

Я.Л.Мархоцкий,
профессор

ПУТИ ВЫХОДА ЧЕЛОВЕКА ИЗ ДУХОВНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ДИСКОМФОРТА

Для нашего века бурного развития науки, техники, экономики характерны исключительно быстрые социальные изменения, тогда как биологические процессы меняются крайне медленно. В этом несоответствии заключается одна из причин “болезней цивилизации”. Своё конкретное выражение они находят прежде всего в так называемых стрессах, дистрессах, неврозах и др.

Нервно-психическое напряжение особенно ярко выражено в крупных городах. Сильно изменяются естественная среда обитания, ритм жизни, психоэмоциональная обстановка труда и быта, нарушается климат. Интенсивность солнечной радиации в городах на 15—20 % ниже, чем в прилегающей местности, чаще возникают туманы в виде смога и кислотных дождей. Житель города должен решать задачи, требующие больших психологических усилий, он должен удлинять своё рабочее время, сокращая, таким образом, отдых и постоянно ощущая нехватку времени. Ежедневно на него обрушивается чрезмерный поток информации.

Социальные условия, информационные и интеллектуальные перегрузки вызывают у горожан психическую усталость и эмоциональные стрессы. Они становятся причиной возникновения гипертонической болезни, сахарного диабета, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, ишемической болезни сердца, при этом в 80 % случаев как следствие — инфаркт миокарда. Эмоциональные стрессы сопровождают конфликтные ситуации, дезорганизацию ближайшего человеку социального окружения.

Современный человек живет в сложных, постоянно изменяющихся условиях внешней среды. Мы имеем в виду загрязнение воздуха, почвы и воды; повышение темпов жизни, нерациональное питание; гиподинамию; вредные привычки: алкоголизм, курение, наркоманию и токсикоманию; венерические болезни и СПИД; болезни, передающиеся половым путем; химию и токи разных частот в быту и на производстве, компьютеризацию; ионизирующие излучения радионуклидов после чернобыльской катастрофы и другие отрицательные биотические и абиотические воздействия биосферы. Все это прямо или косвенно подрывает психическое и физическое здоровье, сокращает продолжительность жизни, при этом делает ее неполноценной.

Как свидетельствуют данные статистики, здоровье людей только на 10—15 % определяется и контролируется службами здравоохранения, на 16—18 % — зависит от генетических особенностей и на 67—74 % — от факторов внешней среды, питания, вредных привычек, условий быта и труда, а это значит — от образа жизни.

Значительная часть населения ведет нездоровый образ жизни: 60—70 % людей избегают занятий физической культурой и спортом; 70—80 % взрослого населения употребляют в значительных количествах алкогольные напитки; 50—60 % мужчин и 15—20 % женщин курят; значительный процент населения нарушают основы рационального питания; растут, особенно среди молодежи, наркомания, токсикомания, венерические болезни и болезни, передающиеся половым путем, гепатиты В, С, Д, Е, ВИЧ-инфекция.

Ведущими симптомами дистресса являются нервозность, невозможность сосредоточиться и принимать решения, тревога, плаксивость, тоска, раздражительность, чувство беспомощности и безнадежности, суетливость и невозможность расслабиться, зуд, сыпь на коже, головная боль, бессонница или сонливость, потеря аппетита или

чрезмерный аппетит, потеря сексуального интереса, расстройство менструального цикла, пугливость, нервные тики. Если у человека имеются несколько из перечисленных симптомов, то уровень дистресса велик и может привести к серьезным психосоматическим заболеваниям.

У людей, не научившихся управлять своей психикой, многие годы живущих в состоянии дистресса, несомненно можно ожидать одно или несколько заболеваний: высокое кровяное давление, ишемическую болезнь сердца, расстройство пищеварения, аллергию, артриты, импотенцию, простудные заболевания, рак, язву желудка и двенадцатиперстной кишки, кожные болезни.

Основой возникновения некоторых заболеваний при дистрессе являются:

- ослабление иммунитета организма на стадии истощения, а следовательно, увеличение риска инфекционных и раковых заболеваний;

- изменение химического состава крови, что способствует развитию атеросклероза коронарных артерий и сосудов головного мозга, т. е. возникновению ишемической болезни сердца и нарушению мозгового кровообращения;

- наличие адреналина, что тормозит работу желудка и кишечника и резко уменьшает продукцию пищеварительных ферментов. При этом соляная кислота в желудке продолжает накапливаться, со временем разъедает стенку желудка и приводит к возникновению гастритов, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки;

- высокий уровень катехоламинов, что ведет к повышению артериального давления, тахикардии, аритмии и способствует развитию гипоксии миокарда, в результате чего снижается энергообразующая функция митохондрий, что может вести к снижению сократительной функции сердечной мышцы.

Любой источник стресса — личная жизнь, работа, учеба — приводит к тяжелым нарушениям соматопсихического

здоровья. Вот почему каждому надо знать общие принципы борьбы с дистрессом, а именно:

— человек сам должен отвечать за свое эмоциональное и физическое благополучие, быть кузнецом своего счастья;

— источником стресса, как правило, являются не события, а восприятие этих событий. Оптимисты обычно успешно справляются со стрессом. Пессимизм же гарантирует высокий уровень стресса;

— нельзя оставаться наедине со своими неприятностями, постарайтесь исповедаться или рассказать доброжелательному, рассудительному человеку о том, что вас беспокоит. Это принесет вам огромное облегчение. Облегчение принесет и следующее.

— Регулярные занятия физическим трудом, физические упражнения, которые способствуют реализации выделившихся катехоламинов. Здоровая физическая усталость рассеивает злость, гнев, ненависть, так как при физической нагрузке в организме вырабатываются вещества (эндорфины и энкефалины), которые обладают свойством повышать настроение, жизненный тонус, легче переносить различные стрессы. Старайтесь вести активный образ жизни и поддерживать спортивную форму.

— Необходимо быть всегда разумно организованными внешне и внутренне, составлять вечером список дел, которые вы должны выполнить на следующий день, т. е. ставить перед собой близкие, промежуточные и долгосрочные цели, поскольку неорганизованность, неряшливость, беспорядок способствуют стрессу.

— Не надо ставить перед собой невозможные цели. Надо быть терпеливым и снисходительным к себе и другим, в противном случае все это тоже вызывает стресс.

— Надо учиться радоваться каждому дню своей жизни, а не только при достижении какой-либо цели.

— Помогайте тому, кто нуждается в вашей помощи, учитесь видеть себя глазами других, и тогда собственные

проблемы будут казаться не такими уж не разрешенными.

— Неразумно копаться в своем прошлом и жалеть о том, что мы сделали и чего не сделали.

— Рациональное питание существенно влияет на эмоции и помогает справиться с трудностями жизни, предотвращает развитие болезней сердца, ожирения, сахарного диабета и других заболеваний.

— Важную роль в преодолении стрессов и поддержании здоровья играет полноценный сон, для большинства людей он должен длиться 7—8 часов в сутки.

— Как бы ни были велики неприятности, надо избавляться от гнета тяжелых мыслей.

— Человек с чрезмерными требованиями к окружающим постоянно испытывает раздражение. Каждый человек имеет право на индивидуальность, и надо принимать его таким, каким он есть или вообще не иметь с ним дела. Лучше всего видеть в окружающих достоинства и в общении опираться на эти качества.

— Не будьте капризными, прислушивайтесь к точке зрения оппонента и самокритично относитесь к своему мнению, нужно уметь уступать, так как это полезно для дела и профилактики стресса, а также уважения окружающих.

Т.Н. Микулич,
доцент

АДАПТАЦИЯ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЭТНИЧЕСКИХ ОБЩНОСТЕЙ

Тысячелетняя история существования народов дает богатый материал для всестороннего исследования проблемы этнической эволюции. Опираясь на письменные источники, данные археологии, лингвистики и некоторых других наук, этнологи могут проследить пространственно-