

УДК: 612.8.04+612.453]:57.017.3

**КЕРОВАНИЙ СТРЕС У РАМКАХ БІОЛОГІЧНОЇ МЕДИЦИНИ**

■ Л. Я. Адегова, асист. каф. традиц. і нетрадиц. мед.

■ Дніпровський медичний інститут традиційної і нетрадиційної медицини, м. Дніпро

*Imperare sibi maximum imperium est.  
Влада над собою – найвища влада  
Латинське прислів'я*

Ми всі живемо зараз у певних обставинах, які керуються сьогоденням. Життя інтенсивне, швидке, мінливе та високоінформаційне. Людина має високий рівень навантаження та спілкування, що відзначається на психоемоційному стані. Особливостями сучасного життя є часті стреси, на які людина реагує по-різному. Вплив стресу на організм людини може бути як негативним, так і позитивним. До позитивних змін призводять стреси не дуже сильні й тривалі. Однак, якщо вплив стресу інтенсивний, різкий, затягнутий за часом, то він носить руйнівний характер.

Що таке стрес? Стрес – це реагування організму на будь-який вплив, що порушує рівновагу або стабільний стан здоров'я. Такий вплив може бути як емоційним, так і фізичним.

Стрес і його наслідки – прямо пропорційні явища, чим сильніше і довше стрес, тим більший негативний вплив він чинить, і в першу чергу – на здоров'я.

Стрес порушує звичний ритм життя людини. Внаслідок сильного нервового перенапруження під «ударом» виявляються найбільш вразливі системи організму: серцево-судинна, шлунково-кишковий тракт, ендокринна система.

Вплив стресу на організм людини може проявитися не одразу, а мати відстрочений у часі розвиток серйозного, іноді небезпечного для життя, захворювання. Не дарма здавна кажуть, що «всі хвороби від нервів».

Гормони, що виробляються організмом під час стресової напруги, необхідні для забезпечення нормального функціонування організму, але обсяг цих гормонів не повинен бути високим. Висока кількість таких гормонів сприяє розвитку різних захворювань, в тому числі й онкологічних.

Так, висока концентрація глюкокортикоїдів викликає розпад білків і нуклеїнових кислот, що в результаті сприяє дистрофії м'язів, а також зменшенню продукції фактора некрозу пухлин, що створює умови їх росту.

У кістковій тканині гормони призводять до придушення поглинання кальцію, при цьому відбувається зменшення маси кісток. Підвищується ризик розвитку остеопорозу, досить поширеного серед жінок захворювання.

У шкірі – загальмовують оновлення фіброblastів, тим самим викликаючи витончення шкірних покривів, сприяючи поганому загоєнню при пошкодженнях.

Наслідки стресу можуть проявлятися в дегенерації клітин головного мозку, затримки росту, зниженні секреції інсуліну та ін.

У зв'язку з таким великим списком в медицині виник новий напрямок – психосоматична медицина. Вона займається всілякими формами стресів, що виконують роль основних або супутніх патогенетичних чинників, що провокують розвиток захворювань.

Як уникнути негативних наслідків?

У медицині та психології існує думка про те, що сила особистості полягає не в здатності «ховатися» від стресу, а в умінні контролювати свій стан. Саме ця здатність і захистить згодом від негативного впливу стресових ситуацій. Існує маса прийомів для відновлення нормального психоемоційного стану.

1. Перш за все, після перенесеного нервового перенапруження слід «випустити пару». Ефективним засобом є вправа, що полягає в звичайному сильному крику. Для його виконання необхідна одна умова – забезпечення відокремленості, щоб не перелякати оточуючих. Можна виїхати на природу і там, на її лоні, виплеснути все те, що накопичилося. Для цього необхідно сконцентруватися на негативних емоціях і що є сили прокричати. Кричати можна будь-який звук або слово. Досить трьох підходів.

2. Добре відновлює внутрішній баланс дихальна гімнастика. Зв'язок дихання і стану людини встановлено давно. Наприклад, в момент сильного переляку перехоплює подих. Відновивши нормальний ритм дихання, можливо відновити і емоційний стан. Існує маса усіляких варіантів гімнастики. Щоб заспокоїтися, необхідно повільно вдихати через ніс, злегка затримавши дихання на пару секунд, також повільно видихнути, але вже через рот. Ця вправа добре комбінується з вправами по розслабленню частин тіла або м'язів обличчя.

3. Допомогає впоратися з наслідками стресу фізична активність. Це можуть бути спортивні заняття (командні ігри або індивідуальні вправи), або ж звичайна побутова робота, що дозволяє активно рухатися (миття підлоги, прополка городу). Окрім того, що в результаті роботи

м'язів організм може позбутися непотрібних продуктів стресу, які утворилися в його тканинах, ці заняття дозволять відволіктися від неприємних думок.

4. Величезне значення в подоланні результатів стресу має підтримка близьких. Можливість висловитися, виплеснути назовні накопичені думки і при цьому отримати схвалення дозволять «залікувати» душевні травми.

5. Визволить організм від гормонів стресу гарна лазня.

6. Допомагає впоратися сила мистецтва. Спів, музика, танці впливають на емоції, знімають напругу, дозволяють висловити переживання. До того ж, спів і танці сприяють нормалізації подиху (про його значення вказано вище) і підвищують фізичну активність, роль якої неоціненна в антистресовій терапії.

Таким чином, впоратися зі стресами і їх наслідками без шкоди для здоров'я і втрати соціальних зв'язків, можливо. Перемігши одного разу цього «монстра», ми зможемо йти по життю з почуттям переможця і господаря свого життя.

Також у розпорядженні сучасного лікаря є натуральні біологічні препарати, наприклад, Квіткові Есенції Баха. Це ще один інструмент для допомоги пацієнтам. Їх можна застосовувати разом з конституційними гомеопатичними ліками, можна приймати окремо.

Усього Едвардом Бахом розроблено 38 Квіткових есенцій, кожному пацієнтові можна створити свою власну комбінацію компонентів залежно від того, які риси характеру переважають і потребують корекції.

*Квіткові Есенції Едварда Баха* – дивний природний засіб управління своїми емоціями, допомагають бути самими собою, розслабленими, впевненими і природними. Метод широко використовується в усьому світі. Можна знайти в інтернеті фільми про цей метод лікування. Автор виділяє групи основних психоемоційних розладів людини, керуючись якими, можна знайти препарат для кожного випадку.

### Ліки для лікування страху і тривоги

**Мімоза** – *Mimulus* – для боязких, чутливих людей, лікує конкретні страхи і тривоги. Дає мужність і довіру.

**Червоний каштан** – *Red Chestnut* – підходить для високотривожних людей, які переживають за оточуючих. Дає незалежність, впевненість у собі.

**Осіка** – *Aspen* – підходить людям чутливим, недовірливим, забобонним, які мають ірраціональні страхи. Дає відчуття безпеки.

**Алича** – *Cherry plum* – підходить запальним, гнівним людям, які втрачають контроль над собою. Дає духовний контроль над собою, відкритість і внутрішній спокій.

**Скельна троянда** – *Rock Rose* – для тих, хто схильний впадати в паніку і відчай. Дає сміливість, моральну силу, холоднокровність, мобілізацію.

**Ломиніс** – *Clematis* – для тих, кому важко зосереджуватися на проблемах сьогодення, схильних до мрійли-

вості, неувважності, фантазування. Дає реалізм, побудову життєвої перспективи, активність, реалізацію.

**Ліки для лікування нетерпимості, агресії, тиску на оточення.**

**Водна фіалка** – *Water violet* – для замкнених людей, що мають проблеми зі спілкуванням, стриманих, відсторонених та ізолюючих себе від соціуму. Дає комунікабельність, почуття спільності, незалежність, рівновагу.

**Верес** – *Heater* – для егоцентричних, особово незрілих людей, сконцентрованих на собі, для істероїдів, що залучають до себе увагу. Трансформує егоцентризм в альтруїзм.

**Гірська вода** – *Rock water* – єдині неквіткові ліки, приготовані з гірського джерела, підходять перфекціоністам, аскетам із суворими рамками, хто прагне до духовного вдосконалення через обмеження себе в усьому. Дає гнучкість, відкритість новому.

**Дика яблуня** – *Crab Apple* – при педантизмі, зайвому прагненні до порядку, гидливості, відчутті нечистоти, очищає фізичне тіло від токсинів, допомагає прийняти себе, свою тілесність, дає відчуття внутрішньої і зовнішньої чистоти і порядку.

**Бук** – *Beech* – підходить незадоволеним, дратівливим людям, яким важко догодити, критичним, схильним до засудження, нетерпимості. При прийомі цих ліків з'являється толерантність, проникливість і гнучкість по відношенню до людей.

**Цикорій** – *Chicory* – підходить авторитарним людям, схильним домінувати у відносинах і контролювати. Трансформує ці якості в щедрість, принцип безкорисливої материнської любові.

**Вербена** – *Vervain* – для ентузіастів, схильних до екзальтації на шкоду здоровому глузду і почуттю самозбереження. Звільняє свідомість від панування однієї ідеї.

**Недоторка** – *Impatiens* – при імпульсивному, нетерплячому, неспокійному, гнівному характері, прийом ліків дає терпіння, делікатність, дипломатичність.

**Виноградна лоза** – *Vine* – для владних, непохитних, деспотичних особистостей, домінуючих над іншими. Дає повагу, лідерські якості, допомога іншим.

### Сильні (енерговитратні) переживання

**Реп'ях** – *Agrimony* – підходить людям, які відчувають глибокі душевні переживання, але зовні виглядають оптимістично, намагаються «зберегти обличчя» у важкій ситуації за будь-яку ціну, приховують занепокоєння і виглядають підроблено безтурботно. Ліки трансформують ці емоції в щирість і чесність перед самим собою.

**Дуб** – *Oak* – для сильних, витривалих людей з підвищеним почуттям відповідальності, виснаженим і пригніченим внаслідок наполегливої боротьби. Ліки дають витривалість, наполегливість, розумне ставлення до своїх можливостей.

**Сосна** – *Pine* – самокритичним людям, що зазнають

докори сумління, почуття провини. Дозволяє прийняти себе, визнати право на помилку.

**Верба – Willow** – для тих, хто перебуває в позиції «жертви», хто часто переживає образи. Трансформує схильність звинувачувати інших або обставини в своїх невдачах і нещастях, дає оптимізм і відповідальність за свою долю.

**Падуб – Holly** – для заздрисних або ревнивих людей. Ревнощі, підозрілість, заздрість і ненависть трансформуються в любов, добросердя, великодушність і подяку.

### Депресія, зневіра, занепад енергії

**Олива – Olive** – підходить для перевтомлених, виснажених, ослаблених духом і фізично людей, відновлює психічну і фізичну енергію, підвищує життєвий тонус.

**В'яз – Elm** – для сильних, принципових людей, схильних до перфекціонізму, що доходять до самовідданості, при перенавантаженнях, коли людина ставить собі дуже великі цілі і боїться не впоратися.

**Гірчиця – Mustard** – для людей, схильних до швидких змін в настрої, дає життєрадісність, стан внутрішньої стабільності.

**Дика троянда – Wild Rose** – для людей, які живуть з почуттям фатальності і приреченості, в стані згаслої надії, пробуджує прагнення до життя, ініціативність.

**Утесник – Gorse** – для тих, хто втратив мужність, які живуть у повному розпачі, з відчуттям безвиході. При прийомі цієї Есенції з'являється надія, прийняття ситуації і здатність знаходити рішення.

**Птахомолочник – Star of Bethlehem** – для людей, які перенесли душевну травму. Ліки дають душевну силу, спокій і гармонію, здатність до адаптації.

**Шляхетний солодкий каштан – Sweet Chestnut** – для тих, хто знаходиться в стані гострої кризи, на межі. Допомагає подолати кризу, дає готовність до душевного оновлення.

### Невпевненість, нерішучість, емоційна нестабільність

**Дикий овес – Wild oat** – для тих, хто має проблеми з самовизначенням, відчуває невизначеність в своїх цілях, невпевненість у виборі життєвого шляху. Допомагає усвідомити і реалізувати своє покликання.

**Волоський горіх – Walnut** – допомагає адаптуватися в новій ситуації у зв'язку з життєвими змінами (зміна професії, переїзд, перехід в новий клас і т. д.).

**Свинчатка – Cerato** – при залежності від чужої думки, страху відповідальності. Дає внутрішню впевненість, мудрість, розвиває інтуїцію.

**Дивала – Sclerantus** – при внутрішній невпевненості і нестабільності, страху зробити помилку, неправильний вибір. Дає врівноваженість, стабільність, зосередження на головному.

**Тирлич – Gentian** – при песимізмі, відсутності довіри світу, для скептиків. Дає віру, оптимізм, настрої на позитивний результат.

**Модрина – Larch** – невпевненість в собі, нелюбов до себе, комплекс неповноцінності. Підвищує самооцінку, здоровий реалізм, наполегливість в досягненні результату.

**Золототисячник – Centaury** – при слабоволії, самопожертві, зайвої поступливості, невмінні цінувати себе. Трансформує ці якості в незалежність, вміння постояти за себе, любов до себе.

### Втеча від реальності

**Граб – Hornbean** – для тих, кому важко нести щоденний тягар, хто втомився від рутини і постійно відкладає справи, при втраті ентузіазму, дає причетність, залученість, підйом душевної енергії.

**Бруньки каштана – Chestnut bud** – при неухважності, невмінні видобувати уроки з досвіду, схильності повторювати одні й ті ж самі помилки. Допомагає усвідомленню, дає можливість аналізувати і робити висновки.

**Білий кінський каштан – White Chestnut** – для тих, кому важко зосередитися, відволіктися від небажаних думок і образів. Дає внутрішній спокій, ясність думки, зосередженість, допомагає в практиці медитації.

**Жимолость – Honey suckle** – для тих, хто живе минулими спогадами, нереалізованими амбіціями. Допомагає усвідомити і прийняти події минулого, допомагає зосередитися на сьогоднішньому.

**Отже, використовуючи біологічні методи, можна досягти психоемоційної рівноваги, повноцінно жити та досягати поставленої в житті мети.**

