

Как сохранить психическое здоровье

Советы психолога

Валентин
Петрушин

Искусство жизни быстротечной

➤ Принимайте жизнь вокруг себя такой, какая она есть, и не ставьте ей и себе при этом никаких условий. «Если бы я был богат...», «Если бы жизнь не была так ужасна...» Оставьте эти бессмысленные сетования. И направьте вашу энергию на размышления о том, как жить и действовать в сложившейся ситуации. Каждое поколение людей в каждой стране проходит через свои испытания. Кому-то вихри революции, кому-то ужасы войны, нам — период перестройки и смены государственного строя...

➤ Найдите в вашей нелёгкой ситуации какие-то положительные стороны, которые определённо есть. Это смог сделать Робинзон на необитаемом острове, это можете сделать и вы. «В любом положении можно найти как отрицательные, так и положительные стороны, за которые надо быть благодарным Провидению... У нас всегда найдётся какое-нибудь утешение, которое в счёте наших бед и благ следует занести в книгу о приходе».

Когда однажды Робинзон предпринял попытку проплыть на сделанной им лодке вокруг острова и его вдруг стало уносить течением в открытый океан, он отчётливо понял, как легко «самое безотрадное положение может сделаться ещё более безотрадным. Такова уж человеческая натура, — заключил он в своём дневнике. — Мы никогда не видим своего положения в истинном свете, пока не изведем на опыте положения ещё более худшего, и мы никогда не ценим тех благ, какими обладаем, пока не лишимся их». Робинзон мог сформулировать у себя то, что современные психологи называют позитивным мышлением. Им обладает каждый человек, владеющий психологической культурой. Чтобы ею овладеть, психологи рекомендуют вести дневник и тщательно анализировать в нём свои поступки, акцентируя при этом положительные стороны и с юмором относясь к негативным явлениям. Заведите себе «Книгу радости», куда ваши друзья и знакомые будут записывать Вам свои добрые пожелания, анекдоты, стихи. В минуты депрессии такая книга поможет Вам лучше всяких лекарств.

➤ Помните, что счастливые люди отличаются от несчастных не размером кошелька и не могучим здоровьем, хотя это и важно, но своими жизненными установками. В одном эксперименте двум группам добровольцев было предложено пощупать вибрирующую доску. Но одной группе было сказано, что

сейчас все участники эксперимента почувствуют приятное щекотание в пальцах. Другую группу предупредили, что сейчас они испытают неприятную дрожь в конечностях. После эксперимента его участники из первой группы описывали свои ощущения как положительные, а из второй — как негативные. Психологи всего мира говорят о самосрабатывающих пророчествах. Каждый из нас в конце концов получит то, что он ожидает...

➤ Психологи разделяют людей на интерналов и экстерналов. Интерналы — это те, кто считает, что большинство событий в жизни зависит от их собственных трудов и усилий. Экстерналы — это те, кто полагает зависимость своего психического состояния от внешних условий. Как правило, более стойкими в тяжёлых ситуациях оказываются интерналы, которые обладают способностями сами определять свой жизненный путь и главное — стремиться к определённой цели, выводящей их жизнь за пределы собственного существования. Движение к большой и значимой для человека цели, наполняющей его жизнь большим смыслом и одновременно большей психологической устойчивостью, можно сравнить с движением велосипедиста, которому уверенное движение вперёд не даёт упасть в сторону. Немецкий психиатр Виктор Франкл, автор знаменитой книги «Человек в поисках смысла», писал, что только в служении делу или любви к другому человек становится самим собой. «Огромную психотерапевтическую и психогигиеническую ценность имеет убеждённость человека в том, что ему есть ради чего жить... Ничто так не помогает человеку преодолевать объективные трудности и переносить субъективные неприятности, как сознание того, что перед ним сто-

ит жизненно важная задача... Если рассматривать жизнь с точки зрения присущих ей жизненных задач, нельзя не прийти к заключению, что жизнь всегда тем более осмысленна, чем труднее она даётся... Почему бы нам не использовать трудности повседневной жизни для того, чтобы проверить собственный характер или развить в себе силу и мужество?»

➤ Глубоко ошибается тот, кто думает, что если будет иметь много денег, то все его проблемы будут решены. Психологи могут привести сколько угодно примеров и случаев состоятельных людей, не умеющих радоваться жизни. Часто люди, выигравшие большую сумму в лотерею или тотализатор, с тоской вспоминают о тех временах, когда у них не было средств и они с трудом сводили концы с концами. Обладание большими деньгами несёт с собой свои проблемы, понять и почувствовать которые трудно человеку, не имеющему таких денег.

➤ Счастлив не тот, кто всё имеет, но тот, кто ничего не желает, — так называл свою паству Будда. И он был сто раз прав. Говорят, что Александр Македонский, завоевавший полмира, с горечью смотрел на луну, потому что не мог двинуть на неё свои войска и завоевать её тоже. «Отречение от всех внешних вещей есть цена, которой покупается счастье, — так считал Эпиктет. «Чем меньше человеку нужно, тем ближе он к богам», — так говорил Сократ.

Итак, есть два пути достижения душевного равновесия — либо отказаться от всех сосущих душу желаний, либо активизировать все свои силы и достичь всего того, что хочется. Какой путь лучше — каждый должен выбрать сам для себя, сообразуясь со своими силами. И помнить, что «сама себя сгубила маленькая птичка, когда задумала

большое снести яичко!» Стоит ли докторская диссертация язвы желудка и гипертонии? Стоит ли спортивный рекорд надорванного сердца? Устанавливайте только те рекорды, которые вам по силам и увеличивают количество свободы. Лучше всего — вместе с уменьшением потребностей одновременно стараться развивать все свои способности.

В книге «Иметь или быть» Э. Фромм, ссылаясь на Спинозу, пишет, что мы становимся сильными, разумными, счастливыми и психически здоровыми людьми в той мере, в какой достигаем своего оптимального развития. Обладание материальными богатствами здесь не является обязательным условием. «Как много, однако, есть на свете вещей, в которых я не нуждаюсь», — произнёс Сократ, попав однажды в дом богача. Христианские заповеди никогда не ратовали за собирание сокровищ на земле, где тлен и ржа истребляют их. Но они поощряли собирание сокровищ небесных, т. е. духовных, связанных с нравственным возвышением и умственным развитием человека. «Будьте совершенны, как совершенен Отец ваш небесный», — наставлял Христос. Жизнь в скромности и даже в нищете, но с богатыми духовными потребностями — вот на что в течение долгого времени ориентировала свою паству православная церковь. И не случайно верующие значительно легче переносят тяготы различных жизненных передраг.

Для ощущения удовлетворённости жизнью и радостного мироощущения духовная подпитка бывает важнее подчас полноценного питания. Если техники медитации, широко распространившиеся в последнее время, погружают человека в глубины своего Я, то жизнь человека в мире искусства и в лоне куль-

туры выводит его существование на просторы Вселенной, позволяя ему жить одновременно в нескольких измерениях — в прошлых эпохах, где он не жил, в разных странах, где он не был. Забота о духовной пище, о её чистоте так же важна, как и забота о хорошем питании. Читая только газеты, полные стонов и воплей о нашей нескладной жизни, забывая о том, что есть ещё Пушкин и Микельанджело, мы формируем у себя мироощущение, лишаящее нас стойкости и оптимизма.

Искусство мощных и высоких энергий, оставленное нам прошлыми поколениями, красота природы, дружба с достойными людьми — на это может опереться каждый, кому довелось жить в нелёгкое время перемен. Возвысить свои мысли над судьбой, иметь в наставниках Сенеку и Монтеня, Шекспира и Бетховена — вот залог духовного оптимизма.

➤ «О радость быть матросом Вселенной и мчаться во все гавани мира, — писал У. Уитмен в «Листьях травы». — Быть быстрым кораблём, оснащённым богатыми словами и радостями!»

➤ «Всегда радуйтесь, — наставлял свою паству апостол Павел. — Непрестанно молитесь, за всё благодарите... Духа не угашайте. Всё испытайте, хорошего держитесь. Удерживайтесь от всякого рода зла»...

➤ «Если стремишься к счастью, смотри на ближнего как на самого себя, — так говорили индийские махатмы. — Ведь одинаковые радости и горести у тебя и у ближнего... Если хочешь счастья для себя, то заботься о счастье другого, и сам будешь счастлив».

Они же оставили нам такие наставления:

➤ Того посещает богиня счастья, кто трудится подобно льву. Лишь ничтожные говорят: «Всё от судьбы...»

То, что мы называем судьбой, есть лишь незримые свойства людей.

➤ Радуйся выпавшей тебе радости, переноси выпавшее тебе горе, жди всего, что приносит время, как земледelec ждёт урожая.

➤ Радости полон мир для того, кто смотрит на всех без предубеждения.

Итак, если мы ещё чего-то стоим, воспользуемся этим опытом жизни. Соберём свои силы и станем радостными среди угрюмых, светлыми среди мрачных, довольными среди раздражённых. Дадим надежду разочаровавшимся, поддержим дух пошатнувшихся!

Как быть здоровым

➤ Если вы хотите быть здоровым — а это значит беспрестанно, каждую минуту наслаждаться радостью человеческого существования, с нетерпением ждать утра следующего дня, как ребёнок ждёт новогодних подарков, и с улыбкой засыпать вечером, то прежде всего вы должны со всей силой страсти полюбить самого себя, как самую драгоценную для вас вещь на земле. Хотя кругом нас можно часто услышать обвинения людей в адрес друг друга в эгоизме, на каждом шагу мы встречаем тех, кто не любит самих себя. Это именно те, кто заставляет себя носить на себе лишние килограммы веса, это именно те, кому лень себя заставить даже в выходные дни пробежаться по свежему воздуху до отдышки и пота, это именно те, кто травит себя табаком, алкоголем и прочими гадостями, а потом смотрят на мир тусклыми глазами.

➤ Имейте большую жизненную цель, ради достижения которой вам обязательно надо быть здоровым. Большие достижения требуют большого труда. Большой труд требует большого здоровья. Его легче до-

стигнуть ради чего-то ещё, чем просто здоровья.

➤ Ваш ежедневный рацион должен включать в себя не только то, что вы можете купить на рынке или в магазине (лучше, чтобы это были фрукты и овощи, полные витаминов). Но каждый день вы должны есть немножко эндорфинов — это те самые удивительные вещества, которые наш организм может выработать сам в процессе занятий физическими и дыхательными упражнениями, принятия контрастного душа и умиротворяющей медитации. Помните, что самый лучший ваш лекарь — это ваш собственный организм, который может себя вылечить сам, если вы дадите ему такую возможность и немножко поможете ему в этом. И ещё. «Если не будешь бегать, пока здоров, будешь бегать, когда заболеешь», — так считал великий греческий поэт Гораций.

➤ Чтобы оставаться здоровым, страдания надо нести, — так считал другой великий поэт, Овидий, с которым сегодня согласен любой врач, понимающий связи между здоровьем и теми порой нелёгкими усилиями, которые надо приложить для его достижения.

Философы давно заметили, что настроение и мироощущение счастливых людей зависят не столько от того, каков мир вокруг них, сколько от того, что они сами думают об этом мире.

В тибетских монастырях молодой послушник при посвящении в сан монаха должен был на холодном ветру высушить семь мокрых простыней. Такой же способ саморегуляции может помочь преодолеть и другие, самые разные неблагоприятные воздействия Среды. Но необходимой стойкости и выдержке надо учиться.

Природа задумала человека для счастливой и радостной жизни.

И если он мучается от отрицательных переживаний, то часто это происходит от того, что живёт неправедно. При ближайшем рассмотрении нормы нравственности напрямую работают на здоровье. Их неукоснительное соблюдение сохраняет и очищает организм, дарует счастье и здоровье.

Чистая совесть — лучшая подушка, говорят в народе. Всех любить и всех прощать, всем благоволять и всем сострадать — эти заповеди, которые мы находим во многих религиозных конфессиях, обеспечивают человеку сохранение большого количества нервной энергии, ибо каждое негативное переживание — будь то агрессия против других людей или против самого себя — означает ослабление или утрату энергетического потенциала.

Наблюдения показывают, что болезням, стрессам и депрессиям чаще всего оказываются подвержены те, кто:

- не делает физических упражнений до пота;
- игнорирует дыхательную гимнастику;
- имеет лишний вес и переедает;
- ест много высококалорийной, но низкой по своему биоэнергетическому потенциалу пищи;
- не совершает ежедневных молитв или медитаций;
- не прощает причинённых ему обид;
- не заботится о других людях;
- не определил для себя целей и смысла своей жизни;
- кто не творит жизнь вокруг себя, не отдаёт энергию вовне.

Оздоровительные казусы

Если,	то...
Вы будете смеяться хотя бы 10 минут в день,	то Ваш сон станет спокойным, а бодрствование рассудительным и энергичным. Так, по крайней мере, считают английские психологи
Вы съедаете всего-навсего 30 граммов рыбы каждый день,	риск получения инфаркта снижается у Вас, по крайней мере, на 50%. Рыба снижает уровень холестерина в крови. Поэтому эскимосы и японцы, ежедневно употребляющие в день около 100 граммов рыбы, меньше всех людей других национальностей страдают от заболевания сердца и кровеносных сосудов
Вы спокойны и невозмутимы, как англичанин, и добиваетесь этого за счёт подавления ваших негативных эмоций,	то риск заболеть неврозом или какой-либо соматической болезнью у Вас больше, чем у экспансивных личностей, не лезущих в карман за словом. Статистика говорит о том, что жители туманного Альбиона болеют гораздо чаще, чем итальянцы, испанцы и французы. Причём, самые популярные лекарства в Англии — успокоительные
Вы любите ездить на автомобиле даже в магазин за покупками,	то риск заболеть гипертонией или диабетом у Вас в 2–2,5 раза выше, чем у любителя ходить пешком.
Вы любите петь и делаете это почти каждый день,	это может значительно продлить вашу жизнь. Исследования показывают, что пение не только развивает грудную мускулатуру, но и укрепляет сердечную мышцу

Вы любите говорить длинными предложениями, которые насчитывают более 13 слов, и если цепочка произносимых слов длится более 6 секунд,

то существует большая опасность, что Вы останетесь непонятыми вашими слушателями. Как полагают немецкие психологи, учителям следует говорить со скоростью не более 2-х слов в секунду и строить фразы по возможности короче

«Золотой фонд» экспериментальной психологии

Сила роли

Американский психолог Филипп Зимбардо провёл этот эксперимент в Стэнфордском университете в 1970 году. Было отобрано 24 добровольца, чьё здоровье, интеллект и социальный опыт не содержали никаких отклонений. С помощью жребия они были разделены на «тюремщиков» и «заклѳчѳнных». Две недели спустя стэнфордская полиция, согласившаяся помочь учѳным, арестовала «заклѳчѳнных» и доставила их в «тюрьму», оборудованную на психологическом факультете университета. Здесь их подвергли обыску, раздели, выдали тюремную одежду и развели по камерам. «Тюремщикам» было сказано, что они должны только поддерживать порядок и добиваться послушания «заклѳчѳнных». Сначала обстановка была весѳлой и непринуждѳнной, но уже на второй день «заклѳчѳнные» предприняли попытку бунта, забаррикадировали двери и стали оскорблять охрану. «Тюремщики» применили силу, а зачинщиков бросили в карцер. «Заклѳчѳнные» почувствовали себя одинокими и униженными, некоторые «тюремщики» начали не только наслаждаться властью, но и злоупотреблять ею. Их обращение с заклѳчѳнными стало грубым и вызывающим. На шестые сутки эксперимент был прекращѳн... Так мало

понадобилось времени и усилий, чтобы вполне благополучные юноши превратилась во взаимваданных тюремщиков.

Эффект Зейгарник

Этот эксперимент провела в 20-е годы наш известный психолог С. Зейгарник. Студентам предлагался ряд интересных заданий — решение математических задач, отгадывание загадок, лепка фигурок из глины. Всѳ это нужно было сделать как можно быстрее и точнее. Когда исполнители входили во вкус, то работа над выполнением задач прекращалась. На следующий день экспериментатор просил испытуемых вспомнить все выполнявшиеся ими задания. Оказалось, что нерешѳнные задачи, т.е. те, которые были прерваны, запомнились в два раза лучше, чем те, которые были завершены. Разгадка этого феномена заключается в том, что когда человек решает какую-то проблему, возникает психическое напряжение, которое разрешается и уходит после решения проблемы. Если же действие прервано, то психическое напряжение остаѳтся, и мозг снова и снова возвращается к проблеме, которую не удалось решить. Не потому ли несчастная любовь, полѳт которой прерывается на взлѳте чувств, помнится гораздо лучше тех отношений, которые прошли все стадии развития от первого знакомства до последнего «прости и прощай»?