

Психологические причины возникновения артериальной гипертонии и способы их устранения

Занятие №4

для обучающихся в Школе больных
артериальной гипертонией

*«Хочешь быть
счастливым – будь им»*

К. Прутков

Вопросы для обсуждения

1. Внешние и внутренние психологические причины возникновения артериальной гипертонии.
2. Влияние на организм положительных и отрицательных эмоций.
3. Стресс – друг или враг? Понятие об остром и хроническом стрессе.
4. Какие изменения происходят в организме при воздействии стресса?
5. Как предупредить стресс.
6. Пути преодоления стресса.

Психологические причины возникновения повышенного давления

■ *Внешние причины*

определяются образом жизни, привычками, неумением управлять эмоциями, конфликтами, стереотипами поведения.

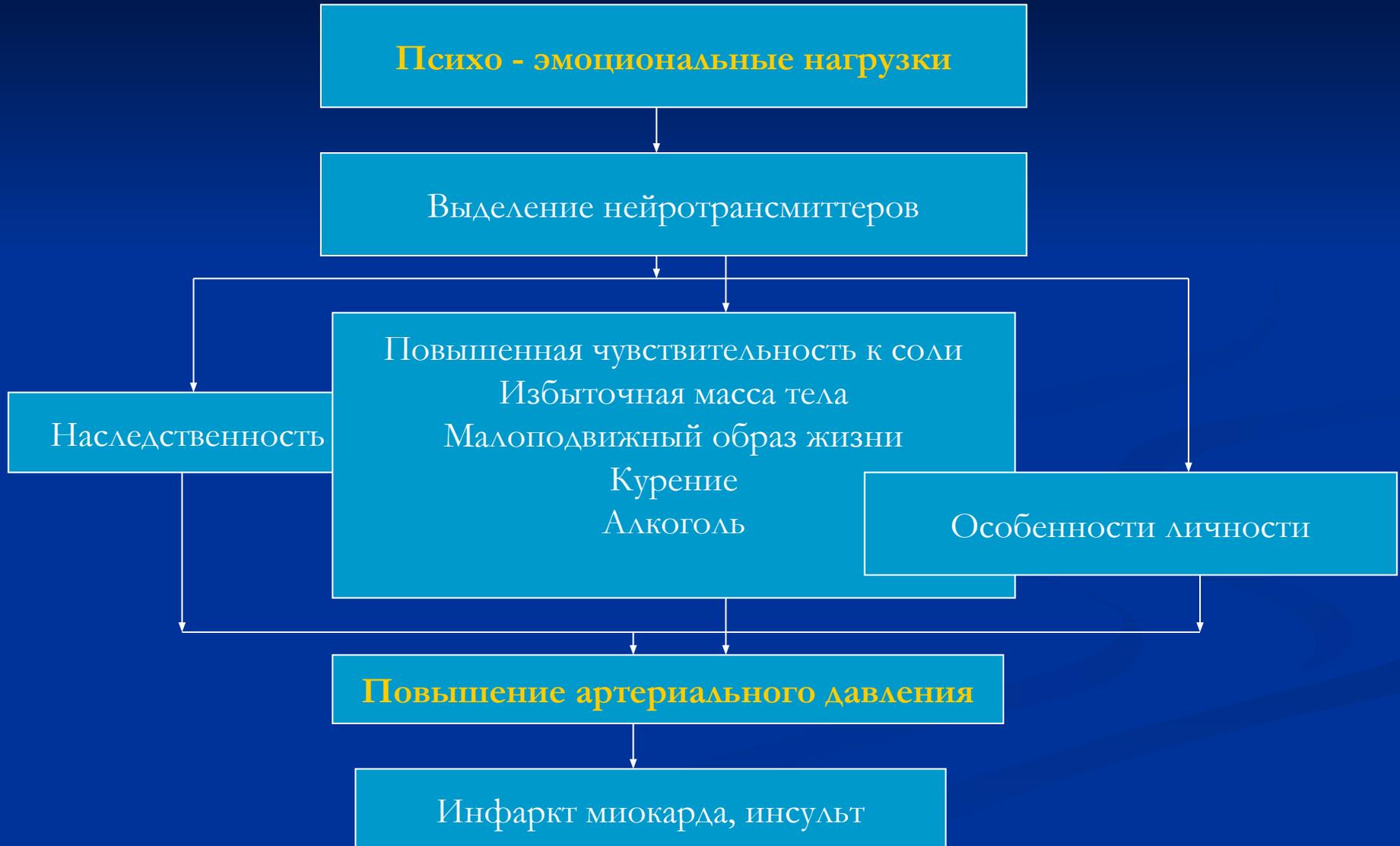
■ *Внутренние причины*

определяются повышенной требовательностью, критичностью к себе и окружающим, педантичностью, внутренним конфликтом с окружающими, противоречием между ожидаемым и реальностью.

Влияние положительных и отрицательных эмоций на организм

Существует взаимосвязь эмоций и физического состояния организма. Любая человеческая эмоция через нервные импульсы в мозге вызывает выделение нейротрансмиттеров, которые в свою очередь сужают или расширяют сосуды. Наиболее известные среди них - серотонин, адреналин, норадреналин, эндорфин и другие.

Взаимосвязь эмоций и сердечно - сосудистой патологии



Взаимосвязь эмоций и сердечно-сосудистой патологии

При наличии постоянных отрицательных эмоций и тягостных мыслей в организме нарушается гармоничная система энергорегуляции и взаимодействия внутренних органов и органов чувств, снижается иммунная защита. От этого возникает заболевание. Отрицательные эмоции – плохие попутчики в жизни человека. Они вызывают растерянность, разочарование, уныние, тоску, сковывают волю, влияют на самочувствие.

Жизнь не может быть окрашена только в темные тона. Без положительных эмоций, любви близких, улыбок и смеха жизнь была бы невозможна. Ощущение счастья делает нашу жизнь ярче. Радость встречи, любовь – не менее сильные эмоции, чем гнев и раздражение. Благодаря выработке так называемых «гормонов радости», положительные эмоции благотворно влияют на здоровье.

Взаимосвязь стресса и сердечно-сосудистой патологии



Стресс – друг или враг?

Расхожее мнение, что «все болезни от нервов», вполне справедливо: если не все, то 75% заболеваний вызываются стрессом. Но стресс – это обычное явление, естественная часть человеческого существования.

«Стресс – это напряжение защитных сил организма, мобилизация его ресурсов, и прежде всего сосудистой, нервной и гормональной систем – для приспособления к изменившейся ситуации и решения возникших жизненных задач».

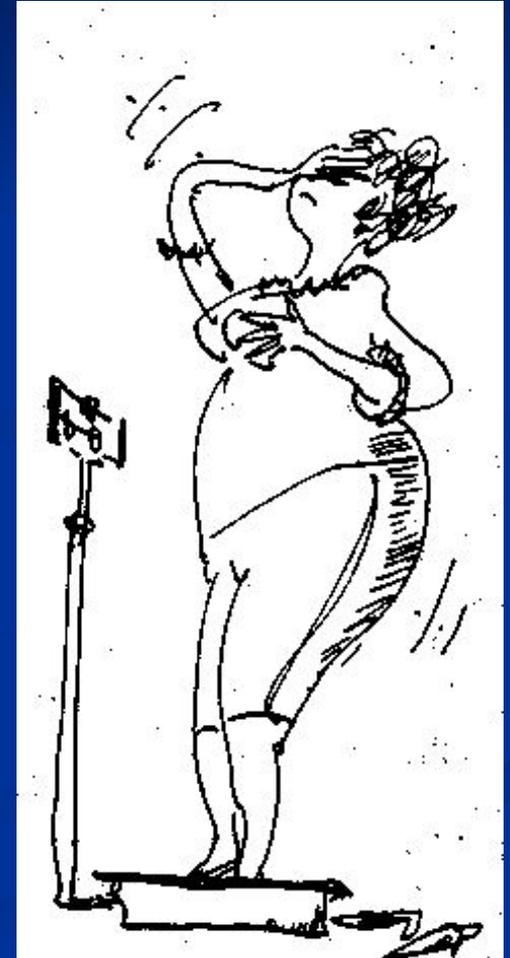
Г. Селье

Профессор Селье утверждает, что определенное количество переживаний и волнений нам жизненно необходимо. По его мнению, полное отсутствие стрессов эквивалентно смерти. Важна не сама стрессовая ситуация, а то как мы ее оцениваем и на нее реагируем.

Стресс – друг или враг?

В ответ на стресс-фактор – охлаждение, кровопотеря, радиация, яд и другие – организм отвечает однотипной защитной реакцией.

Если стресс-фактор не превышает защитные силы, то развивается привыкание к нему (адаптация), если же превышает – наступает срыв адаптации, истощение и гибель организма.



Виды стресса

▣ Острый

(положительный, конструктивный, эустресс)

▣ Хронический

(отрицательный, деструктивный, дистресс)

Если острый стресс при некоторых условиях ведет к росту психологической и биологической выносливости человека, то хронический стресс может оказаться чрезмерным, непосильным для человека и способствовать развитию различных заболеваний. У человека возникает чувство, будто из него высасывают энергию, жизненные силы, молодость.

Повышенная утомляемость приводит к возникновению тревоги, которая затем переходит в депрессию и истощение.

Стрессовая реакция и ее воздействие на организм: немедленная реакция

Мозг

Снижается порог болевой чувствительности. Расширяются зрачки. Обостряется память и мышление

Печень

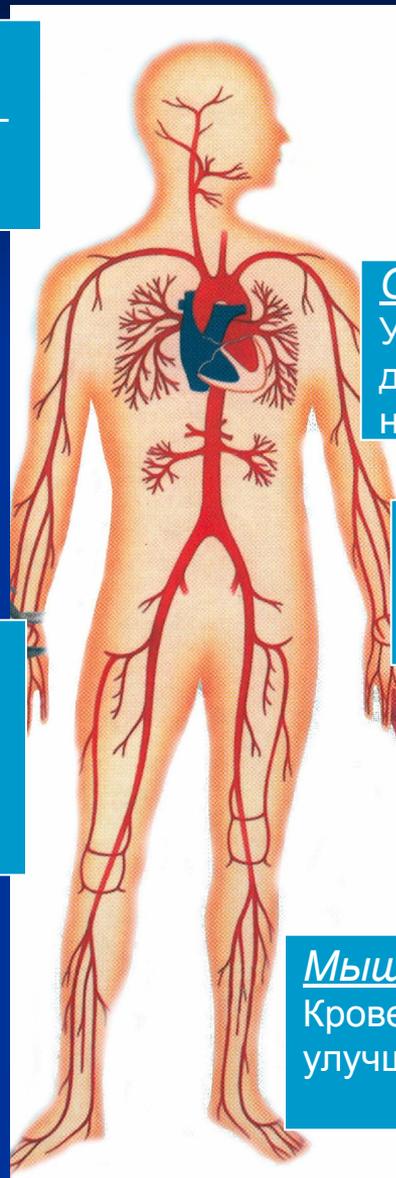
Гликоген печени превращается в глюкозу для обеспечения дополнительным «горючим» мышечные клетки

Надпочечники

Вырабатываются катехоламины – гормоны, участвующие в обеспечении реакции «нападай или беги»

Кровь

Кровоточивость уменьшается. Свертываемость крови увеличивается



Легкие

Дыхание учащается, в легкие поступает больше кислорода

Сердце

Учащается пульс, повышается давление, усиливается кровообращение

Селезенка

Усиленно выделяет эритроциты для доставки кислорода к мышцам

Кишечник

Пищеварение прекращается, вся энергия идет в мышцы

Мышцы

Кровеносные сосуды расширяются для улучшения снабжения организма энергией

Стрессовая реакция и ее воздействие на организм: последующая реакция

Мозг

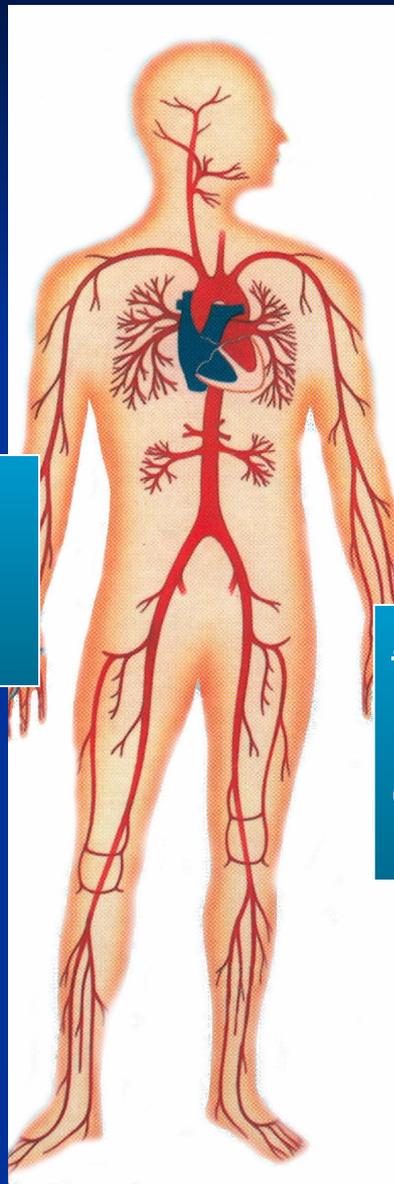
Гипокамп, ответственный за нашу память и способность к обучению, активизируется, чтобы «переварить» стресс

Печень

Накопленная в виде жира энергия перерабатывается в «горючее» для организма

Надпочечники

В кровь выбрасывается гормон кортизол, который подавляет пищеварение и иммунную систему



Иммунная система

Ослабляется защита от инфекций

Половые органы

Если стрессовое состояние продолжается долго, сокращается производство половых гормонов

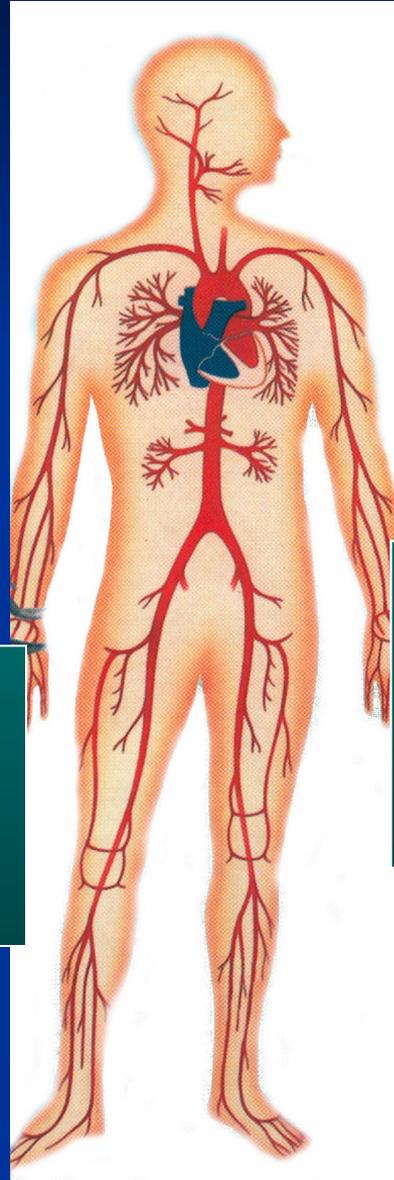
Воздействие на организм долговременной стрессовой реакции

Мозг

Кортизол повреждает мозговые клетки, и это может сказаться на органах чувств. Создается угроза истощения организма, повышения раздражительности и депрессии

Кровеносные сосуды

Повышенное давление и частое сердцебиение снижают эластичность кровеносных сосудов



Иммунная система

Повторяющееся подавление защитных клеток ведет к ослаблению иммунной системы

Кишечник

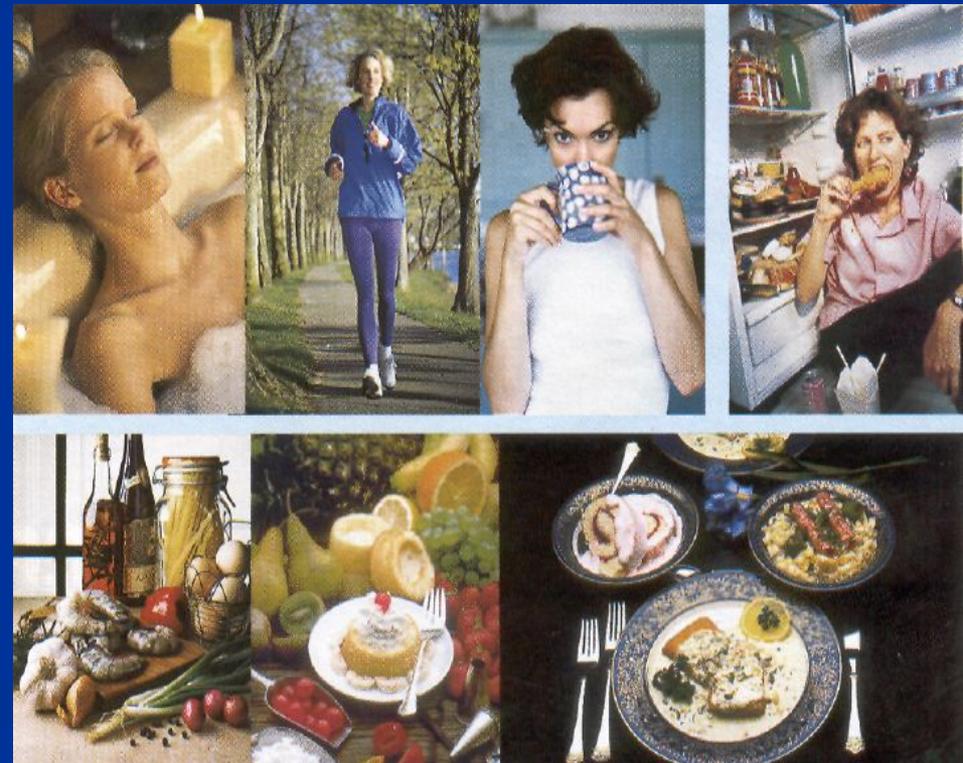
Сокращение снабжения кровью делает слизистую оболочку желудка и кишечника уязвимой. Возможно появление язв

Как предупредить стресс

Стресс всегда можно предотвратить, независимо от того, насколько интенсивно вы работаете или насколько стремителен ритм вашей жизни.

Для профилактики стресса требуется:

- своевременное расслабление, отдых и восстановление сил
- физическая активность, позволяющая получить разрядку
- сбалансированное питание, обогащенное витаминами и минеральными веществами



Отдых - важная часть жизни

Отдыхать надо обязательно. Планируя день, предусмотрите час-полтора и для отдыха. Не важно чем вы будете заниматься в это время: читать, смотреть телевизор или разгадывать кроссворды.

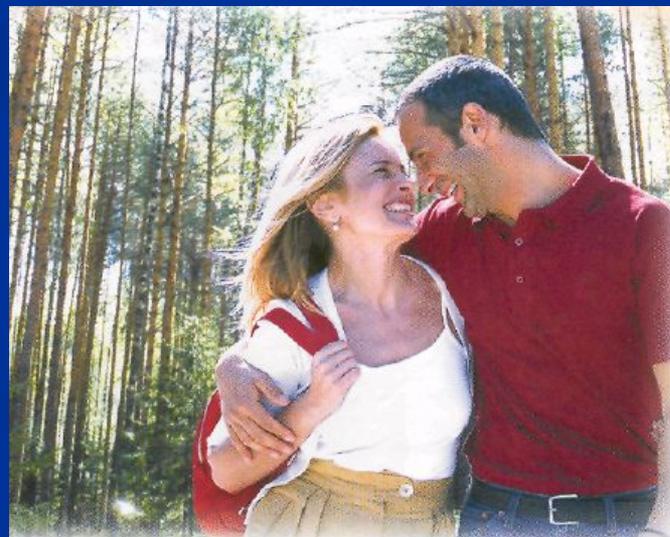
Главное - не упрекать себя мысленно за то, что дел полно, а вы разлеглись. Когда человек отдыхает и хотя бы на время сбрасывает груз забот, накопившийся за прошедшую неделю, в его душу приходит мир и покой.



Отдых - важная часть жизни

Отвлечься, развлекься, забудься и почерпнуть из этого новые силы. Что касается ежедневного восстановления сил, то после любого напряжения должно следовать расслабление.

Заранее продумайте, как и где вы проведете очередной отпуск. Надо постараться совместить отдых, который по душе, и отдых, полезный для здоровья. Большое значение имеют смена обстановки и возможность получить положительные эмоции, которых хватит на следующий год.



Движение дарит радость

Хорошая физическая форма увеличивает способность человека противостоять стрессу. Больше всего для снятия стресса подходят физические упражнения, вовлекающие в регулярные ритмические сокращения большие группы мышц :

- быстрая ходьба
- бег трусцой
- плавание
- езда на велосипеде
- ходьба на лыжах



Движение дарит радость

Академик Амосов рекомендовал следующие нагрузки: 30-45 мин гимнастики, 1 час быстрой ходьбы или лучше бег 2-3 км.

О том, какой вид физических упражнений выбрать, с какой частотой, продолжительностью и интенсивностью их выполнять, посоветуйтесь с лечащим врачом.



Вода – ваш союзник

Вода – идеальное средство для оздоровления.

Рекомендуем проводить водный тренинг каждое утро. До душа сделайте сухой массаж всего тела с помощью массажной рукавицы. Легкие круговые движения выполняйте в направлении сердца.

Водные процедуры являются хорошим средством для повышения настроения - купание в море и реке, обливание, ванны, душ, посещение бассейна, бани, сауны.

Обливания холодной и теплой водой стимулируют или расслабляют, но всегда благотворно влияют на организм.



Вода ваш союзник

После умывания переходите к контрастному душу. Для этого многократно переключайте воду с холодной на горячую. Заканчивайте процедуру холодной водой.

Вечером для «оживления» сосудов на 15 минут погрузитесь в теплую ванну. Чтобы усилить расслабляющий эффект можно добавить в воду отвар мелиссы.

Водные процедуры успокаивают и расслабляют нервную систему, тренируют сердечно-сосудистую систему, закаливают организм, укрепляют иммунную систему и поднимают настроение.



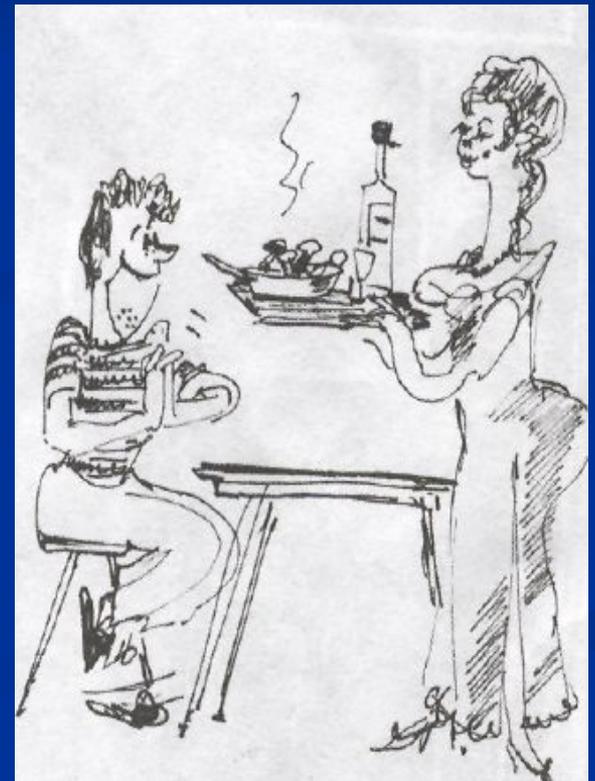
Относитесь к еде серьезно

Чаще устраивайте себе маленькие праздники: красиво накройте стол и приготовьте свое любимое блюдо.

Есть продукты, которые улучшают настроение и снимают стресс.

Это – цитрусовые, шоколад, мороженое, бананы.

Многие из этих продуктов содержат опиаты и эндорфины – гормоны «хорошего настроения».



Пути преодоления стресса

1. Проанализируйте стрессовую ситуацию

Это поможет в будущем избежать подобных ситуаций. Активное и целенаправленное размышление поможет вам выйти из состояния уныния и пассивности.

Прокрутите в голове ситуацию.

Попробуйте проговорить проблему вслух.

Вероятно, от этого найдется выход из сложившейся ситуации.

Определите шаги изменения своего поведения и отношения к стрессовой ситуации.



Пути преодоления стресса

2. Поставьте перед собой жизненную цель

Очень важна цель в жизни, любимое дело и высокая самооценка. Люди, стремящиеся к достижению своей цели, живут гораздо дольше, чем те, у которых ее нет. Великий психолог А.Маслоу утверждает, что самореализация личности не менее важный инстинкт, чем голод или жажда.

Особенно важна увлеченность делом для мужчин, которые привыкли быть нужными и востребованными. Не менее важно быть при деле или иметь какое-то увлечение для пенсионеров – будь то разведение цветов в саду или забота о внуках.



Пути преодоления стресса

3. Учись переключаться

Мужчинам стоит брать пример с женщин, которые при столкновении со стрессом сознательно или интуитивно начинают убирать квартиру, стирать белье, мыть посуду или загружать себя какой-нибудь другой работой.

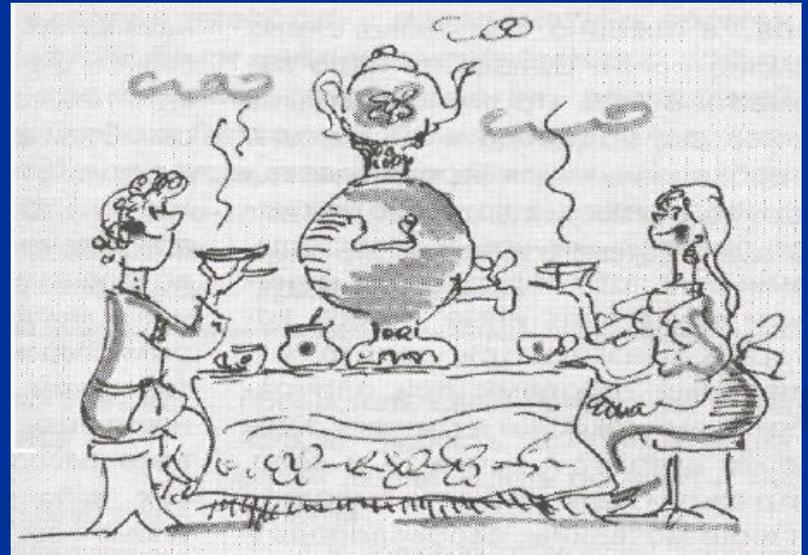
Отменное средство борьбы со стрессом – посещение парикмахерской, косметические процедуры и всевозможные массажи.



Пути преодоления стресса

Если на душе у вас «кошки скребут», направляйтесь в гости к родственникам, договоритесь о встрече с другом, поговорите по телефону со знакомыми, зайдите поболтать к соседу. Общение с людьми, которые Вам приятны, несомненно, поднимет настроение.

Если вы чувствуете приближение депрессии – вставайте и что-то делайте!



Пути преодоления стресса

4. Научитесь управлять своей психикой

Измените свою оценку неприятного события. Взгляните на проблему с другой стороны. Во всех ситуациях находите свои плюсы. Думайте только о хорошем. Доказано, что мысль материальна.

Если вас ругают на работе, скажите себе: « Меня любят дома!». А если вас ругают дома, скажите себе: «Меня любят на работе!».

Если не можете изменить ситуацию, поменяйте отношение к ней.

Древнееврейский царь Соломон имел кольцо, на котором была выгравирована надпись:

« Все проходит. И это пройдет».



Пути преодоления стресса

5. Улыбайтесь

Добрая улыбка и смех благотворно влияют на здоровье. Подойдите к зеркалу. Улыбнитесь себе и сохраняйте улыбку в течение нескольких минут. Поверьте, настроение ваше улучшится. Закройте глаза, мысленно засмейтесь, вспомнив очень радостный момент в своей жизни.

Отвлекаться от неприятной повседневной жизни можно, вспоминая о счастливых мгновениях собственной жизни.

Очень помогает поднять настроение фотоальбом с любимыми фотографиями, просмотр комедийных фильмов.



Пути преодоления стресса

Человек может разряжаться от стрессовых воздействий смехом. Смех – это могучее лечебное средство. Под воздействием смеха организм человека оздоравливается. Железы внутренней секреции улучшают свою деятельность, снимаются головные боли и утомления.

Сердце начинает работать в благоприятном ритме, нормализуется давление. В течение дня для поддержания хорошего настроения нужно смеяться не менее 10 минут.



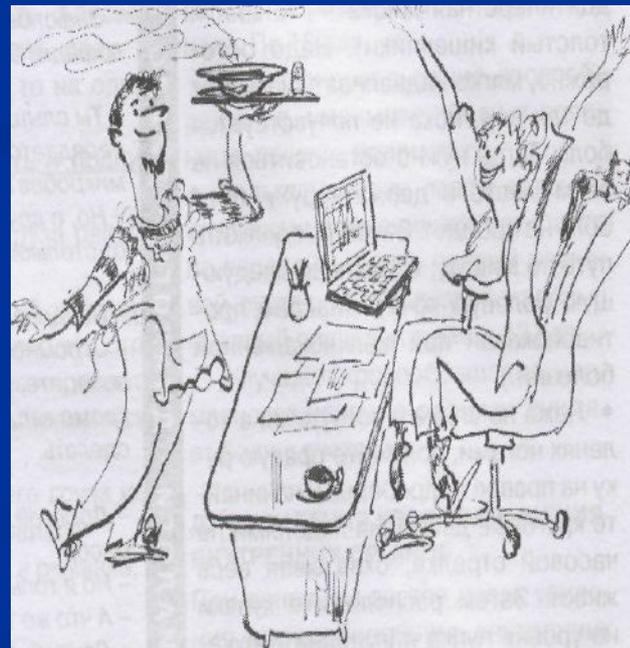
Пути преодоления стресса

6. Будьте оптимистом

Оптимисты обладают более высокой сопротивляемостью к невзгодам. Пессимисты же, наоборот, светлые периоды жизни воспринимают как временное состояние и постоянно ждут, что с ними случится беда, «планируют» несчастья.

У людей с позитивным отношением к жизни вырабатывается гораздо меньше стрессовых гормонов (прежде всего кортизола), что и помогает защититься от болезни. Психологи рекомендуют пессимистам не накапливать раздражение и гнев, а открыто выражать свои эмоции, обсуждать свои переживания с близкими людьми.

Учитесь подбадривать себя и смотреть на жизнь позитивно. Скажите себе однажды: «Я умный, сильный, удачливый, здоровый» и повторяйте эту формулу ежедневно утром и вечером.



Пути преодоления стресса

7. Живите сегодняшним днем

Мы все мечтаем о каком-то волшебном саде, полном роз, который виднеется где-то за горизонтом, вместо того, чтобы наслаждаться теми розами, которые растут под нашими окнами сегодня. Отгородите прошлое и будущее железными дверьми. Живите в отсеке сегодняшнего дня. Жизненная мудрость состоит в том, чтобы научиться жить «Здесь и сейчас». Есть древнее напутствие: «Не заботься о завтрашнем дне, он сам позаботится о себе».

Не делайте свою настоящую жизнь труднее из-за сожалений о том, что произошло в прошлом и безвозвратно ушло.

«Не оплакивай, смертный, вчерашних потерь.
Верь минуте текущей - будь счастлив теперь!»

Омар Хайям



Пути преодоления стресса

8. Соприкоснитесь с природой

Ни что так быстро не успокаивает расстроенные нервы и не восстанавливает душевное равновесие, как прогулка в лесу, парке, походы в лес за грибами или ягодами. Гуляйте в любую погоду, ведь ясный, солнечный день также прекрасен, как летний дождь и пушистый зимний снег.

Учитесь радоваться голубому небу, журчащему ручейку, полевой ромашке.

Время, проведенное на природе, может вернуть нам силы и энергию, поднять настроение.

Все мы очень разные – кто-то любит море, кто-то лес, кто-то горы.



Отдыхайте там, где вам комфортно.

Пути преодоления стресса

9. **Общайтесь с домашними животными**

Общаясь с ними, хозяин забывает о своих неприятностях. Когда хозяин приходит домой, любимый пес бегает вокруг него, виляя хвостом, прыгает на него, стараясь лизнуть нос, а коты трутся об его ноги. Хорошо известно, что коты не только снимают стресс, но и способствуют снижению артериального давления при гипертоническом кризе.

Расстроенные нервы можно успокоить, наблюдая за безмолвным танцем рыбок в домашнем аквариуме или пением любимой канарейки.

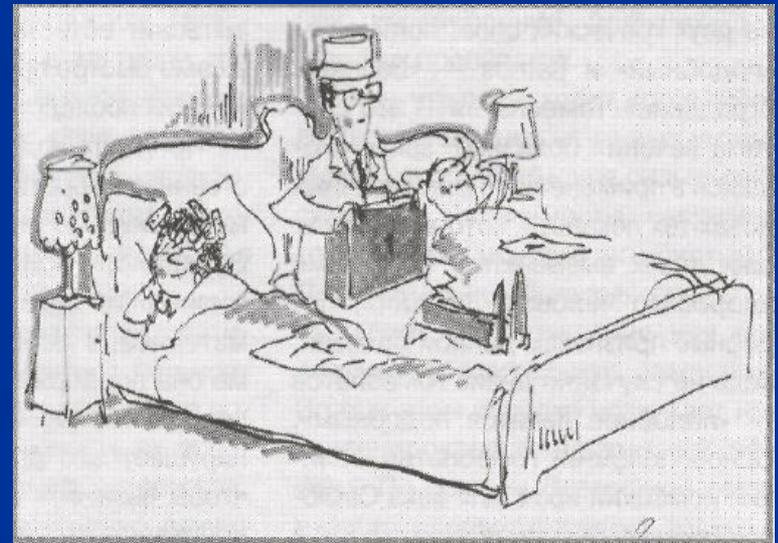


Пути преодоления стресса

10. Растворите печаль во сне

Сон - это жизненно необходимая потребность организма, не менее важная, чем пища. Накопившаяся за день усталость и нервное напряжение снимет у вас полноценный ночной сон, после которого вы почувствуете себя выспавшемся и бодрым. Короткий дневной сон 20-30 мин. обладает тонизирующим действием, снимает усталость и нервное напряжение, подарит вам бодрость и хорошее настроение. Запах нескольких капель гераниевого или лавандового эфирного масла, которое вы нанесете на ваше постельное белье успокоит и расслабит вас.

При всех стрессовых ситуациях старайтесь больше спать, не менее 8 часов в день. Возможно, утром ваши проблемы вам покажутся не такими сложными. Как говорится: «Утро вечера мудренее».



Пути преодоления стресса

11. Обратитесь к Богу

Часто расслабление и облегчение можно ощутить при посещении церкви. Там все – от икон до запаха ладана помогает верующим обрести покой в душе. Если в церкви вы получаете успокоение, душевный комфорт и радость, посещайте ее регулярно.

Всемирно известный врач, лауреат нобелевской премии доктор А. Корель говорил: «Молитва – самая сильная форма энергии, излучаемая человеком. Обращаясь к Богу к искренней молитве, мы совершенствуем и лечим свои душу и тело. Если какие то жизненные ситуации, события, обстоятельства не могут быть нами изменены, примите их такими, как есть».

«Боже, даруй мне смирение принять то, что я не могу изменить, мужество – изменить то, что могу и мудрость, чтобы отличить одно от другого ...»

Слова из молитвы

Пути преодоления стресса

12. Поплачьтесь

"Слезы - дождь, отводящий грозу" – говорил Сент-Экзюпери. "Слезы - дождь, смывающий земную пыль, что покрывает наши заскорузлые сердца" – это слова Чарльза Диккенса. Если человек плачет, значит, он живет, значит, его душа способна чувствовать.

Не копите в себе раздражение и обиду. Если хочется поплакать, то плачьте. Увидите, слезы принесут вам облегчение.

13. Напишите письмо

Можно написать письмо другу, которое никогда не пошлете. Возможно, это поможет Вам взглянуть на себя со стороны.



Пути преодоления стресса

14. Сделайте себе подарок

Купите себе давно приглянувшуюся вам вещь – блузку, сумочку. Это может быть совсем не дорогая заколка для волос, книга, покупка которой повысит вам настроение.

Поднять свое настроение можно с помощью розового цвета.

Этот цвет обладает энергетикой радости, вот почему его так любят дети.

Пребывая с утра в черной меланхолии, посмотрите на что-нибудь розовое, наденьте на себя любую розовую одежду и произойдет чудо: хорошее настроение начнет вливаться в вас.



Пути преодоления стресса

15. Помогите ближнему

Основоположник теории стресса Ганс Селье предложил несколько изменить формулу основной христианской заповеди. В его интерпретации она звучит так: «Заслужи любовь ближнего!». То есть делай другому добро – и он ответит тебе тем же.

Следуя этому правилу, вы защитите себя от разрушительного действия стрессов, избавитесь от плохого настроения, сохраните здоровье и счастье.



Пути преодоления стресса

16. Слушайте музыку

Хорошо повышают настроение музыка, танцы, пение дома или в хоре. У каждого может быть свой любимый композитор или исполнитель.

Для кого-то это Моцарт или Бах, а кому-то ближе джаз или народные песни.

Главное, чтобы после их прослушивания у вас повысилось настроение.



Пути преодоления стресса

17. Противостоять стрессу помогут йога, аутотренинг, медитация

Такими видами расслабления лучше заниматься в группе, под спокойную музыку.

Приводим пример психорегулирующей тренировки:

Сядьте удобно, добейтесь максимального мышечного расслабления, прикройте веки, мысленно окиньте себя изнутри взглядом. Лоб разглажен. Лицо расслаблено. Челюсти разжаты, руки, туловище, ноги расслаблены. Дыхание ровное, спокойное.

Представьте красивый пейзаж.

Постарайтесь, как бы перенестись туда, почувствовать аромат цветов, трав, услышать шелест листьев, журчание ручья. Наслаждайтесь отдыхом и покоем.

Пробудьте в таком состоянии 5-7 минут.

Сосредоточившись и внушая себе ощущение тепла, можно полностью расслабиться, расширить сосуды и снизить давление.



Пути преодоления стресса

18. Поможет расслабиться арома- и фитотерапия

Вдыхайте растворенные в воде эфирные масла, используйте их при принятии ванн и массаже, добавляйте в крем, шампунь. Расслабляюще действуют – лаванда, корица, бергамот, сандаловое дерево и роза.

Выпейте чашку чая из ромашки, клевера и липы, успокаивающим действием обладает валериана, хмель, листья черной смородины.



Итак, мы познакомились с основными способам выхода из стрессовых ситуаций. Применяйте их в жизни. Защитные силы нашего организма в несколько раз превышают воздействие любых повреждающих факторов. Человек имеет все возможности вернуть утраченное здоровье естественными способами, без лекарств.

Для этого нужно побудить в себе волю к здоровью и вернуть своему организму способность использовать собственные целительные силы, т.е. активизировать систему самооздоровления и самоисцеления, которая заложена в нашем организме природой.



Если жизнь перестала удовлетворять вас, стала серой и скучной, измените ее. Потому что ощущение счастья – это неременное условие долгой и здоровой жизни.

