». В этом выпуске речь пойдёт о таком распространённом состоянии человека, как стресс.

Неблагоприятные экологические, социальные, профессиональные и другие факторы в жизни и деятельности человека в социально-экономических и производственных условиях современного общества неразрывны связаны с возникновением и развитием негативных эмоций, сильных переживаний, а также перенапряжением физических и психических функций. Наиболее характерным психическим состоянием, развивающимся под влиянием экстремальных условий жизнедеятельности, является стресс. Проблема стресса, безусловно, является научной проблемой, сосредоточивающей на себе внимание специалистов разных специальностей и направлений.

Стресс (от англ. stress – нагрузка, давление, напряжение) – неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

Сегодня слово «стресс» находится на пике популярности и исследуется большим количеством ученых: психологов, физиологов, социологов, медиков. Ряд исследований доказывают, что он вызывает болезни сердечно-сосудистой системы и даже может привести к образованию раковых клеток. Другие доказывают, что такая встряска психики может привести к невралгии и депрессии. Так или иначе, психологи призывают к борьбе со стрессом.

В современной литературе существуют различные классификации стрессов: – в зависимости от стрессирующих факторов; – по длительности течения; – по виду эмоций и т. д.

Организм имеет ограниченные резервы адаптационных возможностей по предупреждению и купированию стресса – их истощение может привести к заболеванию и смерти. В результате обобщения всех результатов исследований была выдвинута теория развития стрессовой ситуации и три ее стадии, которые были названы общим адаптационным синдромом:

- Стадия тревоги;
- Стадия резистентности;
- Стадия истощения.

Эти три фазы развития стресса можно проследить на большом отрезке времени. Интенсивность реакций человека зависит не столько от характеристик стрессора, сколько от личностной значимости действующего фактора.

Для того чтобы умело управляться с собственным психическим состоянием, необходимо любить себя, относиться к своему телу, душе с превеликим почтением и безусловным уважением. Освоившие основы саморегуляции на примерах управляемой гармонизации настроения и произвольного управления самочувствием, непременно идут дальше, в направлении постижения чуда трансформирующего творчества осознанного развития. Тайна овладения психической саморегуляцией заключается в том, что высотами и глубинами этого прекрасного искусства могут овладеть лишь те, кому дарована высокая нравственная чистота и гармония мышления. Человек, знающий себя, свои потребности и способы их удовлетворения, всегда имеет выбор в систематическом восполнении Энергии. Вот почему изучение и анализ методик борьбы со стрессом являются столь актуальными и требуют систематизированного подхода и научно-практического наблюдения.

Берегите себя!

# Чем опасны и полезны эмоциональные переживания



**А.А. Аничкин,**  
редактор сайта  
humanhealth.ru

**Жизнь каждого человека полна стрессов. Сложности на работе, нехватка денег, семейные неурядицы, проблемы с детьми, проблемы со здоровьем – всё это буквально окружает нас на каждом шагу. Разорвать «порочный круг» и оградить себя от переживаний удастся немногим. Остальные продолжают регулярно нервничать, мучиться тревогами и страдать от бессонницы. Что же такое стресс, и можно ли снизить его влияние на собственную жизнь?**

## Теория Ганса Селье

Понятие «стресс» произошло от французского слова «estresse», означающего «подавленность» или «угнетенность». Под этим термином подразумевается состояние повышенного психического или физического напряжения, появляющегося под действием какого-либо стрессогенного фактора.

Впервые серьезно изучать феномен стресса начал канадский патолог и эндокринолог Ганс Селье, и его изыскания привели к созданию теории стресса. Ученый считал, что когда организм сталкивается с такими факторами как опасность, страх, боль, холод, высокие физические нагрузки, эмоциональные потрясения и т. п., активизируются особые защитные механизмы, и это не только ответ на раздражение извне, не только защитная реакция, но и однотипный физиологический процесс.

Данный процесс – это полная мобилизация ресурсов организма, позволяющая ему адаптироваться к неожиданным ситуациям. И на него организм тратит огромное количество энергии и сил, что сопровождается большим напряжением.

Изучая стресс и его особенности, Ганс Селье ещё в 1936 году выдвинул гипотезу, по которой организм человека стареет из-за того, что на него воздействует общая совокупность стрессов, которую ему пришлось пережить за всю жизнь. Любой стресс (и в особенности травматический) приводит к необратимым изменениям в химическом балансе организма. И эти механизмы запускают процесс старения клеток, а также негативно влияют на все системы организма и головной мозг.

Далее углубляться в теорию Селье мы не будем, а скажем лишь, что в конечном счете исследователь пришел к выводу, что если человек хочет быть здоровым и желает продлить себе жизнь, он в обязательном порядке должен заниматься профилактикой стресса.

## Причины и последствия

Разумеется, за восемьдесят с лишним лет наши представления о стрессе претерпели существенные изменения. Сегодня под стрессом медики понимают состояние психического напряжения, возникающее у человека при деятельности в трудных условиях – как в повседневной жизни, так и в специфиче-

ческих обстоятельствах, например, во время космического полёта.

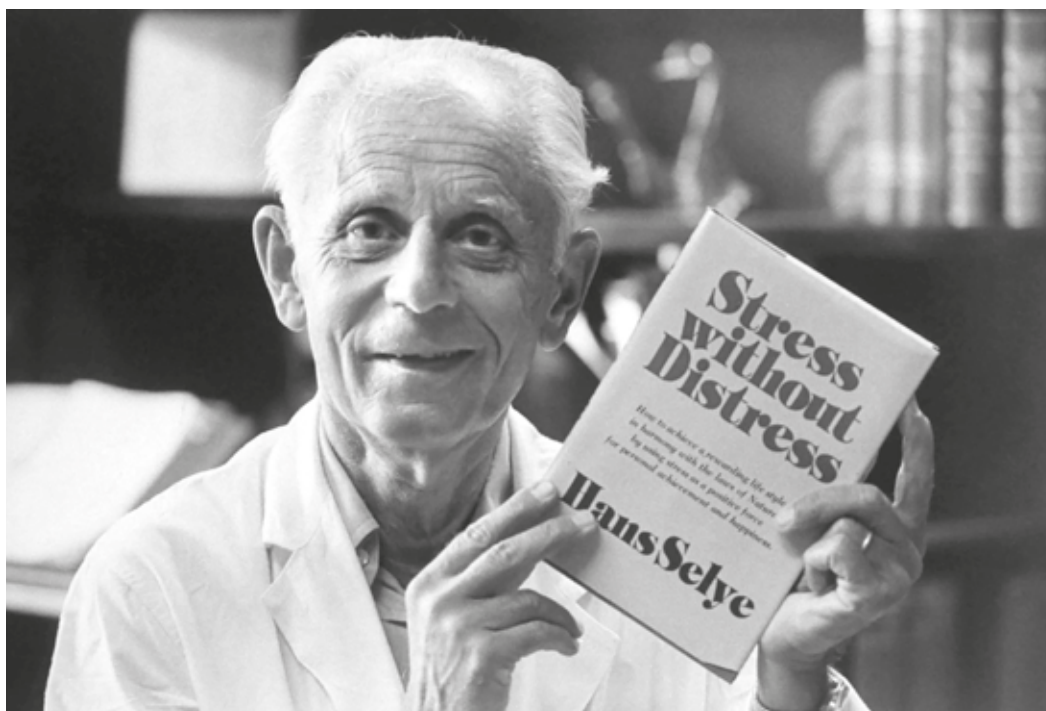
Специалисты выделяют несколько видов стрессов в жизни современного человека. Острый стресс является ответной реакцией организма на событие, в результате которого он потерял психологическое равновесие. К примеру, конфликт с начальником или ссора с близкими. Присутствие в жизни постоянной значительной физической или моральной нагрузки, такой как безуспешный поиск работы или конфликт в семье, приводит к развитию хронического стресса.

Физические перегрузки, воздействие вредных факторов окружающей среды, работа в опасных условиях труда, например, в шахте, могут привести к физиологическому стрессу. А психологический стресс является ответной реакцией на нарушение психической устойчивости личности вследствие эмоциональной перегрузки, например, на работе, оскорбления или ряда других факторов. В XXI веке выделили ещё один вид стресса – информационный. Его может вызвать как беспре-

рывный поток огромного количества новостных сообщений, так и полный информационный вакуум.

Однозначно оценить воздействие стресса на организм человека сложно, при этом принято разделять его на положительный (эустресс) и отрицательный (дистресс). Эустресс оказывает положительное влияние, мобилизуя все силы организма, помогая ему собраться, например перед сдачей сложного экзамена или перед ответственным выступлением на рабочем совещании.

При дистрессе организм, находясь в состоянии постоянного напряжения, быстро растрчивает свои ресурсы. Человек становится рассеянным, раздражительным, запас сил быстро иссякает. Такое негативное состояние и называют дистрессом. Здесь провоцирующими факторами могут стать смерть близкого родственника, тяжёлая болезнь, травма. Дистресс оказывает дезорганизирующее влияние на деятельность и поведение человека, надолго выбивая его из привычной колеи.



*Впервые серьезно изучать феномен стресса начал канадский патолог и эндокринолог Ганс Селье*

### «Атака» и «бегство»

Специалисты-неврологи считают, что очень важно не упустить момент и не допустить, чтобы стресс перешёл в форму хронической депрессии, которая уже является врачебным диагнозом и требует серьёзной терапии, вплоть до госпитализации и лечения под постоянным присмотром врачей.

С точки зрения неврологии существует две основные реакции на стресс – врачи условно называют их «атакой» и «бегством». В первом случае, оказавшись в некомфортной ситуации, человек начинает активно действовать, мобилизуется. История знает немало примеров, когда в состоянии стресса творческие люди создавали великие произведения. «Реквием» Моцарта, симфонии Брамса, сонаты Бетховена – яркий тому пример. Состояние стресса испытывают и спортсмены во время состязаний, и многим именно оно помогает побеждать.

Вторая реакция, наоборот, предполагает уход от проблемы. Попав в сложную ситуацию, человек хочет отрешиться от нее. Ему нужно переключиться на что-то другое, и тогда решение к нему придёт. Такая реакция, как и «атака», с точки зрения медицины нормальна, физиологична.

При этом важно отметить, что стресс имеет свою шкалу мощности.

И не важно, чем он вызван – радостью или горем. Свадьба или развод, увольнение или повышение по службе – всё имеет свою «цену», которая для каждого своя. Многое зависит от того, на каком месте в иерархии ценностей то или иное событие находится, а также от индивидуального запаса прочности организма.

### Внутренние ресурсы помогут

Интересно, что гормоны стресса – и прежде всего адреналин – оказывают стимулирующее действие на иммунитет, активизируют работу сердца, углубляя дыхание. И в этом смысле стресс – прекрасный тренажер, позволяющий держать организм в форме.

«Изначально стресс задумывался природой как неспецифическая реакция организма на действие различных экстремальных факторов, – рассказывает известный московский психотерапевт Мария Мазурина. – Этакий сигнал о том, что происходит что-то опасное и требуется срочно мобилизоваться. Однако не всегда фактор оказывается настолько экстремальным, что организму необходимо на него срочно реагировать, и не всегда у организма хватает сил. Вот тогда стресс начинает оказывать пагубное действие. Это происходит, например, когда стресс или постоянный, или слишком интенсивный, что уже приводит к серьезным последствиям».

По мнению Марии Мазуриной мы все запрограммированы на работу в спокойной обстановке, где лишь изредка проскальзывают острые нотки стресса. «Когда вы чувствуете опасность, – говорит Мария Владимировна, – происходит всплеск гормона кортизола, повышается уровень сахара в крови, сердцебиение усиливается,



дыхание учащается. Все это позволяет вам противостоять надвигающейся угрозе. Но настройки организма должны вернуться в исходное состояние, как только кризис миновал. Если же вы существуете в условиях бесконечного напряжения, когда спокойные эпизоды – приятное разнообразие, а не правило, то стресс разрушает ваш мозг и тело».

### Управление эмоциями

Примерно такую же точку зрения высказал и другой известный специалист – доктор психологических наук, профессор Сергей Ковалёв. «Если вы не в силах совладать с эмоциями, – говорит он, – то стрессовая реакция не заставит себя долго ждать. При этом совершенно неважно, переживаете ли вы по поводу реальных событий или же мысленно накручиваете себя. Когда разнородные эмоции остаются без присмотра, власть с легкостью может захватить не самая приятная их половина. Вы станете видеть всё в чёрном цвете, замечая лишь удручающие моменты и запоминая неприятные события с бóльшим энтузиазмом, чем те, что вам симпатичны. Мир превратится в непонятную и непредсказуемую игру, поэтому вы заметите, что вас преследует постоянная тревога, а срыв уже не за горами».

Как же всему этому противостоять? Интересно, что в разных странах существуют свои, иногда весьма необычные, формы и методы борьбы со стрессом. Например, у китайцев есть официальная услуга, которая позволяет снять стресс по телефону. Но это не привычная для нас горячая линия, где вам отвечают профессиональные психологи. На том конце провода вам ответит обычный человек, который за несколько долларов поработает «жилеткой». Вы можете



пожаловаться ему на жизнь или просто выговориться. А он не станет давать вам наставления, просто почувствует. Мужчины могут выбрать между собеседницей в стиле «девушка-куколка», «соседка» или «умудренная жизнью женщина». А дамы могут пожаловаться «военному», «красавчику» или «романтику».

Очень популярна и китайская традиция «wujiào», которая удивительна для европейцев. Она гласит: сон – превыше всего! Китайцы могут спать везде, в любой обстановке и позе. А ещё для снятия стресса они практикуют прогулки на четвереньках и душевные бои.

Не менее интересны и способы борьбы со стрессом в Японии. В основном жители Страны восходящего солнца делают акцент на «выговориться» и «прокричаться». Кроме того, ещё несколько лет назад японцам рекомендовалось иметь в офисе или дома манекен начальства, на котором можно было бы вымещать обиды. Практически в каждом японском доме или офисе есть специальные сосуды в форме вазы со звуконепроницаемыми стенками. Именно они и принимают на себя весь гнев людей, у которых сдали нервы. В любой момент можно подойти и выкрикнуть в сосуд слова обиды любой громкости.



### **Змеиный массаж и пивные ванны**

У индусов очень развита смехотерапия. Этот метод широко известен во всём мире, но здесь людей специально учат смеяться. Для этого существуют особые практики сродни йоге. Считается, что данный вид психотерапии способен вернуть человеку вкус к жизни. И, разумеется, это отличный способ борьбы со стрессами. Первый клуб смеха появился еще в конце XX века и успешно практиковал дурачество, умение корчить «рожи» и беспрерывный смех. Этот проект стал очень популярным, и некоторые компании проводят смехотерапию в начале рабочего дня.

Что же касается Израиля, то здесь вам могут предложить... змеиный массаж. Считается, что данная процедура оказывает релаксирующее воздействие на организм, а также благоприятно влияет на душевное состояние, снимая не только стресс, но также тревогу и усталость. Змеи якобы сами способны определять проблемные области на теле и приступают к их массажу. Насколько безопасна такая процедура? Кто-то говорит, что рептилии не ядовиты, кто-то – что ядовиты, но выдрессированы так, чтобы не причинять клиентам вред.

В любом случае, соглашаются на это, как правило, только любители экзотики и острых ощущений.

А вот аргентинцы, также как и жители некоторых других латиноамериканских стран при стрессе пьют чай мате. Здесь это национальный напиток, который изготавливают из высушенных измельченных листьев и молодых побегов растения под названием падуб парагвайский. Заваривание мате – это целый ритуал. На традиционный чай напиток похож мало, однако дело не в его вкусе. В нем масса витаминов и большая концентрация кофеина. Все это дает необыкновенный прилив сил и энергии. Жители Аргентины считают, что мате помогает людям общаться, когда они в компании, и размышлять, когда они в одиночестве.

В свою очередь чехи избавляются от стресса с помощью... пивных ванн! Наверное, про ванны с шампанским слышали все, а вот налить в ванну пиво... Но все это на деле выглядит совершенно иначе. В дубовую бочку наливают особый состав. Интересно, что алкоголя в нем нет вообще. Обычно он наполовину состоит из минеральной воды, наполовину – из суслы и пивных дрожжей. Дрожжи содержат большое количество аминокислот и других веществ, которые самым благоприятным образом действуют и на кожу, и на нервную систему. Купание в «пиве» входит в перечень услуг во многих СПА-салонах.

В Германии такой способ борьбы со стрессом тоже практикуется, но есть там и другие. Например, любой немец, обратившись в специальную организацию, за символическую плату имеет право разбить кувалдой подержанный автомобиль. Это действие якобы способствует выплескиванию накопившихся отрицательных эмоций.

### Мыслить надо позитивно

Так или иначе, но, по мнению специалистов, не стоит прибегать к подобным методам слишком часто. Ведь от стресса необходимо не только избавляться, но и понимать его причины, чтобы предотвращать подобное в будущем.

Подводя итог этому краткому обзору, посвященному стрессам в современном мире, можно отметить главное – люди не всегда могут избежать того, что их беспокоит, но в состоянии взять под контроль своё эмоциональное состояние и не реагировать на негативные ситуации. Для этого необходимо трансформировать своё мышление. «Научитесь мыслить более позитивно, – советует психотерапевт Мария Мазурина, – не закидывайтесь на негативе и ищите в происходящем положительные моменты. Попробуйте избавиться от многозадачности, не загружайте себя большим количеством дел и ре-

шайте все по мере поступления и необходимости. Минимизируйте факторы стресса, меньше контактируйте с негативными людьми, избегайте конфликтов. Овладейте медитацией – это теперь достаточно просто, поскольку в настоящее время большое количество психических упражнений опубликовано в Интернете. Уделяя медитации хотя бы 10 минут своего свободного времени в день, вы заметно ощутите лёгкость и воодушевлённость. Путешествуйте, посещайте новые места, знакомьтесь с интересными людьми, окружите себя позитивными эмоциями. И помните, что нужно пробовать разные способы. Только так вы сможете найти то, что подходит именно вам и оказывается более эффективным. Стресс и депрессия, к сожалению, являются распространёнными явлениями в современном мире. Но, следуя профилактическим мерам, этих недугов можно избежать».

*При подготовке статьи использовались материалы сайтов: <https://aif.ru/>, <https://www.asna.ru>, <http://meridian-journal.ru>, <https://www.mannivanov-ferber.ru>, <https://4brain.ru/blog>, <https://www.b17.ru>.*



# Стрессоустойчивость и психологическое здоровье человека в современных реалиях



**О.В. Матвиевская,**  
к.м.н., врач-психотерапевт  
высшей категории,  
невролог, психиатр

Новая пандемия коронавирусной инфекции COVID-19, вызванная вирусом SARS-CoV-2, явилась беспрецедентной в новейшей мировой истории. Уже в настоящий момент она имеет колоссальные глобальные последствия, такие, как изменение численности населения, потерю доходов и устойчивую социальную изоляцию для миллиардов людей. Влияние этого кризиса на психическое здоровье, как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе, невозможно переоценить.

В настоящее время к угрозам глобальной пандемии присоединилась тревожащая новостная повестка. Осенью традиционно мы чувствуем упадок сил, получаем меньше солнца, позитива, уменьшается световой день, становится холоднее. Поэтому в России осенняя депрессия проявляется чаще. Официально доказано в исследованиях, что северяне меньше живут, чем представители солнечных стран, в том числе из-за депрессивных настроений. Поэтому нам просто необходимо совершать какие-то профилактические действия, чтобы в современных реалиях не случилось резких перепадов настроения.

Многие месяцы с начала пандемии население нашей страны пребывало в неопределенности, что еще более усугубилось в последнее время. Многие люди находятся уже не первый год под действием страха, беспокойства и паники, испытывают

тревогу. Пандемия стала мощным вторжением биологии в социальную реальность, а сложившийся кризис геополитики и глобальной экономики стал толчком, который усилил разрушительные процессы во всех сферах жизни каждого конкретного человека – от физического здоровья и практик индивидуальной гигиены, через кризис семейных, материальных и деловых отношений, вплоть до нарушения душевного здоровья.

Постковидный синдром (или long-covid) уже внесен в Международный классификатор болезней МКБ-10. Группа ученых из США и Мексики провела обзор крупных исследований, в которых описывались последствия коронавируса и обнаружила 55 симптомов, с которыми миллионы людей борются спустя месяцы после заболевания. В метаанализ включены 15 исследований из разных стран, которые охватывали около 440800 пациентов 17–87 лет, перенесших COVID-19. Анализ показал, что не менее 80% людей, имеющих подтвержденный коронавирус в анамнезе, не чувствуют себя полностью выздоровевшими, а у некоторых симптомы не только сохранились, но и усилились спустя месяцы. Чаще всего пациенты с long-covid жалуются на сильную утомляемость (58%), хронические головные боли (44%), нарушения концентрации внимания и проблемы с памятью (25%). Также в обзоре сообщается о таких последствиях, как депрессия, тревожность

и различные навязчивые состояния. Китайское исследование демонстрирует, что сам факт вспышки пандемии вируса уже влияет на психическое состояние не заболевших коронавирусом людей. Так, примерно у каждого шестого под влиянием эпидемии возникли симптомы умеренной и тяжелой депрессии, а у каждого третьего – признаки тревожного расстройства средней или тяжелой степени. По наблюдениям многих авторов, число пациентов с тревожными расстройствами растет уже несколько лет. Эксперты спорят о причинах такого явления: либо психиатры и психологи стали чаще выявлять проблемные состояния, либо тревожные расстройства становятся более распространенными. Большинство исследователей склоняются к мнению о высокой корреляции психологических проблем у населения Российской Федерации

с общей нестабильностью в мире. Увеличилось число обращений за профильной медицинской помощью, участились жалобы на острую и затяжную реакцию на стресс, повышенную тревожность, а также панические атаки. И если люди с условно здоровой психикой уже адаптировались к плохим новостям, то предрасположенные к тревожным расстройствам рискуют всерьез стать пациентами психиатров.

Так, по данным руководителя «Центра психологической коррекции заболеваний» клинической больницы МЕДСИ Сергея Позднякова, в последнее время отмечается устойчивый рост числа обращений с тревожными расстройствами. Например, по данным клиники, в январе, феврале и марте 2022 года зафиксировано на 25,9% больше пациентов с жалобами на тревогу и страх, чем в этот же период год назад. Причем в феврале прирост со-



ставил 15,2%, а в марте – 21,4%. Психолог, системный семейный терапевт Екатерина Козейкина добавляет, что в последние несколько месяцев наблюдается и общий рост обращений за психологической помощью.\*

Согласно исследованию Национального агентства финансовых исследований (НАФИ), только трети россиян (30%) удастся сохранять эмоциональное равновесие и контролировать уровень тревожности в текущей ситуации. В опросе приняли участие 1600 человек старше 18 лет из 53 регионов России. По данным исследователей, большинство жителей России (70%) в той или иной степени испытывают тревогу. Острота психологической реакции зависит от возраста, пола, уровня образования и материального положения, отмечают специалисты. В меньшей степени стрессу подвержены молодые россияне: люди 18–24 лет – 48% из них не испытывают или почти не испытывают стресса, также это касается мужчин (41%) и россиян с хорошим материальным

положением (43%), а также опрошенных без высшего образования (33%). При этом 48% опрошенных заявили, что так или иначе находят способы избавиться от стресса и тревожности. Респонденты справляются с тревогой с помощью развлечений и хобби (12%), занятий делами по дому (10%), работы и поиска дополнительных источников дохода (9%), общения с семьей и друзьями (6%). При этом прогулки или спорт для снижения уровня тревожности используют только 3% опрошенных.\*\*

Первой реакцией общества на пандемию была острая тревога, доходящая до степени паники – психический процесс, часто порождающий иррациональные и непродуманные действия, когда цели не совпадают с результатом или полностью противоречат ему. Сейчас, вспоминая то, что происхо-

\* Источник: <https://www.kommersant.ru/doc/5340871>

\*\* Источник: <https://www.forbes.ru/forbeslife/459195-70-rossian-ispytyvaut-trevoguz-za-slozivsejsa-social-no-ekonomiceskoj-situacii>



дило в начале пандемии в 2020 году, мы понимаем, что очень многие действия населения были паническими. Вспомним дезинфекцию улиц, отлов одиночных прогуливающихся по улице людей, выход из дома с собакой и к мусорному баку по расписанию, регулярные призывы из динамиков срочно всем вернуться в свои квартиры. В 2021 году ситуация с распространением коронавирусной инфекции не стала лучше, однако в обществе наблюдался противоположный процесс – «нормализации ненормального». Выросло число умерших и заболевших, но при этом люди вернулись к привычной активности, как будто ничего не происходит: стали носить маску под подбородком и надевать ее только в общественных местах либо перед кассой в супермаркете, чтобы оплатить покупку.

Но со временем нормализуется все, даже самое ужасное: нормализация – это по сути свойство человеческой психики. Реакция на тяжелые стрессовые факторы обусловлена са-

мой природой: ни один человек не может долго жить в страхе, депрессии, тревоге и напряжении; он начинает привыкать и вырабатывать защитные формы поведения. Сами того не осознавая, люди каждый день испытывают колоссальный стресс, связанный с социальными и экономическими ограничениями, риском заразиться, информационным прессингом. Возникает новая реальность, и высокий уровень стресса уже принимается нами за норму. Состояние фрустрации затрагивает все большее количество людей, уровень стрессоустойчивости населения падает, возрастает социальное напряжение. Колоссальное значение принимает в существующей ситуации индивидуальная профилактика каждого из нас возможных психоэмоциональных нарушений.

Первое, что стоит сделать для себя в сложившейся ситуации, – распланировать свободное время. Чаще всего тревога выбивает из головы человека важные дела, а планирование в данном случае становится полезной



и важной терапией. Человек концентрируется на себе, на своих обычных домашних бытовых делах, он начинает систематизировать информацию, и в результате этого постепенно успокаивается. После того, как список дел на первое время составлен, необходимо сфокусироваться на настоящем. В тревожно-депрессивном состоянии люди постоянно возвращаются в мыслях к худшим, порой даже вымышленным, исходам. Мнительного человека

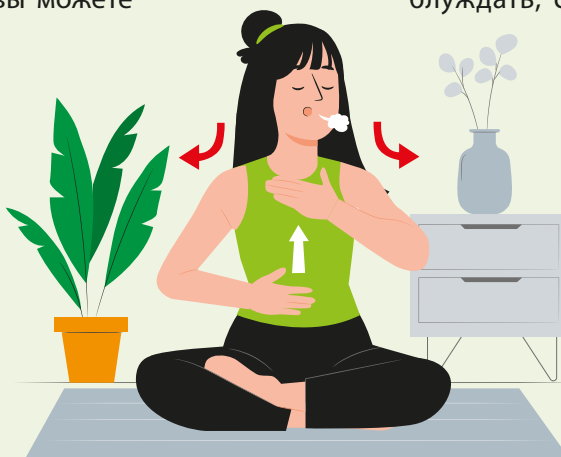
может спасти только он сам. Чтобы выбраться из порочного круга придумывания пугающих исходов, нужно постоянно одергивать себя и продолжать думать о своих повседневных обязанностях, сконцентрироваться на привычных ежедневных делах.

Конечно, нужно стараться следовать и стандартным традиционным советам, например, рационально питаться, соблюдать физическую активность, потреблять меньше алкоголя и кофеи-

### Упражнения, которые снизят уровень тревоги

#### 1 Диафрагмальное дыхание

Диафрагма – это мышца, расположенная между грудной и брюшной полостью. Техника дыхания учит правильно использовать ее, чтобы дышать, как следует. Это упражнение легко выполнить, вы можете делать его, где угодно. Как только заметите, что мозг начал блуждать и генерировать тревожные катастрофические мысли, попробуйте сфокусировать внимание на своем дыхании. Положите одну свою руку на живот, а другую – на грудную клетку. Медленно вдыхайте через нос, пока не ощутите рукой движение живота. Грудь при этом должна оставаться в покое. Представьте, что живот – это шарик, который вы пытаетесь надуть, в то время как грудь не двигается. После вдоха напрягите мышцы живота и выдыхайте сквозь сжатые губы. Когда вы начнете практиковать диафрагмальное дыхание, вы можете почувствовать усталость и даже небольшое головокружение, но со временем вы привыкнете к таким ощущениям. Этот тип лечебного дыхания снижает тревогу, потому что помогает использовать меньше энергии и усилий для дыхания, замедляет сердцебиение и помогает снизить кровяное давление.



#### 2 Осознанная медитация

В процессе медитации вы учитесь держать разум полностью в настоящем и отгонять отвлекающие мысли и негативные модели мышления. Раньше медитация относилась к духовным практикам, сейчас многие обращаются к ней просто чтобы повысить концентрацию, научиться следить за своими мыслями и снять тревогу и напряжение. Устройтесь в тихом спокойном месте и поставьте таймер на телефоне (будильник) на пять минут. Это время покажется гораздо более долгим, чем вы себе представляете. Закройте глаза, расслабьтесь и наблюдайте за телом и дыханием. Обращайте внимание на ощущения в теле и прислушивайтесь к звуку дыхания. В какой-то момент мысли станут улетать далеко, это естественная реакция. Как только заметите, что мозг начал блуждать, снова сфокусируйте внимание на дыхании. Будьте терпеливы с собой. Первые несколько практик мысли постоянно будут улетать, это нормально. Медитация учит нас фокусироваться на настоящем и останавливать негативные тревожные мысли, не позволяет этим мыслям захватить контроль.

на, хорошо выспаться и по возможности заниматься спортом. Но очевидно, что человек, находящийся в стрессе, зачастую даже не имеет достаточно сил, чтобы следовать подобным рекомендациям. Гораздо полезнее будет освоить пару упражнений, которые снизят уровень тревоги, и найти такие действия, которые всегда без труда можно выполнить, чтобы помочь себе.

Самая высокая степень человеческой мудрости – это умение приспособиться к любым внешним обстоя-

тельствам и сохранять спокойствие вопреки внешним угрозам. Жизнь – это бесконечное чудо и бесконечный кошмар, а душевное равновесие – это немислимое, но чрезвычайно желаемое среднее арифметическое этих двух бесконечностей.

Удачи нам всем, мудрости и терпения, крепкого здоровья и душевного спокойствия в любой жизненной ситуации!

### 3 Прогрессивная мышечная релаксация

Это упражнение научит вас расслабляться и быть менее тревожными в течение дня, также оно хорошо помогает засыпать, когда сложно притормозить активность ума и тела. Сначала вы ощущаете, а затем напрягаете мышцы в теле, например, мышцы шеи, плеч, ладоней или ступней. Затем отпускаете напряжение и позволяете им расслабиться. Упражнение ослабляет напряжение и улучшает сон, иногда помогает от головных болей и расстройств пищеварения. Психотерапевты предлагают концентрироваться сперва на ступнях, а затем прорабатывать все тело по направлению вверх. Необходимо уделять внимание каждой части тела, находить напряженные мышцы и концентрироваться на том, чтобы их расслабить. Это научит вас слышать свое тело, замечать напряжение, которое раньше не чувствовалось, и снимать тревожные мышечные спазмы и блоки.



### 4 Объективный анализ ситуации

Если вы видите, что ситуация вас настолько злит и нервирует, что вы уже готовы «взорваться» и никак не можете успокоиться, постарайтесь быть объективными. Посмотрите на сложившуюся ситуацию со стороны, как будто всё это вас не касается и происходит с другим человеком. Что вы видите? Ваше отношение поменялось или нет? Если этот человек попросит вашего совета, что вы ему порекомендуете? Уверяю вас, что, когда мы эмоционально не вовлечены в события, мы способны действовать спокойнее, рациональнее, лучше, разумнее. Также вы можете посоветоваться с кем-то, кому вы доверяете: вам помогут указать на возможные последствия того или иного решения и подобрать наиболее подходящий вариант действий. Человек, которого не касается данная проблема, поможет вам сохранить спокойствие и посмотреть на ситуацию со стороны, объективно. Также очень вероятно, что он подскажет вам, как решить вопрос наилучшим образом и найдёт ответ, который вы не можете увидеть из-за «зашкаливающих» эмоций. Сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях будет возможно, если человек избавится от плохой привычки драматизировать происходящие с ним события и запретит себе накручивать себя. И что бы с вами ни случилось – ничего не принимайте близко к сердцу, ведь немного на свете очень долго бывает самым важным.

# Стрессы и здоровье желудочно-кишечного тракта



**А.В. Федосюк,**  
гастроэнтеролог

Для обсуждения возможного влияния стресса на возникновение и течение заболеваний желудочно-кишечного тракта необходимо определиться с видами этих заболеваний. Принято выделять органические заболевания, которые связаны с поражением конкретных органов, к ним относятся гастрит или язва желудка, и функциональные, в основе которых лежит нарушение моторики желудочно-кишечного тракта, примером может служить синдром раздраженного кишечника и так называемая дискинезия желчевыводящих путей (сейчас употребляется термин – дисфункция сфинктера Одди).

Идеолог теории стресса Ганс Селье, проводя свои исследования в 1930-х годах, обратил внимание, что у крыс, длительное время испытывающих стресс, развиваются язвы. Так родилась нейрогенная теория возникновения этих заболеваний. Много лет спустя, однако, было доказано, что основной причиной возникновения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки является наличие бактерии *Helicobacter pylori*. В процессе своей жизнедеятельности бактерия выделяет ферменты, разрушающие слизь, которая является естественной защитой органов ЖКТ от воздействия соляной кислоты, вырабатываемой в желудке. Оставшись без барьера, стенки желудка подвергаются деструктивному воздействию кислоты. Безусловно есть и некоторое воздействие стресса, который, нарушая многие обменные процессы в организме, запускает па-

тологические изменения, что в совокупности с наличием *Helicobacter pylori*, приводит к возникновению органических заболеваний. Однако язвы, возникшие только из-за высокого уровня стресса, это скорее миф, чем реальность.

Нельзя не упомянуть о так называемых «шоковых» язвах или «синдроме острого повреждения желудка». Такие язвы действительно на 100% возникают из-за стресса, но не эмоционального, а физического. При серьезных травмах или хирургических вмешательствах происходит критическое нарушение кровообращения слизистой желудка, ухудшается моторика, защитный барьер слабеет и, как следствие, возникает язва с риском внутренних кровотечений. Аналогичный процесс может происходить и в тонком кишечнике. Лечение таких тяжелых заболеваний занимаются врачи отделений интенсивной терапии.

Перейдем к функциональным расстройствам и их связи со стрессом. Заболеваний этой категории достаточно много и правильный диагноз может установить только врач-гастроэнтеролог, взяв ряд необходимых анализов и проведя диагностические процедуры. Мы остановимся на наиболее распространенных заболеваниях – функциональной диспепсии и синдроме раздраженного кишечника. При них из-за изменения чувствительности нервных рецепторов в стенках пищевода, желудка, или кишечника происходит наруше-

ние моторики. Как следствие человек испытывает боль в животе, бурление, дискомфорт, изжогу, может возникнуть диарея или, наоборот, задержка стула.

Что же провоцирует возникновение таких изменений в нервных рецепторах? Одной из причин как раз может быть стресс. На биохимическом уровне при стрессе и часто сопутствующих ему депрессии и апатии возникает нехватка нейромедиаторов, норадреналина, серотонина и дофамина. Эти вещества в том числе влияют на правильную двигательную активность стенок желудка и кишечника. И при их нехватке возникает состояние, при котором повышается чувствительность желудка к соляной кислоте. Так орган, изначально предназначенный для переваривания пищи, внезапно начинается воспринимать кислую среду как угрозу, сигнализируя об этом в мозг посредством болевых ощущений. Как следствие желудок пытается избавиться от раздражителя и с силой сжимается, выбрасывая свое содержимое в пищевод. Человек при этом испытывает изжогу, дискомфорт и болевые ощущения, которые могут быть практически по-

стоянны, что в свою очередь, снижая качество жизни, приводит к возникновению тревоги, появлению усталости, депрессии и замыкает порочный круг.

По общепринятым рекомендациям лечение подобных расстройств начинается с нормализации образа жизни, поддержки нормального процесса пищеварения путем приема назначаемых врачом прокинетики и спазмолитиков, а также ингибиторов протонной помпы, которые понижают вредное воздействие соляной кислоты на стенки желудка. В тяжелых случаях может даже потребоваться психотерапия и прием антидепрессантов. Однако прежде всего именно нормализация образа жизни и правильное питание ведет к улучшению состояния пациентов.

Каковы же рекомендации по правильному питанию в период стресса с медицинской точки зрения?

### Жидкость

Ежедневная потребность организма взрослого человека в жидкости составляет 1 500–2 500 мл или 30 мл на 1 кг массы тела. При этом около 40% такого объема мы получаем с пищей,



а вот оставшиеся 60% следует принимать именно в виде напитков, какими могут быть вода, сок, компот, чай. Предпочтение должно безусловно отдаваться чистой питьевой воде или напиткам без содержания дополнительного сахара. Важно обратить внимание на то, что нахождение в стрессовой ситуации может притуплять чувство жажды и в конечном счете приводить к обезвоживанию организма. Поэтому желательно вести питьевой дневник или хотя бы приучить себя пить часто и понемногу, восполняя необходимые резервы.

### Общие рекомендации по питанию

При формировании ежедневного рациона необходимо контролировать общую калорийности потребляемой пищи. Она должна находиться в соответствии с текущим образом жизни. Стандартом можно считать 1 800–2 100 ккал в день для женщин и 2 200–2 400 ккал в день для мужчин. При этом, если текущая жизненная ситуация диктует ограничение подвижности, как это было, например, в период разгара пандемии, важно не превышать указанные лимиты, в противном случае произойдет неиз-

бежный набор веса. Питаться следует максимально регулярно, в одно и то же время, не нагружая организм перед сном. При составлении ежедневного меню желательно отталкиваться от следующего баланса основных питательных веществ: белки – 15%, жиры – 30%, углеводы – 55% суточной калорийности.

### Белки

Для взрослого человека норма ежедневного потребления белка рассчитывается как 1–1,25 г на 1 кг массы тела в сутки. Белки могут поступать в организм человека как с растительной, так и животной пищей. При этом рекомендуется соблюдать соотношение растительного и животного белка 1:1. Растительный белок представлен в зерновых, бобовых культурах, соевых продуктах. Наиболее полезны и легко усваиваемы блюда из гречневой и овсяной круп. До 1/3 белка животного происхождения желательно потреблять из молочных и кисломолочных продуктов, отдавая предпочтение последним в связи с их исключительно полезным влиянием на микробиом кишечника. Насыщая внутреннюю среду полезными микроорганизмами, мы снижаем риск возникновения нарушений моторики желудочно-кишечного тракта и повышаем общую устойчивость организма к воздействию стресса. 2/3 животного белка должно поступать из рыбы и морепродуктов и мяса нежирных сортов (говядина, телятина, индейка, курятина).

### Жиры

Употребление животных жиров, таких как сливочное масло, сливки, жирные сорта мяса желательно ограничить, т. к. они могут трудно перева-



## Пищевые источники витаминов и минералов

Наименование	Источник
Витамин С	Шпинат, сладкий перец, цитрусовые, черная смородина, квашеная капуста
Витамин Е	Растительные масла, злаки, молоко, соя
Витамины группы В	Кисломолочные продукты, соя, дрожжи, зеленые листовые овощи, шпинат, орехи
Кальций	Молочные продукты, рыба, зеленые овощи, орехи
Магний	Злаки и бобовые продукты
Цинк	Рыба, яйца, сыр, отруби, дрожжи

риваться и усваиваться организмом. Аналогична рекомендация касательно копченых и колбасных изделий – их прием желательнее свести к минимуму. Предпочтение необходимо отдавать постным сортам мяса и птицы, приготовленным без добавления жиров, т. е., например, путем варки, тушения, запекания. Обязательно включать в ежедневный рацион растительное масло (оливковое, подсолнечное) из расчета около 30 г в день, что примерно соответствует одной столовой ложке продукта.

### Углеводы

В стрессовых ситуациях следует по возможности ограничивать себя в употреблении простых углеводов, таких как сахар и разнообразные сладости, конфеты, торты, пирожные. При этом прием сложных углеводов и продуктов с высоким содержанием пищевых волокон наоборот следует увеличить. Это могут быть разнообразные овощи и фрукты, ягоды, продукты из муки грубого помола, каши из гречневой и овсяной круп. Однако бобовые культуры необходимо включать в меню с осторожностью и дозировано, т. к. они могут усилить проявления функциональных расстройств желудочно-кишечного тракта или спровоцировать их возникновение.

### Витамины и минеральные вещества

К сожалению, многие витамины не могут синтезироваться организмом самостоятельно. Они сами или их вещества-предшественники должны обязательно поступать в организм с пищей на регулярной основе.

Как вы видите, в перечне выше присутствует много овощей и фруктов. Включать их в свой рацион также необходимо регулярно и в достаточных количествах. По официальным рекомендациям ежедневно следует употреблять не менее 2 порций фруктов и 3 порций овощей. Одна порция фруктов это 1 крупный фрукт (яблоко, груша, апельсин) или 3–4 мелких (мандарин, клубника, слива). Одной порцией овощей можно считать 1/2 стакана измельченных приготовленных овощей (рагу) или 1 стакан измельченных свежих овощей (салат).

К сожалению, не существует продуктов, которые могли бы полностью заменить лекарственные препараты или же полностью купировать возникновение стресса, однако правильное питание в совокупности с физическими упражнениями и развитием навыков по преодолению трудностей однозначно способствуют повышению адаптационного резерва, снижая выраженность всех последствий стресса, в том числе со стороны системы желудочно-кишечного тракта.

#### Источники литературы:

1. Самойлова Ю.Г., Матвеева М.В., Подчиненова Д.В., Олейник О.А. – курс лекторий *lektoarium.tv* «Здоровая семья. Путеводитель по питанию».
2. Акарачкова Е.С., Беляев А.А., Кадырова Л.Р. и др. Стресс и питание. РМЖ. Медицинское обозрение. 2021; 5(5):316–321. DOI: 10.32364/2587-6821-2021-5-5-316-321
3. Гельфанд Б.Р., Гурьянов В.А., Мартынов А.Н. и др. Профилактика стресс-повреждений желудочно-кишечного тракта у больных в критических состояниях // *Consil. med. (интенсивная терапия)*, 2005. – № 6. – С. 464–468. При подготовке статьи также использовались материалы из открытых источников.

# Вкусная и полезная еда в борьбе со стрессом

**Е.А. Мохначева,**  
специалист по  
фармакологии

Для адекватной и своевременной адаптации к любому стрессу нужен резерв и «умение» организма правильно его использовать. Полезное и разнообразное питание – это источник веществ, которые важны для стрессоустойчивости.

Тот, кто следит за своим здоровьем, хорошо знает, что еда оказывает очень серьезное влияние на состояние организма. В экстремальных ситуациях, например, при стрессе питание может усугубить любое хроническое недомогание или реакцию организма на раздражитель, а может выступить в качестве антидепрессанта и адаптогена.

Согласно недавним исследованиям, определенные продукты питания и травы могут эффективно снижать тревожность, беспокойство и другие состояния, связанные со стрессом, вплоть до панических атак, без серьезных побочных эффектов. Также исследования подтверждают, что измене-

ние рациона питания – действенный метод борьбы с психическими расстройствами, такими как невроз и депрессия. Поэтому крайне важно знать свойства некоторых продуктов и веществ, которые могут помочь в преодолении сложной ситуации и даже смягчить влияние стресса на многие системы организма.

Еда может нравиться или не нравиться, но каждый продукт имеет определенный состав и свойства, оказывающие серьезное влияние на работу разных органов. Особенно это заметно во время стрессов, которые многие имеют привычку «заедать». На экстремальную ситуацию организм реагирует повышенной возбудимостью нервной системы, учащением дыхания, сердцебиения, повышением артериального давления и пр. В крайнем случае всё это может спровоцировать паническую атаку. Если рацион человека выстроен таким образом, что с пищей в его организм поступают вещества, обостряющие стресс и усугубляющие его последствия, то из-за повышенной нагрузки отдельные органы и системы дают сбой, неожиданно обостряются скрытые или застарелые заболевания, а иногда возникают и более серьезные проблемы.

Существуют два наиболее распространенных варианта пищевого поведения в состоянии стресса:

- человек перестает регулярно питаться, ест мало и неохотно;
- человек начинает есть много, порой очень много.



Оба варианта объединяет то, что и вкус, и запах, и внешний вид пищи имеют далеко не первостепенное значение и осознаются постольку-поскольку.

**В чём же особенности первого варианта пищевого поведения в состоянии стресса?** Если человек не хочет есть (нет аппетита), забывает, не находит для этого времени или перестает питаться регулярно, он провоцирует усиление стресса. Организм, не получая необходимой подпитки, вновь запускает первую стадию реакции на стресс – мобилизацию собственных резервов. Но поскольку он уже находится в стрессовом состоянии, то резервов катастрофически не хватает. Происходит потеря энергии, отчего жить становится еще труднее: обостряются проблемы со здоровьем – у каждого всегда есть слабые места в организме, первыми реагирующие на неблагоприятные условия. Первым делом снижается работоспособность, после чего и образуется замкнутый круг, созданный собственными (пусть и неосознанными) усилиями.

Вывод напрашивается сам собой, а потому принимаем его за правило – **ЕСТЬ НАДО!** Хочется человеку этого или нет. В данном случае более продуктивным будет подход – четкие завтраки-обеда-ужины, а не дробное частое питание.

**При втором варианте также придерживаемся правила, что ЕСТЬ НАДО,** но не постоянно и не все подряд. Здесь человек тоже совершенно не считается с потребностями своего организма. Бесконтрольное, в неограниченных количествах употребление пищи вызовет увеличение веса, следствиями чего станут недовольство своим внешним видом и многочисленные проблемы со здоровьем: бессонница, одышка, повышенные давления, боли в суставах и т. д.



Как сделать так, чтобы были «и волки сыты, и овцы целы»? Отказываемся от варианта стандартного трехразового питания и переходим на частое (каждые 2–4 часа) и дробное (сокращенными порциями).

Если такой вариант не подходит, если человек действительно нуждается в основательных, полноценных завтраке, обеде и ужине, можно питаться и так. Только перекусывать в промежутках придется, более осознанно выбирая продукты. Печенье, булочки, сладости – плохой выбор. Правильный – цельнозерновые хлебцы, кусочек сыра, спелый фрукт, любимый овощ, небольшое количество орехов, маленькая тарелочка мюсли.

**Безусловно, одинаковых рекомендаций для всех быть не может.** Тем не менее, всё равно есть общие принципы, которых необходимо придерживаться.

Итак, ваша первоочередная задача – дать организму возможность собраться с силами, отдохнуть и начать функционировать в нормальном режиме адекватным путем, справляясь с естественными стрессами, которые одолевают каждого человека.

Прежде всего необходимо сделать так, чтобы завтрак был полноценным. Его цель «запустить» после сна работу



организма, снабдив его питательными веществами, которые потом преобразуются в необходимую энергию. Не нужно фанатизма: для кого-то завтрак – это каша, яичница, круассан, пара сосисок и бутерброд с маслом. Для другого – тарелочка мюсли, свежесжатый сок и блюдечко клубники. Ешьте столько, сколько можете съесть, и то, что подходит лично вам.

При этом нужно помнить, что нельзя отказываться от завтрака, обходясь, к примеру, чашкой чая. Но точно так же не стоит и переедать. Если завтракать рано утром тяжело, поможет разделение утреннего приёма пищи на два раза. Первый – совсем легкий, с учётом того, что готов принять организм, второй – через полтора-два часа – нормальный, способный зарядить энергией.

**Завтрак, как правило, – это прием пищи до полудня** и лучшее время для употребления потенциально «неполезных» продуктов: тортика, к примеру. После полудня – это уже обед. Впрочем, люди, ведущие пре-

имущественно ночной образ жизни, приспособливают график питания под свои возможности. Однако следует знать, что ночной образ жизни редко для кого является способом избавиться от стресса. У подавляющего большинства людей он его и провоцирует. Поэтому было бы лучше наладить свои биологические часы цикла сон-бодрствование.

Понятно, что обед – это основной прием пищи, и в норме он должен происходить с полудня до 15 часов. В обед нежелательно употреблять сладкое, по возможности лучше ограничить жирное.

И, наконец, ужин завершает прием пищи в течение дня. Ужинать желательно с 17 до 19 часов. Это оптимальное время для вечерней трапезы. **По возможности ужин должен быть лёгким.** Это не значит, что нужно ограничиться кефиром и яблоком. Хочется мясо – съешьте кусочек, причём лучше всего с овощами. Но не стоит ужинать сочетанием мяса, хлеба, макарон или картошки, запивая все это большой кружкой чая со сладкой булочкой: такой ужин лёгким не является.

Если поздним вечером сильно захочется есть, не нужно доводить себя до изнеможения, сражаясь с этим желанием. В конце концов, ваша первостепенная задача – избавиться от стресса, а не усугублять его. Подойдите к делу творчески и разумно: приготовьте себе небольшую порцию какого-нибудь легкого вкусного блюда и, красиво разложив его на тарелке, медленно съешьте, наслаждаясь каждым кусочком.

Старайтесь придерживаться здорового образа жизни, всегда следовать принципу «не навреди». Помогите своему организму, и он поможет вам. Как говорится, правильное питание – ключ к активному долголетию!

*При подготовке статьи использовались материалы сайтов: <https://aif.ru/>, <https://www.asna.ru>, <http://meridian-journal.ru>, <https://www.mannivanov-ferber.ru>, <https://4brain.ru/blog>, <https://www.b17.ru>.*

# Нарушение сна и стресс



**Д.А. Гришина,**  
врач-невролог,  
кандидат  
медицинских наук,  
ассистент кафедры  
нервных болезней  
и нейрохирургии  
Первого  
МГМУ имени  
И.М. Сеченова

Сон – это периодически возникающее физиологическое состояние, противоположное состоянию бодрствования, характеризующееся пониженной реакцией на окружающий мир. Главная задача сна – обеспечение отдыха организма. Он важен для физического, умственного и эмоционального благополучия, играет важную роль в процессах метаболизма, способствует переработке и хранению информации, восстанавливает иммунитет и защитные силы организма. Продолжительность сна существенно меняется с возрастом. В частности, дети спят от 10 до 14 ч в сутки, в то время как рекомендуемая продолжительность сна для пожилых людей составляет от 7 до 8 ч в сутки. Цикл сон – бодрствование обеспечивается гормоном мелатонином. Это природный гормон, который вырабатывается шишковидной железой в головном мозге. Мелатонин еще называют гормоном темноты. Он выделяется в организме человека только в ночное время. Вечером, когда начинает снижаться уровень освещенности, секреция мелатонина начинает увеличиваться и достигает максимума около двух часов ночи. Утром с первыми лучами солнца секреция мелатонина блокируется и в дневное время его уровень остается на очень низком уровне. Мелатонин оказывает действие как легкое снотворное. Он дает информацию внутренним органам (головному мозгу) о том, что пришло время переключиться на сонный режим.

С возрастом отмечается значительное снижение уровня мелатонина в крови. Поэтому люди старшего возраста чаще предъявляют жалобы

на нарушения сна. Неудовлетворенность сном отмечается у 25% мужчин и 50% женщин пожилого возраста. Нарушение сна увеличивает риск заболеваний, развитие которых связано с нервной системой (гипертония, гастрит, психические расстройства и др.). С бессонницей повышается вероятность злоупотребления снотворными препаратами и алкоголем, что часто приводит к зависимости.

Бессонница – это состояние, характеризующееся недостаточной продолжительностью или неудовлетворительным качеством сна либо сочетанием этих явлений. Обычно проявляется одним или несколькими из следующих признаков:

- 1) продолжительность засыпания превышает 30 минут;
- 2) нарушение поддержания сна, характеризующееся частыми пробуждениями или трудностями засыпания после таких пробуждений;
- 3) раннее утреннее пробуждение с невозможностью заснуть.

О бессоннице как о болезни говорят тогда, когда неудовлетворенность сном наблюдается 3 и более раз в неделю. По длительности бессонница делится на кратковременную (продолжительность не более 3 месяцев) и хроническую (неудовлетворенность сном сохраняется на протяжении более 3 месяцев). Чаще всего причиной кратковременной бессонницы является эмоциональный стресс. Стресс усиливает деятельность активирующих систем головного мозга, что дает возможность человеку осуществлять интенсивную мыслительную работу. В результате он не может расслабиться и погрузиться



в сон. Кратковременную бессонницу еще называют адаптационной. Речь идет о том, что нарушается адаптация организма в рамках реакции на действие какого-то стрессового фактора. Какие стрессовые факторы чаще всего являются причинами нарушения сна? Наиболее часто это межличностный конфликт. Например, человек с кем-то поругался, не может долго от этого отойти и когда ложится в постель, думает о том, что происходило, как бы он мог повернуть разговор. Человек не может отключиться от этих мыслей, поддерживается высокий уровень активации головного мозга, и сон не наступает. Стрессовыми факторами также могут быть изменение внешнего окружения, переезд, госпитализация в стационар и даже события с положительным эмоциональным знаком. В большинстве случаев стресс выводит человека из «зоны нормального сна» на какое-то время. А когда стрессовая реакция заканчивается, сон восстанавливается.

Но иногда бессонница продолжается даже тогда, когда стресс заканчивается, и она начинает «жить по своим законам». Бессонница из кратковременной, связанной только со стрессом, становится хронической. Такую бессонницу еще называют «заученной». У человека формируется неправильное поведение в отношении

своего сна, то есть он сам себя учит плохому, заставляет «не спать». Возникает избыточное внимание ко сну, «заикливание» на проблеме своего сна. Человек начинает беспокоиться о том, что не уснет, и от этого действительно не засыпает. В итоге получается, что человек сам поддерживает возбуждение мозговых систем, которое только мешает сну.

Еще одной причиной хронической бессонницы является нарушение восприятия сна (человек не чувствует свой сон). Такой человек часто приходит к врачу и сообщает, что не спит всю ночь. Чаще всего причина такой недооценки кроется в психологическом феномене, когда человек замечательно запоминает то, что с ним происходит в бодрствовании, и не помнит то, что с ним происходило во сне. Если он несколько раз за ночь просыпается, лежит без сна, то наутро он помнит эти периоды. Но если между ними он погружался в состояние сна, эта информация не фиксируется в памяти, и он наутро ее не вспомнит – остается воспоминание только о бессонной ночи.

Нарушение гигиены сна – одна из ведущих причин хронической бессонницы у людей старшего возраста. Так как большинство пожилых не работает, у них утрачивается «дисциплинирующая» роль производственной деятельности. Они начинают больше времени проводить в постели, позволять себе периоды дневного сна. Отмечается снижение общего уровня физической активности, что негативно сказывается на глубине сна.

Часто расстройства сна являются симптомом депрессии. В части случаев депрессии именно расстройство сна является ведущей жалобой, в то время как собственно депрессивные симптомы (подавленное настроение, упадок сил) выявляются только при тщатель-

ном расспросе. Для депрессии характерны ранние пробуждения с невозможностью вновь заснуть, тревожное беспокойство при ночном пробуждении, тягостное душевное состояние в ранние утренние часы. Именно при депрессии людям свойственно отсутствие чувства сна, нередко формируется патологический страх перед наступлением ночи и бессонницей.

Качество сна можно оценить с помощью субъективного опросника, который на основании ваших собственных жалоб позволяет уточнить степень нарушений сна. Оцените ниже представленные показатели сна по 5-балльной шкале, где 1 балл – плохо, 5 – отлично.

1. Скорость засыпания.
2. Продолжительность сна.
3. Глубина сна.
4. Самочувствие после утреннего пробуждения.

Если вы набрали в сумме более 16 баллов, то у вас нет значительных расстройств сна. Если более 12, но менее 16, то ваши нарушения сна носят невыраженный характер (возможна компенсация нелекарственными методами), но требует уточнения у специалиста. Если вы набрали менее 12

баллов, то ваши нарушения сна требуют обязательного лечения.

Острая бессонница чаще всего проходит самостоятельно, когда заканчивается действие стрессового фактора. Иногда врачи назначают на непродолжительный срок снотворные препараты. С хронической бессонницей люди часто мучаются годами и не получают квалифицированной помощи. К сожалению, в итоге, они становятся постоянными потребителями снотворных препаратов с необходимостью постепенного повышения дозы. Это называется «феномен привыкания», когда для получения одного и того же эффекта требуется всё большее и большее количество препарата: сначала полтаблетки, потом целая таблетка, потом две, потом четыре и так далее. Кроме того, при приёме снотворных нередко наблюдаются такие нежелательные явления, как снижение памяти, концентрации внимания, дневная сонливость. Они могут вызывать головокружение, нарушение равновесия и падения. Поэтому при хронической бессоннице методом выбора в лечении являются нелекарственные методы. Обычно такое лечение начинают не с приема таблеток, а с изменения усло-



вий сна. Врач вначале смотрит, соблюдаются ли самые простые правила, которые должны способствовать сну. Эти правила называются правилами гигиены сна:

- ложиться спать и вставать в одно и то же время;
- не пить на ночь чай или кофе, не переедать;
- ограничить дневной сон, особенно во второй половине дня;
- кровать необходимо использовать только для сна, нельзя в ней есть, читать, смотреть телевизор и просто «валяться»;
- обеспечить максимально комфортные условия для сна (занавесить источники яркого света, подобрать удобный матрас и подушку, проветрить комнату);
- во второй половине дня рекомендуются прогулки и умеренная физическая активность, однако за три часа до сна такую нагрузку лучше исключить;
- ложиться в кровать только тогда, когда действительно присутствует сонливость;
- если в течение 30–40 минут нет сна, нужно встать и заняться другими делами до тех пор, пока снова не возникнет сонливость;
- за 2–3 часа до сна не смотреть телевизор, не пользоваться компьютером или смартфоном;
- избегать всего, что может вызвать повышение тревожности или раздражение перед сном – например, не обдумывать вызывающие обычно волнение проблемы;
- в случае, если ощущается напряжение, тревожность или раздражительность, нужно предпринять попытку успокоиться и расслабиться в течение 5–20 минут до сна. С этой целью можно применить медитацию, молитвы, заняться какой-либо несложной работой по дому;
- не рекомендуется смотреть ночью на часы.

Соблюдая эти простые правила, Вы можете добиться существенного успеха в решении проблемы со сном. Если в течение месяца сон не улучшится, требуется консультация специалиста – сомнолога.



# Фитотерапия в борьбе со стрессами

**Е.А. Мохначева,**  
специалист по  
фармакологии

Для быстрого и эффективного снятия симптомов стресса часто назначают так называемые растительные адаптогены: экстракты растений, которые обладают тонизирующим влиянием на организм, стимулируют центральную нервную и эндокринную системы, повышают выносливость и сопротивляемость организма к стрессовым факторам.

Современная фармакология располагает большим количеством лекарственных средств, влияющих на центральную нервную систему. Фи-

тотерапия невротических расстройств традиционно привлекает мягким действием, высоким уровнем безопасности и, как следствие, возможностью ее длительного применения при сохранении достаточно высокой эффективности.

Целебные свойства трав, применяемых при расстройствах, вызванных стрессами, давно известны и достаточно хорошо изучены. Они подразделяются на несколько категорий.

- **Седативное (успокаивающее) воздействие.** К лекарственным растениям, обладающим седативным эффектом, относятся пустыр-





ник пятилопастный, хмель обыкновенный, пион уклоняющийся, страстоцвет мясокрасный, арника горная, льнянка обыкновенная и многие другие.

- **Снотворное воздействие.** К растениям этой категории относятся валериана лекарственная, душица, кипрей, патриния средняя, синюха голубая, хмель и другие.
- **Антидепрессивное воздействие.** Здесь хорошо себя зарекомендовали аралия манчжурская, женьшень, зверобой продырявленный, левзея сафлоровидная, шафран посевной и другие.
- **Тонизирующее воздействие.** Прежде всего это элеутерококк колючий, шиповник майский, эхинацея пурпурная, аир болотный, дягиль лекарственный, заманиха высокая, земляника лесная, лимонник китайский, родиола розовая и многие другие.
- **Вегетативное воздействие.** К этой группе относятся: боярышник кроваво-красный, горицвет

*При подготовке статьи использовались материалы сайтов: <https://aif.ru/>, <https://www.asna.ru>, <http://meridian-journal.ru>, <https://www.mannivanov-ferber.ru>, <https://4brain.ru/blog>, <https://www.b17.ru>.*

весенний, красавка обыкновенная, ландыш майский, лукосемянник даурский.

### Грамотно подбирать сочетания

При большинстве расстройств, вызванных стрессами, рекомендуется следующий подход: в первую половину дня (утром и в обед) применяются общеукрепляющие, тонизирующие сборы с целью уменьшения выраженности утомляемости, усталости и повышения работоспособности. Что же касается второй половины (вечером и перед сном) – успокаивающие и снотворные сборы с целью снятия накопившейся тревоги и нормализации сна.

Специалисты любят повторять, что искусство фитотерапии подразумевает в том числе умение грамотно подбирать в каждом случае сочетание растений с различным видом действия в зависимости от времени суток, особенностей состояния пациента и изменений его самочувствия в процессе лечения.

Давно замечено, что стойкое улучшение при лечении травами наступает обычно через 2–3 недели. В целом рекомендуется прием лечебных сборов дважды в год в течении двух месяцев – весной и осенью.

**Кроме того, для улучшения сна** можно изготовить целебную подушку: набить наволочку высушенными шишками (соплодиями) хмеля или травой душицы.

**При этом важно помнить: лечение травами, как, впрочем, всякое лечение, не принесёт ожидаемых результатов, если не соблюдать здоровый режим, нарушать диету, курить, пить спиртные напитки, излишне крепкий чай и кофе, вести малоподвижный образ жизни.**

## Рецепты травяных сборов для первой половины дня

**1** Приготовить смесь из следующих ингредиентов: зверобой продырявленный (трава), лимонник китайский (плоды), элеутерококк колючий (лист) – по 1 части; чай черный или бирюзовый (например, оолунг) (лист) – 3 части. Смесь залить кипятком, настаивать в термосе 30 минут. Принять стакан настоя во время завтрака.

**2** Другой вариант смеси тоже даёт весьма заметный положительный эффект: цикорий обыкновенный (корни), мелиссу лекарственную (трава) – по 5 г, лимонник китайский (плоды и побеги), левзею сафлоровидную (корни), шиповник коричный (плоды), подорожник большой (листья) – по 10 г; боярышник (плоды), розмарин (цветущие верхушки) – по 15 г. Залить 2 ст.ложки сбора стаканом кипятка, настаивать 2 часа. Принимать по ½ стакана 2 раза в день, перед завтраком и обедом.

**3** Есть и ещё один хороший рецепт: взять дягиль лекарственный (корни и корневища), девясил большой (корни и корневища), ромашку аптечную (цветки) – по 5 г, зверобой (трава), землянику лесную (трава), – по 10 г, лимонник (листья и стебли) – 15 г. Залить столовую ложку смеси стаканом кипятка, настаивать 2 ч. Принимать 1/2 стакана перед завтраком и обедом.



## Рецепты травяных сборов для вечера и перед сном

**1** Хорошо зарекомендовал себя такой травяной сбор: взять траву и корни шлемника байкальского (в пропорции 1:10). Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, кипятить на водяной бане в течение 20–30 минут. Принимать по 1/2 стакана отвара, добавив 2 ч. ложки меда.

**2** Другой вариант: красавку лекарственную (лист), боярышник кровавокрасный (цветы), адонис весенний (трава) – по 1 части. Наставать 50 г смеси на 1 л водки в течение 10 дней. Принимать по 10–15 капель настойки 3 раза в день. Помогает при вегетативных нарушениях (сердцебиение, потливость и т. п.)

## Рецепт сбора из трав-антидепрессантов (при отчётливом снижении настроения, ощущении тоски, подавленности)



Для улучшения настроения и поднятия жизненного тонуса нужно взять лаванду лекарственную (трава) – 5 г, розмарин (цветущие верхушки) – 10 г, лядвенец рогатый (цветки), белокудренник черный, зверобой лекарственный (трава) – по 20 г. Залить столовую ложку смеси стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде 1–2 часа, процедить. Принимать по 1/4–1/2 стакана 2 раза в день перед завтраком и обедом (в первой половине дня).

# Ароматерапия против стресса

**Е.А. Мохначева,**  
специалист по  
фармакологии

**Какими способами можно повлиять на своё психоэмоциональное состояние? Ответов на этот вопрос может быть масса, однако практика показывает, что всё чаще люди прибегают не только к специализированным программам, но и к нетрадиционным методам, одним из которых и является ароматерапия.**

В наше время она стала довольно популярной. Свечи, средства для ванн, эфирные масла и другие продукты теперь широко доступны и рекламируются как эффективные средства для снижения уровня стресса, повышения настроения и увеличения продуктивности.

И поскольку перечисленные выше преимущества звучат заманчиво для каждого из нас, стоит попробовать использовать силу запахов себе во благо. Но сначала давайте разберёмся с терминами.

Итак, ароматерапия – это одно из направлений альтернативной медицины, в которой используются эфирные масла, полученные из це-

лебных растений. Люди давно заметили, что ароматы растений могут влиять на психику и использоваться для психорегуляции. Хотя ароматерапия не является волшебной панацеей от всех болезней, как это иногда рекламируется, она, несомненно, имеет доказанные эффекты в качестве средства для снятия стресса.

У неё мало известных побочных эффектов, она может использоваться пассивно (наполняете комнату ароматом и снимаете стресс, пока занимаетесь своими делами) и способна легко сочетаться с другими средствами уменьшения напряжения (такими, как массаж или медитация) для комбо-эффекта.

Вообще ароматерапию можно сравнить с творчеством, где эфирные масла могут быть нотами, отдельными цветами или материалами. Здесь можно экспериментировать, смешивая несколько эфиров в единую композицию, а можно выбрать один аромат и ощутить всю его глубину. Полная свобода, никаких ограничений для полёта фантазии!

Наиболее эффективными для понижения стресса являются эфирные масла бергамота, ромашки, лаванды, лимона, апельсина, пачули, ванили. Снять усталость помогают бергамот и базилик, шалфей, ладан, имбирь, грейпфрут, жасмин, лимон, пачули, перечная мята, розмарин, сандаловое дерево.

Все эти и другие ингредиенты можно использовать в ароматических лампах для эфирных масел и аромаваннах. Примечательно, что и то, и другое можно сделать в домашних условиях самостоятельно.



### Важнейший элемент

Правильно выбранная аромалампа – важнейший элемент ароматерапии. Внешне это миниатюрный двухуровневый сосуд. Сверху здесь находится чаша для масла и воды, снизу – отделение для свечи, нагревающей чашу. По мере нагревания вода и ароматические вещества испаряются, наполняя комнату приятным ароматом.

Для приготовления аромалампы в домашних условиях нужно залить эфирное масло вместе с тёплой водой в сосуд и установить его так, чтобы под него можно было поставить свечу. При этом во время лечебного сеанса свеча зажигается. Если для лечения используется только одно масло, то его количество не должно превышать 15–20 капель.

Что же касается аромаванн, то здесь важно соблюдать следующие правила:

- в наполненную ванну необходимо добавить от 5 до 15 капель эфирного масла;
- для лучшего растворения масла можно добавить столовую ложку морской или поваренной соли;
- продолжительность процедуры должна составлять 15–20 минут;
- температура воды в ванной должна быть 37–40 градусов Цельсия;
- курс аромаванн может составлять от 15 до 20 процедур.

### Эффективные рецепты и рекомендации

Сначала в емкость для испарения наливают теплую воду (от двух до шести столовых ложек), в которую капают около 5–6 капель эфирных масел на каждые 15 квадратных метров комнаты (максимум – 15 капель, минимум – 3). Начинать лучше с меньших дозировок, постепенно доходя до оптимальной концентрации.

Используйте рекомендованные для каждого эфирного масла дозы, ни в коем случае самостоятельно не увеличивая концентрацию, ведь это может привести к угнетенным состояниям, ухудшению самочувствия и обратным к желаемым эффектам.

Периодически, по мере испарения воду необходимо подливать. Никогда не оставляйте работающую аромалампу без присмотра. После её использования, если вы будете применять другие масла, необходимо вымыть емкость с мылом, после чего ополоснуть в воде с уксусом.

#### Для улучшения сна

1. Наполните ванну водой и примите её, добавив 4 капли эфирного масла лаванды и 2 капли эфирного масла апельсина.

2. Примите на ночь ванну, добавьте в неё 5–6 капель пихтового масла.

3. Аромалампа: 3 капли эфирного масла герани и 3 капли эфирного масла лаванды.

#### Для повышения энергии и жизненного тонуса

1. Здесь лучшее средство – **тонизирующий массаж**. Лёгкими круговыми движениями по часовой стрелке втирайте в кожу смесь по такому рецепту: 4 чайные ложки масла виноград-



## Алгоритм безопасной ароматерапии в домашних условиях

- 1 Хорошо проветрить комнату.
- 2 Зажечь свечу и поместить в лампу.
- 3 Наслаждаться процедурой 20–45 минут (для 1-го сеанса 15–20 минут).
- 4 В конце опять проветрить комнату.



Следите, чтобы в чаше всегда была вода, подливайте ее, если нужно. И неукоснительно соблюдайте правила пожарной безопасности:

- лампа должна находиться вдалеке от других предметов;
- использовать аромалампу можно только вне зоны досягаемости детей и домашних питомцев;
- стоять прибор должен на твердой и ровной поверхности.

ных косточек, 4 капли эфирного масла тимьяна, 4 капли эфирного масла мандарина и 2 капли эфирного масла кардамона.

2. Не менее важна и **тонизирующая ванна**, которую необходимо принять в первой половине дня. Здесь надо добавить в воду 10 капель эфирного масла апельсина. Причем, такая ванна не только сразу же повышает настроение, но и благотворно действует на кожу.

3. **Аромалампа**. Здесь всего один ингредиент – 3–5 капель масла тимьяна.

### Для снятия эмоционального напряжения и стресса

1. Здесь весьма эффективен **расслабляющий массаж**. Лёгкими круговыми движениями по часовой стрелке массируйте плечи и шею, используя такую смесь: 4 чайные ложки оливкового масла или масла виноградных косточек, 2 капли эфирного масла бессмертника, 2 капли эфирного масла

болгарской розы, 6 капель эфирного масла сандала.

Затем, лёгкими круговыми движениями по часовой стрелке массируйте тело, используя уже другую смесь: 4 капли масла зародышей пшеницы, 4 капли эфирного масла герани, 2 капли масла иланг-иланга, 4 капли эфирного масла апельсина.

2. **Примите ванну**, добавив в неё 2 капли эфирного масла грейпфрута, 2 капли масла герани.

3. **Аромалампа**. 3–4 капли эфирного масла нероли (чтобы снять сердцебиение), 2 капли эфирного масла апельсина и 3 капли эфирного масла тимьяна.

### При упадке сил

В этом случае примите ванну, добавив в воду 2 капли эфирного масла жасмина и 4 капли масла апельсина.

Также хорошо помогает набраться сил и энергии ванна с добавлением в воду 2 капель эфирного масла нероли и 2 капель эфирного масла грейпфрута.

### Для восстановления душевного равновесия

Здесь тоже очень эффективна ванна с добавлением в воду 2 капель эфирного масла бессмертника и 2 капель эфирного масла розы.

Или же примите ванну, добавив в воду 2 капли эфирного масла герани и 4 капли масла мандарина.

### При депрессии

1. **Принимаем ванну** с добавлением в воду 3–4 капель эфирного масла иланг-иланга.

2. Каждый день перед сном **дышим эфирным маслом лаванды** прямо из флакона. При этом делаем по очереди 3 вдоха каждой ноздрей.

3. **Аромалампа**. 4 капли эфирного масла грейпфрута и 2 капли эфирного масла ладана.

При подготовке статьи использовались материалы сайтов: <https://aif.ru/>, <https://www.asna.ru>, <http://meridian-journal.ru>, <https://www.mann-ivanov-ferber.ru>, <https://4brain.ru/blog>, <https://www.b17.ru>.

# Влияние стресса на эндокринную систему



**К.С. Даабиль,**  
врач-эндокринолог, врач-терапевт консультативно-поликлинического отделения клиники Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Научно-исследовательский институт медицины труда имени академика Н.Ф. Измерова»

«Стресс» – одно из самых часто используемых понятий в нашей жизни. Стресс считается причиной многих патологических состояний (невроты, депрессия, гипертоническая болезнь, нарушение углеводного обмена (сахарный диабет). Интернет наполнен объявлениями и видеокурсами «Избавим от стресса», «Научим бороться со стрессом». Так ли он вреден и можно ли действительно избавиться от стресса?

Стресс – это физиологическая реакция на что-то новое и незнакомое для нас. Сама реакция с точки зрения физиологии не специфичная и всегда одинаковая на непривычные изменения в окружающей среде. Мы испытываем стресс с самого рождения и на протяжении всей нашей жизни. Если человек не знает, как реагировать на ту или иную ситуацию, и нет готовой программы действия (ответа), то это становится стрессом. Организм сам готовит нас к напряженной работе всех органов и систем, начиная от психики (повышается и нарастает тревожность) до выделительной системы. Регуляторные механизмы таких процессов были заложены и оттачивались веками.

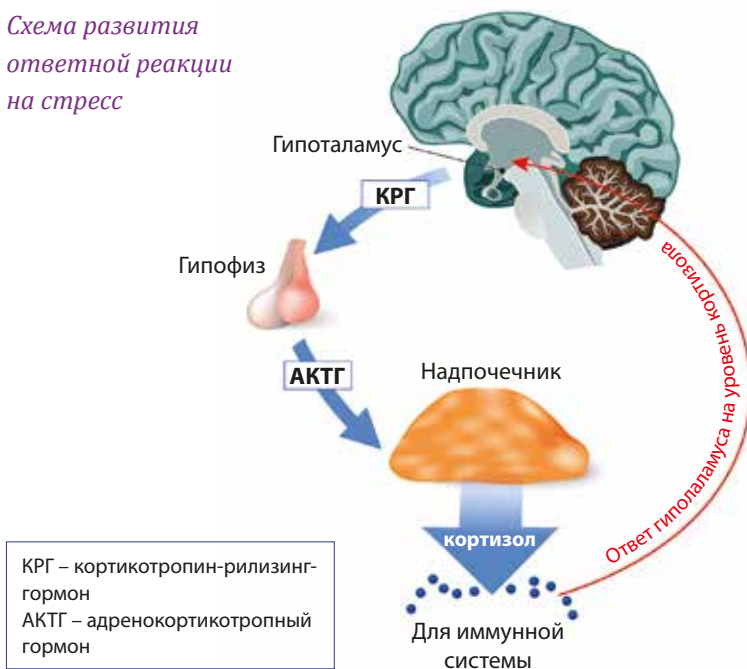
Как же происходит регуляция ответа на стресс? Организм отвечает выбросом гормонов: адреналина и кортизола надпочечников. Термин «стресс» был введен канадским ученым Ганс Селье, им же было положено начало изучения биологических основ реакции на стресс – триада Селье (тревога, сопротивление, истощение).

В дальнейшем появлялись различные теории стресса, что по сути он является реакцией на сам раздражитель (холод, социальные конфликты и т. д.).

При столкновении с неизвестным стрессорным фактором происходит мобилизация организма. Эта первичная реакция на стрессовый агент, и она проявляется учащением дыхания, повышением сердцебиения, ростом артериального давления. В этот момент происходит выброс «стрессовых» гормонов кортизола и адреналина. Кортизол помогает справляться со стрессовым фактором. Он также способствует повышению уровня глюкозы крови и снижению работы иммунной системы, при этом происходит перераспределение внутренних ресурсов и сохранение энергии для борьбы со стрессом. В следствие повышения уровня глюкозы крови происходит выброс инсулина, который в свою очередь способствует утилизации глюкозы и «упаковывания» ее про запас в клетках. Все эти процессы при непродолжительном воздействии стресса имеют положительный эффект.

Но при длительном воздействии стресс может выступать как дезадаптирующий фактор, который провоцирует слабости в нашей генетике. У каждого человека есть генетическая предрасположенность к возникновению заболеваний, и именно стресс может служить триггером. Наследственность срабатывает, если воздействие стрессорных факторов приобретает хронический, постоянный характер или воздействие стрессорного агента

Схема развития  
ответной реакции  
на стресс



было чрезмерным, тогда может сформироваться порочный круг секреции гормонов.

Какое заболевание разовьется у человека, будет зависеть от генетической предрасположенности, которая будет определять, какой из гормонов будет в избытке, а какой в недостатке. Например, некоторые люди худеют при стрессовых ситуациях. Это происходит при правильной и хорошей работе надпочечников и слабой работе поджелудочной железы, клетками которой вырабатывается инсулин, тогда кортизола много, а инсулина мало, как следствие запасы глюкозы истощаются, ее расход увеличивается, и человек резко худеет.

Ситуация может быть обратной: кортизола вырабатывается мало, а инсулина, напротив, много с избытком. Тогда происходит избыточное накопление питательных веществ, повышается аппетит и увеличивается масса тела, что в итоге может привести к развитию ожирения уже как самостоятельного заболевания. При этом у человека на фоне чрезмерной стрессовой ситуации может раз-

виться сахарный диабет вследствие нарушения секреции инсулина и нарушения чувствительности рецепторов к нему на поверхности клеток. Избыточное количество инсулина приводит к снижению уровня тестостерона, что в свою очередь ведет к развитию хронической усталости, при этом снижается либидо, увеличивается масса тела за счет нарастания подкожно-жировой клетчатки. У женщин снижение тестостерона приводит к нарушению менструального цикла, снижению фертильности, возникает недостаточность эстрогенов – женских половых гормонов, которые синтезируются из тестостерона. Высокий уровень кортизола за счет постоянного стресса может стать причиной снижения синтеза еще одного гормона прогестерона, уменьшение концентрации в крови которого приводит к развитию проблем с репродуктивной функцией.

Все эти изменения приводят к истощению внутренних ресурсов организма, что проявляется снижением работоспособности, повышением утомляемости, становится тяжело выполнять привычную деятельность, снижается настроение, развивается депрессивное состояние, которое может перейти в самую настоящую депрессию, требующую уже медикаментозного лечения. За счет снижения работы иммунной системы повышается заболеваемость, чаще возникают простудные заболевания и могут развиваться хронические болезни вплоть до онкологии. Уже имеющиеся хронические болезни могут обостряться чаще и тяжелее поддаваться лечению, замедляются процессы заживления, снижается синтез коллагена, что ускоряет процессы старения организма.

**Диагностика. Самодиагностика.** В диагностике стресса особую роль играет самодиагностика – оценка наличия и степени выраженности

признаков стресса самим человеком. Оценивайте себя сами: по личностным ощущениям наличия стресса; по тестам или опросникам на наличие стресса. В психологической диагностике стресса к распространенному методу относят универсальный анкетный метод ММРІ (Миннесотский многоаспектный личностный опросник. Так называемый «клинический» тест). Подобная диагностика позволяет осуществлять единовременное выявление многих признаков, а также предрасположенность к стрессу.

**Лабораторная диагностика** гормональных изменений, которые приводят к повышению уровня кортизола, адреналина, изменению концентрации инсулина, тестостерона, эстрогенов, прогестерона, повышению провоспалительных цитокинов.

**Сон.** основополагающий момент в борьбе со стрессом – хороший здоровый сон. Хроническое недосыпание повышает уровень кортизола в крови.

**Занятия спортом.** Даже умеренные физические нагрузки, такие как ходьба, плавание, танцы и т. д. позволят сбрасывать напряжение, накопленное за день. Даже двадцатиминутная прогулка на свежем воздухе может принести облегчение и помочь расслабиться после тяжелого дня.

**Расслабление.** Посещайте массажные кабинеты, бани, сауны, проходите Сpa-процедуры, применяйте иглоукалывание, медитируйте, посещайте кабинеты психологической разгрузки и физиотерапевтические процедуры (в частности электросон), все это поможет расслабиться снять как психическое, так и физическое напряжение.

Ключевой момент – учитесь расслабляться, находить вещи или деятельность, которая будет приносить удовольствие и радость, что будет способствовать борьбе со стрессом и выработке эндорфинов – гормонов счастья.



# Привычки, помогающие вести здоровый образ жизни и сохранить здоровье



**Я.К. Ясинская,**  
специалист  
по физической  
реабилитации  
и ЛФК, препода-  
ватель кафедры  
Физической реабилитации, массажа  
и оздоровитель-  
ной физической  
культуры РУС  
«ГЦОЛИФК»

Согласно определению ВОЗ, здоровье человека – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

В целом здоровье состоит из следующих компонентов:

- 1) здоровый сон;
- 2) сбалансированное питание;
- 3) гармоничная физическая активность;
- 4) грамотное сочетание режима труда и отдыха;
- 5) социальные условия существования человека;
- 6) условия жизни, помещение, где живёт человек;
- 7) отсутствие вредных привычек;
- 8) материальная независимость;
- 9) психологическое (психическое) состояние человека, наличие положительных эмоций;
- 10) своевременная проверка состояния здоровья, своевременное выявление и устранение заболеваний.

Если в какой-то категории есть хоть небольшой дисбаланс, то здоровье человека может пошатнуться и уже нельзя говорить о полном здоровье.

Учитывая современные реалии, удерживать баланс во всех этих сферах достаточно сложно, но есть ряд рекомендаций, которые точно помогут его поддержать на хорошем уровне.

Самое лучшее лечение это не таблетки, когда уже есть явные проявления заболевания (боль, воспаление,

нарушение чувствительности и т. д.), а профилактика.

Профилактика складывается из ряда полезных привычек, которые можно выработать в своём образе жизни.

**1. Режим дня.** Старайтесь выделять в течение дня достаточно времени на отдых, а также в течение рабочего дня делать небольшие паузы для смены деятельности. Так ваша нервная система не будет перенапрягаться, что снизит эпизодические (или хронические) головные боли, улучшит концентрацию внимания, облегчит засыпание.

**2. Режим сна.** Старайтесь ложиться и вставать в одно время. Давно доказано, что здоровый сон (7–9 часов) помогает процессам восстановления в организме, улучшает деятельность нервной системы и снижает риск хронического переутомления. Перед сном желательно за 1–2 часа снизить информационный шум: перестать пользоваться гаджетами, смотреть телевизор, читать новости. Это даст нервной системе немного успокоиться, что поможет легче заснуть и сделать сон более крепким.

**3. Питание.** Старайтесь соблюдать правильную диету со сбалансированным содержанием белков, жиров и углеводов, клетчатки и макроэлементов. Старайтесь делать меньше «нездоровых» перекусов в течение дня, концентрируясь на полноценных приемах пищи.

**4. Контрастный душ утром.** Помогает проснуться, а также улучшает тонус сосудов, что полезно для пробуждения и регуляции давления. Контрастный душ стоит вводить в своё утро постепенно. Сначала это может быть 1–2 кратковременных смены температуры с незначительным перепадом (1–2 градуса по 5–10 сек), потом постепенно можно увеличивать разницу температур, время удержания и количество смен температуры воды. Начинать контрастный душ следует с тёплой воды, а заканчивать холодной.

**5. Физическая активность.** Рекомендуется делать утреннюю зарядку (простые упражнения на растяжку, суставную гимнастику, дыхательные упражнения). При невозможности постарайтесь хотя бы проходить дневную норму шагов (8–12 тыс.) и систематически заниматься физической культурой. Ваши тренировки должны включать силовые упражнения, циклическую активность, упражнения на растяжку. Выберите тот вид спорта, который вам нравится, и тогда вам не придётся заставлять себя приходить на тренировки.

**6. Ежегодная диспансеризация.** Каждый год необходимо проходить целый список врачей, чтобы оценить состояния своего здоровья. Это поможет на ранних сроках определить возрастные изменения, появление возрастных заболеваний и начать их корректировать. Многие заболевания на ранних стадиях (когда даже «не болит») лечатся намного проще, чем на поздних. Своевременная и ежегодная диспансеризация поможет знать о своём организме и здоровье чуть больше, а значит поможет сохранить здоровье.

**7. Больше гуляйте.** Выработайте привычку выходить на прогулки или заменять некоторые переме-

щения на транспорте в течение дня на ходьбу. Например, пройтись вместо поездки на автобусе хотя бы один раз в день. Это увеличит суточную двигательную активность, поддержит тонус мышц, улучшит работу кардио-респираторной системы, снизит нервное напряжение. Если вы всё же можете выделить время на прогулку в течение дня, то ее лучше совершать в парковой зоне или скверах.

### Как ходить, почему важно ходить, и на что обратить внимание

Многие не начинают вести активный и здоровый образ жизни потому, что не знают, какие физические активности им подходят, как правильно заниматься, или боятся, что сверхсильные нагрузки повредят здоровью.

Действительно, при подборе физической активности и нагрузки нужно советоваться со специалистом, особенно, если есть проблемы со здоровьем. Но есть такой вид физической активности, который доступен практически каждому – это ходьба. Мы все (за исключением людей, имеющих тяжёлые заболевания и травмы) ходим в повседневной жизни. Так почему же



не использовать эту форму физической активности более рационально? Почему бы не увеличить ежедневную физическую активность как раз за счёт увеличения ходьбы в течение дня? Для каждого человека норма ежедневной ходьбы может отличаться. Человек, перенесший инфаркт месяц назад, и человек, страдающий лишним весом, различаются по своим функциональным возможностям, значит, и нагрузка у них будет разная.

Как определить, сколько вам нужно/можно проходить в день для пользы организму и без вреда для здоровья?

Начните с малого. Сколько вам комфортно ходить и в каком темпе? Начните с небольшого комфортного расстояния и темпа и постепенно увеличивайте дистанцию.

Многие специалисты советуют записывать свои ежедневные результаты – так вы сможете контролировать себя. Есть исследования как зарубежных, так и российских авторов, где было показано, что при ежедневном

самоконтроле уже через 4 месяца результаты ежедневной активности увеличиваются на 27%.

Если говорить о расстоянии, скорее, важно не сколько вы прошли, а как распределена двигательная активность в течение дня. В день советуют проходить 12 тыс. шагов молодым людям и 8–10 тыс. шагов людям пожилого возраста. Однако это не означает, что нужно идти на улицу рано утром и через силу преодолевать расстояние в 8–12 тыс. шагов, а потом весь день сидеть на диване, заедая утренний «стресс» бутербродами.

Важно равномерно распределять нагрузку в течение дня. Полезно, например, прогуляться утром и вечером, пройтись по пути на работу 1–2 автобусные остановки пешком, подняться по лестнице, а не ехать на лифте.

Задумайтесь, достаточно ли вы ходите.

Такие простые привычки, которые можно выработать у себя за пару месяцев, помогут вам поддерживать свой организм здоровым и активным.



# Арт-терапия и стресс: как жить?

*«Искусство включает механизмы в мозге, которые по-другому не включаются. Это другие паттерны в мозге. Искусство влияет физически на качество мозга.»*

*Черниговская Т.В.*



## **М.Е. Гусева,**

эксперт Ассоциации междисциплинарной медицины, кмн, профессор кафедры неврологии и нейрохирургии лечебного факультета РНИМУ им. Н.И. Пирогова, зав. кафедрой арт-терапии Института междисциплинарной медицины, профессор Института современного искусства (факультет дизайна). Член Американской Ассоциации арт-терапевтов. Член Творческого Союза художников России

Стрессовая обстановка в современном мире, на работе, психологическая усталость, экраны гаджетов, создающие монотонное видеоинформационное поле, безликие помещения – все это постепенно подтачивает психологическое здоровье и зрительную систему.

Неуверенность в завтрашнем дне для многих сейчас большая проблема. Перестать «тонуть» в негативе и научиться снова радоваться жизни? Это реально. Можно прожить глобальные изменения без саморазрушения.

Наилучший способ – заняться, наконец, реализацией своих творческих

идей. Тех самых, которые мы всегда откладываем «на потом». Меньше реагировать на внешние раздражители и, самое главное, слухи. Люди сами себе набирают стрессовые воздействия. Конечно, это особенность человеческой психики (и этим активно пользуются масс-медиа, продавая картинки катастроф, аварий, эпидемий и т. п.) – извлекать из поступающей информации негатив, «чтобы вовремя спастись».

Короткое пребывание в стрессе даже полезно: организм «тренируется» выбросом адреналина. А вот длительное пребывание истощает кору надпочечников.





Правда, гормоны стресса – только конечное звено цепочки «кора головного мозга-гипоталамус-гипофиз-надпочечники», поэтому можно, принимая определенные меры, например цветотерапию, снизить или вовсе убрать эти проявления.

Если раньше в группе риска были пожилые и подростки, то сейчас стрессу подвержено все население развитых стран.

Как пел Владимир Высоцкий про слухи – «говорят, что все подорожает, а особенно поваренная соль». Если нет своего трезвого взгляда на про-

исходящее, человек прислушивается к любым слухам, смотрит подряд все передачи на телевидении и обсуждает в соцсетях любую непроверенную информацию. Но всегда были люди, обладающие собственным мнением и умением трезво реагировать на происходящее.

Универсальные советы, как можно относительно спокойно жить в хронической стрессовой ситуации – жить собственной жизнью, приобретать новые навыки, развивать креатив – а не заполнять свободное время поиском «страшилок» в интернете.

Обычно при стрессе врачами рекомендуются лекарства, аутотренинг, медитации, движение, но оптимальным методом, абсолютно доступным, вне возраста или двигательных нарушений (особенно у пожилых людей или инвалидов) является цветотерапия, то есть применение определенных чистых цветов, заключенных в изобразительные формы.



Терапия средствами искусства – арт-терапия и, как ее подразделение, цветотерапия (диагностика состояния и лечение цветом) является синтезом медицины, искусства и психологии. Основными методами цветотерапии являются коммуникация, активное сотрудничество, партнерство, и в этом коренное отличие данного метода от традиционной схемы «врач – пациент».

Арт-терапию психологи и психотерапевты считают мягким, но эффективным методом. Она не имеет противопоказаний, и каждый человек с помощью арт-терапии может расслабиться и снять напряжение. Специалисты применяют арт-терапию в случаях психологических травм, потерь, кризисных состояний и межличностных конфликтов, психосоматических расстройств. Эта методика помогает развить в человеке креативное мышление и целостность личности.

Цвета влияют на организм за счет определенной длины волны. Эмоциональное воздействие цветов может быть повышающим настроение или успокаивающим. Различные цвета опосредованно действуют на органы, проекционно представленные в радужке.

Регулярное рассматривание цветотерапевтических композиций под углом к горизонту 35–40 градусов позволяет расслабить мышцы глаза при спазме аккомодации, возникающем при чтении, сидении у экрана компьютера или телевизора, уменьшить или снять головную боль.

На методику оформлен патент.

Методика внедрена в поликлинических и клинических центрах г. Москвы (ЦМТ МЗ РФ, консультативно-диагностическом отделении Морозовской б-цы, ОАО «Медицина», др.), медицинских центрах и стационарах Калуги, Тюмени и др.



Резолюция по креативной арт-терапии принята 14 марта 2019 г. (г. Москва, Конгресс по нейрореабилитации) как основополагающий документ.

Окончательная резолюция, закрепляющая все основные понятия по креативной арт-терапии как самостоятельного немедикаментозного метода лечения и/или блока в системе реабилитации и профилактики, принята на Всероссийском съезде неврологов и НАБИ в июне 2019 г. (г. С.-Петербург).

Отдельно в настоящее время разрабатываются рекомендации для ряда нозологий (ДЦП, рассеянный склероз, эпилепсия, аутизм, изменения эмоциональной сферы при онкологических заболеваниях, др.).

Из моей практики следует, что если мы рисуем, работаем с коллажами, другим цветным материалом вместе с пациентом, занятия должны давать пациенту ощущение комфорта и расслабленности, поэтому временные рамки могут устанавливаться с некоторым ( $\pm 15$  минут) допуском.

Изображения должен трактовать сам пациент. Важны соотношения «количеств» цветов и их чистота и насыщенность.

Кроме того, на основе механизмов физиологии цвета и восприятия формы цветотерапией разрабатываются рекомендации по цветовым решениям в жилище, медицинских стационарах и на рабочем месте. Исходя из физиологических потребностей или характера предполагаемого лечебного воздействия, мои цветовые композиции распределены на группы.

Основных групп три:

- Стимулирующая (преобладают красный, оранжевый, желтый цвета)
- Успокаивающая (преобладают зеленый, голубой, синий, фиолетовый цвета)
- Концентрирующая внимание (преобладают зеленый, желтый, коричневый цвета)

Само собой разумеется, что сам арт-терапевт не должен иметь нерешенных психологических или психиатрических вопросов.



# Физическая активность в борьбе со стрессом



**А.Ю. Демина,**  
терапевт, врач  
ЛФК и спортивной  
медицины

В бесконечном процессе борьбы с повседневными трудностями стресс является не сверхъестественным явлением, а скорее реакцией на скопившиеся проблемы, на напряженный ритм жизни. Особенно это чувствуют жители мегаполиса, где стрессовые нагрузки на работе и транспорте, общее переутомление оказывают неблагоприятные последствия на здоровье современных людей.

Стресс влияет и на жизненную активность человека, и на эффективность его деятельности. При высоком уровне напряженности падает работоспособность, появляется агрессивность, тревога, страх, осложняется взаимодействие с другими людьми, или, наоборот, люди впадают в ступор, формируется заторможенность с проявлениями апатии или депрессии.

Стресс ослабляет человека не только эмоционально, но и физически.

Стресс сказывается на интеллектуальном потенциале, ведь при его длительном воздействии происходит атрофия нейронов головного мозга и нарушаются нейронные связи.

Образуется порочный круг – по мере увеличения времени, проведенного в стрессе, уменьшается количество способностей противостоять ему. Обладая огромной разрушительной силой, стресс становится препятствием на пути к здоровью и долголетию человека.

И тут самая главная задача не справляться со стрессом, а научиться его контролировать и минимизировать его вредное воздействие на организм. В этом успешно помогают физические нагрузки. При стрессе начинают вырабатываться адреналин и норадреналин, основная функция которых заставить организм выживать. Они являются важнейшими регулято-





рами адаптивных реакций организма и обеспечивают быстрый переход организма из состояния покоя в состояние возбуждения, то есть при стрессе в организме приводятся в действие механизмы, подготавливающие его к интенсивным физическим нагрузкам. И это значит, что именно физические упражнения являются наиболее естественным способом выхода из затянувшейся стрессовой ситуации.

Физические упражнения оказывают расслабляющий (релаксирующий) эффект, который возникает после их выполнения и длится до двух часов. Если физическая нагрузка выполняется регулярно на протяжении нескольких недель, релаксация оказывает долгосрочное влияние, выражающееся в повышении устойчивости организма к стрессам.

Какие именно упражнения нужны для снятия стресса? Это может быть и 20-минутная прогулка по парку и посещение тренажерного зала, длительная пробежка или сеанс плавания в бассейне. Кому-то достаточно будет проведенного вовремя комплекса дыхательной гимнастики. Каждый тип упражнений имеет свои преимущества, и разным людям с разным уровнем подготовки подойдут разные упражнения. Как стресс уникален

для каждого человека, так уникальны и способы, с помощью которых мы можем справиться с ним.

Приведем одну из методик и упражнения, которые может использовать каждый у себя дома и для которых не потребуются дополнительный спортивный инвентарь.

### Меры предосторожности

Важно учитывать, выбирая любой спорт как способ борьбы со стрессом, что нужно не заниматься им до изнеможения и не накапливать усталость. Обязательно давайте себе время на восстановление после тренировок. Также полезно менять виды физической активности, иначе занятия перестанут приносить радость, с чем в том числе связано то, что люди часто забрасывают тренировки.

Рекомендуется также балансировать свои желания и возможности, не преувеличивать трудности, научиться эффективно использовать свое время. Снять стресс помогает и общение с близкими. В любой, даже самой сложной ситуации всегда можно найти верное решение.

Подбадривайте себя и не стесняйтесь обращаться за помощью к друзьям и близким!

## Физические упражнения для снятия напряжения

### А Наклоны головы набок

Сядьте на стул. Положите правую ладонь на макушку и слегка потяните голову к правому плечу, оставляя спину в прямом положении. Задержитесь на 30–40 секунд, медленно вернитесь в исходную позицию. Повторите по 5 раз для каждой стороны.

### Б «Бабочка»

Сядьте на край стула, разведите ноги на ширину плеч. Согните руки в локтях, закиньте за голову и сцепите пальцы на затылке. Максимально разведите локти. На вдохе раскройте руки в стороны и вытяните грудную клетку вперед. На выдохе снова заведите руки за голову и прогните спину назад. Почувствуйте натяжение мышц. Повторите 5 раз.

### В Наклон к стене

Встаньте лицом к стене на расстоянии двух шагов от нее. Поставьте ноги на ширину бедер. Наклонитесь вперед и упритесь руками в стену. Между корпусом и ногами должен образоваться угол 90°. Максимально выпрямите и вытяните позвоночник; оставайтесь в этой позиции 20–30 секунд. Повторите 5 раз.

### Г Скручивания

Сидя на стуле прямо, аккуратно поверните корпус и плечи в сторону. Чтобы увеличить амплитуду и развернуться сильнее, возьмитесь ближайшей рукой за спинку стула. Задержитесь на 15–20 секунд. Повторите 5 раз для каждой стороны.

### Д «Кошка»

Встаньте на четвереньки и обопритесь на кисти рук. На выдохе максимально выгните спину вверх, опустите голову. На вдохе прогнитесь вниз и поднимите голову вверх. Повторите 10 раз.

### Е «Поза ребенка»

Это знаменитая растяжка из йоги. Специалисты считают, что нижняя часть спины – это главное место, где «собирается» напряжение. Эта растяжка призвана снять скованность и жесткость мышц поясницы. Опуститесь на колени, сложив стопы вместе. Положите ягодицы на пятки. На выдохе наклонитесь вперед и упритесь лбом в пол. Вытяните руки вдоль туловища ладонями вверх. Оставайтесь в позиции от 1 до 3 минут, акцентируя внимание на том, как растягивается позвоночник.



# Санаторно-курортное лечение в борьбе со стрессом



**О.П. Мельник,**  
член комитета  
по санаторно-  
курортной  
деятельности  
Российского Союза  
Туриндустрии

Современный ритм жизни, ежедневные вызовы и требования, чрезмерное стремление к совершенству, хроническая усталость, перегрузки на работе, фрустрация очень часто являются непредсказуемыми причинами возникновения стрессовых явлений и изменений привычного состояния организма. В большом городе сложно оставаться в балансе. Мы часто не понимаем и не оцениваем, что произошли кардинальные изменения состояния здоровья, в восстановлении которого важную роль теперь могут сыграть только медицинские учреждения соответствующей направленности, о возможностях которых большинству из нас даже не известно. Важно вовремя остановиться и оглянуться вокруг, послушать свой внутренний голос, оценить свое состояние, уделить особое внимание

проявлениям нервной симптоматики и не загонять проблему вглубь, прочитать много информации о санаторно-курортном лечении, доступной в интернете, и сделать себе установку, что санаторно-курортное лечение должно стать неотъемлемой частью жизненного цикла, не зависимо от возраста человека, чтобы сохранить собственное здоровье и душевный покой.

Но перед тем, как выбрать необходимого партнера в лице санатория, важно понять все о стрессе, его природе, причинах возникновения, нашему отношению к нему, а также рискам халатного отношения к своему состоянию. Чем хуже мы понимаем все о стрессе, тем дороже и дольше обойдется лечение и реабилитация. В периоды кризиса первой под удар попадает наша нервная система. Стрессы и распатанные нервы могут спрово-



цировать самые разные психосоматические заболевания.

**Итак, вспомним еще раз, что такое стресс.**

Стресс, согласно энциклопедическому определению (от англ. stress «нагрузка, напряжение; состояние повышенного напряжения») – это совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов – стрессоров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

Более простым языком – это состояние напряженности, вызванное травмирующими событиями, чередой проблем, негативными эмоциями, во многих случаях приводящими к нервным срывам, далее нервное перенапряжение становится причиной многих патологий, сердца, сосудов, нервной системы, ЖКТ. Накопленные переживания трансформируются в хронический стресс, трансформирующийся в неврозы и психозы, панические атаки, алкоголизм. Любой стресс, хроническая усталость, депрессия не проходят бесследно для нашего организма. Всем знакомо состояние зажатости в мышцах шеи и спины, периодические спазмы внутренних органов в районе малого таза и в животе. В итоге происходит серьезное ухудшение микроциркуляции крови, движения лимфы. Следующим этапом становится плохой сон, тяжелое пробуждение по утрам, быстрая утомляемость, нервозность, раздражительность, падение работоспособности и устойчивости к стрессам и нагрузкам, отсутствие аппетита, не проходящая усталость, головные боли, апатия и физическая слабость, рассеянность, раздражительность,



проблемы с памятью и мыслительной активностью, тяга к спиртному, снижение иммунитета и пр.

Это не значит, что надо бояться стрессов, они – естественные спутники человека. Незначительные стрессы неизбежны и не приносят большого вреда. Более того, жизнь без стрессовых ситуаций скучна и монотонна. Риск, перемены, элементы соревнования, желание быть успешным и современным, – все это, как специи к любому блюду, делает жизнь интересной и разнообразной. Зачастую стресс вызывает не сама стрессовая ситуация, а наше к ней отношение. В нашей стране по результатам опроса «Ромир», со стрессом сталкиваются 95% россиян, при этом треть опрошенных отметили, что испытывают его постоянно.

Угрозой для здоровья может быть стресс большой интенсивности или хроническое психоэмоциональное напряжение, и в группе риска могут быть все – от мала до велика.

Уверен, что каждый, кто читает этот материал, нашел проявление стресса в своем привычном ритме жизни, и надеюсь правильно определил необходимость активного знакомства с санаторно-курортным комплексом.

### Почему же так успешны санатории в борьбе со стрессами?

Во-первых, озвучим базовые принципы санаторно-курортного лечения:

- Санаторно-курортное лечение проводится медицинскими организациями (санаторно-курортными), которые имеют соответствующую медицинскую лицензию.
- Санаторно-курортное лечение организуется в условиях курортных и лечебно-оздоровительных зон.
- Санаторно-курортное лечение использует возможности природных лечебных ресурсов (минеральных вод, лечебных грязей, климата и др.).

Во-вторых, это опыт, лечебные практики и методики, научно-клинические наработки курортных институтов, а главное, полное понимание всех уровней стресса и его негативных воздействий на группы риска. Это позволяет более четко определить место и продолжительность лечения в соответствии с состоянием пациента и назначениями лечащего врача, а также качественно подобрать программу

лечения для достижения положительной динамики улучшения.

В-третьих, это готовность инфраструктуры и разработанные продукты. В зависимости от состояния заболевания, санаторно-курортное лечение делится на три основных типа путевок, от простого к сложному: оздоровительная, санаторно-курортная (по нозологии), специализированная программа, например «СПАсение от стресса» «Антистресс» «Избавление от стресса», «Спокойствие», «Уставший менеджер», «Жизнь прекрасна», «Приди в себя», «Долой стресс». Названия разные, цель одна – победить стресс и вернуть в жизнь счастье и спокойствие.

В-четвертых, для лечения стрессов и нервных расстройств большое значение имеют три фактора: сбалансированное питание, правильный режим дня, чередование сна и бодрствования, и обязательные прогулки на свежем воздухе.

**Оздоровительное лечение** полезно для всей семьи. Главная цель при этом короткий перерыв от суеты, снятие усталости. В его основе



используются природные факторы курорта, расположение, готовность инфраструктуры (терренкуры, питьевые бюветы и т. д.), СПА отдых, покой и здоровый сон, фитолечение, водные процедуры, ингаляции, сопутствующие процедуры. Положительным результатом является улучшение общего состояния, позитивное настроение.

**Санаторно-курортное лечение** наполняется процедурами в соответствии с требованиями и рекомендациями лечащего врача, обозначенными в санаторно-курортной карте пациента и направлении на санаторно-курортное лечение. Рекомендованный срок лечения составляет не менее 14 дней. В зависимости от конкретного санатория набор методов воздействия может различаться. В одних здравницах основное внимание направлено на духовные практики и психологическую работу, в других – на физиотерапевтические процедуры. Но чаще всего методики комбинируют. Это наиболее эффективный вариант, так как сочетает влияние на состояние нервной системы с психологической работой.



Снять стресс помогает ряд эффективных процедур: различные массажи и гидромассажи, расслабляющие мускулатуру, повышающие иммунитет; циркулярный душ, успокаивающий нервную систему; групповая психотерапия, бассейн как залог хорошего настроения; галокамера (соляная пещера); лечебные грязи, устраняющие психосоматические расстройства; физиотерапия (магнитотурботрон, избавляющий от спазмов сосудов, головных болей, нормализующий сон, стимулирующий восстановительные





процессы); йодобромные и травяные ванны, улучшающие мозговую деятельность, благотворно влияющие на организм; лечебная физкультура (ЛФК) влияющая на мышечный тонус и снимающая нервное напряжение; фитотерапия (успокаивающие чаи на основе лекарственных сборов).

**Специализированное санаторно-курортное лечение** по программе «Антистресс» может варьироваться по срокам пребывания от 7 до 21 дня, в зависимости от сложности состояния пациента. В основе программ находятся инновационные методы и практики, научные разработки врачебной команды санатория, направленные на достижение максимального положительного результата лечения. Чаще всего в программы избавления от стресса входят следующие методики: медитативные техники; методы мышечной релаксации; работа с психологом индивидуально и в группе; лечебные ванны и души; массажи: шейно-воротниковой зоны, рефлексологический стоп, релакс для всего тела, стоун-терапия, рейки, багуа, гуаша, гавайский; галотерапия; электросон, УВЧ-терапия, амплипульс-терапия, лазеро- и магнитотерапия;

рефлексотерапия, иглорефлексотерапия; хромотерапия; лечебная физкультура; озонотерапия; гипокситерапия; дорожка Кнейпа; фитотерапия; питьевое лечение минеральной водой; ингаляции; ароматерапия. Дополнительно в программы включают СПА-процедуры, диетическое питание по индивидуально подобранной диетологом программе.

Положительными результатами специализированных программ являются: снижение тревожности и нервного напряжения; возвращение интереса к жизни, активности; уменьшение раздражительности, агрессии, апатии; избавление от головных болей; нормализация сна; снятие мышечных зажимов и спазмов; увеличение работоспособности и внутренней энергии; восстановление сил, позитивного настроения, бодрости духа и тела, хорошего настроения; повышение кризисной и стрессовой толерантности; перенаправление энергии от тупика к решению проблемы; методики для поддержания результата и контроля стрессовых состояний в обычной жизни; общее улучшение психологического и физического состояния.

Конечно же, стоит учитывать и противопоказания к реабилитации в санатории. Антистрессовая терапия не рекомендуется при остром психическом состоянии; острых инфекционных заболеваниях; суицидальной направленности депрессивного расстройства; беременности сроком более 26 недель; судорожном синдроме и эпилепсии; онкологии.

Критерии эффективности санаторно-курортного лечения оцениваются принципами доказательной медицины: сравнительной оценки объективных данных до и после лечения. Субъективная оценка состояния больного не дает реальной оценки качества работы. Непосредственный результат лечения оценивается как улучшение, если отсутствуют или уменьшились жалобы по заболеванию, произошло улучшение или нормализация клинических и лабораторных показателей, улучшение функциональных показа-

телей или их нормализация, повышение физической работоспособности на 25%, уменьшение доз принимаемых препаратов

Отдаленный положительный результат лечения – это стойкое улучшение, а именно: снижение числа дней нетрудоспособности не менее чем на 50% (по основному заболеванию) в течении года, отсутствие жалоб (или резкое снижение их количества), отсутствие обострений основного заболевания в течение 6 месяцев, стабилизация достигнутых улучшений функциональных показателей, отсутствие необходимости в стационарном лечении.

Важно помнить «Ваше здоровье – в Ваших руках» и если вдруг вы начали чувствовать базовые симптомы усталости, стресса, возьмите паузу и отдайте себя в руки профессионалов санаторно-курортного комплекса России. Берегите себя.



# Социально-направленные проекты РООИ «Здоровье человека» в борьбе со стрессами современного мира



**А.А. Аничкин,**  
редактор сайта  
humanhealth.ru

Одним из главных направлений в повседневной деятельности РООИ «Здоровье человека» стала популяризация здорового образа жизни, важной частью которого является борьба со стрессами и негативными вызовами современного мира. Этой теме посвящены десятки лекций и мероприятий, которые проводят сотрудники РООИ «Здоровье человека» в рамках социально значимых проектов «Московское долголетие» и «Школа здоровья».

## Золотое правило медицины

Практически на каждой встрече с жителями Москвы сотрудники РООИ «Здоровье человека» подчёркивают, что здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это эффективный инструмент сни-

жения факторов риска заболеваний и достижения современного тренда на активное долголетие. При этом популяризация ЗОЖ требует комплексного и персонализированного подхода, в том числе на государственном уровне. Разумеется, здесь нельзя забывать и том, что каждый человек должен быть ответственным за своё здоровье. «Золотое правило медицины гласит – болезнь легче предотвратить, чем лечить!». Об этом стараются говорить врачи, участвующие в благотворительных проектах РООИ «Здоровье человека», на своих лекциях. Они напоминают о факторах риска для здоровья, к числу которых наряду со стрессами относятся и неправильное питание, и недостаточная физическая активность, и избыточный вес, и употребление табака, и злоупотребление алкоголем. Но полностью





исключить негативное влияние некоторых факторов риска, например, курения, неадекватного питания, низкой физической активности, не всегда возможно. Регулярно возникают ситуации, когда человеку трудно выдержать строгую диету или бросить курить, а порой сказывается и отсутствие должной мотивации. В таком случае врачи рекомендуют нашим подопечным новые стратегии снижения рисков, которые заключается в том, чтобы отказываться от вредных привычек на основе постепенного перехода к здоровому образу жизни.

Из-за низкого уровня активности люди стали чаще обращаться к врачам с патологиями сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Адекватная физическая активность просто необходима. Кроме того, нельзя сбрасывать со счетов последствия пандемии, как физические, так и психологические. Люди стали чаще задумываться о здоровье и о том, чтобы поддержать иммуни-

тет. Сейчас в обществе всё чаще говорят о ЗОЖ уже на государственном уровне, прививают людям мысль, что физическая активность – это норма, а быть красивым и здоровым – это не просто модно, а необходимо для полноценной жизни.

### Московский проект века

Одним из самых значимых и наглядных примеров торжества ЗОЖ стал проект мэра столицы Сергея Собянина «Московское долголетие» (МД), который в марте 2022 года отметил своё 4-летие. Говоря об успехах проекта, Сергей Собянин подчеркнул, что, благодаря МД удалось реализовать три стандарта благополучия пенсионеров – здоровье, социальная вовлеченность и интересный досуг, а также повышение финансовой грамотности и трудоустройство. «Проекту всего четыре года, но для большинства москвичей, причем не только пенсионного возраста, создается ощущение,



что «Московское долголетие» было всегда, – отметил мэр столицы. – Такое ощущение возникло потому, что за эти годы проект стал неотъемлемой частью городской жизни. Кого ни спроси, практически все знают о нём, даже если сами в силу возраста или других причин не принимают в нём участие. Если говорить о результатах, то больше 400 тысяч москвичей старшего возраста за четыре года посещали занятия проекта, записались в разные группы. Кроме того, у нас есть особая категория – 20 тысяч участников, которые занимаются с момента основания, то есть с марта 2018 года. Когда же пришла пандемия, нам пришлось развернуть проект на 180 градусов, чтобы старшее поколение, наоборот, оставалось дома, но при этом сохранило свою социальную активность на высоком уровне и не потеряло общение, к которому уже привыкло. И нам это удалось!»

Необходимо также отметить, что все четыре года – с первых дней проекта – самое активное участие в нём принимала РООИ «Здоровье человека». Наши специалисты регулярно проводили занятия в различных территориальных центрах социального обслуживания (ТЦСО) г. Москвы. Эти занятия в рамках информаци-

онно-просветительской программы «Здорово жить!» представляют собой цикл лекций для московских пенсионеров по диагностике, профилактике и лечению заболеваний, характерных для пожилого возраста. Темы занятий говорят сами за себя: «Нарушения памяти в пожилом возрасте», «Профилактика инсультов», «Заболевания пищеварительной системы», «Заболевания органов дыхания», «Остеопороз и другие заболевания опорно-двигательной системы», «Лечение и профилактика сахарного диабета», «Заболевания щитовидной железы», «Стрессоустойчивость в современном мире» и другие. При этом особо подчеркнём, что почти каждое занятие так или иначе касалось ЗОЖ и борьбы со стрессами и другими негативными вызовами современного мира.

### Методы саморегуляции

За эти четыре с половиной года сотрудниками РООИ «Здоровье человека» было прочитано около 500 лекций, на которых присутствовали и получили полезную информацию о своем здоровье и практические упражнения по поддержанию ЗОЖ свыше 10 000 человек.

Примечательно, что в разгар пандемии РООИ «Здоровье человека» смогла организовать работу по чтению лекций в онлайн режиме. Это было особенно ценно для категории слушателей 65+. Важно и то, что в нынешнем году появился интересный блок лекций, который ведёт профессиональный психолог. Главные темы этого цикла занятий посвящены различным тематикам сохранения не только физического здоровья, но и психологического. «Наше общество захлестнули суета, конфликты, страхи, переживания, а все эти ненужные эмоции приводят к стрессу, –

считает семейный психолог РООИ «Здоровье человека» Светлана Иванова. – Стресс – это часть нормальной жизни современного человека, защитная реакция организма на внешние раздражители. А этих внешних раздражителей вокруг нас очень много и, к сожалению, избавиться от них не всегда возможно. Но управлять своими эмоциями на стрессовые ситуации можно и нужно. В большинстве своём стрессы зависят от нашего отношения к тому, что с нами происходит на работе и дома. То есть методы управления стрессом построены на принципах саморегуляции. И здесь в первую очередь нужно установить источник стресса, его причину и, по возможности, избавиться от этого источника. Об этом мы всегда говорим на своих лекциях и встречах с нашими подопечными. Они хорошо знают, что здоровый образ жизни помогает бороться со стрессом».

Еженедельно лекции специалистов РООИ «Здоровье человека» по-

сещает около 120 человек, которые неизменно благодарят за актуальность, интересную подачу материала и своевременные и всесторонние рекомендации по любым вопросам, касающимся самочувствия участников занятий. Лекции проходят в ТЦСО «Дорогомиловский», «Тёплый стан», «Фили-Давыдково» и многих других.

### Сеять разумное, доброе, вечное

Ещё одним проектом, который тесно связан с популяризацией ЗОЖ и выработкой стрессоустойчивости в современном мире, стала благотворительная программа «Школа здоровья». Интенсивные занятия в ней проходят уже много лет, а вообще этот проект представляет собой информационно-просветительскую благотворительную программу РООИ «Здоровье человека».

«Занятия в «Школе здоровья» проходят еженедельно в нескольких





московских ТЦСО, – рассказывает руководитель отдела по работе с инвалидами РООИ «Здоровье человека» врач-терапевт Анна Дёмина. – Наши врачи и семейный психолог читают лекции на интересующие москвичей темы для большой аудитории. Занятия идут как в режиме онлайн, так и в очном формате. Причем, программа лекций постоянно обновляется. К примеру, в июле нынешнего года состоялся цикл лекций на самые актуальные темы: «Головокружения. Принципы лечения и профилактики», «Головные боли. Виды и способы лечения», «Наша безопасность

или что должно быть в аптечке дома» и многие другие».

Кроме того, в «Школе здоровья» возобновились лекции, связанные с гастроэнтерологией, которые читают сотрудники РООИ «Здоровье человека» врачи-гастроэнтерологи В.И. Леонова и А.В. Федосюк.

Большой популярностью у слушателей пользуются и занятия, которые проводит семейный психолог РООИ «Здоровье человека» Светлана Иванова. Её недавняя лекция «Психосоматические симптомы эмоций и заболеваний» была выслушана с огромным вниманием. Фактически это было своеобразное занятие-практикум, на котором его участники могли проверить своё психологическое состояние и поделиться личным опытом преодоления стрессовых ситуаций.

Неизменный интерес у слушателей вызывают и лекции врача-невролога, к.м.н. Анастасии Локшиной. Примечательно, что теперь она проводит занятия не только в столичных ТЦСО, но и в новых социальных центрах, которые были открыты в рамках проекта «Московское долголетие». И, конечно, Анастасия Борисовна по-прежнему читает лекции в Центре социальной адаптации имени Е.П. Глинки.

«Мы с удовольствием ходим на каждое занятие, – делится впечатлениями инвалид второй группы из ТЦСО «Южнопортовый» 73-летняя Татьяна Ивановна Лаврентьева. – На лекциях, которые читают специалисты РООИ «Здоровье человека», мы не только получаем важную информацию о том, как противостоять тем или иным болезням, но и узнаём о мерах профилактики, а также о том, как вообще не допустить заболевания. Это очень важно! Ещё хочу отметить, что практически на каждой лекции



врачи терпеливо отвечают на те вопросы, которые всех нас волнуют. А в конечном итоге все мы стремимся сделать так, чтобы здоровый образ жизни воцарился буквально в каждом доме».

### Главное – системный подход

Примерно такие же отклики можно услышать от москвичей после каждого занятия. Они благодарят РООИ «Здоровье человека» за важные и содержательные лекции, состоявшиеся благодаря нашей «Школа здоровья».

Остаётся добавить, что занятия в Школе проходят круглый год по программе, разработанной специалистами РООИ «Здоровье человека». Её цель – повышение качества жизни пожилых людей и людей с ограничениями жизнедеятельности путем вовлечения их в работу по сохранению собственного здоровья, повышению медицинской грамотности и поддержанию здорового образа жизни всех участников проекта на базе учреждений социальной защиты населения г. Москвы.

Завершая тему популяризации здорового образа жизни и воспитания эффективной стрессоустойчивости, можно отметить, что РООИ «Здоровье человека» придаёт этим темам первостепенное значение. «Бодрость, надежда, любовь и хорошие эмоции оказывают положительное влияние на ваше здоровье и продлевают жизнь, – резюмирует Анна Дёмина. – Особенно ценны крепкие, дружеские отношения в семье. Настоящая крепкая семья поможет вам пережить любой стресс и найти выход, из любого, казалось бы, безвыходного положения. Не забывайте, что наше здоровье нуждается в защите каждый день, организм трудится без выходных



и праздников. Поэтому системность в выполнении принципов здорового образа жизни станет хорошим подспорьем для сохранения хорошего самочувствия на долгие годы. Можно ли изредка отступать от этих принципов? Да. Жизнь непредсказуема, возможны разные форс-мажорные обстоятельства. Но на то они и форс-мажоры, чтобы возникать нечасто. Такие отступления от осознанного отношения к себе будут иметь меньше вреда, чем полное отсутствие системы. Главное – снова возвращаться на выбранный путь и продолжать ему следовать».



## Наша команда лекторов



**Локшина**  
**Анастасия Борисовна,**  
врач-невролог, кандидат  
медицинских наук



**Федосюк**  
**Александр Васильевич,**  
врач-гастроэнтеролог



**Жетишев**  
**Рустам Рашиович,**  
к.м.н. невролог, эпилептолог



**Макарова**  
**Светлана Александровна,**  
кандидат медицинских наук,  
врач-эндокринолог, диетолог



**Попова**  
**Елена Николаевна,**  
профессор, д.м.н., врач  
высшей категории терапевт,  
пульмонолог



**Дёмина**  
**Анна Юрьевна,**  
терапевт, Врач по лечебной  
физкультуре и спортивной  
медицине



**Матвиевская**  
**Ольга Владимировна,**  
врач-психотерапевт, кандидат  
медицинских наук, врач  
высшей категории



**Мельников**  
**Михаил Валерьевич,**  
врач-невролог, кандидат  
медицинских наук



**Ясинская**  
**Яна Константиновна,**  
специалист по физической  
реабилитации и ЛФК

# ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРЕССА

## ПРИМЕНЯЙТЕ



Отдых в достаточной мере



Регулярное питание



Физическая активность



Обсуждение проблем с теми, кому доверяете



Занятия для расслабления (прогулки, игры)



Общение с семьей и друзьями

## ИЗБЕГАЙТЕ



Алкоголь и психоактивные вещества



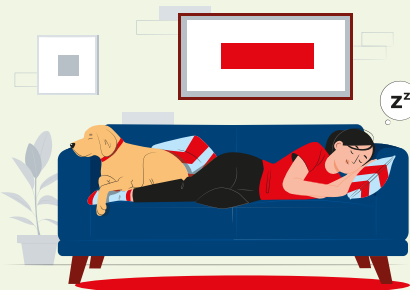
Одиночество, отстранение от близких



Работа без отдыха и релаксации



Несоблюдение личной гигиены



Сон целыми днями



Гнев, насилие



## Журнал «Здоровье человека»

Тематика номера: Стресс в современной жизни (№13, 2022)

ISBN 978-5-6044140-8-8

Зарегистрирован в государственном комитете РФ по печати  
Свидетельство о регистрации средства массовой информации № 016668 от 22.09.1997 г.

**Учредитель:** РООИ «Здоровье человека»

**Редакционная коллегия:**

Сизарева Г.И., Председатель Совета  
РООИ «Здоровье человека»

Тимченко Е.А., Исполнительный директор  
РООИ «Здоровье человека»

Эйгель Л.И., Исполнительный директор  
РООИ «Здоровье человека»

Матвиевская О.В., врач-психотерапевт, к.м.н.

Попова Е.Н., врач-пульмонолог, д.м.н.

Демина А.Ю., руководитель отдела  
по работе с инвалидами РООИ «Здоровье  
человека», врач-терапевт

**Редактор:** Аничкин А.А.

**Дизайн и верстка:** Ермакова Екатерина

**Типография «Московский печатный двор»**

Тираж 3000 экз.

**Адрес редакции:**

115088, г. Москва, ул. Шарикоподшипниковская, д. 9

Тел. +7 (495) 677-13-97

[www.humanhealth.ru](http://www.humanhealth.ru)

**Журнал издан за счет собственных средств РООИ «Здоровье человека»**

**Распространяется бесплатно**

**На страницах журнала использованы материалы следующих ресурсов:**

[www.freepik.com](http://www.freepik.com), [www.factinate.com](http://www.factinate.com), [www.freeimages.com](http://www.freeimages.com), [www.dreamstime.com](http://www.dreamstime.com), из открытых источников

ISBN 978-5-6048392-6-3



9 785604 839263