

## **Основы здорового образа жизни.**

Здоровый образ жизни- это поведение и привычки человека,помогающие ему сохранить и улучшить здоровье. Заботясь о физическом и ментальном здоровье, человек способен предотвращать разные заболевания, лучше справляться с проблемами,стрессами и наслаждаться жизнью. Ведение здорового образа жизни имеет решающее значение для каждого человека, поскольку обеспечивает хорошее самочувствие и долголетие.

### ***Из чего состоит здоровый образ жизни?***

Здоровый образ жизни включает в себя физическое здоровье и эмоциональное (или психическое) здоровье человека, которые хорошо функционируют вместе.

К основным компонентам здорового образа жизни относятся:

1. Отсутствие вредных привычек. Избавиться от вредных привычек- это первое и самое важное,что человек может сделать для своего здоровья и увеличения продолжительности жизни. Например, курение наносит большой вред здоровью, увеличивая риск развития рака легких, почек,пищевода и других заболеваний. Для достижения «нормального» уровня риска сердечных заболеваний у кпильщиков требуется около 15 лет без курения. Поэтому лучше прямо сейчас бросить курить и избегать пассивного курения.

2. Правильное питание. Соблюдение здоровой диеты- еще одна важная часть здорового образа жизни. Правильное питание предполагает потребление здоровой пищи, а также ограничение количества потребляемого жира, соли,сахара. Основная часть рациона должна состоять из фруктов,овощей, так как плоды содержат много витаминов и минералов. Потребление здоровой пищи укрепляет иммунитет,снижает риск развития многих заболеваний, помогает в лечении желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы и диабета.

3. Физические упражнения вносят основной вклад в здоровый образ жизни, так как движение-ключ к успешной жизни. Ежедневные физические упражнения по 30 минут не только улучшают формы тела, но и помогают предотвратить ишемическую болезнь сердца,инсульт, диабет, ожирение, высокое кровяное давление,а также болезни опорно-двигательной системы путем наращивания мышц и увеличения прочности костей.

4. Контроль веса. Правильный вес для каждого человека зависит от таких факторов, как пол, рост, возраст и гены. Нормальная масса тела должна соответствовать рекомендованным границам. Их можно определить с помощью индекса массы тела (ИМТ). Он рассчитывается по формуле: вес (в килограммах) разделить на рост (в метрах), возведенный в квадрат.

$$\text{ИМТ} = \text{ВЕС (КГ)} / \text{РОСТ (М)}^2$$

**Норма: 18,5–24,9**

Для сохранения нормальной массы тела, кроме соблюдения принципов рационального питания, следует поддерживать умеренный уровень физической активности. Избыточный вес

увеличивает риск широкого спектра заболеваний, включая диабет, сердечные заболевания, рак. Центры по контролю и профилактике заболеваний отмечают, что снижение на 5-10% общей массы тела может помочь нормализовать уровень холестерина, сахара в крови, уменьшить артериальное давление. Контролировать увеличение веса, а людям с ожирением — сбрасывать лишние килограммы, помогают физические упражнения.

5. Управление стрессом. То, как человек чувствует себя физически, оказывает большое влияние на его душевное состояние. Точно так же при стрессе ухудшается физическое здоровье и уровень энергии. Поэтому важно расслабиться после эмоциональных нагрузок эффективным способом (физические упражнения, сон, прогулка), чтобы предотвратить депрессию, беспокойство. Исследования показали, что люди, уделяющие время отдыху, более устойчивы к стрессовым ситуациям.

6. Здоровый сон. Для поддержания работоспособности и производительности организм нуждается в полноценном отдыхе и здоровом сне. Недостаток сна и хроническая усталость могут привести к множеству проблем со здоровьем, включая ожирение, сахарный диабет, болезни сердечно-сосудистой системы. Продолжительное недосыпание снижает иммунитет и способность организма противостоять вирусным заболеваниям. Человеку требуется 7-9 часов для полноценного сна.

### **Принципы здорового питания.**

Основу рационального питания составляют три принципа:

1. Соответствие калорийности рациона питания энергетическим затратам организма.
2. Полноценность по содержанию пищевых веществ.
3. Режим питания.

### **Первый принцип: соответствие калорийности рациона питания энергетическим затратам организма.**

Энерготраты организма зависят от возраста (с каждым десятилетием после 30 лет уменьшается на 7–10%), от пола (у женщин меньше на 7–10%) и, конечно, от профессии, интенсивности труда. Для мужчин от 40 до 60 лет, работа которых не связана с затратой физического труда, жителей города, она равняется в среднем 2000–2400 ккал, для женщин – 1600–2000 ккал.

Если калорийность дневного рациона превышает энерготраты организма, то это

способствует образованию и отложению избыточного количества жира и появлению лишних килограммов.

1. Энерготраты можно рассчитать на основании таблицы энерготрат при различных типах деятельности (см. ниже в материалах для пациентов). Необходимо расписать энерготраты на все 24 часа в сутки и умножить показатель по каждому виду деятельности на соответствующий показатель энерготрат. В конце необходимо суммировать полученные цифры. Женщинам отнять 10%, лицам после 30 лет также по 10% с каждым десятилетием.

**ПРИМЕР РАСЧЕТА:** женщина 56 лет, врач

Сон – 8 часов  $\times$  50 ккал = 400 ккал

Работа в кабинете – 8 часов  $\times$  110 ккал = 880 ккал

Домашние дела – 4 часа  $\times$  100 ккал = 400 ккал

Отдых (телевизор, чтение книг) – 2 часа  $\times$  65 ккал = 130 ккал

Медленная ходьба (дорога на работу, магазины) – 2 часа  $\times$  190 ккал = 380 ккал

В сумме это будет 2190 ккал, для женщины – 10% = 2000 ккал,

еще – 20% за возраст 2000 - 400 = 1600 ккал

**Таким образом, энерготраты равны 1600 ккал.**

2. Энергетическую ценность рациона съеденной накануне пищи можно записать и рассчитать, используя таблицу калорийности основных продуктов питания (см. ниже в материалах для пациентов).

Следует иметь в виду, что калорийная ценность обычной порции (500 граммов) большинства супов колеблется от 200 до 300 килокалорий. Калорийная ценность молочных крупяных супов и сборных мясных солянок может быть выше 400 килокалорий. Энергетическая ценность большинства вторых мясных блюд с гарниром составляет от 500 до 600 ккал, рыбных блюд близка к 500 и ниже, овощных блюд от 20 до 400. Энергетическая ценность порции каши с жиром или молоком приближается к 350 килокалориям, бутербродов – 200 ккал, а третьих блюд (компоты, кисели, какао, кофе с молоком) – к 150 ккал.

**Второй принцип: полноценность по содержанию пищевых веществ.** Для этого питание должно быть разнообразным.

Продукты содержат разнообразные комбинации пищевых веществ, однако нет ни одного продукта, который бы мог обеспечить потребности организма во всех питательных веществах. Поэтому питание желательно сделать максимально разнообразным по содержанию компонентов.

Наш организм, подобно автомобилю, нуждается в топливе, чтобы двигаться и существовать. Водители знают: чем качественнее бензин, тем быстрее и лучше работает

мотор. Топливо, которое движет наше тело – это еда. Пища содержит питательные вещества, которые поставляют энергию организму. Существует шесть типов питательных веществ, которые нужны нам для жизни: вода, углеводы, белки, жиры, витамины и минеральные вещества. Каждый организм нуждается в строго определенном количестве пищевых веществ, которые должны поступать в строго определенных пропорциях.

**Вода.** Составляет большую часть от веса всего тела – 60%. Много воды мы можем получить из продуктов, которые едим, но все-таки, кроме того, нам необходимо выпивать 6–8 стаканов воды в день, этого будет достаточно для нашего организма. Следует отдавать предпочтение чистой воде.

#### **Роль воды в организме.**

- Это составная часть всех клеток тела и участник большинства процессов, происходящих в нашем организме.
- Она защищает наши клетки от повреждений.
- Поддерживает температуру нашего тела на нормальном уровне, чтобы мы не перегревались и не замерзли.
- Растворяет пищу, чтобы лучше ее переварить.
- Переносит, транспортирует важнейшие питательные вещества туда, где они нужны.

**Углеводы** – это основные поставщики энергии для нашего организма. Они обеспечивают нас энергией, для того, чтобы мы могли подняться утром с постели и двигаться. Существует два типа углеводов: сложные (это такие продукты, как хлеб, крупы, зерна) и простые (сахара, которые содержатся в конфетах, фруктах, фруктовых соках). Простые сахара обеспечивают нас «быстрой энергией», которая начинает работать почти немедленно и действует недолго. Фрукты намного полезнее для организма, чем конфеты, потому что они содержат не только сахар. Они дают нам такие важные компоненты, как воду, витамины, минеральные вещества. Сложные углеводы обеспечивают нас энергией, которая действует дольше и хранится дольше. Когда мы занимаемся физическими упражнениями или долго не получаем пищи, организм использует запасы сложных углеводов в организме.

Продукты, содержащие много рафинированных сахаров, являются источником энергии, но практически не содержат питательных веществ. Эти продукты не являются необходимыми компонентами здоровой диеты и могут быть исключены из рациона взрослых. Следует упомянуть и о скрытом сахаре. Где «прячется» сахар? Например, в кетчупе, в лимонадах, сладких напитках – соках, компоте, пепси- и кока-коле. Так, в большой бутылке кока-колы 26 ложек сахара! Сахар добавлен в маринады, в варенье, а главное – нектары, которые мы принимаем за соки, являются на самом деле разбавленными соками с добавлением сахара. Поэтому надо внимательно изучать этикетки на продуктах, если в них есть сахар, он

обязательно указан на одном из первых мест.

Большинство разновидностей хлеба, особенно хлеб грубого помола, крупы и картофель содержат различные типы пищевых волокон – клетчатки, которые играют большую роль в процессе переваривания и усвоения пищи и выведении из организма холестерина и токсинов. Потребление достаточного количества таких продуктов, богатых клетчаткой, играет важную роль в нормализации функции кишечника и может уменьшить симптомы хронических запоров, а также снизить риск ишемической болезни сердца и даже некоторых видов рака. Пищевые волокна содержатся также в таких продуктах, как бобовые, орехи, овощи и фрукты.

Таким образом, **суточный рацион должен содержать мало простых и достаточно сложных углеводов.** Нам необходимо съедать от 6 до 11 порций сложных углеводов в день.

#### **Что означает «порция углеводов»?**

- 1 ломтик хлеба
- полстакана готовой каши
- полстакана макарон или лапши
- 1 средняя картофелина

Получается, что в сутки, в среднем, надо съедать 4–5 кусков хлеба, 3–4 картофелины, кашу (греча, рис и др.) или макаронные изделия по 50 г сухого продукта или по 3 порции в готовом виде.

**Белки** являются основным строительным материалом организма, источником синтеза гормонов, ферментов, витаминов, антител. Белки – очень важная часть вещества, которое называется иммуноглобулины и участвует в защите организма от болезней, особенно инфекционных. Мы получаем большую часть белков из мяса, но еще и из яиц, бобовых, орехов и молочных продуктов.

Нам нужно 2–3 порции мясных, бобовых продуктов, яиц и орехов в день, а также 2–3 порции молочных продуктов. Правда, большинство употребляет гораздо больше белка, чем необходимо. Порция мяса – это только кусочек размером с ваш кулак. А многие съедают 2–3 такие порции только за один прием пищи. К сожалению, многие мясные блюда и продукты отличаются высоким содержанием белка и жира, а это совсем не полезно для нашего организма.

#### **Что означает «порция белков»?**

- 60–90 г мяса, птицы или рыбы (кусочек величиной с ладонь)
- 1 стакан сухих бобов, гороха или фасоли
- 1 стакан орехов или семян
- 2 яйца
- 1 стакан молока
- 1 стакан кефира

- 45 г твердого сыра
- 3 столовых ложки творога

Организм должен получать половину белка животного происхождения, а половину – растительного. Высокобелковых животных продуктов – мяса, рыбы, творога, яиц, сыра – должно быть в сумме 200 г в день. Достаточно 2–3 раза в неделю употреблять порцию мяса, отдавая предпочтение постным сортам; яйца – не более трех в неделю, включая и те, которые содержатся в приготовленных блюдах (салаты, выпечка). Красное мясо (говядина, баранина, свинина) лучше заменять курицей, индейкой, а еще лучше рыбой. По возможности, рыбу следует употреблять два раза в неделю, лучше морскую. Содержащиеся в рыбе жирные кислоты благотворно действуют на уровень холестерина в крови и на ее свертываемость. А частое употребление «красного мяса», особенно жирного, является фактором риска рака кишечника.

Источниками растительного белка являются крупяные и макаронные изделия, рис и картофель. Эти продукты являются важным источником не только белка, но и углеводов, клетчатки и минеральных веществ (калий, кальций, магний) и витаминов (С, В<sub>6</sub>). В сравнении с мясом и мясными продуктами, а также некоторыми молочными продуктами, хлеб и картофель принадлежат к группе продуктов с наименьшим энергетическим содержанием (в случае, если к ним не добавляется сливочное, растительное масло или другие типы жиров, соусы, улучшающие вкусовые качества, но богатые энергией).

Лицам после 40 лет не запрещается вегетарианство, особенно лакто-ово-вегетарианство, когда можно потреблять и молочные продукты, и яйца. Но советоваться надо со своим лечащим врачом. Можно соблюдать посты, но только после консультации с врачом.

**Жиры** составляют защитный слой в организме, являются запасным источником энергии, если истрачены углеводы, и переносят некоторые витамины к необходимым частям организма. Но жиры имеют не только полезные, но вредные для организма свойства. Употребляя большое количество жиров, человек рискует стать толстым, у него будет высокое кровяное давление, повысится уровень холестерина в крови, увеличится вероятность сердечного заболевания. В то же время наш организм нуждается в некотором количестве жира для существования. Проблема заключается в том, что мы едим слишком много жирной еды: масла, колбасы, сосисок. Молодежь полюбила чипсы, гамбургеры, «хот-доги», а все это очень жирные продукты.

**Суточный рацион должен содержать мало жира, при оптимальном соотношении животных и растительных жиров.** Как и белки, организм должен получать половину жиров животного происхождения, а половину – растительного. Животные жиры содержатся в мясных, молочных продуктах, сливочном масле. Жир растительного происхождения представлен в растительных маслах. Суточная норма растительных жиров составляет примерно 30 г. Это может быть столовая ложка оливкового или соевого масла (15 г) и столовая ложка подсолнечного или

кукурузного (15 г). Такое сочетание растительных масел более благоприятно с точки зрения поступления различных жирных кислот.

Ограничить животные жиры можно по-разному: уменьшить потребление мяса и переключиться на постные сорта (говядина, курица, рыба); перейти от употребления цельного молока, сливок, жирных молочных продуктов к обезжиренным и нежирным сортам; вместо чипсов и мороженого есть фрукты, вместо сливочного масла есть растительное, а вместо сыра – нежирный творог.

**Молоко и молочные продукты** обеспечивают организм многими питательными веществами, они богаты белком и кальцием, их нужно потреблять ежедневно, как минимум  $\frac{1}{4}$  л молока и 1–2 куса сыра, либо кефир, простоквашу, йогурт, тощий творог. Отдавая предпочтение продуктам с низким содержанием жира, можно обеспечить организм в полной мере кальцием и поддерживать низкое потребление жира.

Предпочтение следует отдавать тощим сортам мяса и удалять видимый жир до приготовления пищи. Количество таких мясных продуктов, как колбасы, сосиски должно быть ограничено. Порции мяса, рыбы или птицы должны быть небольшими. Мясо и мясные продукты содержат насыщенный жир. Этот тип жира увеличивает уровень холестерина крови и риск развития таких заболеваний, как ишемическая болезнь сердца, инсульт, рак и сахарный диабет.

Следует ограничить потребление «видимого жира» в кашах и на бутербродах.

Пищевой холестерин, содержащийся, например, в яйцах, может повысить уровень ХС крови у восприимчивых людей и при избыточном уровне потребления. Повышение холестерина крови, вызванное избыточным потреблением диетического ХС, намного меньше, чем вызванное избыточным потреблением с пищей насыщенного жира. После 40 лет субпродукты (печень, почки, мозги), содержащие много холестерина, лучше употреблять не чаще 1–2 раз в месяц. И лучше не делать себе омлеты и яичницу из 3 и более яиц.

**Витамины и минеральные вещества.** Эти составные части пищи участвуют во многие процессах, происходящих в нашем организме. Без витаминов и минеральных веществ все остальные составные части продуктов питания не способны выполнять свою роль достаточно хорошо, организм начнет постепенно разрушаться. Они находятся во всех видах продуктов, которые мы едим, но особенно высоким содержанием витаминов и минеральных веществ отличаются фрукты и овощи. Существует две группы витаминов: жирорастворимые (те, которые растворяются только в жире – А, Д, Е, К) и водорастворимые (те, которые растворяются в воде – В и С). Чтобы добыть из продуктов и использовать жирорастворимые витамины, организму требуется некоторое количество жира. Чтобы получить из продуктов питания и распространить в организме водорастворимые витамины, требуется вода.

**Роль витаминов в организме.**

Жирорастворимые:

- Витамин А необходим для хорошего зрения и развития костей.
- Витамин Д способствует развитию костей, у детей предотвращает рахит, у взрослых разрежение костей.
- Витамин Е защищает организм от инфекций, повреждений тканей и клеток, от старения.
- Витамин К необходим для остановки кровотечений.

Водорастворимые:

- Витамины В взаимодействуют с ферментами организма и обеспечивают химические реакции в организме. Достаточное количество витаминов группы В поддерживает работу нервной системы, мышц, сердца, кожи.
- Витамин С защищает организм от повреждений, старения, болезней (инфекционных, простудных, онкологических), обеспечивает правильную работу сосудов, нервных клеток.

### **Роль минеральных веществ в организме.**

- Это часть наших клеток, минеральные вещества составляют их, как строительный материал.
- Минеральные вещества участвуют в очень многих химических процессах в организме, помогая этим реакциям протекать правильным способом.

К наиболее распространенным минеральным веществам относятся калий, натрий, кальций, железо, йод. Чтобы не развилась анемия (малокровие, или недостаток гемоглобина), нужно следить за достаточным количеством *железа* в пище. Железо содержится в мясе, яйцах, рыбе, яблоках, брокколи. Некоторые промышленные продукты обогащают железом уже на заводах, например, муку, крупы, хлопья. *Кальций* очень нужен организму в достаточном количестве, чтобы сохранялись крепкими и здоровыми кости, зубы, мышцы. Особенно важно заботиться о здоровье костей смолоду. Для этого надо регулярно ежедневно есть не меньше 2-х порций молочных продуктов, капусту, цветную и брюссельскую, рыбные консервы с костями. Недостаток кальция в пожилом возрасте приводит к разрежению костей, а это, в свою очередь, к переломам. *Калий* необходим для сердечной мышцы и сосудов, для правильного сердечного ритма и силы мышц.

Витамины и минеральные вещества находятся во всех видах продуктов, которые мы едим, но особенно высоким их содержанием отличаются фрукты и овощи.

### **Суточный рацион должен содержать достаточное количество овощей и фруктов.**

Рекомендуется съедать ежедневно 2–4 порции фруктов и 3–5 порций овощей. Это соответствует потребностям организма.

### **Что означает «порция овощей», «порция фруктов»?**

- 1 банан среднего размера
- 1 яблоко среднего размера
- 15 виноградин
- 1 помидор среднего размера
- 1 стакан порезанной капусты
- 1 средняя морковь
- 1 большой лист салата
- полстакана приготовленной капусты
- полстакана консервированных овощей

Как минимум в день следует съесть 3 порции овощей (желательно половину в сыром виде) и 2 порции фруктов, по возможности в сыром виде, например, 2 яблока. Сочетать сырые и отварные (тушеные) овощи просто необходимо: при термической обработке разрушаются многие витамины, зато размягчаются растительные волокна, становясь более доступными для усвоения.

Овощи и фрукты являются источниками не только витаминов и минеральных веществ, но и пищевых волокон. Потребление овощей должно превышать потребление фруктов приблизительно в соотношении 2:1.

Зеленые овощи, такие как шпинат, брюссельская капуста и брокколи, а также бобовые, арахис и хлеб являются источниками фолиевой кислоты. Фолиевая кислота может играть важную роль в снижении факторов риска, связанных с развитием сердечно-сосудистых заболеваний, рака шейки матки, анемии.

Потребление овощей и фруктов, содержащих витамин С, наряду с продуктами, богатыми железом, (например, бобовые, злаковые) будет улучшать всасывание железа. В овощах и фруктах содержатся также витамины группы В и минералы: магний, калий и кальций, которые могут снизить риск повышенного артериального давления.

Наличие свежих овощей и фруктов изменяется в зависимости от времени года и региона, но замороженные, сухие и специально обработанные овощи и фрукты доступны в течение всего года. Предпочтение рекомендуется отдавать сезонным продуктам, выращенным на местах.

### **Третий принцип: режим питания.**

Наилучший способ получить все перечисленные компоненты в нужном количестве – питаться регулярно, включая завтрак, желательно 3–4 раза в сутки и в одно и то же время, разнообразно и равномерно, соблюдая размер порций. Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2–3 часа до сна. Такое питание обеспечит организму все необходимые вещества. Также нужно ограничивать алкоголь, сладости, жиры – и тогда наш организм будет

работать как часы.

### **Кулинарная обработка должна быть оптимальной.**

Следует выбирать разнообразные продукты (свежие, замороженные, сушеные), выращенные, в первую очередь, в вашей местности. Отдавать предпочтение приготовлению продуктов на пару, путем отваривания, запекания или в микроволновой печи. Уменьшить добавление жиров, масел, соли, сахара в процессе приготовления пищи. Разнообразная свежая и правильно приготовленная пища без излишних добавок позволяет достичь требуемой полноценности и сбалансированности здорового питания.

### **Физическая нагрузка - залог успеха.**

Последние научные исследования установили интересный факт – физические упражнения полезны всем, независимо от возраста. Упражнения помогают обрести уверенность в себе, жить активной жизнью. Многие люди думают, что с годами мы становимся менее активными, наши физические возможности неизбежно снижаются, как следствие старения. Большая часть этих изменений является следствием недостатка физической активности, заболеваний, неправильного питания. Но есть и хорошие новости! Многие из этих проблем можно решить путем изменения образа жизни. Одной из лучших мер для укрепления здоровья является повышение физической активности.

Регулярная физическая активность в первую очередь сказывается на **улучшении состояния дыхательной и сердечно-сосудистой системы**. При выполнении физических упражнений улучшается циркуляция крови по организму, увеличивается доставка кислорода к тканям и органам.

Аэробная физическая активность, которая затрагивает большие мышечные группы, вызывает усиление обмена веществ, что сопровождается значительным учащением пульса. Именно аэробные упражнения повышают поглощение кислорода и снабжение им тканей и органов человека. При таких нагрузках увеличивается работа дыхательных мышц, расширяются бронхи, дыхание становится глубже, легочные альвеолы интенсивнее пропускают кислород и выводят углекислый газ, повышается концентрация гемоглобина в крови, который переносит кислород и доставляет его к органам и тканям, усиливается скорость кровотока, работа сердца, кровоснабжение тканей, образуются новые кровеносные сосуды, повышается способность клеток организма к восстановлению. Чем больше тренируется система доставки кислорода, тем лучше органы и ткани снабжаются в дальнейшем (уже в состоянии покоя) кислородом.

Регулярная аэробная физическая активность со стойким эффектом сопровождается, в

первую очередь, тренирующим воздействием на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Сердце тренируется работать эффективнее в покое, лучше расслабляется, прокачивает большее количество крови при каждом ударе, пульс становится медленнее, уменьшается тонус сосудов. Эти механизмы благоприятно отражаются на течении гипертонии, если она имеется, и препятствуют ее развитию. У лиц, ведущих активный образ жизни, риск развития гипертонии ниже по сравнению с физически неактивными. Под влиянием физической активности разжижается кровь, уменьшается риск образования тромбов в сосудах, снижается уровень холестерина и отложение бляшек в сосудах, что уменьшает риск ишемической болезни сердца, инфарктов, инсультов.

Движение, физические упражнения, тренировки используются не только для предупреждения болезней сердечно-сосудистой системы, но и для их лечения. Исследования показали, что люди, перенесшие операцию на сердце, и даже такую сложную, как пересадка органа, значительно быстрее и лучше восстанавливали свое здоровье и возвращались к нормальной жизни, если сразу после операции занимались физическими тренировками.

Двигательная активность **уменьшает риск заболеваний опорно-двигательного аппарата**. Физическая активность способствует увеличению мышечной силы и выносливости, улучшается гибкость, подвижность суставов, уменьшаются проявления **артрита**. Занятия физкультурой снижают скорость возрастной потери костной ткани. Уменьшается риск развития **остеопороза**. Активный образ жизни в молодом возрасте ведет к увеличению содержания минеральных веществ в организме; это также способствует предотвращению остеопороза в более пожилом возрасте. Чем больше минерализация костей и костная масса в молодом возрасте, тем больше вероятность, что возрастной остеопороз, особенно у женщин, не проявится клинически и не отразится на здоровье.

Активный образ жизни сопровождается снижением риска **злокачественных новообразований** различной локализации. Точный механизм такого защитного влияния физической активности не вполне выяснен, предполагают, что имеет значение повышение иммунитета.

Физические нагрузки благотворно отражаются на выработке инсулина, на поглощении из крови мышечной тканью «сахара», что препятствует развитию **диабета**.

Физические упражнения стимулируют работу кишечника и предотвращают **запоры и геморрой**.

Физическая активность улучшает сбалансированность потребления и расхода энергии, тем самым, уменьшая риск развития **ожирения**. Людям, имеющим избыточную массу тела, физические упражнения помогают **нормализовать вес**, что также является фактором профилактики артериальной гипертензии.

Регулярно выполняемые аэробные нагрузки способствуют выработке в организме «гормонов радости» – эндорфинов, что положительно влияет на настроение и снижает сосудистый тонус. При выполнении физических упражнений **снижается психоэмоциональное напряжение**. В результате тренировок улучшается внешний вид. Физически активные люди имеют хорошее самочувствие, настроение, они более **устойчивы к стрессам и депрессии**, имеют более здоровый сон.

**Сон и отдых** – лучшие омолаживающие средства. С годами потребность во сне и качество самого сна меняются, у человека может возникнуть бессонница. Упражнения помогут Вам справиться с бессонницей. Легкая физическая активность за несколько часов до сна или в течение дня обеспечит хороший сон.

**Равновесие и подвижность** – очень важные свойства человеческого организма. Пожилые люди могут иногда терять чувство равновесия, особенно, если они пользуются бифокальными или трифокальными очками. Регулярная физическая активность поможет вам поддержать и восстановить чувство равновесия, справиться с головокружением, возникающим иногда при смене линз. Кроме того, когда тонус мышц понижен, возникает слабость и неустойчивость, что может привести к падениям. Таким образом, необходимо поддерживать и восстанавливать подвижность с помощью упражнений. Это поможет снизить риск повреждений в результате падений и несчастных случаев.

### **Как повысить повседневную физическую активность?**

Многие недомогания и заболевания, в том числе и артериальная гипертония, связаны с недостаточным уровнем тренирующей двигательной активности. Однако многим людям, в силу разных причин, трудно сразу приступить к тренирующим занятиям оздоровительной физкультурой. Поэтому для начала, чтобы выработать положительную мотивацию и хотя бы встать на путь дальнейшего оздоровления, следует увеличить повседневный уровень двигательной активности.

Это понятие с точки зрения профилактики заболеваний и укрепления здоровья включает в себя привычку заниматься систематическими тренировками и увеличивать повседневную физическую активность за счет выполнения физических нагрузок бытового характера.

Что можно предпринять для достижения оптимальной повседневной физической активности?

Чаще и больше ходить, гулять. Отказаться по возможности от общественного наземного транспорта и частично – лифта. Поездку в душном автобусе лучше заменить ходьбой, и можно будет заметить, что давление нормализуется, а настроение и сон улучшаются. Вместо эскалатора или элеватора пользоваться лестницей. Выйти из общественного транспорта на одну остановку

раньше или на один квартал дальше от места назначения и остальную часть пути пройти пешком. Парковать машину на несколько кварталов дальше от места назначения и остальную часть пути пройти пешком. Прогуляться несколько минут в течение кофе-брейка или пройти несколько кварталов во время обеденного перерыва. При просмотре телевизора прогуляться или поделаться упражнения во время рекламы; заниматься на велотренажере во время просмотра любимой передачи. Во время продолжительного телефонного разговора прохаживаться с переносным телефоном. Ходить в магазин быстрым шагом вместо неспешной прогулки. Вместо наблюдения за игрой детей или внуков сидя, присоединиться к их игре, прогуляться по парку.

Заниматься ежедневно утренней гимнастикой. 15 минут упражнений утром повысят настроение, более плавно переведут организм из состояния сна в состояние дневного бодрствования, снимут сонливость. С утренней гимнастикой день начнется совершенно с другим самочувствием.

Заниматься физическим трудом (работа на приусадебном участке, уборка дома и пр.). Использовать прогулку с собакой, поход за грибами и ягодами.

Дома во время приготовления ужина или во время другой домашней работы полезно включить музыку и подвигаться, потанцевать, не прекращая основного занятия.

Рекомендуется выбрать такой вид физической активности, который приносит удовольствие.

**Начинать нужно осторожно, поэтапно и постепенно. Далее идти по пути увеличения повседневной физической активности. Например, заменить подъем на лифте ходьбой по лестнице сначала до появления одышки, далее – постепенно увеличивая нагрузку, или сначала выходить из автобуса на одну остановку раньше, через месяц или больше – на две.**

### **Как построить занятие по повышению физической активности?**

Каждая оздоровительная тренировка должна состоять из трех фаз.

#### **1. Разминочная часть занятия.**

Подготовить свое тело к упражнению необходимо человеку любого возраста и тренированности.

Основные цели разминки:

а) разогреть организм, начиная с мелких мышечных групп и постепенно переходя на более крупные;

б) вызвать определенное ускорение темпа сердечных сокращений так, чтобы организм мог более плавно повышать свой пульс до значений, соответствующих аэробной фазе.

Разминка должна начинаться с медленных, ритмичных движений, таких, как ходьба, с постепенным увеличением скорости и интенсивности нагрузки. При этом должна

повышаться частота пульса, дыхания и температура тела. Вы должны слегка вспотеть. Так же рекомендуется выполнить несколько простых упражнений на растяжку перед тем, как перейти к основным упражнениям. В разминочной части не выполняют упражнения с силовым компонентом, так как они приводят организм в состояние утомления еще до вхождения в аэробную зону и не позволяют достичь последней в зоне основных усилий. Для лиц с АГ разминочная часть может быть увеличена с 5 до 15-20 минут для более постепенного достижения тренировочных режимов.

## **2. Основная часть тренировочного занятия (аэробная фаза).**

Вторая аэробная фаза является главной и нужно стремиться обеспечить рост своих возможностей. Выбрав тот вид аэробной нагрузки, который больше нравится (бег, ходьба, плавание, аэробная ритмическая гимнастика и т. д.), следует довести интенсивность нагрузки до уровня 50–70% от максимальной возрастной ЧСС и удерживать эту интенсивность не менее 20–30 минут за занятие. И это будет тренировка в зоне тренирующего действия нагрузки, т.е. оптимальная для наращивания аэробных возможностей организма, с которыми непосредственно связан оздоровительный эффект тренировки.

Некоторые простые правила помогут сделать физические упражнения повседневной привычкой, приятной и полезной.

- Во время тренировок пейте воду до и после серии упражнений.
- Возможно, вам захочется выделить определенное время для упражнений в соответствии со своим рабочим расписанием или режимом дня, или пригласить друзей присоединиться к вам.
- Всегда соизмеряйте сложность упражнений со своими возможностями, чтобы не возникало неприятных ощущений и травм. Если при выполнении упражнения вы почувствуете боль, не стоит продолжать. Обязательно расскажите об этом своему врачу при следующем визите.
- Начинайте постепенно, с 5–10 минут в день.
- Постепенно увеличивайте продолжительность упражнений до 30–60 минут.
- Дышите глубоко во время упражнений и во время пауз, не задерживайте дыхание.
- Если вы почувствовали усталость, отдохните.
- Записывайте в дневник длительность своих тренировок, частоту пульса во время занятий и отмечайте свои достижения.
- Очень бодрит музыка во время тренировок.

## **3. Заключительная часть занятия (период остывания).**

Эта третья фаза — фаза выхода из аэробной нагрузки – очень важна для постепенной адаптации организма к обычному режиму жизнедеятельности. Если вы занимались очень

интенсивно, нельзя резко останавливаться. Резкая остановка мешает возврату крови в сердце, что может вызвать головокружение и даже обморок. Продолжительность фазы остывания (20–30 мин) зависит от наличия или отсутствия комплекса дополнительных упражнений, включаемых в эту фазу. Переходя из основной части в заключительную, следует продолжать движение, постепенно снижая интенсивность (фаза остывания). Двигаясь в более медленном темпе, постепенно уменьшаем частоту сердечных сокращений.

Составной частью заключительной части занятия, после выхода из непосредственно аэробной части, может явиться (по желанию) выполнение упражнений для формирования качеств гибкости, силы и прочих необходимых физических качеств. Упражнения на растягивание, не слишком нагрузочные силовые упражнения вполне отвечают назначению этого этапа занятий.

Необходимо обратить особое внимание на развитие гибкости шейного отдела позвоночника, так как этот вид упражнений улучшает венозный отток в бассейне позвоночных артерий, вследствие чего у больных АГ уменьшаются явления вертебро-базиллярной недостаточности. При выполнении упражнений для шейного отдела позвоночника следует избегать сильного отклонения головы назад, круговых движений головой. Допустимы повороты головы вправо-влево, наклоны головы вперед, к правому и левому плечу, вытягивание подбородка и шеи вперед. В заключительной (III) части занятия используются дыхательные упражнения. Для снижения сосудистого тонуса и быстрого наступления состояния расслабления эффективны дыхательные упражнения с удлиненным выдохом (выдох длиннее вдоха).

### **5 признаков улучшения здоровья после увеличения физической активности**

1. Снижение артериального давления.
2. Улучшение сна, настроения и самочувствия.
3. Урежение пульса в покое.
4. Более быстрое восстановление частоты сердечных сокращений до исходных значений после занятия (примерно в течение 10 минут).
5. Постепенное повышение интенсивности физической нагрузки не сопровождается увеличением утомляемости.

[Повышение физической активности позволит вам сохранить здоровье на долгие годы!](#)

### **Комплекс упражнений**

Неважно, сколько Вам лет и как долго Вы не занимались физическими тренировками. Правильно составленная программа упражнений обязательно улучшит Ваше физическое

состояние. Упражнения, представленные в нашем буклете, могут выполняться даже теми людьми, которые длительно не занимались физическими упражнениями, и даже теми людьми, кто болеет, был неподвижен. Программы по развитию гибкости и силы разбиты на три уровня сложности. Очень важно начинать программу упражнений постепенно, со временем увеличивая нагрузку. Для освоения всего комплекса упражнений могут потребоваться месяцы. Некоторые люди могут справиться с этим быстрее.

### **Упражнения на гибкость**

Начинайте серию упражнений с глубокого дыхания и продолжайте его с перерывами в процессе тренировки.

#### **Первый уровень.**

##### **1. Растяжка пальцев.**

Ладонь правой руки смотрит вниз. Пальцы или ладонь левой руки подкладывают под пальцы правой руки.левой рукой мягко надавите на пальцы правой руки по направлению вверх. Затем левая рука перемещается наверх и давит пальцы вниз. Предлагаемое количество упражнений на каждую руку – 5.

##### **2. Вращение кистью: сохранение гибкости запястья и объема движений.**

Обхватите правое запястье левой рукой. Сохраняйте положение правой руки ладонью вниз. Сделайте медленно по 5 вращательных движений по и против часовой стрелки. Предлагаемое количество упражнений на каждую руку – 5.

**3. Вращение в голеностопном суставе: улучшает гибкость и увеличивает объем движений в голеностопном суставе.**

Положите правую ногу на левую, медленно вращайте ступней правой ноги, делая большой полный круг. По 10 вращений в каждую сторону на каждую ногу.

##### **4. Разгибание шеи: развивает гибкость шеи и диапазон движений.**

Сядьте удобно. Наклоните голову вперед до тех пор, пока Ваш подбородок не коснется груди. Для растяжки можно также просто вытягивать подбородок вперед. Вернитесь в исходное положение и медленно поверните голову в левую сторону. Вернитесь в исходное положение и после этого осторожно поверните голову в правую сторону. Вернитесь в исходное положение. Рекомендуется 5 повторений.

**5. Сгибание бедра: упражнение предназначено для растяжки мышц задней поверхности бедра и низа спины.**

Лягте на спину. Руки вытянуты вдоль тела. Подтяните одно колено к груди обеими руками и удерживайте в таком положении. Досчитайте до пяти и повторите аналогичное упражнение с другой ногой. Рекомендуется выполнять по 3-5 повторений.

**6. Имитация плавания кролем и на спине: упражнение предназначено для растягивания мышц спины.**

Встаньте. Ноги на ширине плеч. Руки расслаблены. Немного согните колени и попеременно размахивайте руками вперед и назад, делая большой круг, имитируя плавание кролем и на спине. Рекомендуемое количество повторений – 6-8 для каждого «стиля плавания».

**7. Потягивание: упражнение предназначено для растяжки мышц плечевого пояса и грудной клетки.**

Глубоко вдохните, поднимая руки вверх. В том случае, если Вы выполняете упражнение стоя, поднимитесь на носки. Выдыхайте, медленно опуская руки вниз. Упражнение можно выполнять из положения сидя. Рекомендуемое количество повторений – 6-8.

**8. Растяжка спины: упражнение предназначено для улучшения гибкости нижней части спины.**

Сядьте прямо. Сильно нагнитесь вперед, затем вернитесь в исходное положение. Повторите движения, наклоняясь сначала в сторону правой ноги, придерживаясь при этом обеими руками за правое колено, а затем в сторону левой ноги, придерживаясь обеими руками за левое колено. Во время наклона выдыхайте. Рекомендуемое количество повторений – 4-6 раз в сторону каждой ноги.

**9. Разрывание цепи: упражнение предназначено для растяжки грудных мышц.**

Встаньте прямо. Расстояние между ступнями должно быть приблизительно 15 см. Напрягите ноги, брюшной пресс и распрямите грудную клетку. Поднимите руки перед собой со сжатыми кулаками на уровень груди. Глубоко вдохните и медленно выдохните. Медленно потяните руки назад как можно дальше, стараясь удерживать локти на уровне груди. Рекомендуемое количество повторений – 8-10 раз.

**Второй уровень.**

**1. Подтягивание обеих ног: такое упражнение позволяет растянуть нижнюю часть спины и ягодиц.**

Лягте на спину. Руки вытянуты вдоль тела. Подтяните ноги к груди. Обхватите бедра вокруг руками и сцепите пальцы в замок. Осторожно попытайтесь оторвать ягодицы от пола. Задержитесь в таком положении на 10-15 счетов. Рекомендуемое количество повторений – 3-5.

**2. Наклоны в положении сидя: упражнение для растяжки поясницы и подколенных сухожилий.**

Сядьте на пол. Ноги вытянуты вперед, колени вместе. Выдохните и потянитесь вперед,

медленно скользя руками по ногам. Наклоняйтесь настолько, насколько Вам комфортно. Используйте руки для поддержки. Задержитесь в таком положении на 6-8 счетов. Не возвращайтесь в исходное положение резко. В процессе выпрямления медленно вдыхайте. Рекомендуемое количество повторений – 3-4.

### **3. Растяжка грудных мышц: упражнение для растяжки мышц груди и плечевого пояса.**

Встаньте на расстояние руки от косяка в дверном проеме. Одна рука лежит на поясе. Другой рукой, слегка согнутой в локтевом суставе, упритесь в край косяка и поворачивайте корпус в противоположную сторону. Рекомендуемое количество повторений – 3-4 для каждой руки.

### **4. Растяжка сидя: упражнение предназначено для растяжки подколенных сухожилий и мышц спины.**

Сядьте на пол. Выпрямите одну ногу. Вторую ногу расположите максимально комфортно перед собой. Поддерживайте вес тела руками и держите спину прямо. Наклонитесь в сторону выпрямленной ноги максимально, но чтобы не потерять чувство комфорта. Удерживайте такое положение несколько секунд, выдыхая. После этого, медленно вдыхая, вернитесь в исходное положение. Поменяйте ноги местами. Рекомендуемое количество повторений – 3-5 для каждой стороны.

### **Третий уровень.**

#### **1. Растяжка сидя: упражнение предназначено для увеличения гибкости поясницы и подколенных сухожилий.**

Сядьте на пол. Ноги вытянуты и разведены на максимально удобное расстояние. Выдыхая, наклоняйтесь вперед, скользя руками по ногам. Задержитесь в таком положении на 5-8 счетов. После этого, медленно вдыхая, вернитесь в исходное положение. Рекомендуемое количество повторений – 3-5.

#### **2. Растяжка ахилловых сухожилий: упражнение предназначено для растяжки икроножных мышц и ахилловых сухожилий.**

Встаньте лицом к стене на расстоянии 60–90 см. Поднимите выпрямленные руки перед собой, наклонитесь к стене и упритесь в нее руками. Переместите левую ногу вперед на полшага, а правую ногу – на полшага назад. Прижмите правую пятку к полу. Наклоняйте бедра вперед, растягивая икроножную мышцу правой ноги. Задержитесь в таком положении на 5-10 счетов. Дышите нормально. Поменяйте ноги местами. Рекомендованное количество повторений – 5-6 для каждой ноги.

#### **3. Модифицированная поза змеи: для растяжения брюшной стенки, грудных и**

**передних мышц шеи.**

Лягте на живот с опорой на вытянутые руки, туловище приподнято. Выдыхая, медленно поднимая голову и выгибая спину, опускайте туловище до получения прямого угла в локтевых суставах. Следите за тем, чтобы бедра были прижаты к полу. Удерживайтесь в таком положении, считая от 5 до 10. Вернитесь в исходное положение, медленно вдыхая. Рекомендованное количество повторений – 4 .

**4. Половинный лук: упражнение предназначено для растяжки верхней части бедра и паховой области.**

Лягте на левый бок. Согните правую ногу в колене и отведите ее назад, взявшись за тыл правой ступни правой рукой. Медленно прогибайтесь назад, удерживая это положение 5-10 счетов. Рекомендуемое количество упражнений – 3-5.

### **Упражнения на силу**

#### **Первый уровень.**

**1. Сжатие пальцев: предназначено для укрепления кистей.**

Вытяните руки перед собой на уровне плеч ладонями вниз. Медленно согните пальцы в кулак, потом разогните. Рекомендуемое количество повторений – 5. После этого встряхните пальцы.

**2. Касание плеч: упражнение предназначено для повышения подвижности и гибкости локтей, плеч и верхней части рук, оно может выполняться в положении сидя.**

Вытяните руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз. Сгибая руки в локтях и поднимая предплечья, достаньте плечи пальцами. Вернитесь в исходное положение. Рекомендуется выполнять по 10-15 раз.

**3. Разгибание ноги: упражнение предназначено для укрепления мышц бедер.**

Сядьте прямо. Поднимайте левую ногу, полностью разгибая ее в колене. Затем медленно опускайте ее. Рекомендуется делать по 10-15 повторений для каждой ноги.

**4. Покачивание ногой назад: упражнение предназначено для укрепления ягодичных мышц и мышц поясницы.**

Встаньте прямо, держась за спинку стула. Отводите выпрямленную ногу с вытянутым носком назад, и приподнимайте, немного отрывая носок от пола. При этом держите колено полностью выпрямленным и напрягайте мышцы ягодиц. В процессе выполнения упражнения не сгибайте спину. Рекомендуемое количество повторений – 10 для каждой ноги.

**5. Полуприседания: для укрепления задних мышц бедра.**

Встаньте прямо перед стулом. Держитесь за спинку стула в процессе выполнения упражнения для сохранения устойчивости. Сгибайте колени, немного приседая, затем

поднимайтесь в исходное положение. Рекомендуемое количество повторений – 8-12.

**6. Подъем на носки: упражнение позволяет укрепить мышцы голени и голеностопный сустав.**

Встаньте прямо, руки на поясе, ноги вместе. При необходимости придерживайтесь для равновесия за спинку стула. Поднимайтесь на носки, затем опускайтесь. Рекомендуемое количество повторений – 10.

**7. Поднимание колена: для укрепления мышц-сгибателей бедра и мышц нижней части живота.**

Встаньте прямо, поднимите правое колено на уровень груди или так высоко, как Вы можете. При этом спина должна оставаться прямой. Вернитесь в исходное положение, повторите то же самое с левой ноги. Рекомендуемое число повторений – 5 для каждой ноги.

**8. Подъем головы и плеч: для укрепления брюшного пресса.**

Лягте на пол, на спину, колени согнуты, руки по бокам, голова слегка наклонена вперед. Приподнимая туловище, тянитесь руками к коленям до касания их пальцами. Задержитесь в таком положении на 5 счетов. Вернитесь в исходное положение. Рекомендуемое количество повторений – 10.

**Второй уровень.**

**1. Сгибание руки: для укрепления мышц руки.**

Встаньте или сядьте прямо, рука с утяжелением опущена. Для утяжеления можно использовать книгу, бутылку или маленькую гантель. Сгибайте руку, поднимая предмет, затем опускайте. Рекомендуемое количество повторений – 10-15 для каждой руки.

**2. Разгибание руки: предназначено для укрепления мышц задней поверхности руки.**

Встаньте или сядьте прямо, руки опущены вдоль туловища. Держа предмет массой не более 2 кг, поднимите выпрямленную руку над головой. Затем медленно согните руку таким образом, чтобы предмет оказался за головой. Медленно разогните руку в исходное положение. Сгибание и разгибание рук может выполняться или одновременно двумя руками или поочередно. Рекомендуемое количество повторений – 10-15 для каждой руки.

**3. Модифицированное отжимание: для укрепления верхней части спины, груди и задней поверхности рук.**

Встаньте на четвереньки, при этом кисти находятся немного впереди плеч. Согните руки, коснитесь подбородком пола. Вернитесь в исходное положение. Рекомендуемое количество повторений – 5-10.

**4. Попеременные выпады: для укрепления верхней части бедра.**

Встаньте удобно, руки на поясе. Шагните правой ногой вперед на 50–60 см. Левая пятка не должны отрываться от пола. Вернитесь в исходное положение. Рекомендуемое количество повторений – 5-10 для каждой ноги.

#### **5. Модифицированный подъем туловища: для укрепления брюшного пресса.**

Лягте на спину, согните ноги в коленях, ступни на полу. Сцепите пальцы за головой. Приподнимая туловище, старайтесь дотянуться локтями до колен. Вернитесь в исходное положение. Рекомендуемое число повторений – 10.

#### **6. Отведение ноги: для укрепления наружной поверхности бедра.**

Лягте на бок, ноги вытянуты. Приподнимите ногу на 10–12 см, затем верните в исходное положение. Повторить 10 раз для каждой ноги.

#### **Третий уровень.**

При выполнении упражнений третьего уровня используются небольшие грузы (например, гантели) для создания дополнительной нагрузки на мышцы. Вместо гантелей можно применять различные грузы-заменители, такие как утюг, камень, кирпич и др.

##### **1. Попеременное сгибание рук сидя: для укрепления мышц рук.**

Сядьте с опущенными вдоль туловища руками. Возьмите гантели и поочередно сгибайте руки в локтевых суставах. Рекомендуемое количество повторений – 2 подхода по 8-10 для каждой руки.

##### **2. Разводка: упражнение предназначено для укрепления грудных мышц и увеличения диапазона движений в плечевом суставе.**

Лягте на спину. Поднимите руки с гантелями над грудью. Вдыхая, разведите в стороны руки, слегка согнутые в локтях. Выдыхая, верните руки в исходное положение. Рекомендуемое количество повторений – 8-12.

##### **3. Вариант разводки: упражнение предназначено для укрепления мышц плечевого пояса.**

Встаньте удобно, держа гантели в руках. Поднимите плечи как можно выше, потом потяните их вперед и верните в исходное положение. В процессе опускания плеч выдыхайте. Затем проделайте упражнение, потягивая плечи назад. Рекомендуемое количество повторений – 10 вперед и 5 назад.

#### **Меры борьбы со стрессом.**

##### ***Несколько жизненных принципов и советов, которые помогут избежать стресса.***

Существуют непрописные истины, определенные жизненные принципы, благодаря которым можно уменьшить не только количество стрессов, но и влияние стресса на нас.

**Принцип реальности.** То, что есть – есть. Принимать реальность, а не отрываться от жизни, находя укрытие в иллюзорном мире фантазий и несбыточных мечтаний. Принять мир таким, каков он есть. Принять себя самого, со всеми недостатками (часто кажущимися), принять окружающих, простив причиненные ими обиды не ради этих обидчиков, а ради себя самого, и в то же время, воздерживаясь от излишних упований на окружающих в надежде, что они помогут отвязаться от собственных проблем. Тем самым освободиться от зависимости, незащитности. Принять жизненные обстоятельства, не жалеть по поводу несовпадения желаемого и действительного, а начать предпринимать реальные практические шаги, чтобы изменить что-то в своей жизни.

**Принцип оптимизма.** То, чего нет – нет. О том, что не удалось в прошлом, не стоит сокрушаться. Увы, для многих людей, находящихся сегодня в состоянии стресса, воспоминания о дне вчерашнем служат бездонным источником беспочвенных угрызений и самобичевания: «как жестоко я ошибся», «если бы тогда поступил по-другому, то сейчас все было бы иначе», «я мог бы все это предотвратить». Когда человек оглядывается на прошлое, видя в нем провалы и ошибки, то время «черной полосы», полосы прошлых неудач, как бы растягивается, вытесняя из памяти хорошие моменты жизни. Точно так же не стоит омрачать свое будущее негативными ожиданиями: «а вдруг случится», «а если опять не так», «как бы чего не вышло». Куда лучше оставить беспочвенные сомнения и тревоги, являющиеся тормозом в движении человека, связывающие его по рукам и ногам. И действовать, полагаясь на свои силы, а не стоять на месте в пассивном ожидании манны небесной. Это зависит полностью от нас, это в наших силах – посмотреть на прошлое как на источник опыта, а не как на груз, висящий на шее и тянущий ко дну. Посмотреть на будущее как на реальную возможность решения сегодняшних проблем, а не источник новых. Посмотреть на настоящее как на источник наших сил, а не источник разочарований и недовольства собой. В чем-то, в настоящем моменте, кроется ключ к решению всех наших проблем – действительных и мнимых. Все зависит от того, как мы сами будем думать об этих проблемах.

Мысль созидательна. Именно наши мысли создают наше будущее. Если человек постоянно тревожится о будущем, рисует в мыслях провальную перспективу катастроф, неудач, ошибок, так оно и произойдет, ибо психика человека устроена так, что подобными мыслями он как бы программирует себя, создает установку на неудачу. Примите простое жизненное правило «камня на дороге». Когда человек идет в потемках по проселочной дороге, он может споткнуться о камень, упасть и убиться. Но все дело в том, что очень часто человек, боясь споткнуться, завышает вероятность неприятных событий (народная мудрость гласит: «у страха глаза велики»). И хотя вероятность встретить камень на дороге все-таки есть, но человек, который идет неуверенными, опасливыми шагами, только и думая о том, как бы не споткнуться, на самом деле будет спотыкаться очень часто, причем там, где никаких препятствий нет и в помине, – спотыкаться о свои собственные опасения. Да и вряд ли он доберется до своей цели вовремя.

И еще один практический совет – правило «зерна на мельницу». Все, что бы ни происходило с человеком, он может использовать, осмысливать, перерабатывать, как мельница перемалывает зерно. И события, происходящие в жизни человека, пусть даже неприятные, и негативные мысли о них – всего лишь «зерно на мельницу», которое надо утилизировать, «перемолоть» в себе, чтобы двигаться дальше.

**Принцип ответственности.** Без чувства ответственности, уверенности в себе человек не может состояться как личность, добиться действительного успеха, сделать свою жизнь осмысленной и целевой. Многие люди, даже достигнув зрелого возраста, страдают от комплекса послушных детей, за которых все решения принимают родители. Как часто они – внешне взрослые, но в глубине души все еще дети – ищут себе новых «родителей» в лице супруга, шефа на работе или того похлещи – новоявленного пророка, мессии, гуру, а то и иного политического деятеля. Именно в нашем обществе, в котором за долгие десятилетия прошлого люди привыкали к пассивности, жить и думать «как все», многие так и приспособились к тому, что за них все решают другие, не привыкли к ответственности за свои слова и дела, за свою

жизнь, в конце концов. Возьмите ответственность в свои руки. Вспомните: «Вы – капитан своего корабля». Не бойтесь быть непохожими на других, не повиноваться стадным инстинктам, иметь собственное, пусть даже сильно отличное мнение.

**Принцип разумного эгоизма.** Этот принцип зачастую помогает не только преодолеть стресс, но и избежать его. Поступай с другими так, как хотел бы, чтобы обошлись с тобой (банальная народная мудрость: «не плюй в колодец», «как аукнется, так и откликнется»). При этом, даже думая о справедливости по отношению к другим, не стоит забывать и о справедливом воздаянии по отношению к себе. По отношению к самому себе, к своему организму, к своей личности также нужна верность и порядочность. Предавая себя, свои идеалы, в буквальном смысле «наступая на горло собственной песне», человек расплачивается за это мучительной пустотой жизни, одиночеством, разочарованием, принося собственную жизнь в жертву (реальную или воображаемую). Человеку зачастую оказывается гораздо легче охать и вздыхать по поводу глобальных проблем, стоящих перед человечеством, сокрушаться по поводу жертв стихийных бедствий на другом конце света, чем реально помочь самому себе или своим близким. Гораздо легче, но зато обходится гораздо дороже, в конечном счете, отнекиваться от собственной душевной неустроенности мелкими демонстративными подачками («пусть я это так и не сделал, но зато...»), чем начать действовать и навести порядок в собственной жизни, избавиться от повода пожалеть себя и вызывать к себе жалость окружающих. Как часто мы на самом деле не знаем самих себя. Как часто создаем себе проблемы собственными руками. В самом деле, когда человек пытается поднять тяжкий груз, он рассчитывает свои силы, зная по опыту предел своих возможностей. Что же касается предела возможностей психологических, возможностей своего «Я» – человек обычно представляет их весьма расплывчато. Где-то мы себя переоцениваем, а где-то наоборот; последнее наиболее пагубно отражается на самочувствии и настроении человека, на его поступках, даже на его судьбе. И чтобы застраховаться от многих проблем, человеку надо действительно познать самого себя.

**Познать самого себя** – значит научиться реалистично, ответственно оценивать свои возможности и планировать свои действия, никогда, ни при каких обстоятельствах не теряясь и не впадая в уныние, но в то же время и не отрываясь от твердой почвы под ногами, не уходя от реальной жизни в радужно-иллюзорный мир несбыточных мечтаний и фантазий. Познать самого себя – значит сохранять всегда ровное настроение, хорошее самочувствие. Познать себя – значит осветить мысленным лучом осознания те части собственного «Я», которые обычно оставались в тени, вне поля зрения. Познать себя – значит расширить сознание за рамки привычных стереотипов и психологических барьеров.

И действительно, еще со времен седой незапамятной старины во многих школах духовного развития самых различных культур и народов задачей ставилось исследование «Я», буквальное познание себя – расширение привычных рамок «Я», отслеживание и запоминание себя (своего поведения, эмоций, связанных с ними физиологических ощущений) в самых разных ситуациях. Но насколько это практически выполнимо в нашей обыденной жизни? Все сложное часто оказывается достаточно простым. И хотя многие наши собственные проблемы кажутся нам неразрешимыми, а стресс – неизбежным, но природа мудро снабдила наш организм многочисленными спасательными устройствами, физиологическими «кнопками», нажимая на которые, человек может самостоятельно справиться со стрессом. Познать себя – значит научиться использовать физиологические «кнопки» собственного организма для снятия стресса и отрицательных эмоций. Постарайтесь при этом как бы посмотреть на себя со стороны. Сделайте своим неизменным спутником самоанализ, постоянное самонаблюдение и запоминание: различных эмоциональных состояний собственного организма и внутренних ощущений, связанных с эмоциями, различных состояний собственного сознания, своего «Я». Запоминание негативных состояний помогает осознать их источник и, в конечном счете, освободиться от них. Запоминание положительных состояний помогает сделать их привычными, выработать практические навыки, дающие возможность вызывать их произвольно, как бы призывать их на помощь в трудную минуту. Сделайте это своей

привычкой, и многие ваши проблемы, быть может, даже беспокоившие вас длительное время, уйдут в прошлое.

Бороться со стрессами можно воздействуя как на **психику (душа)**, так и на **физиологию (тело)**.

**Сначала несколько советов о воздействии на тело.**

**Двигательная активность.** Под воздействием физической нагрузки значительная часть эмоций просто «сгорает».

**Питание.** Необходимо есть больше овощей и фруктов, зерновых и меньше животных продуктов. Кофе лучше заменить чаем. Чай, если это необходимо, хорошо тонизирует, кофе же может слишком сильно возбуждать. Алкоголь, курение и вкусная еда – не помощники в борьбе со стрессом.

**Водные процедуры.** На собственном опыте необходимо определить, что подходит именно вам. Можно использовать горячую или теплую ванну и душ, можно с утра, а можно на ночь. Можно попробовать закаливающие процедуры. Всем полезен контрастный душ: 1 минута – теплая вода, 15 секунд – холодная и так от 5 до 10 повторов.

**Сон.** Лучше всего организм расслабляется и полноценнее восстанавливается во время сна, а значит необходимо *хорошо выспаться*.

Однако для обретения полного душевного удовлетворения, перечисленных советов может оказаться недостаточно. Ниже перечислены несколько способов, с помощью которых можно существенно повлиять на свое душевное состояние. Это **советы борьбы со стрессом из области психологии**.

**Какая бы стрессовая ситуация не произошла, подавите все отрицательные эмоции. После этого спокойно разберите ситуацию. Смиритесь с самым худшим, что может произойти, а потом начните улучшать данную ситуацию.**

Необходимо смириться с тем, чего вы изменить не можете. Что бы ни случилось – сохранять спокойствие. Подумайте: реально ли исправить свое положение? Понять это можно только в спокойном состоянии. Если пока, именно пока, этого изменить невозможно, то скажите себе – это судьба, и пусть пока будет так, ведь могло быть и хуже. Если же ситуацию можно исправить, то тем более не нервничайте, а думайте и действуйте! Если Вы сегодня потерпели неудачу, то, может быть, это и к лучшему. Может, теперь вы по-новому посмотрите на свое положение и на свои цели, и перед вами откроются какие-то новые и более интересные возможности. Верующие говорят по этому поводу так: «Бог никогда не закрывает одну дверь, не открыв следующую».

**Научитесь жить сегодняшним днем!**

Перестаньте беспокоиться в случае, если необходимо в будущем решить какую-то проблему. Если время позволяет, надо просто забыть о ней, и это дает изумительный эффект. Практически во всех без исключения случаях, через некоторое время, решение само приходит в голову. А бывает, что жизнь поворачивается так, что и решать эту проблему оказывается не нужно – можно пойти другим путем. Беспокоиться о будущем просто абсурдно. Никто не знает, что будет в будущем. Возможно, что вы уже сегодня отравляете себе жизнь по поводу каких-то отдаленных событий, но к тому времени все может тысячу раз измениться. Живите сегодняшним днем! Некоторым человеческим натурам свойственно думать, что в данное время они только подготавливаются к будущей жизни, когда-то произойдет нечто заманчивое, и вот тогда начнется настоящая жизнь. Никогда не стройте «розовых» планов на будущее. Сомнительно, что будущие дни окажутся лучше, чем сегодняшний. *Учитесь получать удовольствие от каждого дня. Делайте то, что Вам приятно.* К сожалению, не всегда мы помним, что смысл жизни заключается в самой жизни, в каждом дне, в каждом часе. Забудьте о том, что было в прошлом, перестаньте беспокоиться о будущем и постарайтесь получать максимальное удовольствие от каждого конкретного дня. Безусловно, все сказанное не означает, что надо отказаться от разумного планирования. Но это и должно быть именно разумное спокойное планирование, а не беспокойство или «розовые» мечты.

**Не раздражайтесь при общении с окружающими!**

Если вас чем-то не устраивает человек, просто прекратите с ним отношения. Если же вы хотите общаться с человеком, но у его есть некоторые отклонения в характере, не пытайтесь его изменить. *Принимайте человека таким, каков он есть, или расставайтесь с ним!*

Если вас *критикуют*, то, прежде всего, отбросьте эмоции. Воспринимайте сказанное с точки зрения логики. Если критика справедливая, то скажите критикующему спасибо, ведь теперь вы можете исправить в себе какой-то недостаток и стать лучше. Если же критика несправедливая – просто пропусайте ее мимо ушей.

***Оценивайте себя сами!***

Некоторые люди беспокоятся о том, что о них подумают окружающие и тем сильно отравляют себе жизнь. Постарайтесь избавиться от этого.

***Учитесь взаимодействовать с людьми!***

Всем нам необходимо эмоциональное насыщение. Когда люди вне общения с другими людьми, они могут чувствовать усталость, депрессию, беспокойство. Общение может уменьшить стресс, поскольку повышает энергетику. Искусство устанавливать контакты – это не всегда врожденное искусство. Этому можно научиться.

***Научитесь говорить «нет»!***

Многие люди не умеют говорить «нет». Они боятся, что о них подумают плохо. Явное нежелание выполнять постоянные просьбы, и в то же время неспособность сказать «нет» может приводить к стрессам. Задумайтесь, ведь есть люди, к которым почти не обращаются с просьбами, однако от этого их не меньше любят и уважают. Вас просят именно потому, что вы все время соглашаетесь. Если вы спокойно, но решительно скажете, что заняты сегодня, то никому и в голову не придет сомневаться, тем более обижаться. И не надо при этом несколько раз извиняться.

***Думайте о хорошем!***

Все мы, пусть и неосознанно, постоянно разговариваем сами с собой. Мы указываем себе, как следует поступать, рассказываем, как мы себя чувствуем. Если вы сообщаете себе только о плохом, то, в конце концов, окажетесь в стрессовом состоянии. Вместо плохих известий, как например: «меня никто не любит», «я никому не нужен», «меня все видят насквозь», «я всегда терплю неудачи», старайтесь сообщать себе нечто позитивное: «у меня многое получается, «я многому учусь на собственных ошибках», «я буду действовать и стану лучше». Позитивное отношение к себе и жизни само по себе действенное средство от стресса. Учитесь говорить себе «стоп». Это относится не только к действиям, но и к мыслям и чувствам. У англичан есть замечательная поговорка «Остановись и понюхай розы». Пытайтесь любому огорчению противопоставить приятное воспоминание. На свете есть множество хороших вещей. Несомненно, в вашей жизни было больше светлого, а когда сгущаются тучи, вы можете попробовать принцип Скарлетт О'Хара – когда ее обступали заботы, она говорила: «Об этом я подумаю завтра». Поймав себя на готовности к страху или грусти, спросите себя – а стоит ли предаваться унынию. Так ли уж глупа лиса из басни, которая, не достав виноград, не позволила себе расстроиться, а нашла выход, поддерживающий ее самооценку, и приказала себе подумать, что он еще не вполне спел?

***Переоцените свои ценности, если необходимо!***

Если вы беспокоитесь от того, что не можете чего-то достичь, то прежде, чем тратить нервы, спросите себя, к тем ли ценностям вы стремитесь. В противном случае может оказаться так, что вы тратите нервную энергию напрасно. Бывает, что после достижения какой-то цели, человек не чувствует настоящего удовлетворения, и может наступить полная опустошенность, от которой трудно избавиться. *Вам необходимо проанализировать, оценить, подтвердить, отбросить, переосмыслить те ценности, представления о себе, которые составляют саму суть вашей жизни.* Неверные убеждения, завышенные требования к себе и окружающим, нереальные цели могут быть источником постоянного стресса. Например, если вы убеждены, что неудача – это катастрофа, то вы можете возвести свои небольшие неприятности до уровня большого кризиса. Если вы полагаете, что жизнь всегда должна быть радостной, то, вероятно, столкнетесь с сильным разочарованием на первой же работе. Не ждите слишком многого от

жизни, и тогда будет меньше разочарований и больше приятных моментов. Часто люди просто не знают, что их беспокоит. Поэтому важно точно сформулировать проблему и записать ее на бумаге. Помните, что хорошо сформулированная проблема – наполовину решенная проблема! План возможного решения также можно записать на бумаге.

### ***Навыки самоорганизации.***

Научитесь планировать свою жизнь. В противном случае Вы будете чувствовать, что жизнь уходит из-под вашего контроля, или вовсе будете бездарно плыть по течению.

*Ответьте на следующие вопросы:*

- Чего Вы хотите от своей жизни?
- Каким Вы хотите стать через пять лет?
- Какова Ваша цель на ближайшие полгода?
- Какой цели Вы достигните на следующей неделе?

Обязательно проанализируйте, *на что Вы тратите свое драгоценное время.* Обязательно научитесь тратить его более эффективно. Задавайте себе вопросы: «На что ушел сегодняшний день? На что ушел отпуск? Не тратите ли вы много времени напрасно? Всегда ли отходите от телевизора, если там нет ничего действительно интересного? Время – самый важный ресурс, так как оно проходит безвозвратно. Постоянно ищите возможности сократить трату времени на второстепенные вещи.

Сегодня же *начинайте вносить рациональные изменения в свой распорядок дня.* Только 20 сэкономленных минут в день дают к 70 годам прибавку в один год. За год можно сделать то, что может полностью изменить жизнь. Только не экономьте на отдыхе, тем более на сне.

Самую трудоемкую работу выполняйте в те часы, когда организм развивает максимальную активность. Во время стресса в крови увеличивается концентрация некоторых гормонов, и это придает организму большое количество энергии. В течение суток происходят естественные колебания концентрации этих гормонов. Первый пик приходится на 9–12 часов, второй – на 16–20 часов. Учитывайте это при планировании своего дня.

Беспокойство часто гложет человека тогда, когда человеку необходимо самореализоваться, но сделать этого по каким-то причинам не удастся. Если вам, к примеру, предстоит завтра выполнить много дел, то вы можете и сегодня сильно нервничать от того, что опасаетесь забыть что-нибудь важное. То есть организм «помнит», что ему будет необходимо действовать, а как действовать точно не ясно. Отсюда беспокойство. Чтобы избавиться от него, по вечерам не мешает составлять план на следующий день. Те вещи, которые вы собираетесь предпринять, должны быть записаны в порядке важности. Можно даже коротко указать – каким образом вы сделаете то-то и то-то. Так, зная, что в любой момент вы сможете заглянуть в бумажку и ничего не забудете, вы избавитесь от этого вида переживаний.