

ПОБЕДИТЬ СТРЕСС ПОМОЖЕТ ФИТНЕС

ИНДУСТРИЯ ЗДОРОВЬЯ/БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Если вы внезапно просыпаетесь и не можете уснуть, если вы беспокойны, напряжены и взволнованы, если вас постоянно выводят из себя подчинённые, партнёры по бизнесу, друзья и даже родные, знайте: у вас одно из самых распространенных заболеваний нашего времени — стресс.

Практически каждый из нас испытывал подобные ощущения. Принятие ответственных бизнес-решений, управление предприятием... Одним словом, колоссальная нагрузка. Известны ситуации, когда про человека говорят: «он принимает все слишком близко к сердцу» или «сгорел на работе». К сожалению, довольно часто так и происходит. Многие бизнесмены жалуются, что в сложной обстановке у них возникают головная боль, боль в области сердца. А это совсем не шуточные симптомы.

«Стресс» (от англ. «stress») — состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий. Термин «стрессор» употребляется для обозначения раздражителя — физического, химического, биологического, психического (сильные положительные и отрицательные эмоции), а также их комбинаций.

Нам часто дают советы: не раздражайтесь по пустякам, не делайте поспешных выводов, разговаривайте с сотрудниками ровно, умеете держать удар. Видимо, потому, что в бизнесе, как в спорте: чуть расслабился — проиграл. Ну а мы-то все нацелены на результат! Победа является главным показателем нашей успешности. Вот и учимся, тренируемся в бизнесе, побеждаем. А дальше? А дальше — психическое истощение, и мы узнаём, что же такое стресс.

Концепцию стресса разработал канадский физиолог Г. Сел

лье, впервые применивший этот физический термин в биологии в 1936-м году. По мнению Селлье, любой достаточно сильный внешний раздражитель вызывает состояние стресса, которое проявляется в определенном (гормональном) неспецифическом ответе организма. «Ответ» зависит от типа личности и состояния сердечно-сосудистой системы. Селлье называл его общим адаптационным синдромом. С тех пор возможность организма приспособиться к состоянию стресса — предмет пристального исследования ученых.

«Чтобы день сложился удачно, его нужно правильно спланировать. И тогда останется время для посещения SPA-салона, где можно избавиться от стресса, снять усталость, улучшить самочувствие»

Выделяют три стадии стресс-реакции: стадию тревоги, в которой происходит мобилизация сил организма, стадию устойчивости и стадию истощения, возникающую при слишком сильном или длительном воздействии стрессора, а также в том случае, когда адаптивные силы организма ослаблены. На этой стадии стресс-реакция принимает болезненный характер, формируются патологические состояния, такие, как депрессия, неврозы и прочее, что приводит к повышению артериального давления, инфаркту миокарда, инсульту и усугуб

ляет их течение. Проведенные исследования позволяют сделать вывод о том, что характер реагирования на стресс лишь отчасти обусловлен наследственными факторами и в значительной степени зависит от самого человека — уровня его знаний, образа жизни, поведения.

Сигналы о том, что вы находитесь под действием избыточного стресса, могут быть самыми разными: от общего недомогания до физической боли. Диапазон этих симптомов настолько широк, что часто люди не воспринимают их

способностью определять приоритеты и принимать решения. Они подходят к рассмотрению проблем с меньшей уверенностью и делают больше ошибок. Стрессовая ситуация может, наконец, проявиться в физических симптомах: головной боли, понижении температуры кистей рук и ступней, нарушении пищеварения, болях в затылке или спине, тошноте, одышке, сильном сердцебиении, мышечных спазмах и т.д. Но, какое бы состояние врач у вас ни определил (невроз, депрессия, тревога и прочее), с этим состоянием нужно бороться. И способы борьбы могут быть разные — от щадящих до самых радикальных.

Мощным антистрессовым оружием являются регулярные физические упражнения. Ходьба (2530 километров в неделю) способна уменьшить риск катастрофических последствий стресса почти на 40 процентов. Медитация, аэробика, массаж, упражнения на растягивание также снижают проявления стресса. Значит, необходимо под руководством врача выбрать то, что нравится, и определить условия и место занятий.

Почему-то у многих бизнесменов слово «бодрость» неизменно ассоциируется с двойным «экспрессо» или долгожданным отпуском. При этом мы часто и не подозреваем, что самый мощный источник энергии скрыт внутри нас. Всё, что для этого нужно — немного разумного эгоизма и час-полтора

времени на посещение фитнес-клуба. А результат не заставит себя ждать.

В фитнес-центрах вам предложат систему физических упражнений, основанных на древних восточных практиках и являющихся «прародителями» популярной в наши дни йоги. Специальные тренировки помогут сформировать правильную осанку, улучшат работу мышц, откроют неосознаваемые вами силы и возможности управления ими, благодаря чему вы достигнете желаемого психического состояния.

Например, нейромускульная тренировка, основанная на методике «Пилатес», содействует развитию мышечной чувствительности, межмышечной и внутримышечной координации, гибкости суставов и эластичности связок, мышечной силы и силовой выносливости, укреплению мелких мышц тела и мышечного корсета, способствует повышению иммунитета и нормализации сна.

Но, возможно, вы остановите свой выбор на **Тай-чи** — гимнастике, основанной на древнекитайских традициях. Выполнение сложных плавных движений (форм) с глубоким регулируемым дыханием сбалансированно воздействует на все мышцы и суставы организма, стимулирует активную работу диафрагмы и всесторонне развивает дыхательную и сердечно-сосудистую системы. После курса китайской гимнастики люди отмечают, что состояние тревоги и стресс отступили, проблемы не кажутся уже такими пугающими, и появились новые силы, чтобы двигаться дальше по жизни.

Можно рекомендовать ряд занятий и процедур в **SPA-салоне**, также направленных на борьбу со стрессом. Известно, что шоколад — исключительное средство от плохого настроения. Обертывание тела горячим шоколадом подарит наслаждение и полное расслабление. Он увлажняет и тонизирует кожу, насыщает ее активными элементами, способствует выработке «гормонов счастья».

Если вы слишком загружены, устали, не можете расслабиться и вас мучает бессонница, обрести равновесие поможет релаксирующий испанский массаж.

Точечный массаж с использованием помещенных в мешочки экзотических трав и эссенций снимет напряжение, восстанавливает энергию тела. Эти и многие другие процедуры, направленные на очищение организма от токсинов, позволят вам вновь увидеть яркие краски жизни.

Говорят, достаточно одного посещения **хаммама**, чтобы стать верным поклонником турецкой бани. Но теперь вовсе не обязательно мчаться в поисках этого удо-



▲ Занятия йогой способствуют выработке «гормонов счастья» — эндорфинов — и длительному удержанию их в организме

вольствия за тридевять земель, — хамам, например, есть в фитнес-центре «Формула». Специалисты утверждают, что турецкая баня помогает поддерживать красоту, способствует выведению шлаков, снятию стресса и усталости, что особенно важно после активных занятий спортом.

Специалисты рекомендуют хорошенько прогреться в течение пятнадцати минут, затем ополоснуться холодной водой и снова вернуться в живительное тепло. Влажный пар раскрывает поры, глубоко очищает и смягчает кожу. Шадящая тем-

пература не требует от организма включения механизма терморегуляции, поэтому сердцу такую баню выдерживает легко. А чтобы ускорить выведение токсинов, надо пить больше жидкости, например фиточай. Одним словом, после посещения хаммама гарантированы нежная кожа и полное расслабление. Недаром на Востоке про хаммам говорят: «Это место, где омывается душа!» С новыми силами вы пойдете вперед — к новым вершинам бизнеса и к новым победам.

Евгений Клиников