

## Образ жизни и здоровье (памятка для населения)

В настоящее время доказано, что из суммы всех факторов, которые обуславливают здоровье человека, 50-55% приходится на образ жизни.

Образ жизни характеризуется особенностями повседневной жизни человека, который включает и его трудовую деятельность, и быт, и формы использования свободного времени, удовлетворение материальных и духовных потребностей, участие в общественной жизни, нормы и правила поведения. *Образ жизни – это «лицо» человека.*

Иными словами, главное в образе жизни человека – образ его мыслей и отношения к различным аспектам бытия, то есть, как он осуществляет свой жизненный путь.

Образ жизни человека включает *уровень жизни*, который связан со степенью удовлетворения материальных потребностей, *качество жизни*, или оценка условий и характеристик жизни, степень удовлетворенности человека своей жизнью, здоровьем, отношениями, и *стиль жизни*, или поведенческая особенность жизни человека, которая зависит от выбора человека в отношении того, как ему жить.

Оценивая роль *уровня, качества и стиля жизни* человека в формировании здоровья, следует сказать, что здоровье человека в большей мере зависит от *стиля жизни*, который имеет индивидуальный, личный характер, обусловлен биографией человека и выборами, которые совершает человек. Стиль жизни человека может быть как конструктивным, направленным на создание или «здоровый образ жизни», так и деструктивным, направленным на саморазрушение. Поведению, вредному для здоровья, способствует негативный образ себя, сниженная самооценка, проблемы общения и др., а также любые нагрузки, грубые нарушения питания, режима труда и отдыха, стрессы, гиподинамия и другие отрицательные факторы, связанные с жизненным стилем человека.

Важно знать, что для здорового образа жизни недостаточно сосредоточить усилия лишь на преодолении факторов риска возникновения различных заболеваний (борьбе с алкоголизмом, табакокурением, наркоманией, гиподинамией, нерациональным питанием). Здоровый образ жизни – это не система искусственно принятых мер, призванных искоренить устоявшиеся вредные привычки или способ избавиться от уже приобретенных недугов, а естественный стиль осуществления человеком своего жизненного пути, основанный на здоровом сознании.

Таким образом, основу здорового образа жизни составляет выбор способа, стиля жизни, направленного на сохранение и укрепление различных аспектов здоровья, на телесное благополучие и комфорт, гармоничное и упорядоченное восприятие себя и окружающего мира, хорошее самообладание и самоконтроль, заботу о себе. Для сохранения здоровья необходима высокая культура мысли, а также гармонизация различных сфер жизни.

Попробуйте самостоятельно проанализировать насколько гармонично и упорядоченно выглядит ваша жизнь при помощи простого и очень информативного упражнения «*Колесо жизненного баланса*».

1. Выберите 8 (минимум 6) наиболее значимых сфер своей жизни. Это должны быть те сферы, без которых вы не будете чувствовать, что живете полноценной жизнью. У каждого они будут свои. В качестве примера можно привести несколько – семья, работа, отдых, здоровье, финансы и др.

2. Нарисуйте на листе бумаги круг и разделите его на столько секторов, сколько у вас получилось сфер жизни. Каждый сектор назовите одной из выбранных вами сфер.

3. Теперь необходимо каждый сектор оценить по 10-балльной шкале – насколько вы удовлетворены этой своей областью жизни. Где «1» (от центра круга) – совершенно не удовлетворен, «10» – полностью удовлетворен.

Взгляните на то, что у Вас получилось. Колесо жизненного баланса покажет вам полную картину и области, на которые вы должны в первую очередь обратить внимание.

## «Ловушки мышления» и повседневный стресс (памятка для населения)

*Все зависит от мнения.*

*А.Адлер*

У каждого человека имеется слабое место, уязвимость, которая располагает его к психологическому стрессу. Определив и исправив ошибки собственного мышления, можно научиться регулировать свое поведение в тех или других значимых ситуациях, научиться относиться к себе, другим и миру в целом более конструктивно.

Для этого необходимо разобраться в механизме, который связан с нашим восприятием и оценкой различных ситуаций, с которыми мы сталкиваемся в своей повседневной жизни и на работе.

Механизм возникновения эмоционального отношения к ситуации зависит от содержания мысли, то есть от объяснения человеком себе той или другой ситуации. Например, если человек, которого ужалила пчела или обидел кто-то, подумал, что «со мной всегда что-то происходит не так, я неудачник», то это утверждение и определит психологическое состояние в целом.

Итак, между ситуацией и нашим эмоциональным отношением к ней спонтанно возникают мысли или образы, которые называются *автоматическими, или «ловушками» мышления.*

«Ловушки» мышления, или привычки (стереотипы) мысли

- не являются результатом осмысления ситуации;
- просто «приходят», т.е. возникают без усилий, сами по себе;
- их сложно «выключить»;
- воспринимаются как бесспорные.

Чтобы исследовать и исправить свои «ловушки» мышления, необходимо три усилия.

*Первое*, научиться различать факты и мнения. Истинность факта может быть доказана. Например, мороженое – это еда, велосипед не загрязняет окружающую среду. Трудно себе представить людей, которые спорили бы с этим, были не согласны.

А вот убеждения – это мнения, то, что люди думают о том или другом факте. Есть мнения, которые имеют смысл и не вызывают сильного противоречия, поэтому они и называются рациональными. А есть убеждения, которые смысла не имеют и вызывают сильные отрицательные эмоции, то есть носят не рациональный характер. Например, «ты должен вести себя по-другому, например, любить клубничное мороженое».

*Второе*, изучить свой язык (то, что мы говорим вслух и то, что храним в наших головах). Язык, которым мы думаем, называется внутренней речью. Имеются некоторые слова и фразы, которые являются сигналами того, что мы поступаем нерационально: «я всегда...», «я никогда...», «я не могу...», «это нечестно...», «он не должен...», «я должен...», «это ужасно...», «это заслуживает наказания...».

Рассмотрим некоторые «ловушки» или мнения, которые имеют не рациональный характер и наиболее часто создают проблемы:

- склонность человека переоценивать частоту и степень различных чувств, которые он вызывает у других людей, например, человек, увидев хмурый взгляд своего начальника, думает: «Он мной не доволен»;
- склонность мыслить крайностями, категоричность мысли, например, «если плохо сдерживать эмоции, то их надо выплескивать»; весь мир и люди делятся на белое и черное, правильное и неправильное;
- склонность к обобщению на основе единичного случая - «все мужчины одинаковы», «я все делаю неправильно»; «он всегда так поступает»;

- когда происходит что-то неприятное, что-то не соответствует нашим ожиданиям, мы действуем или думаем так, что пришел конец света. Так, наиболее распространенным предубеждением тревожных людей является следующее: «Ужасно, если кто-то будет плохого мнения обо мне».

- некоторые люди убеждены в том, что в мире существуют некие универсальные принципы, которые, несмотря ни на что, должны быть реализованы, например, «мир должен быть справедливым», «люди должны быть честными», «люди не должны так себя вести».

*Третье усилие – сформулировать для себя новое, более рациональное мнение, которое и позволит вам снизить или устранить противоречие, внутреннее напряжение, которое вызвано той или иной ситуацией.*

А теперь в качестве профилактики психоэмоционального напряжения попробуйте рассмотреть для себя следующие установки и постарайтесь их придерживаться:

- прежде всего, ценить собственные интересы, при этом оставайтесь способным жертвовать ими до некоторой степени ради тех, кто для вас не безразличен;

- предоставлять себе и другим право ошибаться, даже, если не нравится поведение каких-либо людей, воздерживаться от порицания их как личностей;

- мыслить гибко, быть готовым к изменениям. Не разрабатывать жестких правил и установок для себя и других;

- признавать, что мир не стабилен и в нем много случайностей. Способность к поддержанию порядка в отношениях, но не требование его;

- творчески подходить к решению как каждодневных, так и профессиональных задач;

- быть объективным. Решая какую-либо жизненную задачу, придерживаться правил логики;

- иметь адекватную самооценку: не оценивать свой внутренний мир с внешней точки зрения. Не быть одержимым стремлением к похвале и немедленному вознаграждению. Стараться получать удовольствие, а не показывать себя;

- уметь отказываться от нереалистичных ожиданий от себя, других или мира в целом;

- изменять те неприятные условия, которые возможно изменить, принимать те условия, которые невозможно изменить, и видеть различие между ними;

- брать на себя большую часть ответственности за то, что происходит в вашей жизни, а не занимать оборонительную позицию, обвиняя других или социальные условия.

*Таким образом, определив и исправив хотя бы часть ошибок собственного мышления, а также усвоив рациональные установки, у вас появляется возможность не доводить себя и ситуации до разрушительного стресса, сохранить себя, отношения, а значит, часть своего здоровья.*

## **Психическая саморегуляция и здоровье** (памятка для населения)

Психогигиенические знания и умения, овладение приемами психической саморегуляции для современного человека приобретают большую значимость, так как позволяют вовремя обратить внимание на признаки психоэмоционального напряжения, предпринять меры для его снижения или устранения, а значит, предупредить негативное влияние эмоционального фактора на состояние здоровья и качество отношений. Что для этого надо понимать.

Во-первых, напряжение свойственно человеку всегда, так как напряжение – это величина усилия (душевного, физического, умственного), которая необходима для решения какой-либо жизненной или профессиональной задачи, достижения какого-либо результата, удовлетворения как физиологических (потребность в телесном комфорте), так и психологических (потребность в уважении, признании) потребностей.

В соответствии с теми психическими функциями, которые вовлечены в деятельность, различают физическое, сенсорное (чувственное), мыслительное (интеллектуальное) напряжение и т.д. Любое напряжение всегда сопровождается эмоциями, поэтому состояния напряжения называются психоэмоциональным напряжением.

Различают комфортную и дискомфортную нагрузку. Нагрузка, которая превышает внутренние ресурсы (усилия, силы) человека, называется дискомфортной. Именно такая нагрузка и вызывает повышенное напряжение и сохраняет его продолжительное время, может хронизироваться и становится постоянным спутником жизни человека.

Во-вторых, необходимо знать, к каким последствиям может приводить психоэмоциональное напряжение:

- упадок физических сил (сбой нервной системы приводят к тяжёлым последствиям для всего организма);
- возникновение чувства тревоги, нарастающее в течение 2 суток (изменение работы головного мозга, чрезмерная выработка гормонов – адреналина, кортикостероида);
- «аварийный режим» работы организма (на психическом и физическом уровне);
- истощение физических и душевных сил, завершающееся нервным срывом и переходящее в острые неврозы, депрессии и другие психологические отклонения.

Таким образом, состояние стресса сопровождается нарушением психического равновесия и целым рядом негативных изменений в функционировании физиологических механизмов (мышечные спазмы, повышение артериального давления, ухудшение циркуляции крови, учащенное дыхание и др.).

Поэтому для современного человека становится актуальным вопрос защиты своего физического и психического здоровья от влияния факторов стресса, что во многом зависит от самого человека, его желания и умения пользоваться теми или другими приемами психической саморегуляции (далее - ПСР).

Доказано, что человек способен влиять на самого себя, используя три пути:

- изменение тонуса скелетных мышц и дыхания;
- включение представлений и чувственных образов;
- использование программирующей и регулирующей роли слова.

Процессы психической саморегуляции носят обязательно сознательный и целенаправленный характер. Овладение методами ПСР позволяет развить повышенную восприимчивость к самообращениям, самопобуждению и т.д.

В настоящее время существует значительное количество различных методов ПСР, которые успешно применяются в практике. Представим обобщенные характеристики наиболее известных из них.

К психофизиологическим механизмам аутогенной тренировки (АТ) относятся тренировка в переключении и сосредоточении внимания и механизм освобождения от

мышечных зажимов. Центральное звено АТ - развитие навыка расслабления мышц (релаксация). Владение искусством расслабления необходимо для поддержания здоровья и динамического равновесия в организме, снятия симптомов стрессорного воздействия, обеспечения полноценного отдыха тела и ума от физических и психических нагрузок.

*Медитация* (сосредоточенность, углубление). Экспериментально доказано, что в состоянии медитации человек способен увеличивать и замедлять на продолжительное время частоту пульса, контролировать понижение и повышение температуры тела, причем в разных его частях. Доказано, что медитация как система психотехнических приемов, предназначенных для вхождения в определенные состояния сознания, помогает в достижении нормализации нервных процессов, повышении жизненного тонуса, формировании воли, улучшения памяти и внимания, работоспособности, предотвращения и преодоления различных заболеваний.

*Психомышечная тренировка* как метод психического самовнушения подразумевает, что работа мозга сосредотачивается в основном на представлениях. Поэтому основное содержание метода составляют формулы самовнушения, направленные на создание пониженной активности различных систем организма, то есть способность максимально ярко, с предельной силой воображения, но без мышечного напряжения, представлять содержание формул самовнушения.

*Идеомоторная тренировка.* Вероятно, вы уже сталкивались с таким опытом: если на нитку привязать грузик (например, вдеть в иголку нитку) и удерживать за другой конец нитки, то вы замечали, что он начинает движение. Причем, движение можно изменить усилием мысли, то есть грузик действительно начинает двигаться по заданной мыслию траектории. В психологии этому есть научное подтверждение: причина происходящего в том, что мысленное представление о движении автоматически порождает в соответствующих мышцах едва заметные сокращения и расслабления. Эти микропроцессы в мышцах не заметны на глаз, но легко фиксируются специальной аппаратурой. Процессы, рождающиеся в виде мысленных представлений и идей, реализующиеся в моторике, движении мышц, получили название идеомоторных актов.

*Общие рекомендации по использованию приемов психической саморегуляции.* Предпочтение какого-либо из рассмотренных нами методов должно соответствовать не только вкусам, но и индивидуальным особенностям. Здесь имеется в виду тот же принцип индивидуального похода, как в случае формулирования рекомендаций по здоровому образу жизни, которые не должны носить обобщенный характер, поскольку они не могут быть одинаковыми для всех. Лучше, если вы проконсультируетесь со специалистом - психологом, который поможет вам избежать ошибок на пути в овладении тем или другим методом ПСР. Выбрав для себя приемлемый вид ПСР, придерживаться в дальнейшем неперменного условия постоянности и регулярности в овладении ее приемами.

## Дыхание как индикатор и способ регуляции эмоционального состояния (памятка для населения)

В нормальных условиях о дыхании никто не думает и не вспоминает. Но когда по каким-то причинам возникают отклонения от нормы, вдруг становится трудно дышать. Дыхание становится затрудненным и тяжелым при физическом напряжении или в стрессовой ситуации. Так, при сильном испуге, напряженном ожидании люди невольно задерживают дыхание (затаивают дыхание). Задерживание дыхания - способ избежать глубоких чувственных переживаний (гнева, печали, страха). Напряжение мышц шеи и горла создает препятствие полному дыханию, что порождает тревогу. Дыхание изменяется, когда мы сомневаемся, когда нас что-то интересует, когда мы пугаемся, тревожимся, колеблемся, пытаемся что-то сделать.

Многие люди не используют возрастание жизненных сил, которое можно получить от полного и регулярного дыхания в соответствии с нервной и физической структурой человека. Человек имеет возможность, сознательно управляя дыханием, использовать его для успокоения, для снятия напряжения - как мышечного, так и психического.

Правильно поставленное брюшное дыхание вовлекает в дыхательный акт все этажи легких, повышает насыщение крови кислородом и увеличивает жизненную емкость легких, за счет движения диафрагмы массирует органы брюшной полости.

Ритмичное упорядоченное дыхание оказывает отвлекающее действие, что способствует эмоциональному выравниванию. Импульсы, исходящие из дыхательного центра, сложным путем влияют на тонус коры больших полушарий мозга, оказывают влияние на функциональное состояние нервной и мышечной систем.

Надо знать, что:

- дыхание – важнейший индикатор эмоционального состояния человека;
- дыхание успокаивает нервную систему и гасит эмоции. Когда мы глубоко дышим, то избавляемся от тревожных мыслей и ощущений, можем контролировать свои мысли, а не подчиняться им;
- при смехе, вздохах, кашле, разговоре, пении или декламации происходят определенные изменения ритма дыхания по сравнению с так называемым нормальным автоматическим дыханием. Из этого следует, что способ и ритм дыхания можно целенаправленно регулировать с помощью сознательного замедления и углубления;
- увеличение продолжительности выдоха способствует успокоению и полной релаксации;
- дыхание спокойного и уравновешенного человека существенно отличается от дыхания человека в состоянии стресса. Таким образом, по ритму дыхания можно определить психическое состояние человека;
- ритмичное дыхание успокаивает нервы и психику; продолжительность отдельных фаз дыхания не имеет значения - важен ритм;
- от правильного дыхания в значительной мере зависит здоровье человека;
- чем медленнее и глубже, спокойнее и ритмичнее мы дышим, чем скорее мы привыкнем к этому способу дыхания, тем скорее он станет составной частью нашей жизни;
- фаза вдоха является мобилизирующей состояние организма, а фаза выдоха – успокаивающей. Если вы хотите мобилизовать себя на решение какой-то задачи, несколько активизироваться, то вы строите свое дыхание следующим образом: растягиваете вдох и завершаете его энергичным, коротким выдохом. Если вам надо успокоиться, снять излишнее напряжение, то после короткого энергичного вдоха, следует несколько растянутый, удлиненный выдох, а за ним – короткая пауза.