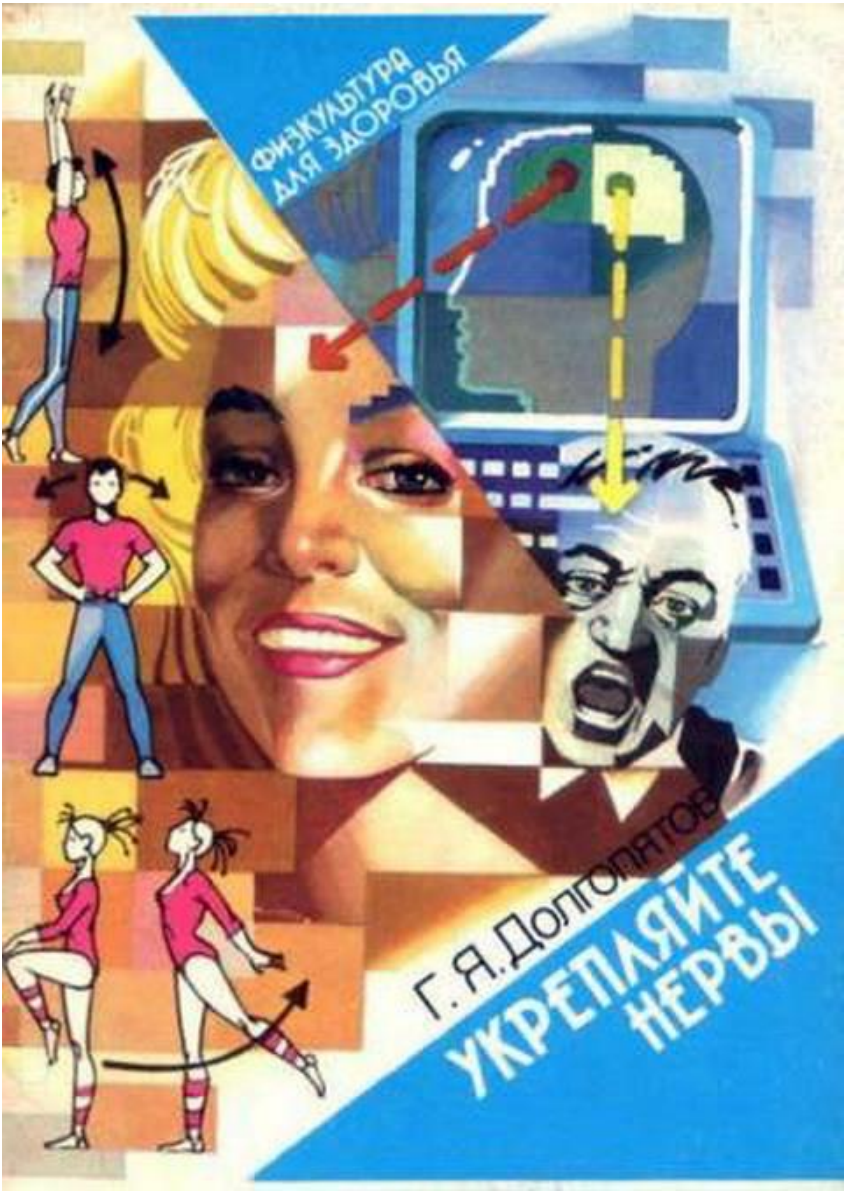
ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ
Г. Я. ДОЛГОПЯТОВ
УКРЕПЛЯЙТЕ НЕРВЫ

ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Г Я. Долгопятов

УКРЕПЛЯЙТЕ НЕРВЫ

Москва
«Советский спорт»
1991

НАДО ЛИ УБЕГАТЬ ОТ СТРЕССА

Если заглянуть в сумочки, карманы, портфели наших горожан, то у многих из них обнаружатся таблетки феназепама. тазепама, элениума и т. п. «От стресса», — скажут их обладатели. А как свободно все сейчас оперируют медицинскими терминами! Даже школьник вечером сообщает родителям: «Ну и стресс я пережил сегодня!»...

Под стрессом в обиходе понимают сильное нервное напряжение, которого лучше бы избежать. Стало чуть ли не житейским правилом уклоняться от переживаний. Успокаивающие таблетки принимают перед выступлением, экзаменом, идя на ответственную беседу и даже... на свидание. Разумно ли это?

Убегать от эмоции противоестественно, а с помощью таблеток — опасно для здоровья. Почему? Давайте разберемся.

Горе, печаль необходимо пережить. Плач — это естественная реакция страдающего организма. Не зря в народе говорили опечаленному человеку: «Поплачь — полегчает». Между тем приходится с сожалением отметить, что стремление уходить от эмоций в какой-то мере некоторыми медиками поддерживается. Выписывая пациента на работу, врач нередко дает ему рецепт на седативное (успокаивающее) средство со словами: «Вам ни в коем случае нельзя волноваться». А возможно ли такое? Мудрость состоит в ином — в том, чтобы укреплять естественные силы организма, тренировать эмоции.

В быту установка «избегать волнений» стала интерпретироваться примерно так: «Нервные клетки не восстанавливаются». «Не бери в голову». «Это ваши заботы» и т. и.

Здесь звучит уже не только страх перед затруднением, но и откровенный эгоизм. Притупление эмоции порождает неспособность понять другого, разделить его боль. Избегая стрессов таким образом, мы обрекаем другого человека, порой близкого, на жизнь в условиях душевной глухоты, равнодушия и даже жестокости окружающих.

Так что же такое стресс с позиции науки? Это нормальный ответ организма на любые предъявляемые ему

требования, естественная биологическая реакция приспособления к постоянно меняющимся условиям среды. «Стресс — писал создатель теории стрессов, канадский биолог Ганс Селье, — это не просто жизнь, это аромат и вкус жизни, полная свобода от стресса означает смерть». Активная позиция, согласно Селье, делает возможной наиболее экономичную реакцию «сосуществования» с ситуацией, то есть способность стойко переносить житейские неурядицы.

Стресс — нормальная реакция на ситуацию. Он естествен и полезен. Избегать же надо воздействии, грубо разрушающих саму способность к адаптации того, что Г. Селье назвал дистрессом.

Когда организм получает ежедневно дозу физического и эмоционального воздействия, превышающую некую устоявшуюся норму, он «ломается». И тогда достаточно малейшего недоразумения, ничтожного волнения, чтобы произошел кризис. Наступает бессонница, беспричинно к горлу подступает комок, голова разламывается, хуже того, обостряются хронические болезни, появляется экзема и т. п.

Дистресс опасен для организма, он угрожает здоровью, может привести к нервному срыву. И если собственных защитных сил недостаточно, следует обратиться за помощью к врачу.

Постоянное уклонение от стресса с помощью медикаментов меняет взаимоотношение человека с окружением, резко снижает его способность активно сопротивляться вредным воздействиям. Искусственно приглушенное переживание только затягивает стресс, затрудняет выход организма из напряжения. Успокаивающие лекарства дают временный эффект, организм привыкает к ним и перестает реагировать на их воздействие. А поскольку собственные защитные силы при этом бездействуют, состояние напряжения затягивается.

Эмоции активизируют силы человека, тренируют нервную систему, вырабатывают устойчивость к опасным воздействиям. Не зря народная мудрость утверждает: «За одного битого двух небитых дают, да и то не берут». А ведь «пословица недаром молвится».

Чем же «битый» лучше «небитого»?

Стресс переживают все. Только одних он сгибает, а другие становятся еще сильнее и мудрее. Помните у Ахматовой: «И упало каменное слово на мою еще живую грудь. Ничего, ведь я была готова. Справлюсь с этим...» Да, нервные срывы меньше угрожают людям активным, деятельным, потому что их жизнедеятельность требует

максимальной мобилизации физических и духовных сил, происходит постоянная тренировка нервной системы.

Итак, не надо бояться стресса, следует лишь научиться управлять этим состоянием, то есть владеть собой. И тогда таблетки вовсе не понадобятся. Речь идет, разумеется, о практически здоровых людях. Сказанное не относится к лечебному применению превосходных и необходимых лекарственных средств, которые, однако, должны использоваться по строгим медицинским показаниям и не служить «дымовой завесой» для тех, кто желает отгородиться от жизни, спрятаться «в футляр».

По данным многих исследований, на 55 процентов здоровье человека определяется образом жизни и только па 8—10 процентов — организацией медицинской помощи. Вот как важен здоровый образ жизни! Понятие это содержит ряд весьма жестких условий. Напомним некоторые из них:

соблюдение режима труда, отдыха, сна на основе требований суточного биоритма;

двигательная активность в достаточном объеме;

умение снимать нервное напряжение с помощью аутогенной тренировки и еще ряда специфических приемов;

разумное использование методов закаливания; активный отдых; физическая и психическая гигиена;

рациональное питание.

В этой книжке вы найдете практические рекомендации по организации здорового образа жизни и использованию приемов психического саморегулирования. Все они научно обоснованы и проверены опытом многих людей разных профессий, пола, возраста.

БЕРЕГИТЕ НЕРВЫ

Всевозможные опасности извечно окружают человека. От грозных стихий, голода, свирепых животных наши предки спасались мышечным действием: убегали от опасности, догоняли добычу, вступали в схватку с противником и т. п. В результате выработался защитный механизм, действующий по принципу: стресс - физическая активность. По приказу мозга приводится в действие система биохимической защиты организма, и кровь насыщается нужными для борьбы веществами. Они различны по своему действию. Есть такие, что умножают силы, а есть и такие, что дают ощущение радости, противоборствуют с веществами вызывающими чувство тревоги.

Из истории известно, что знаменитый римский полководец Кай Юлий Цезарь предпочитал воинов, которые во внезапных критических ситуациях краснели, а не бледнели. Сужение сосудов и, как следствие, бледность лица вызываются «гормоном страха» адреналином. «Гормон гнева и силы» норадреналин расширяет сосуды, отчего лицо краснеет. Та или иная реакция человека на раздражитель зависит от типа его высшей нервной деятельности, о чем еще будет разговор в этой книжке.

К центрам эмоций в головном мозге поступают импульсы не только извне (через органы чувств), но и от внутренних органов: испортить настроение может любое физическое недомогание. Довольно часты стрессовые состояния у женщин в период климакса, когда происходит перестройка деятельности желез внутренней секреции.

Небезопасно сочетание привычных бытовых стрессов. Скажем, если заболевший гриппом человек пришел на работу, а там ему сделал выговор начальник за небрежно выполненную работу, организм может не выдержать такого «сдвоенного» воздействия, и произойдет нервный срыв.

С развитием цивилизации на человека обрушиваются все новые трудности. С одной стороны, ушли в прошлое холод и голод, меньше стало тяжелого физического труда, а с другой — человечество оттеснило природу за границы городов и живет в новом микроклимате. Сохранившиеся зеленые оазисы очень отдаленно напоминают густые заросли, откуда

некогда вышел человек. «Царь природы» изобрел телевизор, перед голубым экраном которого взрослые и дети неподвижно могут сидеть часами. Повышенные скорости транспортных средств, избыток информации, нервные перегрузки, малоподвижность не на пользу нашему самочувствию.

Усложняются условия труда, его эмоциональная напряженность. Обновляется и ускоряется темп жизни, изменяются формы взаимодействия людей в малых и больших коллективах. Иными становятся многие потребности людей. Изменяется даже характер отдыха и развлечений...

А изменились ли реактивные возможности человека, призванные защищать его от чрезмерных эмоциональных воздействии?

Оказывается, нет. По-прежнему полезной реакцией на стресс остается мышечное действие. Но поскольку из нашей жизни неотвратимо уходит физическим труд, а физкультурой и спортом занимаются немногие, то человек оказывается в состоянии нескомпенсированного стресса.

Первые признаки психического и физического срыва — головные боли, общая слабость, колебания кровяного давления, бессонница. Повышается обидчивость или злобность, порой ухудшается память, могут возникать боли в руках, ногах, сердце, хотя никаких органических поражений этих органов и систем нет. Затянувшиеся нервные перегрузки могут привести к развитию серьезных болезней — сердечно-сосудистых заболеваний, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а у предрасположенных к сосудистым заболеваниям людей — инфарктов, инсультов.

Нервно-эмоциональный стресс редко проявляется сразу, неожиданно. Обычно он проходит в своем развитии три этапа.

Первая фаза — стресс ожидания. Человек как бы предчувствует надвигающуюся беду, его беспокоят чувства тоски, страха, неприятно сосет под ложечкой... Организм готовится к встрече с трудностями, все органы и системы мобилизуются, чтобы вовремя подать достаточно энергии для адекватной реакции.

Плохо, если человек «перегорит» еще «на старте». Излишнее и затянувшееся напряжение истощает резервы организма и на вторую фазу энергии остается недостаточно. Но предстартовая активизация нс должна быть и слишком короткой — все необходимые резервы не успеют вовремя подключиться.

Вторая фаза — собственно стресс. Подготовленный организм в этот момент реализует

максимум своих возможностей.

Однако такая «высокая нота» не может длиться слишком долго, затянувшийся стресс грозит срывом, то есть перерастает в дистресс. Он разоружает организм и может привести к слому механизма адаптации.

Третья фаза — постстресс, истощение. Эта самая опасная и коварная фала длится тем дольше и мучительнее, чем больше резервов было израсходовано.

Диспетчер (машинист) закончил рабочую смену, она была не очень напряженная, обычная. Пришел домой, поел, посмотрел телепередачи и лег спать. Но, увы, сон не идет. Всех слонов и белых обезьян пересчитал, не раз повторил заклинания аутотренинга — не помогает. Удается забыться ненадолго, но сон прерывается. В чем же дело? Это в крови продолжает бушевать неизрасходованный адреналин...

По-разному протекает стресс у женщин и мужчин. Воображение первых в случае опасности рисует яркие трагические, часто преувеличенные, картины наступающей катастрофы. Но излишние, казалось бы, тревоги женщин — это средство подготовиться к переживанию предстоящих жизненных невзгод. И когда горестное событие действительно происходит, оно переносится легче. Так природа бережет женщину-мать для сохранения потомства. Мужчины же в случае болезни или тяжкого переживания при всей кажущейся прочности их организма зачастую хуже справляются с большими неожиданными нагрузками.

Однако такая «нечувствительность» позволяет мужчинам надежнее сохранять душевное равновесие. Так что на первой стадии конфликта мир и покои в семье охраняет мужчина, а на второй — женщина.

КАКОВ ХАРАКТЕР — ТАКОВЫ ПРИВЫЧКИ

Все мы очень разные. Одни доброжелательны, но порывисты, нетерпеливы, другие замкнуты, но упорны и усидчивы. Неодинаково реагируют люди на новую обстановку — кто-то входит в нее легко и естественно, а кто-то долго н мучительно. Есть люди, которые моментально оценивают опасность ситуации и принимают нужные меры

для спасения окружающих и себя. Другие паникуют, а то и впадают в оцепенение от страха.

Особенности характера человека, его способность приспосабливаться к окружающей обстановке во многом зависит от силы и подвижности нервных процессов. Эти качества достаются человеку от рождения, однако изменяются в течение жизни и в значительной мере зависят от воспитания, условий жизни и труда.

Еще 2500 лет назад древнегреческий врач и философ Гиппократ делил людей по характеру поведения на четыре группы в зависимости от того, какой из «жизненных соков» преобладает в их организме: лимфа (флегма), кровь (сангвис), желчь (холе) или «черная желчь» (меланхоле). Отсюда родились названия темпераментов: флегматик, сангвиник, холерик, меланхолик.

Академик И. П. Павлов связывал типы темпераментов с особенностями высшей нервной деятельности, такими, как сила процессов возбуждения и торможения в головном мозге и скорость их смены. Сочетание этих свойств характеризует четыре типа нервной системы: сильный, сильный уравновешенный, сильный неуравновешенный, слабый. (Сразу же отметим, что в чистом виде темпераменты встречаются редко. Но преобладающий тип нервной системы у каждого человека заметен.)

Уравновешенность и подвижность психических процессов определяют темперамент человека. Принято выделять четыре основных разновидности темперамента.

Флегматик — сильный, с медленной сменой процессов возбуждения и торможения. Этого спокойного и ровного человека можно сравнить с гладким течением многоводной реки. В работе он настойчивый и упорный, но отличается некоторой медлительностью.

У человека с темпераментом флегматика есть достаточный запас эмоциональности и активности, которые надо использовать полностью, ибо эмоции «на сниженных оборотах» могут сделать человека равнодушным. Очень важно воспитывать у детей-флегматиков активность и отзывчивость.

Сангвиник — сильный, уравновешенный, легко возбуждается и также быстро успокаивается. Говорливый, веселый, живой, подвижный и впечатлительный. Его можно сравнить с бегом могучего потока. Успешно трудится на интересной работе. Горяч, сравнительно легко преодолевает гнетущее настроение.

Человек с темпераментом сангвиника достигнет результатов, если будет меньше переживать, а больше действовать целенаправленно, доводить до конца задуманное или заданное. Наградой за его старания будет радость: либо мышечная (от физического труда, спортивных игр), либо творческая (для че-

ловека науки, искусства, литературы и для каждого, кто трудится с выдумкой и огоньком).

Холерик — сильный, неуравновешенный. Здесь процессы возбуждения преобладают над тормозными. Человек легко раздражается и нескоро успокаивается. Он вспыльчив и прямолинеен, как поток, мощно и стремительно низвергающий свои воды с утеса. В работе люди холерического темперамента деятельны, инициативны и очень старательны. Они склонны трудиться до истощения сил.

Холерик чрезвычайно эмоционален и активен. Поэтому свои желания и порывы он должен критически анализировать, чтобы не совершать необдуманных действий, не обижать окружающих. Воспитывать детей с холерическим темпераментом надо очень терпеливо и гуманно. Наказание и давление подчас вызывают ненависть воспитуемых. Это относится и к взрослым, которых жены (мужья) пытаются перевоспитывать.

Меланхолик — слабый, скоро истощается и медленно восстанавливается. Эти люди постоянно в тревоге, робкие, мнительные. Их можно сравнить с ручейком, готовым превратиться в болото. Успешно работать они могут в благоприятных условиях и не на пределе возможностей.

Чтобы стать более активным, человек меланхолического склада должен избегать самоанализа и воспоминаний об обидах. Ему необходимо переключать внимание на оказание помощи тем, кто оказался в затруднительном положении. В свободное время полезны увлекательные занятия активного характера (резьба по дереву, конструирование), а если одолевает меланхолия, полезно выполнить комплекс физических упражнений и принять контрастный тепло-прохладный душ.

Проявляется характер, прежде всего во взаимоотношениях с людьми — на работе, дома, в общественных местах. Сколько волнений, а то и нервных потрясений бывает у человека, столкнувшегося с грубостью, черствостью, бездушием, эгоизмом! Людей со слабой нервной системой это может надолго вывести из состояния душевного равновесия, сделать неработоспособными, больными. В этой же ситуации обладатель сильной нервной системы ведет себя иначе, потому что его защитные силы снижают отрицательные эмоции.

Знание своего типа высшей нервной деятельности помогает выбрать наиболее действенную методику для совершенствования своего характера.

Следует иметь в виду, что у мужчин и женщин даже один и тот же темперамент проявляется по-разному. Непонимание этих особенностей нередко приводит к конфликтам на работе и в семье.

Известный психотерапевт К. В. Динейка в общих чертах описал эти особенности (табл. 1).

Каждый человек может и должен так строить свои отношения с людьми, чтобы никому не причинять душевных травм. Для этого, в частности, нужно уметь анализировать свое поведение. И обязательно быть доброжелательным и терпимым. Помните, что однозначная критика личности или категоричное

Таблица I

СРАВНИТЕЛЬНЫЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ЖЕНЩИНЫ И МУЖЧИНЫ

Женщина	Мужчина
Степень преобладания личных качеств	
Нежность	Сила
Дружелюбие	Дружественность
Любовь более одухотворенная (многие женщины более ценят очарование душевных качеств мужчины, чем привлекательность и силу)	Любовь более физическая (многих мужчин на первых порах больше чарует привлекательность женщины с эстетической точки зрения)
Живость и кокетливость в выразительных проявлениях Чаще уступчивость	Относительная грубоватость в выразительных проявлениях
	Уверенность в себе
Большая выраженность эмоционального компонента в интеллектуальных процессах	Преобладание логического или отвлеченного компонента
Интуиция и предчувствие	Осознанно-организованное предвидение
Преобладающие наклонности	
Домовитость сочетается с профессиональной деловитостью	Профессиональная деловитость
Влечение к семье	Влечение к коллективу
Влечение к искусству, науке	Влечение к науке, искусству, политике
Реакция на стресс	
Более выраженная	Более сдержанная
Приспособление к изменяющейся ситуации совершеннее — женщина обладает удивительной жизнеспособностью	Приспособление к переменной ситуации менее выраженное
	Мужчина тяжелее переживает трудности

осуждение чужого мнения способны не переубедить, а вызвать дух противоречия, нарушить атмосферу общения, без которой невозможно взаимопонимание и взаимодействие.

Родоначальник учения о стрессе Ганс Селье для защиты от отрицательных эмоций рекомендует всегда руководствоваться правилом: «поступай так, чтобы завоевать любовь других, вызвать расположение и доброжелательное отношение окружающих». Он советует:

стремясь к хорошим отношениям с окружающими, все же не заводите дружбы с «трудными», несдержанными людьми;

в каждом виде достижений есть своя вершина, стремитесь к ней и довольствуйтесь этим: цените радость подлинной простоты жизненного уклада — напыщенная искусственность вызывает неприязнь у окружающих;

с какой бы жизненной ситуацией вы ни столкнулись, подумайте, стоит ли сражаться;

постоянно сосредоточивайте внимание на светлых сторонах жизни и на действиях, которые могут улучшить ваше состояние. Лучший способ уменьшить стресс — это отвлечься;

даже после сокрушительного поражения бороться с угнетающими мыслями лучше всего с помощью воспоминаний о былых успехах. Такое преднамеренное припоминание — действенное средство восстановления веры в себя, необходимой для будущих побед;

если вам предстоит удручающе неприятное дело, нс откладывайте его;

не забывайте, что нет готового рецепта, пригодного для всех. Мы все разные, и наши проблемы тоже.

В последнее время становится все больше людей, хронически испытывающих переутомление. И часто переутомление возникает не столько из-за нарушений в организации труда, сколько от сложных взаимоотношении в трудовом коллективе и дома. Немалую роль в развитии переутомления играет нездоровый образ жизни, когда человек удален от природы, мало двигается, неправильно питается, курит, злоупотребляет алкоголем.

Еще не так давно утомление объясняли накоплением

в мышцах вредных веществ, отравляющих организм. Однако теперь доказано, что усталость и утомление обусловлены, прежде всего, перенапряжением нервной системы.

Усталость — признак приближающегося утомления. Это ощущение субъективное, иногда лишь кажущееся, оно зависит от самочувствия человека, его настроения, отношения к работе и т. п. Утомление же характеризуется наступившими в организме определенными биохимическими сдвигами. Вот почему хроническое переутомление ввергает человека в так называемое третье состояние, когда он еще не болен, но уже нездоров.

Безрадостный труд утомителен всегда. Зато увлеченность, страстная целеустремленность мобилизуют резервные силы. Однако избыток эмоций может подвести, человек и не заметит, когда его организм выйдет за грань, где наступает переутомление.

Работоспособность человека закономерно изменяется в течение рабочего дня, постепенно нарастая и затем снижаясь. Вначале — период вхождения в работу. Обычно при тяжелом физическом труде врабатывание происходит уже через 20—25 минут, а при работе средней тяжести — за 1 — 1.5 часа. При умственном труде до пика работоспособности может пройти до двух часов. На этом первом этапе целесообразно выполнять подготовительные работы, наиболее легкие операции.

Затем наступает период оптимальной работоспособности и появляющиеся к его концу признаки утомления легко снимаются усилием воли. Потом работоспособность снижается, организм уже не в состоянии компенсировать усталость, и труд прекращается. Необходим отдых для восстановления сил.

В ходе эволюции вырабатывалось биологическое приспособление, которое останавливает уставшую мышцу при ее перегрузке. Что же касается умственной работы, в организме нет надежной защиты от связанного с вен перенапряжения. Поэтому наступление нервного (умственного) утомления, в отличие от физического (мышечного), не приводит к автоматическому прекращению работы.

Не может ученый враз прервать свои размышления над проблемой, скомандовав: «Все, кончаю думать!» Тема занимает писателя все 24 часа в сутки. Инженера или рабочего-изобретателя и в свободное время «преследуют» чертежи и расчеты. Исследователь вновь и вновь мысленно анализирует результаты неудавшегося опыта, пытаясь отыскать ошибку. Руководитель производственного коллектива продолжает «прокручивать» в голове

варианты решения производственных задач. Актер все время возвращается к своей роли в новом спектакле...

А между тем утомление от умственного труда переносится тяжелее, чем от физического (природа этого явления — особая тема, на которой мы здесь не будем останавливаться).

Утомление сначала бывает частичным. И тогда достаточно прервать работу, выполнить несколько физических упражнений или сменить выполняемые операции на другие, чтобы успешно трудиться дальше. Но может наступить такое состояние, когда никакие переключения не помогают, только безудержно хочется спать (табл. 2).

При переутомлении человек чувствует усталость уже до начала работы, он безразличен или раздражен, испытывает головокружение или головную боль.

Отметим, что начальная стадия утомления полезна организму. Такое состояние стимулирует активность мозга, и через определенное время (15—30 мин) наступает сверхвосстановление сил. При систематической тренировке организма такими нагрузками работоспособность мозга, устойчивость центральной нервной системы возрастают.

Таблица 2

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ ПРИ УМСТВЕННОМ ТРУДЕ*

Объекты наблюдения	Утомление		
	незначительное	значительное	разное
Внимание	Редкие отвлечения	Рассеянное, частые отвлечения	Ослабленное, реакция на новые раздражители отсутствует
Поза	Непостоянная, потягивание ног и выпрямление туловища	Частая смена поз, повороты головы в стороны, облокачивание, поддержание головы руками	Стремление положить голову на стол, вытянуться, откинувшись на спинку стула
Движения	Точные	Неуверенные, замедленные	Суетливые движения рук и пальцев (ухудшение почерка)
Интерес к новому	Живой	Слабый	Полное отсутствие интереса, апатия

* по С. А. Косилову.

ФИЗКУЛЬТУРА – ИСТОЧНИК БОДРОСТИ

Психологическая устойчивость обретается только тогда, когда человек находится в гармонии с собой и окружающим миром», — убеждена многократная чемпионка мира по шахматам, заслуженным мастер спорта СССР Майя Чибурданидзе, Когда нашу выдающуюся шахматистку спросили, как она выходит из стрессовых ситуаций, международным гроссмейстер ответила: «Я прихожу в себя с помощью, так сказать, физической гигиены. Это ходьба в мощном, энергичном темпе, получасовые прогулки после каждого периода ежедневных занятий за шахматной доской и, естественно, после сна и в конце дня — самая разнообразная физзарядка.

Выход из стресса предусматривает не только элементы физкультуры, но и чисто психологические приемы: например, прислушивание любимых мелодий, просмотр детективных кинолент или мультфильмов...

Медикаменты (таблетки, капли) появляются у меня на рабочем столе только в случае болезни (гриппа, например). Правда, мой собственный вариант здорового образа жизни позволил последние чуть ли не десять лет чемпионства обходиться без всяких медикаментов. Кроме диктатуры физической культуры, в нашей семье с детства прививается привычка к режиму, активной физической деятельности, а также «подпитке» витаминами. Да, на нашем столе круглый год зелень, приправы из натуральных продуктов (без излишнего количества соли, перца), свежие и сушеные фрукты».

По мнению специалистов и тренеров, у Майи в отличном состоянии память, хорошая работоспособность, великолепное здоровье. Именно это обеспечивает успех в деятельности, требующей предельного напряжения интеллектуальных и физических сил.

Руководитель Всесоюзного центра патологии вегетативной нервной системы профессор А. М. Вейн выделяет три аспекта влияния движений на психическую деятельность человека. Во-первых, движение способствует «сжиганию» вредных веществ, выделившихся в момент стресса. Второй психотерапевтическим эффект физических упражнении связан

с переключением эмоций. И, наконец, они активизируют творческий процесс, стимулируют интеллектуальную деятельность.

Однако представители умственного труда часто пренебрегают физическими упражнениями. Физкультпауза в мастерской художника или научной лаборатории — редкий гость. А жаль.

Пик работоспособности наступит значительно раньше, если, сев за рабочий стол, в течение 5—10 секунд произвольно напрягать и расслаблять мышцы рук и ног. Через 2 - 2,5 часа после начала работы нужна физкультпауза. Это 5—8 движений, выполняемых преимущественно стоя. Основная нагрузка — на те органы и части тела, которые бездействовали. При умственной сидячей работе предпочтение следует отдавать движениям с участием крупных мышечных групп, воздействующих на подвижность позвоночника, а также тренирующих систему мозгового кровообращения.

Вот примерный комплекс физкультпаузы в условиях учреждения.

Упражнение 1. Ходьба на месте в спокойном темпе с расслаблением мышц рук и ног, 25—30 секунд, дыхание свободное.

Упражнение 2. Исходное положение (и. п.) — основная стойка. На счет 1—2 — поднимаясь на одной ноге, отвести другую назад, руки вверх, вдох; 3—4 вернуться в и. п., расслабленно потрясти опущенными руками, выдох. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 3. И. п. — основная стойка, руки вперед, вдох. На счет 1 — присесть на носках с махом руками вниз — назад, выдох; 2 — выпрямляясь, отставить правую ногу в сторону и повернуть туловище вправо с махом руками в стороны — назад, вдох, приставляя правую ногу, принять и. п., выдох; 3—4 проделать то же, но с поворотом налево и отставлением левой ноги. Проделать 10—12 раз.

Упражнение 4. И. п. — стоя, ноги врозь. На счет 1 — наклон вперед, руки в стороны, выдох; 2 — выпрямиться, потряхивая расслабленными опущенными руками, вдох; 3— наклон вправо, левая рука вверх, правая на пояс, выдох; 4 — выпрямиться, потряхивая опущенными расслабленными руками, выдох; 5—8 — проделать то же, но с наклоном влево. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 5. Бег на месте, расслабленно потряхивая кистями. 30—35 секунд.

Упражнение 6. И. п. — стоя, ноги врозь. Вращать головой попеременно влево и вправо 15—20 секунд, в спокойном темпе, дыхание не задерживать.

От этой принципиальной схемы можно делать отступле-

ния, как в подборе упражнений, так и в их очередности. Кроме того, при необходимости комплексы могут быть дополнены самомассажем шеи и области предплечий, выполняемым сидя, с максимальным расслаблением мышц или элементами аутотренинга для успокоения.

В период между физкультурными паузами полезно провести физкультминутку. Прямо на рабочем месте выполняйте индивидуально подобранные упражнения, многие из которых возникают непроизвольно: смена позы, движения головой, плечами, расширение грудной клетки и т. п.

При ощущении тяжести в затылке надо повращать головой вправо и влево. Полезен также массаж и самомассаж затылка (растирание пальцами). Можно легко подергать себя за волосы.

Если и обеденный перерыв осталось немного свободного времени, спокойно походите, делая при этом дыхательные упражнения: на 2—3 шага — вдох, 4—5 — выдох.

Чтобы снять утомление с наиболее загруженных систем организма, в конце рабочего дня полезно выполнить восстановительную гимнастику. Для людей с нервно-напряженным трудом это может быть примерно такой комплекс:

Упражнение 1. И. п. — стоя, ноги на ширине ступни. На счет 1—2 — сжав кисти в кулаки и сильно напрягая мышцы рук, поднять их через стороны вверх, потянуться; 3— подняться па носки, разжать кисти, напряженно развести пальцы; 4 — вернуться в н. п. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 2. И. п. — основная стойка. На счет 1 — сделать шаг влево с поворотом туловища влево, руки влево; 2 — поворот туловища вправо, руки вправо; 3 — поворот туловища влево, руки влево; 4— вернуться в и. п. То же — с другой ноги. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 3. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. На счет 1—2 — наклон вперед, прогнувшись, руки вперед, смотреть вперед: 3 — коснуться руками пола; 4 — вернуться в н. п. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 4. И. п. — стоя, опираясь руками о стенку или стол. На счет 1—2 — сгибая правую руку, предплечьем коснуться опоры; 2 - 4— вернуться в и. п.

То же с другой руки. Повторить 6—12 раз в удобном темпе.

Упражнение 5. И. п. — стоя, руки на поясе. На счет 1 — прыжок, ноги вместе; 2 — прыжок на правой, левую в сторону; 3 — прыжок на левой, правую в сторону; 4 — прыжок на двух ногах. Повторить 10—16 раз. Перейти на ходьбу на месте с движениями рук через стороны вверх с глубоким дыханием.

Упражнение 6. И. п. — ос-

новная стойка. На счет 1— согнуть правую ногу в колене, руки на колене; 2 — с толчком рук мах правой ногой назад, руки отвести назад, посмотреть вверх: 3 — удержать положение, 4 — вернуться в и. п. То же — с другой ноги. Повторить 10—12 раз.

Упражнение 7. И. п. — основная стойка. На счет 1 — подняться на носки, руки вперед; 2 — шаг правой ногой в сторону, сгибая руки в локтях, напряженно отвести их вниз—назад; 3 — приставить правую ногу, подняться на носки, руки в стороны, закрыть глаза; 4 — вернуться в и. п. То же с другой ноги. Повторить 14 - 16 раз в убыстряющемся темпе.

Всем, кто во время работы находится в одной и той же позе, следует обратить особое внимание на упражнения, связанные с движением головы, шеи, плечевого пояса, которые способствуют улучшению кровоснабжения мозга, повышению его работоспособности.

Вот примерная схема комплекса упражнений, улучшающих мозговое кровообращение (по Н. Э. Нагорному):

1. Встать прямо, плотно сдвинув ноги. Расслабить мышцы шеи. Резко поворачивать голову влево - вправо. Повторить 7—8 раз.

2. В том же исходном положении рывком отклонить голову назад, касаясь задней части шеи, затем — вперед до касания подбородком впадины между ключицами. Повторить 6—7 раз.

3. Исходное положение то же. Вращать головой справа налево, потом слева направо. Ухом старайтесь коснуться плеча (плечи не поднимать!). Повторить 3—4 раза.

Ритмичное дыхание с паузой на вдохе или выдохе приводит к периодическому уменьшению содержания кислорода в крови и вызывает ответную реакцию — стремительное расширение сосудов мозга. Кружение на месте, вальсирование, после которого появляется легкие головокружение, способствует тренировке мозговых сосудов, повышению эластичности их стенок. Такие упражнения полезно включать в комплекс утренней гимнастики и выполнять в течение рабочего дня.

Чтобы хоть немного приблизиться к норме двигательной активности, рекомендуется выполнять следующие мероприятия:

10—25 минут занятий утренней гигиенической гимнастикой с водными процедурами;

ходить утром перед работой 15—20 минут быстрым шагом, после работы 30—35 минут медленным и средним шагом, вечером перед сном — 20—30 минут очень медленно;

2—3 раза в неделю посещать какую-либо физкультурно-спортивную секцию, плавательный бассейн, лодочную станцию, группу общефизической подготовки и т. д. Зимой обязательны систематические, 1—2 раза в неделю, лыжные прогулки или посещение катка;

в выходные дни - выезды за город (лучше с ночевками в палатках).

За основу комплекса утренней зарядки можно взять упражнения, передаваемые по радио или телевидению, и дополнить их несколькими движениями, необходимыми именно вам по состоянию здоровья. Общее правило состоит в том, что зарядка должна быть короткой, но энергичной, с включением как можно большего количества мышечных групп, с соблюдением ровного и глубокого дыхания через нос. Этим достигается большой поток нервных импульсов от растягивающихся мышц к мозгу, а глубокое дыхание и нарастающая нагрузка обеспечивают лучшее кровоснабжение его. Не забывайте элементы самомассажа.

Зарядка не должна утомлять! Поэтому не рекомендуются по утрам упражнения с отягощениями.

После зарядки надо принять контрастным душ: сначала теплый (35—40°), затем холодный (10—20°). Так чередов нее объявили дополнительный

вать 3—4 раза.

Дыхательные упражнения, способствующие вентиляции легких и улучшению наполнения крови кислородом, начинайте делать, как только проснетесь. Утром, еще лежа в постели, максимально выдохните через нос, постепенно подбирая живот, сводя плечи и опуская грудную клетку, насколько удается. Потом в этом же последовательности делайте вдох через нос, выпячивая живот, а затем приподнимая грудную клетку. Повторяйте это упражнение вначале 3—4, а затем 5 - 6 раз. Больше полминуты такую гипервентиляцию делать нельзя, так как может возникнуть головокружение.

Второй раз это упражнение можно проделать по пути на работу, ожидая транспорт на улице, но не в переполненном автобусе. Сначала всегда делайте выдох, слегка сгибаясь, а затем вдох, постепенно расправляя плечи и чуть приподнимая голову.

Отправиться ли в турпоход, позагорать на городском пляже или ограничиться занятием на домашнем тренажере, решает каждый в соответствии со своим вкусом и возможностями. Сложнее обстоит дело со спортом. Дети и взрослые часто оказываются вовлеченными в какую-то спортивную секцию только потому, например, что

набор. Конечно, занятия любым

видом спорта полезны, но лучше, если он соответствует вашему темпераменту. Отмечена обратная связь: избранный вид спорта влияет на характер человека. И желательно, чтобы это воздействие было положительным. Для этого правильно подберите для себя спортивную дисциплину. Поможет в этом метод, разработанный канадским профессором Джеймсом Гэвином.

Сначала определите, какой вы человек — общительный, взрывной, дисциплинированный, агрессивный, сосредоточенный, любящий риск? При этом вы будете пользоваться шкалой оценок: от 1 (чаще всего), 2 (часто), 3 (иногда) до 4 (редко) и 5 (никогда). Сделать это помогут следующие пояснения.

1. Общительный ли вы человек? То есть, стараетесь ли все делать в одиночку или любите работать в коллективе и отдыхать в компании? Легко ли вступаете в дружбу или взбегаете контактов с незнакомыми людьми? Любите ли ходить в гости или же лучше всего чувствуете себя дома?

2. Взрывной ли вы человек? Принимаете ли решения внезапно или сначала разрабатываете подробный план действий? Как поступаете, если происходит что-то непредвиденное: отказываетесь от собственных решений или же наперекор всему продолжаете осуществлять свой первоначальный план?

3. Дисциплинированный ли вы человек? Стараетесь переждать или сразу же принимаетесь за решение возникших проблем? Нужен ли вам быстрый успех, чтобы не пасть духом, или же вы доводите до конца любое начатое дело?

4. Агрессивный ли вы человек? Ощущаете ли вы раздражение, попадая в стрессовые ситуации? Обижаетесь ли моментально, если вас кто-то задевает, или же стараетесь по возможности избежать ссоры?

5. Боевой ли вы человек? Стимулирует ли вас конкуренция или же соперники только заставляют вас нервничать? Соперничаете ли вы с друзьями или же считаете, что в жизни уже достаточно победителей и побежденных?

6. Сосредоточенный ли вы человек? Легко ли вам в разговоре придерживаться одной темы или же вы перескакиваете с одного на другое? Быстро ли вам что-то надоедает или же вы упорно доводите до конца начатое дело?

7. Любите ли вы риск? Работаете ли на пределе ваших возможностей или, прежде всего, заботитесь о своем здоровье? Нравится ли вам немного понервничать или же вы очень быстро распознаете опасности, грозящие вам?

Таблица 3

Характер	1 чаше всего	2 часто	3 иногда	4 редко	5 никогда
1. Общительный	0	0	0	0	0
2. Взрывной	0	0	0	0	0
3. Дисциплинированный	0	0	0	0	0
4. Агрессивный	0	0	0	0	0
5. Боевой	0	0	0	0	0
6. Сосредоточенный	0	0	0	0	0
7. Любящий риск	0	0	0	0	0

На схеме (табл. 3) нужно заштриховать соответствующие кружки («нолики»), после чего соедините их прямыми линиями. Конфигурация этих линии является «спортивным профилем» вашей личности.

Теперь сравните графическое изображение «спортивного профиля» вашей личности с психограммами различных видов спорта (рис. 1). Может быть, сразу удастся определить, какой вид больше всего подходит именно для вас. Не исключено, что до сих пор вы занимались видом спорта, который вырабатывает как раз не приемлемые вами качества характера.

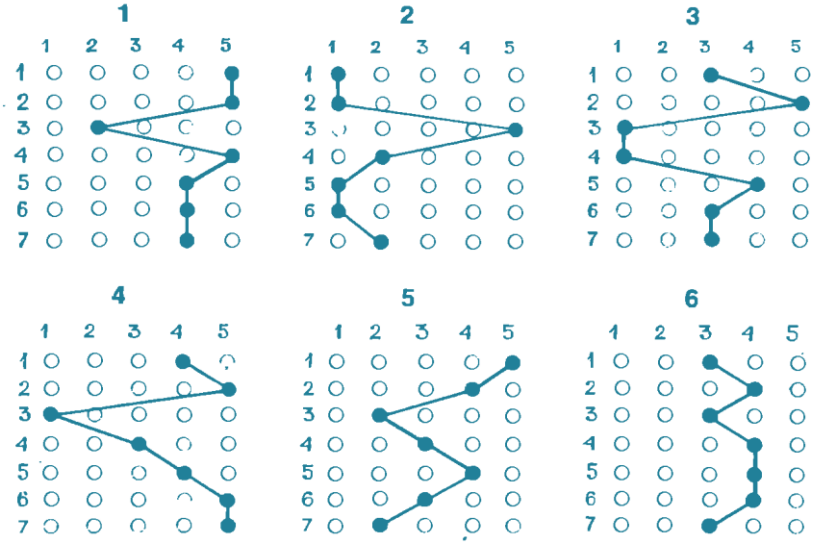

Рис. 1. Психограммы видов спорта: 1 —плавание, 2—горные лыжи, теннис, бадминтон, 3 — атлетическая гимнастика, 4 — бег, 5 — велоспорт, 6 — лыжи беговые

В таком случае попробуйте переключиться на вид, который более подходит вашей личности. Но переход этот осуществляйте постепенно, чтобы не создавать дополнительной нагрузки на организм и сделать новое увлеченно приятным.

Кстати, выполняя физические упражнения или другие процедуры, не забывайте сосредоточиться на них, думайте, зачем вы это делаете, внушайте себе желаемый эффект. И успех обязательно придет!

Все жизненные процессы в организме человека протекают в соответствии с природными ритмами: ритмически бьется сердце, и дышат легкие, ритмически идут процессы питания, ритмически чередуются сон и бодрствование. Следует своему закону ритма и нервная система. Жизненный ритм человека должен согласовываться с индивидуальными биологическими ритмами, Обычно организм человека в соответствии с суточным биоритмом наиболее активен и работоспособен утром, затем наступает некоторый спад к середине дня, снова небольшой подъем вечером (16—22 ч) и резкое снижение после 22 часов.

6—8 часов ночного сна необходимы человеку. Невозможно выспаться впрок или отоспаться за прошлое. Бывают люди, которым достаточно и двух-трех часов сна, но это отклонение от нормы Тем, кто очень утомляется, можно поспать часок днем в промежутке с 13 до 16 часов. А вот спать, когда садится солнце (17—20 ч) не рекомендуется.

Большинство специалистов отмечают, что все люди по природе «жаворонки», то есть наиболее работоспособны с утра. Те же, кто встает поздно, потому что легли спать за полночь, так называемые «совы», — жертвы неправильного ритма жизни. Не случайно среди них наиболее часты нервные и сердечно-сосудистые заболевания. Так что посоветуем «совам» сменить оперение на «жаворонков» и жить в соответствии с законом природы.

Спать укладываться рекомендуется в одно и то же время и не слишком поздно. Утром в постели не залеживайтесь. Чтобы снять накопившееся за день нервное напряжение, можно за час до сна совершить получасовую прогулку медленным шагом.

Чтобы мозг лучше отдыхал, спать надо в полной тишине. Заснуть, не прибегая к снотворному, поможет гимнастика, выполненная непосредственно перед тем, как лечь в постель.

Сначала сделайте несколько движений руками: кружения или размахивания, затем — повороты и наклоны головы, дальше — 3—4 наклона туловища и столько же приседаний.

И уже лежа в постели на спине, — самомассаж ног, рук и, самое главное, воротниковой зоны. Процедуру завершите очень легким растиранием, почти поглаживанием лица и лба в направлении к вискам и затылку. Тогда сон подкрадывается быстро и незаметно.

И еще очень важное условие хорошего сна — ужинать пораньше, еще до прогулки. Дело в том, что в соответствии с биоритмами обмен веществ в организме ночью резко замедляется. Если перед сном плотно поесть, то желудок, переполненный пищей, при горизонтальном положении тела давит на диафрагму и затрудняет работу сердца. Особенно важно это правило для страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями. К тому же поступивший с пищей жир плохо окисляется (сгорает) и потому откладывается «в депо»: человек полнеет.

Перед сном достаточно съесть яблоко, морковку, выпить стакан кефира, сока, компота.

И, наконец, завершая раздел о физкультуре, напомним о так называемой попутной тренировке, проводимой во время выполнения каких-нибудь рабочих или домашних дел. Вот как, например, можно снять усталость одновременно с приготовлением ужина. Вы поставили молоко на плиту или пирог в духовку. Все равно отойти нельзя, так воспользуйтесь моментом.

Сядьте на стул. Спина, прямая, согнутые в коленях ноги сдвинуты. Отрывайте от пола носки, напрягая поочередно икроножные мышцы и мышцы стопы, пальцев. Дыхание свободное. Теперь то же упражнение — для пяток.

Стоя у плиты, тоже не теряйте времени даром: «раз» — глубокий вдох, втягивая живот как можно глубже; «два» — полный выдох; «три-четыре» — напрягите мышцы живота и задержите дыхание; «пять» — расслабьтесь, отдых.

Теперь медленно, напрягая все мышцы, сведите лопатки и удерживайте их так в течение секунды, затем разведите лопатки, расслабьтесь.

Еще одно упражнение, которое можно сделать, стоя у плиты: выпрямитесь, поставьте пятки вместе, носки врозь, руки отведите назад, пальцы сплетите. Теперь постарайтесь хорошо прогнуться назад, отводя руки подальше от спины; затем нагнитесь вперед, руки поднимите вверх. Повторите упражнение 2—3 раза.

Есть еще несколько минут? Тогда приоткройте рот, сильно оттянув верхнюю и нижнюю губы, через шесть секунд губы сомкните. Повторите это движение 4 раза. Упражнение способствует разглаживанию морщин.

Пока руки свободны, сделайте маховые движения ими, потом поочередно на правой и на левой с напряжением сжимайте пальцы. Обхватите

правой кистью левое запястье, с силой сожмите, то же упражнение повторите для левой кисти и правого запястья.

На каждое упражнение — по минуте. В течение дня «сеанс» можно повторить 3—4 раза. Вы почувствуете себя бодрее. (Особенно, если на время выполнения упражнений откроете окно или форточку.) Импульсы, поступающие в головной мозг от работающих мышц, напряженных сухожилий, двигающихся суставов, оказывают тонизирующее влияние на кору больших полушарий.

К сожалению, большинство людей умственного труда тяготеет к пассивному отдыху: телевизор, шахматы, книги... Это не вызывает возражений, но при условии, что пассивный отдых не вытесняет полностью активный. Прогулки и занятия физкультурой на свежем воздухе, носильный физический труд не только желательны — обязательны!

О том, что ходить полезно, знают все. Однако напомним еще раз, что 15-минутная прогулка снимает стресс, способствует снижению веса, регулирует давление крови, укрепляет сердце, предотвращает атеросклероз и улучшает кровообращение.

Проще всего обвинять в нервном перенапряжении наш стремительный век, обрушивающий на человека потоки информации, бурный темп жизни, предъявляющий нашему организму повышенные требования. Но не лучше ли каждому из нас научиться бережно и рационально управлять сложнейшей биологической машиной, имя которой мозг? Именно здесь — главные резервы высокой работоспособности.

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ЧАРЫ РАДОСТИ

Наш мозг нуждается не только в кислороде и питательных веществах, ему необходимы сигналы от органов чувств (сенсорная информация). Если человеку создать комфортные условия жизни, но лишить возможности получать эмоциональную информацию, очень скоро у него произойдет нервно-психическое расстройство. Человек не может жить без новых впечатлений.

Положительные эмоции и вызывает общение с прекрасным — музыкой, живописью, памятниками архитектуры, театром, кино, книгами, а так - же

пение, встречи с интересными и приятными людьми. И, конечно, общение с природой...

Группа исследователей на основании опросов студентов и преподавателей одного из университетов США выяснила, что первое место среди возбуждающих человеческую психику факторов занимает музыка, второе — трогательные сцены в кинофильмах и театральных постановках, на третьем месте — красота природы и произведение искусства. Любовь как переживание оказалась на шестом месте.

Не часто случается нам бывать среди природы, не тронутой цивилизацией. Но каждый ощутил, насколько легче дышится в глубине парка или сада, в лесу, на берегу моря, реки, озера. На лоне природы человек успокаивается, отвлекается от будничных забот. Умиротворенный, он обретает способность замечать прекрасное в окружающем пейзаже, слышать шум ветра, голоса птиц, его взор ласкает переливающаяся листва. Обиды и неудовлетворенность, спешка, тревоги как будто растворяются в великом спокойствии природы.

Благотворно влияют на самочувствие человека многие природные запахи кустарников, деревьев, трав. Установлено, что приятные запахи не только улучшают настроение, но и противодействуют стрессам, влияя на физиологические реакции организма, вызываемые страхом или гневом.

В лесу и в поле очень много фитонцидов — выделяемых растениями веществ, губительно действующих на бактерии и вирусы. В хвойном лесу фитонцидов в 2,5 раза больше, чем в лиственном. Здесь воздух практически стерилен и потому рекомендуется людям с нездоровыми легкими.

Для гипертоников же предпочтительны прогулки в дубовой роще, а тем, у кого понижено артериальное давление, полезен аромат пирамидального тополя и сирени. Летучие вещества душицы, мелиссы и хвои отлично снимают нервное напряжение, а мята помогает и при головной боли.

Выбирая время для загородных прогулок, учтите, что фитонцидов в воздухе больше всего днем. После 8 часов вечера их в несколько раз меньше.

Используйте свои неспешные прогулки перед сном и короткие утренние пробежки для обновления впечатлений. Этому поможет изменение маршрутов...

Высокое искусство стимулирует положительные эмоции. Даже перед полотном с изображением трагической сцены, от которой вас вначале охватывает ужас, душу вашу постепенно заполняет ощущение прекрасного, восторг перед творением рук человеческих.

Тяга к музыке у наших со-

временников очень велика. Но вкусы у всех разные, зависят от склонностей и воспитания. Вслушайтесь в мелодию, подстройтесь к се ритму, и ваша душа скоро просветлеет. Минорная музыка нужна человеку в горе, она как бы сопереживает печаль. Постепенно мелодия успокоит жизненные ритмы, выровняет их — и наступит облегчение.

...Танец. Даже самый простой, что называется — обиходный, любительский, он не только наше посильное творчество, но и... «лекарство». Ритмичные или плавно-певучие телодвижения раскрепощают танцующего, создают чувство уверенности в себе и единения с окружающими. Даже танец в одиночестве под приятную мелодию уводит от тоски, поднимает настроение.

Совсем по-иному влияет на человека громкая музыка, звучащая с эстрады и в дискотеках. Она не только оглушает, взвинчивает нервы, но и расстраивает естественные функционные ритмы организма.

Чтобы сберечь свои и чужие нервы, психологи рекомендуют каждому человеку выработать индивидуальный метод «обуздания гнева». Одни предпочитают считать до десяти, другие начинают глубоко дышать, третьи успокаиваются после короткой прогулки... Но, по-видимому, самый верный способ преодолеть раздражение — громко рассмеяться.

Доказано, что одну-другую минуту смеха «от души» по благотворности воздействия можно приравнять к почти часу спокойного отдыха. Кстати, когда человек «покатывается со смеху», в его легкие поступает примерно втрое больше воздуха, чем, скажем, во время сидения.

Шутки, веселое отношение к жизни всегда способны разрядить напряжение, изменить ситуацию. Споры, например, часто затеваются не ради выяснения истины, а для вымещения раздражения. И самое надежное средство избежать конфликта в таком случае — переключить внимание людей в другое русло с помощью юмора.

Настоящее чувство юмора, в отличие от злой иронии, согрето теплом, не обижает человека. Остроумные люди легки в общении, они редко драматизируют события, умеют оценить факт в соответствии с его истинным значением. Такие люди даже выздоравливают быстрее, потому что ироничное отношение к себе и своим бедам не позволяет им «уйти в болезнь», замкнуться.

К сожалению, этим качеством наделены не все и научиться юмору невозможно. Для остроумия необходим особый тип мышления, специфичное видение, широта души и... артистичность. Те, кому от природы не достались все эти

качества, должны научиться оценивать проявление юмора другими и получать от этого удовольствие.

Скрывать хорошее настроение, подавлять улыбку нелепо, так поступают только ограниченные люди. Человечество не случайно с древнейших времен изобретает всевозможные способы веселиться: аттракционы, гулянья, семейные и личные праздники, пение частушек, всевозможные конкурсы, забавные состязания... И все потому, что в хорошем настроении залог здоровья человека.

* * *

Еще в XVII веке английский врач Сиденгам писал: «Прибытие паяца в город значит для здоровья его жителей гораздо больше, чем десятки нагруженных лекарствами мулов».

УЧИМСЯ САМООБЛАДАНИЮ

Самообладание — это привычка контролировать свое психическое поведение (чувства, эмоции, желания, склонности) и подчинять его поставленной цели и требованиям человеческого общежития. Так обычно ведет себя зрелый человек, кого жизнь не раз ставила в затруднительное положение. Однако «борода уму не замена». Можно и при небольшом житейском опыте научиться владеть собой.

Эмоции регулирует не только воля, но и действие. Надо, как учил И. П. Павлов, «страсть вогнать в мышцы» и найти облегчение в физическом действии. Но не всегда есть возможность и время для активных действий. Тогда можно обратиться к аутогенной тренировке (АТ). Созданная полвека назад дли нужд медицины, эта методика завоевывает позиции в спорте, на производстве, в вузах и школах, ею может пользоваться каждый человек для регулирования своего психического состояния.

Всем знакома ситуация, когда неприятность уже миновала и как будто вовсе забыта, а душевного равновесия все нет, нарушен сон, одолевает усталость. В таком случае надо выявить причину беспокойства и начать избавляться от нее, руководствуясь принципом: если невозможно изменить обстоятельства, надо изменить свое отношение к ним. Действовать в соответствии с этой рекомендацией вам поможет аутогенная тренировка.

...Видели ли вы себя в состоянии ярости? Лицо искажено, брови сведены, сжаты челюсти и кулаки, нее тело напряжено. Вы весь, как сжатая пружина, которую вот-вот отпустят — и...

Нервные импульсы от мышц к мозгу и обратно вовлекают в реакцию все больше мускулов, а в мозгу все сильнее нарушается равновесие между процессами возбуждения и торможения. Состояние гиена означает, что возбудительный процесс охватил большую часть коры головного мозга, вытесняя и снижая процесс торможения. Человек в конце может потерять контроль над своим поведением.

А что бы случилось, если бы человек в этот момент взглянул на себя в зеркало и... улыбнулся? Вслед за этим и напряженные мышцы начинают расслабляться. Почему это важно?

Дело в том, что снимая с мышц напряжение, расслабляя их, мы ослабляем импульсы от них к мозгу. Значит, и нервное возбуждение начинает снижаться, а включившиеся тормозные функции довершают процесс.

Вот почему программирование желаемого поведения по системе АТ происходит в состоянии аутогенного погружения (релаксации), когда все мышцы тела расслаблены, нервная система заторможена, а сознание ясное и подвижное.

В специальных и популярных изданиях описано множество способов достижения глубокого мышечного расслабления. Вот одно из простейших упражнений для приобретения навыка расслабления.

Сначала расслабим руки. Для этого сядьте перед столом, удобно откинувшись на спинку стула, на таком расстоянии, чтобы пальцы вытянутой руки лежали на краю стола. Теперь в течение 4 секунд нажимайте ладонью на стол, сконцентрировав внимание на напряжении мышц. Затем наполовину ослабьте давление на 4 секунды. И, наконец, полностью расслабьте мышцы. Рука соскользнет со стола и, сделав несколько колебательных движений, свободно повиснет. Только не мешайте ей. И не помогайте. Через 8 -10 секунд проделайте то же другой рукой (по 3—4 раза каждой). Сосредоточьтесь на упражнении, не отвлекай-

тесь. Все три состояния сопровождайте произнесением про себя словесных формул: «Мышцы правой (левой) руки напряжены... напряжение ослабло... мышцы расслаблены, рука тяжелая и теплая»... Представление о теплоте, как и само тепло, способствует лучшему расслаблению. Слова произносите тоном, соответствующим состоянию мышц: сначала четко, затем — спокойно, растянуто.

Теперь потренируемся в снятии напряжения с ног. Сядьте на пол, расслабленно опираясь о стену, руки свободно положите на бедра, одну ладонь — на живот. Слегка согните ногу (ладонь при этом ощутит небольшое расслабление), затем ослабьте давление, расслабьте мышцы ноги, при этом она под собственным весом выпрямится в исходное положение. То же проделайте другой ногой. Ритм действий тот же, что и в упражнении для рук. Словесные формулы, естественно, теперь — о ногах. Внимание концентрируйте на работающих мышцах — задней поверхности бедра и ягодичных.

Максимальное расслабление всего тела предусматривает снятие напряжения с мышц лица. Этот очень полезный навык также можно тренировать отдельно. Устройтесь удобно, закройте глаза. Крепко сожмите веки, губы, зубы на 4 - 5 секунд, затем расслабьте на 10—12 секунд. И так несколько раз. Не забывайте мысленно произносить соответствующие формулы. Подчеркнем: расслабление мышц лица в любых случаях помогает снимать нервное напряжение.

Для самого глубокого расслабления надо освоить шесть уроков немецкого психотерапевта Х. Линдемана, одного из учеников создателя системы АТ И. Щульца.

Начинать тренировки он рекомендует в слегка затемненном помещении при закрытых окнах, чтобы не проникал посторонний шум. Наполненный желудок затрудняет концентрацию внимания.

Надо сесть па стул ближе к краю, выпрямить спину и расслабить все мышцы, не особенно наклоняясь вперед, чтобы диафрагма не давила на желудок. Голову опустить на грудь, ноги слегка расставить и согнуть под тупым углом, носки чуть раздвинуть, руки положить на колени так, чтобы они не касались друг друга, локти скруглить — словом, принять «позу кучера», дремлющего на облучке в ожидании седока. Если носки направлены прямо или приподняты, то стадия расслабления не наступит. Глаза закрыть, нижнюю челюсть расслабить (рот закрыт), язык

тоже расслабить (его основание кажется тяжелым).

Чтобы почувствовать достигнутую расслабленность, тихонько покачайте корпус вперед-назад, вправо-влево. Ноги стоят удобно, позвоночник прямой, но не напряжен, на нем «висит, как мешок», расслабленное тело. Главное — обмякнуть, «повиснуть» на позвоночнике.

Эту позу можно использовать практически где угодно: на работе, дома, в транспорте. Поза лежа более комфортна, но требует определенных условий.

Расслабленность и свобода — основное требование АТ, ни одного ощущения не следует вызывать усилием воли. В отличие от житейских ситуаций, где мы привыкли «добиваться цели», «преодолевать препятствие», «требовать выполнения» и т. п., атмосфера в АТ совсем иная. Это полюс покоя, глубинного отдыха.

Существует шесть упражнений АТ со своими формулами мысленного самовнушения.

Первое упражнение «тяжесть». В расслабленной позе проговариваются формулы самовнушения: «Моя правая рука тяжелая» (левша начинает, естественно, с левой). Вообразите при этом, как расслабляются мышцы руки, она становится тяжелой, как свинец, и бессильно висит, как плеть. Нет сил, не хочется ею двигать. Вообразите как можно ярче, что рука устала, например, от тяжелого груза.

Формулу самовнушения «Моя рука тяжелая» повторяют 6 раз, затем вставляют формулу «Я совершенно спокоен» — и снова 6 повторений основной формулы. Обычно бывает достаточно 3 серий из 6 повторений формулы, разделенных вставкой: «Я совершенно спокоен». На все уходит около 2 минут.

Так же внушается тяжесть левой руки, затем: «Правая нога тяжелая», «Левая нога тяжелая», «Все тело тяжелое». У некоторых людей одновременно с чувством тяжести появляется и ощущение тепла.

Из состояния пониженного тонуса обязателен постепенный выход с формулами: «Руки напряжены. Глубокое дыхание. Открываю глаза!»

Второе упражнение «тепло» проводится в тон же последовательности. Формула АТ будет выглядеть так:

«Я совершенно спокоен» (1 раз)

«Правая рука тяжелая» (6 раз)

«Я совершенно спокоен» (1 раз)

«Правая рука теплая» (6 раз)

«Я совершенно спокоен» (1 раз)

«Правая рука теплая» (6—12 раз).

И так для всех частей тела. Фантазируйте, чтобы почувст-

вовать ощущение тепла — представьте, что погружаетесь в горячую воду, что накрылись пуховым одеялом и т. д.

Третье упражнение «сердце». Формулы такие:

«Я совершенно спокоен» (1 раз)

«Правая рука тяжелая» (6 раз)

«Я совершенно спокоен» (1 раз)

«Правая рука теплая» (6 раз) (I раз).

«Я совершенно спокоен» (I раз)

«Сердце бьется спокойно и ровно» (6 раз)

«Я совершенно спокоен»

Далее формулы покоя, тяжести и тепла повторяются по 1 разу, а формула для сердца — еще дважды по 6 раз.

Четвертое упражнение «дыхание». При выполнении его И. Шульц рекомендовал представить себя плавающим на спине, когда над водой находятся только рот, нос и глаза. (Он же предложил н вариант формулы, исключающей вмешательство в рефлекторный механизм дыхания: «Мне дышится легко и спокойно»)

В четвертом упражнении к формулам третьего упражнения добавляются такие:

«Дыхание спокойное н ровное» (6 раз)

«Я совершенно спокоен» (I раз).

Упражнение для дыхания полезно делать, представляя себя на прогулке в сосновом лесу.

Научившись расслаблять руки, ноги и воздействовать на органы грудной клетки, можно переходить к упражнению для органов, расположенных в брюшной полости.

Пятое упражнение — для солнечного сплетения. Формулируется так: «Солнечное сплетение излучает тепло». Иногда говорят: «Живот теплый». Тепло в солнечном сплетении лучше ощущается при задержке дыхания на выдохе. Для лучшего ощущения можно представить на животе грелку, тепло которой проникает глубоко внутрь тела и достигает позвоночника.

На этот раз к формулам самопогружения четвертого упражнения добавляют следующие:

«Я совершенно спокоен» (I раз)

«Солнечное сплетение излучает тепло» (6—12 раз).

Шестое упражнение «лоб приятно прохладен» удается легче, если повернуться лицом к выходящей на улицу стене — от неё всегда чуть веет прохладой. Будьте внимательны к формуле, не искажайте ее. Например, формула «лоб совсем холодный» может вызвать головную боль. Для яркости впечатлений можно представить, например, что вы ополаскиваете разгоряченное лицо прохладной водой.

Полную форму самопогру-

жения получите, добавив к формулам предыдущего упражнения следующие:

«Лоб приятно прохладен» (6 раз)

«Я совершенно спокоен» (1 раз).

Заключительную полную формулу самовнушения следует повторять до тех пор, пока аутогенное погружение не превратится в устойчивый навык.

Достигнув этого уровня подготовки, можно переходить к сокращенному варианту занятий с формулами:

«Покой — тяжесть — тепло»

«Сердце и дыхание совершенно спокойны»

«Солнечное сплетение излучает тепло»

«Лоб приятно прохладен».

Уже само по себе состояние релаксации является высокоэффективным средством отдыха всего организма. Глубокое мышечное расслабление перестраивает режим работы нервной системы и делает организм более восприимчивым к мысленным приказам. Открывается возможность управлять недоступными прежде «рычагами» тела и психики.

Теперь можно приступать к самовнушению. Этим каждый из нас, в общем-то, занимается постоянно, настраивая себя на определенный результат своего поведения. Если человек считает, что у него все равно ничего не получится. что задание ему не по силам, так оно и будет, внушение сделает свое дело. Гёте заметил: «В нас расцветает то, что мы питаем, — таков вечный закон природы». В общем, ваша задача — заменить негативные программы на позитивные.

Чтобы заниматься самопрограммированием, запомните основные правила составления программ:

каждая формула должна отражать цель самовнушения, быть краткой, удобной для запоминания н по возможности не содержать отрицания.

формулы-самоприказы необходимо четко запомнить. Не фантазировать, не вспоминать их в состоянии АТ-погружения;

в каждой тренировке следует вводить только одну программу;

не нужно особенно задумываться над содержанием формул в процессе самовнушения.

Выходить из состояния релаксации следует постепенно. Обычные формулы выхода.

«Начинаю ощущать свои мышцы»

«С каждым выдохом тяжесть и расслабленность уходит с мышц рук... ног... туловища... лица»

«Они становятся легкими и упругими»

«Дыхание углубляется»

«Легкость и упругость заполняют мышцы рук... ног... туловища... лица»

«Ощущаю легкость и упругость во всех мышцах»

«Дышу глубже и чаще»
«Ощущаю прохладу в ноздрях»

«Свежесть вливается в легкие»

«Бодрость и свежесть струятся в моем теле»

«Ясность и свежесть появляется в голове»

«Моя голова становится ясной и свежей»

«Ощущаю ясность и свежесть в голове»

«Мысли текут свободно»

«Легко могу сосредоточиться на выполнении любой работы»

«Приятная бодрость н легкость ощущается в моем организме»

«Я отдохнул... хорошо отдохнул»

«Ощущаю прилив сил... желание трудиться»

«Распрямляю плечи... поднимаю голову и руки... потягиваюсь»

«Открываю глаза... встаю».

Самопрограммированием можно заниматься не только в АТ, но также непосредственно перед засыпанием и сразу по пробуждению, поскольку наше состояние в это время очень близко АТ-погружению. Мысли, рождающиеся в минуты пробуждения, создают психологический настрой на весь день. Скажите себе; «Я хорошо отдохнул, всем доволен, жизнь меня радует» н т. д. Если беспокоит чувство неуверенности, страх, злость, введите в текст соответствующие пожелания: «Уходит неуверенность, озабоченность, боязнь», «Я становлюсь приветливее, доброжелательнее» н т. д. Затем встаньте, посмотрите в зеркало и улыбнитесь, вспомнив что-нибудь приятное.

Чтобы подготовиться к напряженной работе, можно еще в постели, в полудремотном состоянии внушить себе: «Я сегодня хорошо поработаю... я легко справлюсь с заданием... я чувствую себя уверенно...»

Можно конкретно сформулировать задачу, которую предстоит решать в этот день либо в ближайшее время. Так вы создадите доминанту — очаг возбуждения в мозгу, который сосредоточит всю энергию в нужном направлении.

Для ситуации разговора с человеком, перед которым вы робеете, за 2—3 дня до встречи внушайте себе соответствующую программу (утром или днем, но не на ночь):

«Невозмутим и спокоен»

«Держусь уверенно, с достоинством»

«Приятны голос, позы, жесты»

«И речь свободна и уместна».

Так же можете внушать себе нейтральное отношение к событию: «Мне безразлично мое волнение», «Я буду спокоен» или «Я спокоен». Но не

следует говорить себе: «Я не буду волноваться».

Непременное правило каждой тренировки-занятия: ни одного слова без мысли, ни одной мысли без ощущения, ни одного ощущения без образа, ни одного образа без эмоции. Тренируйтесь каждый день и всегда помните о цели.

ЧУДОДЕЙСТВЕННОЕ КАСАНИЕ

Головные боли мучают многих. Причины тому разные, в этой книжке мы не будем их касаться. Однако довольно часто встречается головная боль, связанная с переутомлением, эмоциональным перенапряжением. В этих случаях снять застойный очаг возбуждения в мозгу поможет массаж и самомассаж. Поглаживание и разминание определенных зон головы, воротниковой зоны и рук улучшает кровоток и снимает спазмы мозговых сосудов.

Общие правила проведения любого массажа. Откройте форточку или окно. Если позволяет погода, выйдите на улицу.

Массируемые мышцы максимально расслабьте, движения делайте по направлению к сердцу.

Во время массажа полезно использовать элементы АТ. повторяя про себя примерно такие фразы: «Я отдыхаю». «Сосуды моего мозга расслабляются». «Голова становится легкой», «Я отдыхаю».

Если заболела голова, сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь и проделайте самомассаж по следующей схеме.

1. Подушечкой указательного или среднего пальца (можно двумя сразу) вращательными движениями с легким надавливанием массируйте в течение 3—4 минут область висков (височные ямки) одновременно слева и справа. Пульсирующую артерию не задевайте.

2. Легкими вращательными движениями большого и указательного пальцев одной руки массируйте 2—3 минуты симметричные точки на носу, расположенные в 2—3 миллиметрах от внутреннего угла глаза в сторону переносицы (рис. 2, а). Повторите 2—3 раза.

3. Подушечками пальцев с небольшим надавливанием пройдитесь одновременно по бровям от переносицы к вискам

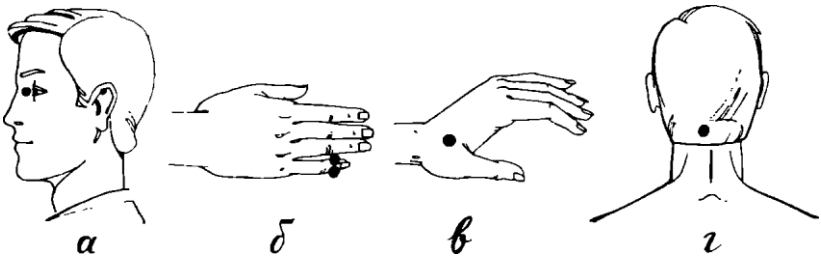

Рис. 2. Точки массажа для снятия головной боли и усталости

прямолинейно — 1—2 минуты. Затем выполните то же, но продвигаясь от переносицы к вискам по спирали, и сделайте акцент на 2—3 минуты на самой высокой части брови, то есть в центре ее.

4. Подушечки четырех пальцев обеих рук положите на середину лба так, чтобы одноименные пальцы обеих рук соприкасались. Теперь поочередно (по 1 мин) прямолинейным, зигзагообразным и спиралевидным ходом медленно, с небольшим надавливанием массируйте лобную часть от середины к вискам. Каждая рука массирует свою сторону.

Для снятия усталости и повышения работоспособности методом легкого надавливания помассируйте две точки, расположенные по обе стороны ногтевого ложа мизинца (рис. 2, б), одновременно в течение 1—3 минут (рука лежит на столе): 3-5 минут массируйте точку на тыльной стороне кисти, между I и II пястными костями (рис. 2, в).

Чтобы быстро восстановить силы, подушечками пальцев энергично и глубоко промассируйте заднюю часть головы под затылочным бугром (рис. 2, г) в течение 1—2 минут.

При умственном переутомлении, дисфункциях нервной системы, сопровождающихся нарушениями сна головными и мышечными болями, болями в области сердца, очень эффективен массаж воротниковой зоны (задняя поверхность шеи, надплечья, верхняя часть груди и спины). Все приемы выполняются в легком, небыстром темпе.

Самомассаж задней поверхности шеи и надплечий.

1. Поглаживание ладонью шеи по дуге — от затылка к плечевым суставам (рука при этом предельно расслаблена). Каждая рука массирует свою сторону и работает попеременно — одна заканчивает движение, другая начинает*.

* Более подробно о технике выполнения приемов самомассажа см. в кн.: А. А. Бирюков «Учись делать массаж». — М.: Советский спорт. 1988.

2. Выжимание боковой поверхностью ладони, сжатой н кулак, и бугром большого пальца, медленно продвигаясь от затылка к плечам.

3. Растирание вдоль шейных позвонков, от волосяного покрова к спине, подушечками пальцев с одновременным надавливанием и вращением в сторону мизинца. Каждая рука массирует свою сторону, руки поочередно обгоняют друг друга.

4. Разминание подушечками пяти пальцев. Захватите мышцу, оттяните се от костного ложа, а затем разминайте между пальцами, одновременно смещая к мизинцу.

Завершите массаж поглаживанием.

Самомассаж верхней части груди. Массируется область от сосковой линии до ключиц, женщины начинают массировать выше грудной железы. Правая рука массирует левую сторону и наоборот, когда одна рука работает, другая расслабленно лежит на бедре. Движения выполняются в стороны к подмышкам н плечевым суставам.

1. Прямолинейное и зигзагообразное поглаживание ладонью.

2. Выжимание основанием ладони бугром большого пальца, прижатого к четырем остальным.

3. Разминание подушечками четырех пальцев, придавливая и смещая мышцу к мизинцу.

Разминания фалангами согнутых пальцев.

Завершите массаж поглаживанием.

Самомассаж верхней части спины. Через плечо левой рукой разотрите правую сторону мышц, правой — левую. Завершите процедуру поглаживанием.

Невозможно переоценить благотворное влияние па самочувствие человека массажа рук. Вспомните, как в возбужденном состоянии вы инстинктивно начинаете потирать ладони, разминать пальцы или заламывать кисти рук. Замечено, что регулярная разминка (массаж) большого пальца улучшает работу головного мозга, тонизирует весь организм. Такие же воздействия на указательный палец улучшают работу желудка, на средний — кишечника, безымянный — печени, мизинец — сердца.

Приводим три элементарных упражнения для пальцев, которые активизируют работу мозга и уравновешивают настроение. (Заметим особо для женщин: делают руки более красивыми и молодыми).

Упражнение 1. Вдыхая через нос, на высоте глаз сомкните ладони (рис. 3, а). Выдыхая через рот, опускайте правую ладонь вниз, одновременно согните пальцы левой руки и схватите ими кончики пальцев правой руки (рис. 3, б).

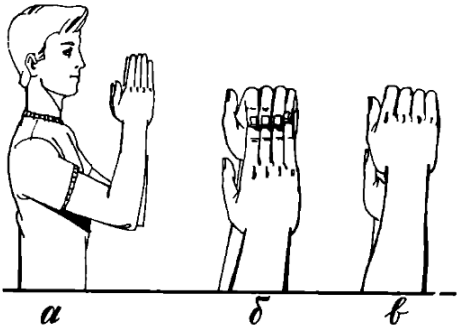

Рис. 3. Сгибание пальцев вперед

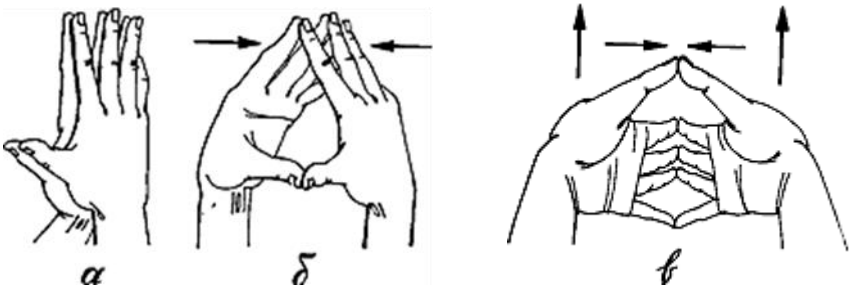

Рис. 4. Прогибание пальцев

Вдыхая через нос, разгибайте пальцы левой руки. Одновременно поднимайте вверх правую и схватывайте кончики пальцев левой руки (рис. 3, в). Плавно выполните движение вверх-вниз 15 раз.

Упражнение 2. Сложите руки ладонями перед грудью (рис. 4, а), разом раздвиньте пальцы и кисти (рис. 4, б). Сгибайте и разгибайте пальцы до отказа не менее 10 раз. Дыхание ритмичное.

Поверните кончики пальцев вперед и выполните те же движения (рис. 4. в).

Упражнение 3. Руки согните в локтях, ладонями к себе (рис. 5, а). Сделайте полный выдох, задержите дыхание, затем вдыхая через нос, сгибайте один за другим пальцы, начиная от большого пальца правой руки, потом от мизинца левой руки (рис. 5, б). Когда согнуты все 10 пальцев, выдохните через рот и разгибайте в обратном порядке, начиная с большого пальца левой руки. Тщательно сгибая и разгибая каждый палец, мысленно представляйте набегающие и откатывающиеся волны.

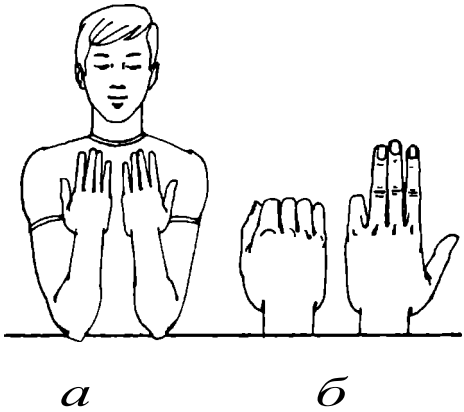

Рис. 5. Сгибание и разгибание пальцев

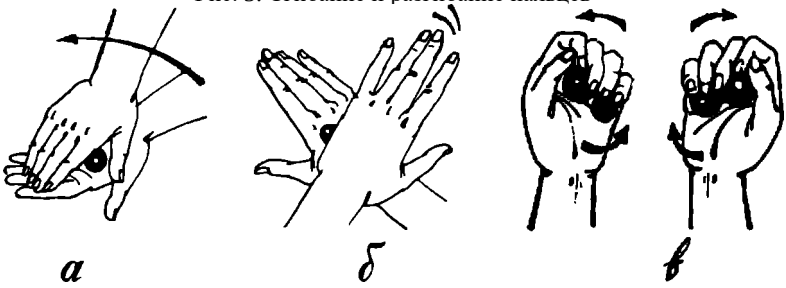

Рис. 6. Круговой массаж ладоней орехами

Быстро снимает стрессовое состояние упражнение с орехами (шариками). Катайте между ладонями два ореха, прижимая их с усилием (рис. 6. а).

Катайте орехи по тыльной стороне ладони, прижимая их другой рукой (рис. 6, б).

Возьмите в каждую ладонь по два ореха и одновременно делайте круговые движения (рис. 6, в).

Массаж только копчиков пальцев улучшает дыхание, успокаивает. Полный массаж рук дает заметный прилив сил, снимает множество болезненных симптомов.

Удобно устройтесь на стуле, расслабьтесь. Начинайте с приемов классического массажа: поглаживайте пальцы от копчиков к основанию, потом — кисть, от нее — выше к предплечью, затем — плечо. После поглаживания растирайте

каждую мышцу и сухожилие. Ладонь растирайте и разминайте большим пальцем сжатых в кулак рук.

Теперь можно приступать к точечному массажу (рис. 7).

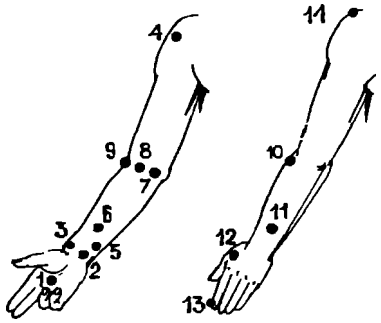

Рис. 7. Точки массажа рук

Быстро снимает утомление рук массаж точки **1**, которая находится в середине ладони между 3-м и 4-м пальцами. Массаж нормализует кровяное давление, снимает онемение в кончиках пальцев, усталость в кистях н мышечный спазм. Специфической при заболеваниях сердца считается точка **2**. Вместе с точкой **3** она, словно браслетом, охватывает запястье. Массаж этой зоны помогает при снижении памяти, болях в сердце, бессоннице. Точку **4** массируют при бронхиальной астме, коклюше, инфекционных заболеваниях с высокой температурой. Точка **5** расположена выше точки 2 на один поперечный палец. Ее еще называют точкой «экзаменационного» невроза, знакомого многим студентам. Снять тревожное состояние можно с помощью массажа точки, выполняемого подушечкой ногтевой фаланги большого пальца (остальными как бы придерживая запястье), попеременно на обеих руках по 5—10 минут 2—3 раза в день.

Точки **6** и **11** располагаются на три поперечных пальца выше запястья. Массаж точки 6 (на внутренней поверхности предплечья) снимает умственное и физическое утомление, восстанавливает работоспособность, регулирует кровяное давление, нормализует месячный цикл у женщин. Массаж точки 11 (на наружной поверхности предплечья) помогает при бессоннице, повышенной потливости, онемении пальцев. Массаж обеих точек оказывает на организм общетонизирующее действие.

Точки **7, 8, 9** расположены на внутренней поверхности предплечья в локтевой складке. Массаж точки **7** помогает при онемении пальцев, головокружении, болях в мышцах затылочной области; точки **8**— при болях в суставах рук, мышцах плеча и предплечья, при ушибах и растяжениях, тошноте. Массаж точки **9** оказывает обезболивающее действие при воспалении локтевого и плечевого суставов, снимает приступы удушья при бронхиальной астме, коклюше и ложном крупе, помогает при заболеваниях легких.

Массаж точки **10** (находится на три поперечных пальца ниже точки 9) нужен при плохом настроении.

Точка **12** (в вершине треугольника, образованного пальцами) — регулятор гармонии организма. Массаж ее показан при аллергии, бронхиальной астме, зубной боли. Это специфичная зона массажа при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта.

Точка **13** расположена на указательном пальце в наружном углу ногтя со стороны большого пальца, ее площадь всего 2—3 миллиметра в диаметре, поэтому массаж надо делать спичкой или тупо заточенной палочкой. Это помогает при болях в ушах, во рту и, особенно, когда болят зубы.

Точку **14** легко отыскать, подняв руку вверх, в образовавшейся ямке плечевого сустава. Массаж этой точки облегчит боли в плечевом суставе и межлопаточной области.

Массаж во всех его видах — прекрасное средство восстановления сил, снятия нервного напряжения и лечения. Однако не надо переоценивать его возможности. Это лишь дополнительное средство оказания помощи организму

* * *

Вот и кончилось наше короткое повествование о том, как оберегать и укреплять нервную систему, как повысить работоспособность и избежать переутомления, как вести себя в различных экстремальных и обычных ситуациях. Автор надеется, что изложенные здесь рекомендации, дорогой читатель, помогут вам в жизни и работе. Всего вам доброго!

Серия «Физкультура для здоровья».
Григорий Яковлевич Долгопятов
УКРЕПЛЯЙТЕ НЕРВЫ

Зав. редакцией А. А Красновский. Редактор Т. Н. Киреева. Художники С. П. Гапон, А. Г. Воробьев. Художественный редактор Г. А. Шипов. Технический редактор М. В. Плешакова. Корректор Ж. А. Кузьмина.

Сдано в набор 1.03.90. Подписано к печати 16.04.91. Формат 60×84 $^{1}/_{16}$. Бумага тип. № 2. Гарнитура «Литературиан» Печать офсетная. Усл.-печ. л. 2.33. Усл. кр.-отт. 5.13. Уч.-изд. л. 2.17. Тираж 1000 000 экз.

Изд. № 905. Заказ 5052 Цена 1 р. 80 коп

Издательство «Советский спорт» Госкомспорта СССР. 101913. ГСП. Москва. Центр, ул. Архипова. 8.

Типография издательства Гомельского ОК КПБ

ББК 75.1
Д 64

С О Д Е Р Ж А Н И Е

Надо ли убегать от стресса 3
Берегите нервы 6
Каков характер — таковы привычки 8
Работоспособность и утомление 12
Физкультура — источник бодрости 15
Целительные чары радости 24
Учимся самообладанию 27
Чудодейственное касание 34

Долгопятов Г. Я.
Д64 Укрепляйте нервы. — М.: Советский спорт, 1991. — 40 с. ил. — (Физкультура для здоровья).
ISBN 5—85000—190—4

Брошюра адресована нашему современнику, на которого время обрушивает лавину новых впечатлений и не всегда благоприятных воздействий. Автор предлагает немедикаментозные средства защиты от стрессов, выработанные современными учеными, традиционной восточной медициной и взятые из векового народного опыта.
Для массового читателя.

Д 4202000000-905 ББК 75.1
099(02)—91

ISBN 5—85009—190—4

©Долгопятов Г. Я.. 1991
©Издательство «Советский спорт». 1991.
оформление, иллюстрации