



BIOMEDI



СТРЕССА  
НЕТ

# КАК РАССЛАБЛЯТЬСЯ и ЖИТЬ В КАЙФ

СЕМЬЯ, БУДУЩЕЕ, КАРЬЕРА, ОТНОШЕНИЯ —  
КАК УМЕНЬШИТЬ СТРЕСС БЫСТРО И ЛЕГКО

Даже самый надежный механизм ломается от чрезмерных нагрузок, и такой тонкий и сложный аппарат, как человеческая психика, не исключение. Современная жизнь выдвигает массу требований, и мы, пытаясь им соответствовать, часто перенапрягаемся и испытываем стресс. А от постоянного стресса до нервных расстройств и болезней — всего полшага.

# СТРЕСС: ЧТО ЭТО?

**Стресс – это длительная системная психологическая и гормональная реакция организма на жизненные ситуации, которые человек считает угрожающими для своего благополучия, и не видит возможности для их быстрого разрешения.**

Понятие «стресс» было введено Гансом Селье после обнаружения типичной реакции организма на разнообразные повреждающие факторы. А в 1975 году Ричард Лазарус ввел термин «психологический стресс».

Исследования показали, что различные неблагоприятные факторы — усталость, страх, обида, холод, боль, унижение и многое другое вызывают в организме однотипную реакцию. Причем эти раздражители необязательно должны существовать в реальности. Человек реагирует не только на действительную опасность, но и на угрозу или напоминание о ней.

**В большинстве ситуаций стресс проходит несколько стадий.**

## ФАЗА ТРЕВОГИ

Это мобилизация энергетических ресурсов организма. Умеренный стресс на этой стадии полезен, он ведет к повышению работоспособности.

## ФАЗА СОПРОТИВЛЕНИЯ ИЛИ АДАПТАЦИИ

Это сбалансированное расходование резервов организма. Внешне все выглядит нормально, человек эффективно решает встающие перед ним задачи, однако если эта стадия продолжается слишком долго и не сопровождается отдыхом, значит, организм работает на износ.

## ФАЗА ИСТОЩЕНИЯ (ДИСТРЕСС)

Человек ощущает слабость и разбитость, снижается работоспособность, резко возрастает риск заболеваний. Непродолжительное время с этим можно бороться усилием воли, однако потом единственный способ восстановить силы — это основательный отдых для достижения состояния релаксации.

Стресс бывает разной тяжести - разных уровней реактивности. Центральным «пусковым механизмом» активизации стресс-реакции находится в головном мозге на уровне гипоталамуса и лимбической (эмоциональной) системы.

На самом деле любое изменение окружающей среды является стрессом. Быстрая и адекватная реакция на воздействие очень важна, поскольку это стимулирует организм. Если реакции нет или она не адекватна, то это приводит к формированию хронического разрушительного стресса.

Дисфункция в организме начинает развиваться по определенным схемам, физиологической составляющей которых является спазм желчного пузыря или левой почки. Это подготовка организма к определенному виду деятельности. В дикой природе жертвы застывают, чтобы стать невидимыми или готовятся к действию для борьбы, атаки или защиты.

**В первом случае возникает необходимость прекращения процессов пищеварения, что сопровождается спазмом желчного пузыря.** Это защитная реакция на угрожающую ситуацию, когда тело сжимается, сворачиваясь в позу эмбриона. Если стрессы и реакции организма на них повторяются, происходит привыкание и человек реагирует на стресс привычным стереотипом. В результате формируются привычки адаптации, например: появляются психосоматические нарушения, сутулость, страх неудачи, импотенция, геморрой.

**Во втором случае, реакция проявляется в виде субъективного чувства тревоги и переживается человеком как усилие, вызывая различные реакции тела, например, боль спине.** Реакция вовлекает в процесс активацию функций левой почки, регулирующей кислотно-щелочной баланс организма, захватывает в дальнейшем надпочечники, суставы нижних и верхних конечностей, сердечно-сосудистую систему.

Импульсы, в ответ на стрессовое воздействие, поступают в мозг, а точнее в гипоталамус, стимулируя секрецию адренокортикотропного гормона и бетаэндорфинов. Эти вещества воздействуют на корковый слой надпочечников, активируя выработку глюкокортикоидов, главным образом кортизола и адреналина, приводящих к спазму сосудов, скелетной мускулатуры, повышению артериального давления, учащения дыхания и т. д.

В ответ на стрессовый стимул, в ответную реакцию, в первую очередь, включается весь организм в целом, как самая сложная и потому самая чувствительная саморегулируемая система. И только позже в общую реакцию вовлекаются все иерархические уровни организма. В центральной нервной системе в первую очередь повреждаются центры положительных эмоций, с чем связано ухудшение психоэмоционального состояния при стрессе. В системе иммунитета в первую очередь страдает клеточный иммунитет, что сказывается на изменении лейкоцитарной формулы крови. В эндокринной системе страдают щитовидная железа и эпифиз. В энергетическом обмене — окислительное фосфорилирование, которое обеспечивает энергетические запасы организма в виде образования большого количества АТФ.

## КОМУ ОПАСЕН СТРЕСС?

Стресс распространен шире, чем обычная простуда. Примерно 90% горожан хотя бы однажды с ними сталкивалась. Но вести статистику затруднительно, так как многие люди предпочитают переносить жизненные потрясения, не обращая внимания на стресс до тех пор, пока не попадут к врачу с серьезными проблемами. Опасность стресса в современном мире просто огромна. Практически любой человек входит в ту или иную группу риска.

### В большей степени стрессу подвержены:

**Люди с тревожным типом личности,** которые часто переживают из-за того, что еще не случилось, и постоянно корят себя за прошлые ошибки.

---

**Трудоголики,** которые постоянно переутомляются.

---

**Люди с проблемами в отношениях** с друзьями, членами семьи, коллегами.

---

**Злоупотребляющие алкоголем, курящие, принимающие наркотики.**

---

**Люди с заниженной самооценкой.**

---

**Сверхответственные люди с «комплексом отличника».**

---

**Страдающие тяжелыми патологиями** (болезни печени, щитовидной железы, онкология и пр.)

---

**Планирующие серьезные перемены в жизни или недавно прошли через них.** При этом не столь важно, позитивными были эти изменения или нет. В группу риска попадают как те, кто недавно развелся или перенес утрату, так и молодожены, молодые родители и карьеристы, получившие долгожданное повышение.

# ПРИЗНАКИ СТРЕССА

Бессонница;

Раздражительность;

Тревога, неуверенность, мрачные мысли, страх перед будущим;

Постоянная усталость, пониженная работоспособность, сонливость;

Невозможность сосредоточиться, принять решение или начать дела, снижение внимания;

Ухудшение памяти;

Навязчивые мысли;

Нарушение обмена веществ, пропадает аппетит или, наоборот, аппетит повышен;

Отсутствие интереса к сексу.



Стресс влияет не только на настроение и поведение, но и на весь организм в целом. Иногда физические признаки стресса возникают раньше, чем психологические, и именно они заставляют людей задуматься — а все ли в порядке? Ведь многие из нас привыкли не обращать внимания на свое душевное состояние, но ухудшение здоровья — другое дело.

Стресс может сопровождаться: головными болями, головокружениями, одышкой, учащенным сердцебиением, ощущением «кома в горле», расстройством пищеварения, перепадами давления.

Существует простой сигнальный показатель стресса по характеристикам белой крови.

Для **острого стресса** характерен лейкоцитоз (увеличение общего числа лейкоцитов выше нормы), анэозинофилия (отсутствие эозинофилов) и лимфопения (снижение относительного числа лимфоцитов — процента содержания лимфоцитов в лейкограмме — лейкоцитарной формуле). При **хроническом стрессе** неизменным признаком остается только снижение процентного содержания лимфоцитов в лейкограмме: у человека - меньше 20%.

**Л. Гаркави разработал опросник для самостоятельной оценки психоэмоционального состояния. Оцените количественно от -3 (самый плохой показатель) до +3 (самый лучший показатель) свое состояние по 10 пунктам, приведенным ниже. Дайте оценку быстро, без обдумывания.**

Тревожность

Раздражительность

Утомляемость

Угнетенность

Работоспособность по времени

(как долго вы можете работать не уставая)

Активность

Аппетит

Сон

Оптимизм

Работоспособность по скорости

(как быстро вы можете работать)

**Чем тяжелее стресс, тем ниже оценки.**

# ПРИЧИНЫ СТРЕССА

Как правило, стресс – это реактивные состояния, иначе говоря, они возникают по вине внешних обстоятельств и переживаний – дефицит положительных эмоций, неудовлетворенные потребности и не реализованные планы, а также переизбыток информации, из-за которого наступает эмоциональное истощение, после которого мы начинаем многократно преувеличивать в сознании возникающие проблемы.

Однако иногда причиной стресса становятся не какие-то события и связанные с ними чувства, а эндогенные, или внутренние причины, вследствие которых нарушается метаболизм и структура нервных клеток. Эти причины разнообразны: от погрешностей диеты и нарушения всасывания некоторых витаминов, необходимых для нормального функционирования нервной системы, — до серьезных болезней эндокринной системы.

# ПОСЛЕДСТВИЯ СТРЕССА

Сильный стресс существенно вредит здоровью человека. Из-за него в первую очередь страдает физическое здоровье – мы чаще болеем простудными заболеваниями, обостряются наши хронические болезни, стресс отражается на нашем внешнем виде. Вследствие сильного нервного перенапряжения под «ударом» оказываются наиболее уязвимые системы организма: сердечнососудистая, желудочно-кишечный тракт, эндокринная система. Стресс также наносит серьезный вред психическому состоянию. Мы начинаем чаще расстраиваться, злиться, нервничать. В итоге наше эмоциональное состояние ухудшается, расстраиваются отношения с окружающими людьми, возникают проблемы в учебе и работе. Длительное пребывание в подобном состоянии приводит к появлению депрессивных и тревожных расстройств. Непродуктивные способы борьбы со стрессом (например, употребление алкоголя, переедание, «срывание зла» на близких) приводят к ухудшению ситуации.

Влияние стресса может проявиться не сразу, а иметь отсроченное во времени развитие серьезного, а иногда опасного для жизни, заболевания. Не зря говорят, что «все болезни от нервов».

# ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ ПОВЫСИТЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ



## ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

То, что физические упражнения помогают выпустить пар и улучшают настроение, давно доказано. Занятия спортом также улучшают работу сердечно-сосудистой системы (а она заметно страдает при нервных расстройствах), повышают выработку серотонина — нейромедиатора, необходимого для правильной работы мозга, а также улучшают сон.



## РЕЛАКСАЦИОННЫЕ ТЕХНИКИ

Они позволяют снизить мышечное напряжение, расслабиться, избавиться от навязчивых мыслей. К таким техникам относятся медитация, йога, массаж, цвето- и ароматерапия.



## ПСИХОТЕРАПИЯ

Групповые или индивидуальные занятия с психотерапевтом дают возможность выработать правильное поведение в стрессовых ситуациях, изменить отношение к себе, жизненным обстоятельствам и ситуациям.



## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Как ни банально, это действительно работает. Алкоголь, никотин и даже кофеин создают лишнюю нагрузку на нервную систему и усугубляют стресс. Тот же результат дает и нехватка витаминов — следствие несбалансированного однообразного питания.

# КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ РАЗВИТИЕ СТРЕССА

Самое важное — вовремя заметить стресс. Люди обычно игнорируют его явные признаки, считая, что раздражительность, бессонница, плохое настроение и постоянная усталость — это неизбежные явления, свойственные буквально всем. Однако это не так. Стресс — это не норма жизни. Хроническая усталость, забывчивость, плаксивость, головная боль, тревожность, нарушения сна — все эти проблемы решаемы. А если не обращать на них внимания и ждать, что они пройдут сами собой, можно дожидаться не улучшения, а глубокой депрессии и серьезных заболеваний.

Стресс не возникает из ниоткуда. Очевидно, что нужно бороться с его причиной, то есть изменить свою жизнь (пересмотреть график работы, закончить бесперспективные отношения, научиться общаться с людьми). Часто это долгий процесс. Именно поэтому разработаны различные средства для тех, кто хочет избавиться от стресса, снять напряжение и нейтрализовать действие негативных факторов среды. **Действие антистрессовых комплексов в BIOMEDIS TRINITY направлено на гармонизацию работы нервной системы, нормализацию процесса засыпания и повышение качества сна, снятие хронической усталости и улучшение общего самочувствия.**

В организме человека заложены комплексы защитно-приспособительных механизмов, направленных на восстановление нарушенной саморегуляции и, поэтому цель комплексной терапии состоит в том, чтобы определить и создать условия, при которых осуществляется максимально полная реализация адаптивных возможностей.

Программы четвертого режима BIOMEDIS TRINITY базируются на методе транскраниальной электромагнитной стимуляции (ТЭМС). ТЭС эффективно применялся при борьбе со стрессом и восстановлении психоэмоционального состояния у ожоговых пострадавших при взрыве газопровода в Башкирии (1988), у пострадавших от взрыва в переходе на Пушкинской площади в Москве (2000), в лечении синдрома утраты при захвате заложников в Буденновске (1995), при лечении родственников моряков, погибших на АПЛ "Курск" (2000), при захвате заложников на Дубровке "Норд-Ост" (2002).

Обладая возможностями целенаправленного формирования уровня мозговой активности, метод ТЭМС, реализованный в BIOMEDIS TRINITY через мультичастотную синхронизацию (МЧС), позволяет использовать программы коррекции как в качестве профилактического



средства, обеспечивающего повышение адаптационного резерва механизмов защиты внутренних органов от эмоциональных и психо-социальных нагрузок, и для оптимизации адаптивных реакций непосредственно в процессе экстремальных воздействий, так и в качестве эффективного средства в комплексной терапии и реабилитации психосоматических проблем.



## АЛГОРИТМЫ ПРИМЕНЕНИЯ ПРОГРАММ

### БАЗОВЫЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ И УСТРАНЕНИЯ НАПРЯЖЕНИЯ

#### СОСТАВ КОМПЛЕКСА

«Альфа-ритм»

«Программа покоя»

#### РЕКОМЕНДАЦИИ

Временной интервал между применением программ «Альфа-ритм» и «Программа покоя» от 10 минут до 3 часов. Курс 8-10 сеансов, 1 сеанс в день.

### СОСТОЯНИЕ ОСТРОГО СТРЕССА

#### СОСТАВ КОМПЛЕКСА

«Стирание мыслей» на фоне применения техники устранения негативных психотравмирующих установок.

## РЕКОМЕНДАЦИИ

Необходимо выбрать неприятное беспокоящее событие и сконцентрироваться на его остром эпизоде, психотравмирующем сообщении, неприятном действии. Включить программу «Стирание мыслей», закрыть глаза, войти в атмосферу психотравмирующего события и начать практику. Это может быть многократное повторение (вслух или мысленно) одних и тех же самых обидных или травмирующих слов или фраз, либо многократно переживать одно и тоже психотравмирующее событие. Важно дать себе свободу эмоционального реагирования, спокойно относясь к неприятным ощущениям, которые могут появиться в виде давления в висках, сдавливания в груди, першения в горле и т. п. Негативная программа за счет монотонности быстро ослабляется и к концу сеанса, обычно от 20 минут до 1 часа неприятные ощущения исчезнут. На смену придут бодрость, прилив сил и энергии. При сильных стрессах действие можно повторять несколько раз, если стресс не снят.

## ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС

### СОСТАВ КОМПЛЕКСА

«Альфа-ритм»

«Программа покоя»

«Программа стресса 1»

### РЕКОМЕНДАЦИИ

Применение программ «Альфа-ритм» и «Программа покоя» возможно во временном интервале от 10 минут до 3 часов. Например, в первой половине дня две программы подряд с интервалом между ними 10-20 минут, а в вечернее время - «Программа стресса 1». Возможно равномерное распределение применения программ в течении дня: утром - программа «Альфа-ритм», в середине дня - «Программа покоя», в вечернее время - «Программа стресса 1». Курс 8-10 сеансов, 1 сеанс в день. При необходимости через 1 месяц курс можно повторить.

## ГОЛОВНЫЕ БОЛИ ИЛИ ДРУГИЕ ДИСКОМФОРТНЫЕ СОСТОЯНИЯ НА ФОНЕ СТРЕССОВЫХ СОБЫТИЙ

### СОСТАВ КОМПЛЕКСА

«Альфа-ритм»

«Программа покоя»

«Программа обезболивания»

### РЕКОМЕНДАЦИИ

Применяется базовый комплекс «Альфа-ритм» и «Программа покоя» в интервале от 10 минут до 3 часов. При появлении головной боли или других дискомфортных состояний, вызванных стрессом, включается «Программа обезболивания» одно- или двукратно в течении дня. Курс 8-10 сеансов, 1 сеанс в день. При необходимости курс можно повторять с интервалом в 1 месяц.



## ОБОСТРЕНИЕ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ПРОЯВЛЕНИЙ, ОБОСТРЕНИЕ НЕЙРОДЕРМИТА, БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ, ГОЛОВНОЙ БОЛИ НА ФОНЕ СТРЕССА

### СОСТАВ КОМПЛЕКСА

«Альфа-ритм»

«Программа покоя»

«Программа стресса 2»

### РЕКОМЕНДАЦИИ

Применяется базовый комплекс «Альфа-ритм» и «Программа покоя» в интервале от 10 минут до 3 часов. При появлении головной боли, обострении нейродермита, бронхиальной астмы на фоне стресса, включается «Программа стресса 2» одно- или двукратно в течении дня. Курс 8-10 сеансов, 1 сеанс в день. При необходимости курсы можно повторять с интервалом в 1 месяц.

## НАРУШЕНИЯ ЭНДОКРИННОЙ РЕГУЛЯЦИИ НА ФОНЕ СТРЕССА

### СОСТАВ КОМПЛЕКСА

«Альфа-ритм»

«Программа покоя»

«Программа стресса 3»

### РЕКОМЕНДАЦИИ

Применяется базовый комплекс «Альфа-ритм» и «Программа покоя» в интервале от 10 минут до 3 часов. При эндокринных нарушениях, таких как сахарный диабет, дис- или аменорея, нарушение пищевого поведения (анорексия или булимия), аллергозы добавляется «Программа стресса 3» одно- или двукратно в течении дня. Курс 8-10 сеансов, 1 сеанс в день. При необходимости курс можно повторять с интервалом в 1 месяц.

## СПАСТИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ НА ФОНЕ СТРЕССА

### СОСТАВ КОМПЛЕКСА

«Альфа-ритм»

«Программа покоя»

«Программа стресса 4»

### РЕКОМЕНДАЦИИ

Применяется базовый комплекс «Альфа-ритм» и «Программа покоя» в интервале от 10 минут до 3 часов. При появлении мигреней, различных видов спазмов, колющих болей, вегето-висцеральных пароксизмов, вызванных стрессом, включается «Программа стресса 4» одно- или двукратно в течении дня. Курс 8-10 сеансов, 1 сеанс в день. При необходимости курс можно повторять с интервалом в 1 месяц.