

Душевное равновесие – залог здоровья

Вы замечали, что слово «эпидемия» сейчас часто употребляют в переносном значении? Так говорят о недугах цивилизации – артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца, ожирении и т.д. Доказано, что они зачастую имеют психосоматическую основу, т.е. становятся следствием хронического стресса.



Кому сейчас легко?

Каждый из нас чуть ли не ежедневно срывается: раздражается в общественном транспорте, кричит на своих детей, огрызается в трениях с коллегами или, наоборот, с усилием воли сдерживает проявление негативных эмоций в ответ на несправедливость руководства. Для многих такие вещи – норма, мол, а кому сейчас легко?

Мы привыкли к тому, что основная причина для беспокойства есть и в личной жизни, и на работе, и в более глобальном плане. Как говорится, подчеркните наиболее актуальное для себя. Для любого человека те или иные проблемы становятся причиной головной боли, усталости, апатии, подавленности, нарушений сна. После тяжелого дня всю ночь в голове крутятся мысли о том, что ты сделал неправильно или не успел, а с утра мучает ощущение разбитости – нет сил, чтобы сконцентрироваться и начать исправлять ситуацию. Вот так, постепенно нарастая, словно снежный ком, последствия стресса вызывают развитие невроза.

Болезни «от нервов»

Подсчитано, что на неврозы приходится почти 70% всех пограничных психических расстройств. Правда, страдающие ими редко нуждаются в лечении у психиатра. А вот помощь психолога или психотерапевта необ-

ходима, по большому счету, каждому пятому, если не третьему из нас.

Проявления невроза хорошо знакомы всем. Это уже упомянутые раздражительность, тревожность, нарушения концентрации, головокружение, быстрая утомляемость, головная боль, неприятные ощущения в области сердца, ослабление памяти, бессонница... Время от времени те или иные признаки невроза у человека то слабеют, то усиливаются, но не исчезают полностью и навсегда.

Отдаленные последствия такого состояния хорошо известны – это психосоматические заболевания. Доказано, что продолжительное нервное перенапряжение служит причиной нарушений в функциях сердечно-сосудистой, пищеварительной, эндокринной и других систем. Страдает и обмен веществ – многие «заедают» стрессы чем-то вкусным, поэтому набирают лишний вес, что опасно развитием ожирения и сахарного диабета второго типа.

Золотой фонд растений

Чтобы предотвратить опасные болезни, необходимо, прежде всего, пе-

рестать нервничать и избавиться от тревожности. Этому может способствовать, например, обретение человеком важной цели. В таком случае повседневные проблемы кажутся менее значимыми – они реже выбивают из колеи. Защищает от неврозов также умение четко планировать жизнь и строго следовать своим принципам, несмотря ни на какие трудности. Стрессоустойчивость повышается и у тех, кто легко и полностью переключается с работы на отдых, причем активный, на свежем воздухе.

Еще один путь нам предлагает фармация: это использование седативных средств. Перечень таких препаратов очень широк, но пальму первенства в нем удерживают созданные на основе лекарственных растений, поскольку действуют они мягко и переносятся хорошо. В свою очередь, среди целебных трав можно выделить «золотой фонд» – те, которые применяются очень давно, во все века и времена. Это, например, зверобой, Melissa и валериана. Еще греческий врач Диоскорид, живший в I в.н.э., рекомендовал валериану как средство, «способное управлять мыслью». В XVI веке в Германии аптекари предлагали своим пациентам отвары Melissa для улучшения сна. А известный знаток трав и автор нескольких книг о них Михаил Носаль считал, что зверобой – это «самое главное лекарственное растение из всех нам известных».

Действуя в комплексе, зверобой, Melissa и валериана успокаивают, снимают нервное напряжение, улучшают сон, аппетит и пищеварение, нормализуют сердечный ритм. Иными словами, они защищают от действия стресса, помогают сохранить душевное равновесие, а значит – и здоровье.

Анна ПЕТРЕНКО ■

По статистике ВОЗ, число страдающих неврозом за последние 65 лет увеличилось в 24 раза, причем максимальный рост отмечается в последние десятилетия.