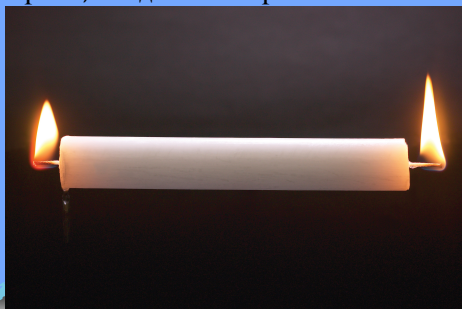


Откровенно о Семье

Электронное ежемесячное издание

Номер 9, Декабрь 2013

Если вы живете в постоянной спешке и напряжении, то не исключено, что вы... подсели на гормоны стресса. Возможно, сейчас вы чувствуете себя неплохо, но если вы подожгли свечу с двух сторон, то скоро придет время, когда она сгорит полностью.



Ведущая программ:
Елена Ручко, MS, LMFT

Лектор и лицензированный семейный психотерапевт

Facebook Откровенно о Семье

shalomcentermn.com

sourceoflife.info

ВЛАСТЬ СТРЕССОВЫХ ГОРМОНОВ

Гормон стресса, адреналин, приводит человека в такое же состояние, как и морфий. И на молекулярном уровне их действие весьма схоже: в нем участвуют одни и те же рецепторы. И, как и опийная наркомания, адреналиновое пристрастие ведет не к радостному будущему, а к подорванному здоровью: к ослабленному иммунитету, сердечным нарушениям, к преждевременному старению и ранней смерти. Гормоны стресса похожи на морковку, подвешенную перед мордой осла. Мы гонимся за нашей «морковкой», но стоит ее достать – и запал кончается. Она вовсе не такая вкусная, как мы ожидали. Погоня за ней – вот что было самым увлекательным. Человек, подсевший на адреналин, не в силах расстаться именно с погоней и постоянно ищет все новые цели для преследования.

Люди, ведомые стрессовыми гормонами, часто достигают больших успехов в карьере. Они постоянно подстегивают себя: все больше, все

лучше, все выше! Достигнув цели, они испытывают удовлетворение (правда, быстро преходящее). Да и в других жизненных сферах, какая бы награда ни маячила перед носом – образ жизни, финансовое положение, красивый партнер, – их вдохновляет азарт преследования.

Вполне допустимо изредка и на короткое время зарядиться энергией. Но если человек все время стремится к такому возбужденному состоянию, то он встает на путь полного сгорания. Не забывайте, что сердце, нервная система и другие органы подчас реагируют на позитивно заряженный стресс так же, как и на стресс, вызванный тяжелыми событиями.

Другие люди в своем пристрастии к адреналину не штурмуют вершины. Они получают вождельный гормон, находясь в постоянном эмоциональном кризисе. Их жизнь – это бег от одной душераздирающей истории к другой. Вокруг них все всегда кипит и взрывается.

В отношениях – вечные конфликты и страсти, и обязательно нужно сунуть свой нос в чужие дела, а если некого контролировать, то это трагедия.

Вы никогда не задавались вопросом, почему некоторые просто не в состоянии жить спокойно? Они обязательно вовлечены в какую-нибудь кризисную ситуацию. А ответ может быть прост: не исключено, что эти люди настолько привыкли жить в накале страстей, что стали зависимыми от адреналина и кортизола.

Я знаю семьи, в которых отец вечно злой, а мать в постоянной депрессии. И вот тихая дочь-подросток потрясает семейство сообщением, что она беременна. А вскоре родители узнают, что их сын – наркоман. Я подозреваю, что все члены таких семей в той или иной форме зависимы от адреналина и кортизола.

ЗРИТЕ В КОРЕНЬ СТРЕССА

Если вы живете в постоянной спешке и напряжении, то не исключено, что вы тоже подсели на гормоны стресса. Возможно, сейчас вы чувствуете себя неплохо, но если вы подождли свечу с двух сторон, то скоро придет время, когда она сгорит полностью. В основе пристрастия к адреналину лежит потребность человека чувствовать себя на высоте, или, как минимум, лучше, чем обычно. Люди, зависимые от адреналина, постоянно заняты погоней за своими желаниями – для них это путь к счастью. Постепенно они становятся совершенно бесчувственными к подлинным ценностям.

Остановитесь на мгновение. Подумайте о том, чего вы действительно хотите, о чем тихо молит ваша душа. Вряд ли вам на ум придут какие-то материальные блага или новые свершения. Вряд ли вы захотите наркотического дурмана. Скорее всего,

ваше сердце не запросит ничего из тех достижений и приобретений, которые ассоциируются с роскошной гламурной жизнью. Обратите внимание: люди, стоящие на пороге смерти, обычно меняют свою систему ценностей и посвящают себя тому, что для них по-настоящему важно и нужно.

Вот что выходит на первый план:

- мир с Богом;
- взаимопонимание и любовь в семье;
- здоровье, сила и энергичность;
- мир в душе;
- простые удовольствия, несущие радость;
- время для общения с друзьями;
- обретение смысла жизни, на что обычно указывает желание стать благословением для других людей.

В такие времена становится ясно, чего человек не хочет. Как правило, люди совсем не хотят скандалить и спорить, жить среди насилия и грубости. Не желают перенасыщенного расписания, чрезмерных обязательств, излишней ответственности. Они не стремятся быть замотанными и измученными, потерять вкус к жизни или проводить свои дни вяло и бесцельно. Да и среди тех, кто еще не задумывается о конце, вряд ли найдутся личности, сознательно желающие бессмысленной жизни, в которой нет места для духовности.

Так зачем же ждать страшного диагноза или старости, чтобы начать жить той жизнью, которая вам по сердцу? Зачем чего-то ждать, чтобы обрести душевное и физическое здоровье, которого так жаждет ваша душа?

Дон Колберт, Смертельные эмоции

Из журнала “Здоровье и Исцеление” №2 (4)

Электронное ежемесячное издание “Откровенно о Семье” выпускается в Миннесоте, США и предназначено для участников семинаров, группы поддержки семьи, и всех желающих. Для более подробной информации о нас, заходите на веб-сайты указанные выше. Если у вас есть вопросы или предложения, пишите на электронный адрес Елены: lenaruchko@gmail.com