

В помощь машинисту и помощнику машиниста



Рекомендации психолога

*По сохранению
работоспособности
и профилактике
профессиональных
заболеваний*

Три стадии рабочего времени локомотивной бригады:

1. адаптация
2. устойчивая работоспособность
3. наступление усталости.

1. **Адаптация.** Длится 15-45 минут. Статистика показывает, что много грубых нарушений безопасности движения происходит как раз в начальный период поездки. Причина: желание быстрее принять локомотив и отправиться, что приводит к упрощениям при выполнении должностных обязанностей, установленных технологий работы.

2. **Устойчивая работоспособность.** Наиболее благоприятна для обеспечения бдительности. Но переходный период от этой стадии к наступлению утомляемости опасен. Его трудно точно зафиксировать.

3. **Утомляемость.** Возникает исподволь, развивается постепенно. Первые признаки утомляемости проявляются через 3- 4 часа. Ее симптомы: снижение активности, ухудшение настроения, появление инертности.

В дальнейшем все эти симптомы усугубляются. Возникают апатия, сонливость и рассеянность, притупляется память, нарушаются координация движений и реакции. Бдительность и работоспособность явно снижаются. В этот опасный период чаще всего начинают дремать, а то и засыпать, чего не допускают лишь специальные устройства контроля бдительности машиниста.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Можно предпринять ряд простых, но довольно эффективных мер.

1. ПЕРВЫЕ ДЕЙСТВИЯ

- При первых признаках дремоты и сонливости следует проветрить кабину или, открыв окно, подышать свежим воздухом.

- Рекомендуется сидя или стоя выполнить разминку – сделать приятные физические упражнения.

- Помощник с согласия машиниста может выйти в машинное отделение для осмотра оборудования.

- Локомотивной бригаде в ночное время, чтобы справиться с дремотным состоянием, лучше вести поезд стоя. При графиковых стоянках машинисту или его помощнику надо сойти с локомотива, осмотреть экипажную часть, размяться легкими физическими упражнениями, подышать свежим воздухом.

- Большое влияние на снижение уровня бдительности оказывает температура воздуха в кабине локомотива. Она должна быть умеренной, чтобы бригада чувствовала себя комфортно. Жара, да еще при высокой влажности, вызывает сонливость, а холод - раздражение, так как человек стремится всеми силами согреться. Все это также снижает уровень бдительности.

- В случае появления признаков утомляемости не рекомендуется постоянно сосредотачивать взгляд прямо перед собой на рельсах и шпалах. Желательно выработать привычку через каждые 3-5 секунд переводить взгляд на новый объект (приборы), следя боковым зрением за обстановкой перед локомотивом. Этот простой способ отстрочит наступление утомляемости и дремоты.

- Помогает и простое умывание холодной водой. Можно приложить руки или лицо к холодному стеклу кабины - это хорошо отгоняет сонливость.

- Распространенный способ повышения работоспособности среди машинистов - мятная жевательная резинка, можно так же положить под язык один - два кусочка сахара (желательно с долькой лимона) или леденцовые конфеты.

2. БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Для повышения физической и умственной способностей применяют также **биологически активные вещества: препараты женьшеня, аралии маньчжурской, лимонника китайского, элеутерококка** и др. Машинистам врачи советуют применять **настойку элеутерококка**, которая, кстати, благоприятно действует на зрение. Как известно, тонизирующее воздействие оказывают крепкий чай и кофе, хотя они противопоказаны людям с высоким артериальным давлением и повышенной возбудимостью нервной системы.

Можно ли восстановить или даже повысить уровень работоспособности, не прибегая к физическим упражнениям или к употреблению тонизирующих напитков? Конечно, да.

Например, простые способы:

- Сильно растянуть губы в улыбке, а затем резко их расслабить.

- Максимально растопырить пальцы рук, а затем резко их расслабить.

- Сильное растирание ушей позволяет устранить состояние сонливости.

- Помогает также точечный тонизирующий самомассаж.

3. КРОМЕ ТОГО, СУЩЕСТВУЮТ СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ И РАБОТОСПОСОБНОСТИ

УСЛОВИЯ использования специальных приемов

Чтобы восстановить бдительность, используя предлагаемые способы, необходимо соблюдать несколько условий:

1. Знакомство с приемами и их отработка должна происходить не во время поездки, а в домашних условиях, где можно сосредотачиваться на их усвоении.

2. Понятные и отработанные методы должны применяться только на участках обслуживания и когда есть время для их проведения.

К специальным приемам относятся:

1. приемы, направленные на расслабление.
2. приемы, направленные на мобилизацию.

И те, и другие включают упражнения для мышц, дыхательные упражнения, самомассаж. Упражнения отличаются по сложности и времени выполнения (от 1 до 25 мин).

3.1. Упражнения, направленные на расслабление

ЗАЧЕМ НУЖНЫ?

- Помогают расслабиться и с максимальной пользой использовать возможность восстановить силы.
- Понижают мышечный тонус.
- Применяются дома, в пунктах оборота, в тех случаях, когда сложно заснуть.

КОМПЛЕКС №1

ЦЕЛЬ: Рекомендуется выполнять при утомлении глаз.

ВЫПОЛНЕНИЕ: Положение сидя, мышцы расслаблены.

1. На вдохе, не поворачивая головы, скосить глаза до предела вправо, на выдохе — вернуть в исходное положение. Повторить то же влево. Прикрыть глаза на 4-5 с, расслабиться.

2. То же до предела вверх и до предела вниз. То же в направлении левый верхний угол — правый нижний.

3. То же в направлении правый верхний угол — левый нижний.

4. Скосить глаза до предела вправо и медленно описать ими круг максимально возможного радиуса против часовой стрелки.

5. То же по часовой стрелке.

6. Прикрыть глаза, расслабиться (30 с).

КОМПЛЕКС №2

ЦЕЛЬ: ощутить и запомнить состояние расслабления.

ВЫПОЛНЕНИЕ: чередование напряжения и расслабления различных мышечных групп. После достижения максимального усилия, следует резкое расслабление. Необходимо уловить разницу в ощущениях. Подобные упражнения следует проделать для мышц лица, шеи, стопы, бедра, груди и т.д.

КОМПЛЕКС №3

ЦЕЛЬ: расслабление мышц.

ВЫПОЛНЕНИЕ: Прикрыть глаза. Внимание на левой кисти. Представляем, как она погружается в горячую воду, постепенно краснеет, становится тяжелее. «Лучик внимания» переходит на запястье, медленно движется к локтю. Мышцы

предплечья, а затем плеча расслабляются, становятся «ватными», тяжелыми, горячими.

КОМПЛЕКС №4

ЦЕЛЬ: расслабление мышц.

ВЫПОЛНЕНИЕ:

1. Встать на колени и сесть на пятки (носки ног назад). Раздвинуть колени на 20-30 см. Наклониться, положить на пол лоб, вытянуть вперед сложенные вместе ладонями руки.

2. Закрывать глаза, расслабиться. Проследить, как расслабляются мышцы живота, шеи, лица. Время выполнения 5-7 мин.

КОМПЛЕКС №5

ЦЕЛЬ: расслабление мышц.

ВЫПОЛНЕНИЕ: Глаза полуприкрыты; бегло просмотреть и расслабить все мышцы. Представьте себе, что ваше тело сделано из резины и обладает способностью сгибаться и скручиваться во всех направлениях. Все ограничения — кости, сухожилия - отсутствуют. Ступни плотно приклеены к полу. Дует ветер, порывы которого каждые 2-3 сменяют направление, заставляя тело наклоняться то в одну, то в другую сторону.

КОМПЛЕКС №6

ЦЕЛЬ: расслабление мышц.

ВЫПОЛНЕНИЕ: Изобразите пьяного, с нарушенной координацией движений, которого постоянно заносит из стороны в сторону. Ноги заплетаются, голова свешивается то на одно, то на другое плечо.

3.2. Упражнения, направленные на мобилизацию.

ЗАЧЕМ НУЖНЫ: помогают быстро «собраться с силами», сосредоточиться, повысить работоспособность.

КОМПЛЕКС № 1

ЦЕЛЬ: Способствует повышению общего тонуса организма.

ВЫПОЛНЕНИЕ:

1. Потереть ладони друг о друга до ощущения тепла. Интенсивно растереть пальцы левой руки, поочередно зажимая их между указательным и средним пальцами правой. Повторить для другой руки.

2. Большим и указательным пальцами правой руки поочередно нажимаем 3-4 раза на ногтевые фаланги пальцев правой. Повторить для другой руки.

3. Обхватив правой рукой запястье левой, энергично растереть его. Повторить для другой руки.

КОМПЛЕКС № 2

ЦЕЛЬ: Рекомендуются при умственном утомлении, снижении работоспособности.

ВЫПОЛНЕНИЕ:

1. Положение стоя. Глаза расслаблены, полуприкрыты, мышцы расслаблены.

2. Активно потереть ладони, тыльные стороны кистей до ощущения тепла.

3. Пальцами погладить голову в направлении роста волос - ото лба к затылку.

4. Концевыми фалангами пальцев мягко погладить лоб, щеки, подбородок, ушные раковины. Повторить 3-4 раза.

5. Расслабив мышцы шеи, сделать по 3 полных медленных оборота головой в каждую сторону.

6. Положив подбородок на грудь, напрячь мышцы шеи в течение 4-6-ти секунд.

7. Выполнить 5 круговых махов прямыми руками вперед и столько же назад.

8. Левой кистью, энергично разминая, помассировать плечо и предплечье правой руки. Сделать то же для левой руки.

9. В течение 5-ти секунд максимально напрягать грудные мышцы, а затем резко расслабить их.

10. Соединив за спиной прямые руки "в замок", максимально подтянуть их, вызвав тем самым сильное напряжение между лопатками. Время напряжения 5-7 секунд.

11. Гребнями сжатых в кулаки рук энергично растереть спину от боков к позвоночнику, последовательно перемещая кулаки вниз, от лопаток до талии. Время выполнения 8-10 секунд.

12. Положив левую ладонь поверх правой, круговыми движениями растереть область живота. Время выполнения 8-10 секунд.

13. Наклониться назад с напряжением в области поясницы. Время напряжения 5-7 секунд.

14. Полностью расслабив верхнюю половину тела, выполнить 4-5 медленных приседаний.

15. На вдохе медленно поднять руки через стороны вверх и, привстав на цыпочки, задержать дыхание на 3-4 секунды. Так же медленно через стороны опустить руки с одновременным выдохом. Повторить 2-3 раза. Примечание: при выполнении комплекса необходимо четко концентрировать внимание на напрягаемых группах мышц.

КОМПЛЕКС № 3

ЦЕЛЬ: Этот комплекс представляет собой хорошо тонизирующий массаж (в течение одной минуты). Рекомендуется при чувстве усталости.

ВЫПОЛНЕНИЕ:

1. Энергично растереть ладони. 5 секунд.
2. Быстро потереть пальцами щеки вверх-вниз. 5 секунд.
3. Постучать расслабленными пальцами по макушке головы ("барабанная дробь") 5 секунд,
4. Кулаком правой руки интенсивно растереть плечо и предплечье левой руки. 8 секунд. То же для правой руки.
5. Осторожно надавить 4 раза на щитовидную железу (ниже кадыка) большим и указательным пальцами правой руки.
6. Поочередно нажимать с одной и с другой стороны на пульсирующие участки сонной артерии на шее, считая до пяти.
7. Нащупать большим пальцем впадину в основании черепа, нажать, сосчитать до трех, отпустить. Повторить 3 раза.
8. Плотно захватить большим и указательным пальцами руки "ахиллово" сухожилие, сдавить его, отпустить. Повторить по 3 раза для каждой ноги.
9. Энергично потереть гребнем кулака (или пяткой ноги) подъемы стоп обеих ног.

КОМПЛЕКС № 4

ЦЕЛЬ: При выполнении значительно увеличивается энергопотенциал, восстанавливается эмоциональная уравновешенность.

ВЫПОЛНЕНИЕ:

1. Стоя, ноги шире плеч. Поднять руки, выпрямить, перенести вправо от себя и представить шар между ладонями.

Левая рука сверху, правая снизу, диаметр шара — 0,5 м. Большая часть веса — на правой ноге.

2. На вдохе перевернуть шар, так чтобы правая и левая рука поменялись местами. На выдохе медленно переносим шар влево. На вдохе переворачиваем шар. На выдохе так же медленно переносим шар вправо.

3. Повторить 7-8 раз. Важна непрерывная концентрация внимания на шаре: сопровождаем его движение взглядом, стараемся почувствовать его ладонями.

4. ПСИХОЛОГИЯ БОЛЕЗНИ

Человек – существо уникальное и целостное. **В человеке все взаимосвязано: тело и душа.** Тело – храм души. В больном теле душе плохо. Больная душа может разрушить свой храм. Заболело тело - нет настроения. Скверно на душе – может заболеть тело.

Причин заболевания много. Одна из них -психологическая. В народе на этот счет говорят просто: «Все болезни – от нервов». Мысли, эмоции, чувства, образ жизни человека влияют на развитие у него того или иного заболевания. Знать, что повлияло на появление болезни, значит, иметь дополнительную возможность справиться с ней.

В настоящее время считается, что есть несколько заболеваний, которые связаны с определенными особенностями личности.

К ним относятся: некоторые болезни органов дыхания (например, астма), сердечно - сосудистые заболевания (гипертония, инфаркт), желудочно-кишечные (язва), болезни эндокринной системы, кожные заболевания, опорно-

двигательного аппарата (остеохондроз), даже онкологические заболевания и некоторые сексуальные расстройства.

ГИПЕРТОНИЯ

Факторы риска:

Неправильное питание, ожирение, курение и злоупотребление алкоголем.

Психологические причины возникновения:

Хроническое напряженное ожидание, длительные состояния страха, нехватка времени, необходимость постоянно подавлять агрессию (раздражение, гнев, желание ударить обидчика, выругаться и т.д.). Роль «ломовой лошади» в жизни.

Типичные высказывания гипертоника:

«Я должен быть готов ко всему», «Я принимаю на себя все трудности», «Никто меня не удержит, я готов на все».

Особенности личности гипертоника:

Трудолюбие, приверженность долгу, общительность, ответственность, честолюбие, стремление к соперничеству, потребность в признании и уважении со стороны окружающих.

Семья, в которой воспитывался гипертоник:

Часто кто-нибудь из родителей мог болеть гипертонией. Дело, однако, не только в наследстве. Это и особенности отношений между членами семьи, которые в будущем ведут к развитию гипертонии. Ребенку не разрешается открыто выражать негативные чувства (обиду, раздражение, злость). Об этих чувствах часто не говорится, будто их нет. Ребенок, боясь потерять расположение и любовь родителей, начинает скрывать и подавлять негативные чувства. Это может приводить к неожиданным приступам агрессии (дома, в школе или на улице). Часто родители будущих гипертоников предпочитают наблюдать

за ребенком, контролировать его, сдерживать его активность. Они реже проявляют участие, реже интересуются собственными желаниями и интересами их ребенка. Например, папа всегда ругается, только заставляя, может быть, не обращает внимания и при этом редко (или никогда) не хвалит.

Лечение гипертонии:

1. Народная медицина (черноплодная рябина, пустырник, валериана, арника, астрагал, барбарис, сушеница, пастушья сумка, почечный чай, укроп, спорыш, боярышник, клюква). 2. Медикаменты. 3. Обучение способам снятия напряжения.

ОЖИРЕНИЕ

Прием пищи – основная жизненная функция. Удовлетворение голода вызывает ощущение защищенности и хорошего самочувствия. Младенец, соприкасаясь с телом матери во время кормления грудью, ощущает, что его любят. Именно поэтому человек с младенчества и на всю жизнь усваивает: сытость, защищенность и любовь неразрывны. Во взрослой жизни люди, чувствующие себя недостаточно любимыми и защищенными, могут переедать, символически восполняя недостаток этих чувств. Процесс еды позволяет временно не переживать неприятные эмоции, такие как апатия, неуверенность в себе, чувство несовершенства и несостоятельности, ранимость, подавленность, тревога, страх.

Ситуации, которые ведут к перееданию:

Ситуации, требующие усиленной деятельности и повышенного напряжения. Например, подготовка к экзаменам, профессиональные перегрузки. В подобных случаях еда создает чувство безопасности, ослабляет разочарование и тревогу, как у

ребенка, который с детства запомнил, что при боли, болезни или потерях ему давали сладости для утешения.

Кроме того, родители могут спровоцировать ожирение своего ребенка следующим своим поведением:

1. если на любую потребность ребенка (уделить ему внимание, поиграть, «пожалеть», научить чему-нибудь и т.д.) будут предлагать ему покушать. Такие родители выражают свою любовь к ребенку закармливанием его: «главное, чтобы ребенок был сыт, остальное неважно».

2. ставят свою любовь в зависимость от того, ест ли ребенок. «Не пойдешь гулять, не будешь смотреть телевизор, я тебя не буду любить и т.д., пока не покушаешь». Ребенок завоевывает расположение родителей приемом пищи, в которой на данный момент не нуждается его организм.

Так возникает неправильное отношение к приему пищи. Человек начинает кушать не тогда, когда его организм нуждается в калориях, витаминах и минералах. Через определенное количество времени это приводит к зашлаковыванию организма, ожирению и соответствующим заболеваниям.

ЯЗВА ЖЕЛУДКА, ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ

Процесс принятия пищи, жевание, глотание, переваривание и выделение остатков связаны с душевным состоянием человека и его отношениями с другими людьми. Это выражается и в речи: «тебе это не по зубам», «его трудно раскусить», «аж слюнки потекли», «с г... смешать».

Насыщение пищей связано с чувством безопасности. Такие переживания, как агрессия, страх, депрессия тормозят работу желудка и кишечника и приводят в дальнейшем к заболеваниям. При опасности или агрессии возникает спазм, напряжение. Ни

одно живое существо не будет принимать пищу, находясь в этих состояниях. Человек не только способен есть в состоянии подавленности, агрессии или страха, но и поглощает большое количество пищи, чтобы «успокоить нервы». В результате пища попадает в спазмированный от стресса пищевод, желудок, кишечник. Следствие этого – желудочно-кишечные расстройства от гастрита до язвы.

Особенности личности язвенника

Выделяют несколько типов людей, страдающих язвой.

1. **Пассивный.** Часто бывает в плохом настроении. Очень привязан к значимому (любимому) человеку. Не может без любви и внимания. Опасается, что его могут покинуть, бросить, и поэтому находится в постоянном напряжении. Это человек, который говорит «не могу поверить, что ты меня больше не любишь», «ты не можешь меня бросить», «если ты меня бросишь, я этого не переживу». В результате каждое сомнение, отсутствие любящего взгляда может вызвать беспокойство или панику. В родительской семье этот человек зачастую баловался заботливой матерью, и был к ней очень привязан. Если это мужчина, то во взрослой жизни он стремится найти себе жену, похожую на мать.

2. **Сверхактивный.** Он лишен покоя. Агрессивно и упрямо преследует свою цель. Стремится к независимости и престижу в обществе. Вопреки всему и всем доказывает свою силу. С помощью успеха и независимости скрывает чувство неуверенности в себе и незащищенности.

3. **«Сверхнормальный».** Чрезмерно старается быть «таким как надо» и все делать «правильно и как надо». Отрицает свое плохое самочувствие, даже когда находится на грани физического и психологического истощения. Не умеет отдыхать.

Может брать на себя и чужие, непосильные для него обязанности. Находится в состоянии хронической стрессовой перегрузки, которая его разрушает. На этом фоне возникает язва.

Эти особенности личности не всегда бросаются в глаза, но зачастую, так или иначе, присутствуют у язвенников.

Таким образом, примерная **формула язвы: хронический стресс + неадекватное питание (не во время, не то, или не столько) + особенности личности = язва.**

ОСТЕОХОНДРОЗ

Как и при других заболеваниях причин остеохондроза несколько. Однако даже при наследственной предрасположенности, недостатке витаминов и минералов развивается он не у всех. Рассмотрим возможные психологические причины.

1. Шейный отдел позвоночника. Держит голову человека. Человек стремится «не склонять голову» перед трудностями и препятствиями. Остеохондроз не развивается, пока человек справляется. Болезнь появляется, когда трудности либо длятся долго, либо слишком тяжелы для человека и требуют большого волевого напряжения. Другая причина: возможно, реальность требует пересмотреть некоторые взгляды человека, но он упрямо ее отрицает.

2. Грудной отдел. Связан с настроением человека. Печаль, отчаяние, утрата мужества заставляют человека согнуться, согнуть спину. Постоянно согнутая спина приводит к болезненным мышечным напряжениям и изменениям в позвоночнике. Причиной сутулости подростков часто являются высокие требования жизни к еще несозревшему телу. Эти юноши еще «не доросли до своей взрослости».

3. Поясничный отдел. Прострел может быть вызван резким движением или поднятием тяжести, быть связанным со смещением позвонков или искривлением позвоночника. Однако может возникнуть и без видимых причин. Психологическая причина хронических болей в пояснице - это постоянное ощущение отягощения. Например, это может быть обстановка в семье или на работе, которая слишком тягостна для человека, буквально тяготит и сгибает его. Еще одна причина - это ожидания человека, которые не реализовались и привели к состоянию неудовлетворенности. Например, постоянные неудачи в профессии.

НАРУШЕНИЯ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ

Гормональная система, безусловно, теснейшим образом связана с психологическим состоянием человека (его настроением, самочувствием). Те или иные нарушения гормональной системы ведут к сбою в душевном состоянии человека. Существует и обратное влияние: эмоции человека определяют гормональный состав организма.

ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА

Играет важную роль в регуляции и преодолении психофизических экстремальных ситуаций. Это подтверждает и тот факт, что при беременности и длительном стрессе щитовидная железа увеличивается, и функция ее повышается.

ГИПОТИРЕОЗ

Это недостаточное снабжение организма гормонами щитовидной железы. В районах севера данное нарушение часто связано с недостатком йода в организме. Встречается примерно у

80% населения севера. У женщин развивается в 10 раз чаще, чем у мужчин.

Особенности личности при гипотиреозе

Отсутствие заинтересованности и безынициативность в своей повседневной деятельности - на работе, в школе, в ведении домашних дел. Отсутствие заинтересованности распространяется также и на социальную активность (снижается потребность в общении, в участии в общественной деятельности). Замедление и изменение настроения и эмоционального реагирования. Повышенная утомляемость. Ухудшение памяти. Вялость, сонливость, зябкость. Понижение температуры тела. Снижение артериального давления.

При данном заболевании устойчивых особенностей личности, способствующих развитию заболевания, нет. Однако у любого человека могут возникнуть временные симптомы данного заболевания и проявиться соответствующие ему особенности характера.

Психологические причины развития гипотиреоза:

Происходит замедление жизненных процессов, тем самым человек избегает перегрузок.

Гипотиреоз может развиваться после того, как человек отказался от достижения желаемой цели, оставил надежду и вынужден подчинять свою жизнь неприятному распорядку, к которому он чувствует внутреннее отвращение. Возможно также, деятельность, которую человек выполняет, однообразна и выполняется под воздействием внешнего давления (обстоятельств, руководства и др.), безо всякого интереса. Свои желания и потребности человек удовлетворяет только в мечтах и фантазиях. С этой точки зрения гипотиреоз это форма протеста на уровне организма, своего рода, эмоциональная забастовка.

Вместо того, чтобы сказать прямо: «Мне это не нравится, мне это скучно, я не буду это делать», человек заболевает и слабнет. Получается, что он не выполняет неприятные обязанности не потому, что не хочет, а потому, что не может, не имеет ст.

ЛЕЧЕНИЕ ГИПОТИРЕОЗА

С медицинской точки зрения необходима ликвидация дефицита йода. С психологической точки зрения существует несколько путей. Суть каждого - решение внутреннего конфликта между истинными потребностями человека и реальными возможностями для их осуществления. Может помочь изменение внешних обстоятельств, дающее возможность реализовать свои истинные желания. В некоторых случаях лучшим вариантом окажется пересмотр своих взглядов на жизнь и соответствующих им целей.

ГИПЕРТИРЕОЗ

(избыточное функционирование щитовидной железы). Происходит чрезмерная активация всех жизненных процессов, ускоренный рост и, соответственно, преждевременное старение.

Причины возникновения:

1.Наследственная предрасположенность и 2.Влияние окружающей среды в раннем детстве.

Особенности воспитания человека, который заболевает гипертиреозом:

Иногда предрасположенностью к данному заболеванию является отсутствие защищенности, надежности в самом раннем детстве. Часто это связано с нарушением семейных отношений (смерть одного из родителей, отвержение ребенка родителем, развод, ссоры родителей, привлечение ребенка к участию в родительских конфликтах). В этом случае родители по тем или иным причинам не могут дать ребенку чувство безопасности и

уверенности в будущем. У ребенка развивается чувство незащищенности, неуверенность в себе, ему постоянно приходится бороться за внимание и любовь родителей. Ему приходится полагаться на самого себя. Ребенок в такой семье слишком рано вынужден становиться взрослым, самостоятельным. В какой-то степени он лишен беззаботности детства. «Правила игры», которые ребенок усвоил в такой семье: «Ты справишься сам. Мы не можем о тебе позаботиться. У нас много своих проблем». Это откладывает отпечаток на его взрослую жизнь. В дальнейшем он также находится в постоянном напряжении, стремится к успеху и готов к труду любой ценой. Чувство долга в отношении своих занятий и работы доводит его иногда до истощения. Чем выше требования жизни, тем больше усилий и упорства проявляет такой человек.

Особенности личности при гипертиреозе

Внешне человек, страдающий гипертиреозом, выглядит перевозбужденным, беспокойным, нервным, раздражительным. Он эмоционально неустойчив, оживлен, импульсивен, сверхактивен. В дальнейшем у него может развиться Базедова болезнь. Человек худеет. Развивается пучеглазие. Нарушается ритм сердца. Появляется потливость. Температура тела повышается. Возникает расстройство сна. Нарушается функционирование половых желез.

ЛЕЧЕНИЕ ГИПЕРТИРЕОЗА

При нормализации состояния человека с гипертиреозом его бурная активность снижается. Некоторых больных это начинает беспокоить, так как «нормальную», умеренную активность они считают недостаточной и принимают за слабость. Иногда может возникнуть ощущение потери инициативы, снижения работоспособности, появления плохого настроения,

вплоть до депрессии (нежелания так жить). Им приходится учиться жить в другом темпе.

5. ЛЕЧЕНИЕ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Так как одна из причин заболевания – психологическая, то частью лечения является работа с душой человека, его мыслями и чувствами. Очень важным здесь является:

1. выяснение причин болезни;

2. оценка преимуществ болезни;

3. разблокирование (высвобождение) выздоровления.

Для этого требуется честно перед самим собой ответить на некоторые вопросы. Отвечать лучше письменно, так как это ведет к большей искренности, а также дает возможность перечитать написанное позже и проанализировать.

1. Выяснение причин болезни

Существует 5 основных причин болезни. Любая болезнь:

1) «дает разрешение» уйти от неприятной ситуации или от решения сложной проблемы.

2) дает возможность получить заботу, любовь, внимание окружающих.

3) создает условия для того, чтобы решить некоторые проблемы или пересмотреть свое понимание ситуации. Например, может появиться время для размышлений о жизни, о себе. Будучи здоровыми, многие считают такие размышления напрасной тратой времени.

4) предоставляет стимул для переоценки себя как личности или изменения привычных стереотипов поведения. В некоторых

случаях единственным способом выздороветь становится изменение образа жизни (питание, физическая нагрузка, вредные привычки, в целом отношение к себе).

5) устраняет необходимость соответствовать высочайшим требованиям окружающих и самого себя. Например, у больного человека «появляется право» быть не таким компетентным, умным или умелым, как требует его работа.

2. Оценка преимуществ и выгод болезни

1) Что болезнь значит для Вас?

2) Что означает для Вас избавиться от болезни?

3) Как болезнь помогает Вам, какие выгоды Вы получаете от болезни?

4) Каким образом болезнь дает Вам больше силы и уверенности?

5) Как болезнь помогает Вам чувствовать себя в безопасности?

6) Чего болезнь помогает Вам избежать?

7) Каким обр. болезнь предоставляет Вам возможность получать больше внимания и любви?

8) Какие чувства помогает Вам выразить болезнь?

9) Каким Вы были до того, как появилась болезнь?

10) Что происходило в Вашей жизни, когда появилась болезнь?

11) Как все изменилось после того, как появилась болезнь?

12) Что произойдет, когда не будет болезни?

13) После того как болезнь исчезнет, какой будет Ваша жизнь через год (через 5, 10, 20 лет)?

14) У кого еще когда-нибудь была Ваша болезнь или есть сейчас?

3. Разблокирование выздоровления

- 1) Может быть, я как-то сдерживаю свое выздоровление?
- 2) Есть ли какие-то препятствия к моему выздоровлению?
- 3) Какие попытки я делаю для выздоровления?
- 4) Бывали ли у меня неудачи с выздоровлением?
- 5) Какие могут быть последствия моего выздоровления?
- 6) Делаю ли я какие-то ошибки в отношении своего выздоровления?
- 7) Мешает ли мне кто-то или что-то делать что-либо для моего выздоровления?
- 8) Может быть, я и (или) другие неправильно понимаем что-то о моем выздоровлении?
- 9) Какие уроки я извлекаю из процесса своего выздоровления?
- 10) Что изменится в моей жизни, если (когда) я выздоровею?

ИТОГИ:

1. Тело и душа человека взаимосвязаны. Нарушения одного рано или поздно ведут к нарушению другого.

2. Наиболее эффективное лечение – комплексное.

3. Лекарства и операции не всегда помогают именно потому, что забывают «лечить» душу.

4. Лечить душу часто намного труднее, чем тело (глотать таблетки и «ложиться под нож хирурга» иногда проще, чем менять себя и свое отношение к жизни).

5. Знать ВСЕ причины своего заболевания - значит, иметь больше шансов для выздоровления.

Более подробную информацию можно получить у психологов.

КОМПЛЕКС № 5

ЦЕЛЬ: Выполняется при ощущении тяжести в голове, умственном утомлении.

ВЫПОЛНЕНИЕ:

1. Надавливая пальцами на кожу в районе макушки, обработать теменную область.
2. Поочередно надавливая, обработать точки над бровями.
3. Затем подушечкой большого пальца надавить 4-5 раз сначала на правую сонную артерию, а затем на левую.
4. Надавить тремя пальцами на виски, на заднюю поверхность шеи четырьмя пальцами и на затылок — большими или указательными пальцами.

САМОМАССАЖ

Машинист и его помощник, находясь на рабочем месте, могут самостоятельно массировать биологически активные точки

Массаж необходимо делать подушечками пальцев легкими круговыми движениями по часовой стрелке в следующих точках и случаях:

В области коленного сустава – когда преследует чувство подавленности и тревожного ожидания; В области локтевого сустава – при появлении вялости, снижения тонуса;

У основания ушной раковины – если возникают навязчивые воспоминания, состояние подавленности. Кроме того, согласно советам врачей, для снятия стресса и усталости в пути следования доступен точечный массаж мочек уха, головы (верхней её точки и затылочной области, переносицы), пальцев левой руки в течение 20-30 секунд.

На каждую фалангу пальца надавливают в течение 7 секунд сбоку, а затем сверху вниз (наружную часть).

- Следует знать, что массаж мизинца способствует восстановлению сердечно-сосудистой системы (стабилизации ритма, снятию дискомфорта, устранению болей и неприятных ощущений, улучшению кровообращения и укреплению мышцы сердца).

- Массаж безымянного пальца улучшает работу печени и желудка, снимает боль и спазмы, способствует оттоку желчи, благодаря чему снимается усталость.

- Массаж среднего пальца нормализует артериальное давление.

- Снять головную боль, устранить состояние дискомфорта помогает массаж большого пальца.

КОМПЛЕКС №1

ЦЕЛЬ: Рекомендуются при сердечной недостаточности, для нормализации артериального давления и химического состава крови.

ВЫПОЛНЕНИЕ:

При его выполнении кисть руки (любой) накладывается на макушку.

1. Определить на коже головы точку пересечения двух линий: а) линии, соединяющей верхушки ушных раковин; б) линии, соединяющей точку между бровей с серединой затылочного бугра.

2. Наложить на голову ладонь так, чтобы ее середина совпадала с этой точкой.

3. Улучшение состояния отмечается обычно спустя 10-15 мин после начала процедуры. Но для стойкого эффекта в случае хронических нарушений необходимо регулярно выполнять

упражнение по 15-20 мин 2-3 раза в день, в течение нескольких недель.

КОМПЛЕКС №2

ЦЕЛЬ: При шоке, обмороке, а также при необходимости резко повысить активность нервной системы рекомендуется воздействовать на так называемые точки «скорой помощи». Этих точек три, и все они парные.

ВЫПОЛНЕНИЕ:

1. Точка шао-цзэ находится на мизинце, снаружи от угла ногтевого ложа, а точка шао-чун — на 3 мм внутрь от него. Точка чжун-чун расположена на среднем пальце на 3 мм кнаружи от угла ногтевого ложа, в сторону указательного пальца.

2. На точки надавливают большим пальцем до ощущения легкой болезненности, в течение 2-3 мин.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

С древнейших времен известна тесная связь между дыханием и состоянием человека. С помощью дыхания можно регулировать тонус организма: успокаивать или мобилизовывать себя.

Управление тонусом организма с помощью дыхания зависит ОТ:

1. глубины вдоха и выдоха
2. величины пауз на вдохе и выдохе
3. используемых частей легких (верхней, средней или нижней).

Например, для расслабления нужно:

1. медленно выдыхать
2. сделать на выдохе небольшую паузу

3. дыхание должно быть брюшным (или диафрагмальным), т.е. дышать следует нижней частью легких.

Для мобилизации, повышения тонуса нужно

1. вдыхать медленнее, чем выдыхать
2. сделать паузу на вдохе
3. использовать верхние и средние отделы легких.

Вам предлагаются некоторые из дыхательных упражнений. Они достаточно просты в исполнении и обладают сильным эффектом.

Упражнения приведены в порядке, рассчитанном на их поэтапное освоение. Начать занятия можно, проделывая каждое упражнение по 3—4 раза, свободно, без напряжения. После освоения дыхательные упражнения можно проделывать во время перерывов в работе, перед началом и после окончания работы.

Комплекс №1 - Промежуточные дыхательные упражнения

а. Нижнее

(с использованием нижних отделов легких).

Исходное положение — лежа, стоя, сидя.

Вдох через нос, во время вдоха плечи и грудь остаются в покое, живот выпячивается вперед, диафрагма опускается вниз, помогая наполнить нижние отделы легких воздухом. **Выдох** через нос или через открытый рот, свободный, во время выдоха живот втягивается.

б. Среднее (средние отделы легких)

Исходное положение — то же.

Вдох через нос. Во время вдоха живот, плечи остаются неподвижными, а грудная клетка расширяется, ребра несколько разворачиваются, воздух заполняет в основном средние сегменты легких.

Выдох через нос или открытый рот, свободный — грудная клетка сжимается.

в. Верхнее (верхние отделы легких)

Исходное положение — то же.

Вдох через нос, во время вдоха живот и грудь остаются неподвижными, плечи приподнимаются, голова несколько отклоняется назад, что способствует заполнению воздухом преимущественно верхних отделов легких.

Выдох в обратном порядке голова наклоняется вперед, плечи опускаются.

Комплекс №2 - Объединенное (сочетает в себе все три предыдущие -верхнее, среднее и нижнее)

Исходное положение — то же.

Вдох через нос свободный, вначале выпячивается живот, диафрагма опускается вниз, затем расширяется грудная клетка, и в последнюю очередь поднимаются плечи и несколько назад отклоняется голова. **Выдох** через нос или открытый рот в следующем порядке: вначале втягивается живот, поднимается диафрагма, сжимает грудная клетка, опускается голова, и опускаются плечи.

Комплекс №3 - Полное дыхательное упражнение

Исходное положение — стоя или сидя.

Вдох такой же, как и в объединенном дыхательном упражнении. Во время вдоха руки сгибаются в локтях и подтягиваются к подмышечной области, кисти сжаты в кулак. **Выдох** состоит из двух фаз:

первая фаза выдоха — выдох через нос. Порядок выдоха такой же, как и в упражнении «объединенное дыхание». Во время этой фазы выдоха руки движутся вперед - вниз, затем вверх - наружу, делая полный оборот, опять соединяются внизу и

подтягиваются к подмышечным областям. Затем производится **вторая фаза выдоха** — выдох через рот, несколько напряженный, с усиленной работой мышц передней брюшной стенки, межреберных мышц. Во время этой фазы выдоха руки с напряжением опускаются вперед - вниз.

Для людей, страдающих головными болями, повышенным давлением, головокружением, это упражнение необходимо выполнять спокойно и без напряжения во второй фазе выдоха.

Комплекс №4 - быстрое и глубокое дыхание с акцентом на вдох.

ЦЕЛЬ: увеличить осознание физического тела (например, чтобы бороться со сном, отключением сознания, отвлечением на других людей и т. д.) или специфической энергетической структуры (например, неопределенного дискомфорта в какой-то части тела). Дыхание осуществляется ртом.

Эти структуры дыхания хороши:

- при чрезмерном «думании», мечтательности, отключении сознания, сонливости, скуке,
- для большей интенсивности ощущений в данный момент,
- для поддержания связи с телом и эмоциями,

Комплекс №5 - быстрое и поверхностное дыхание («собачье дыхание»).

ЦЕЛЬ: трансформация и рассеивание энергетических структур.

Оно хорошо при:

- чрезмерном дискомфорте,
- плаче, истерии, беспокойстве,
- острой активизации,
- переполнении чувствами.

Этот тип снимает чрезмерную интенсивность ощущений, не снижая эффективности самого процесса. Опыт показывает, что не следует слишком увлекаться этим классом дыхания и имеет смысл обращаться к нему только при самых острых, экстремальных ситуациях в процессе, как к «скорой помощи».

Комплекс №6 - очистительное дыхание.

ЦЕЛЬ: быстрое снятие утомления, очищение крови от токсинов, повышение сопротивляемости организма.

Техника выполнения: Выполняется в любом удобном положении - стоя, сидя, лежа. После полного вдоха, выдох осуществляется небольшими порциями сквозь узкую щель между губами, внешне напоминая попытки погасить пламя свечи. Каждая последующая порция должна быть меньше предыдущей. На первых порах число повторений не должно превышать три, в дальнейшем их можно довести до десяти.

Комплекс №7- Очистительное дыхание со звуком "ХА".

ЦЕЛЬ: тонизирующее воздействие, снятию нервного напряжения, освобождение от ощущения внутреннего беспокойства.

Техника выполнения: исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. С медленным вдохом поднять расслабленные руки над головой, задержать дыхание на несколько секунд и представить себя стоящим на краю глубокой пропасти, держа в руках сосуд, содержащий все, что омрачает жизнь -горести, страхи, физические недуги. Немного наклониться вперед (с прямой спиной) и со звуком "ХА" резким движением сбросить сосуд в пропасть. Звук должен не произноситься, а образовываться выходящим из груди воздухом. После выдоха

некоторое время оставаться в наклоне, раскачивая руки, до ощущения желания сделать вдох. Повторить 2-3 раза.

Комплекс №8 - Кузнечные меха.

ЦЕЛЬ: освежение всего организма, повышение работоспособности. Предупреждение и лечение заболеваний носоглотки.

Техника выполнения: сидя в удобной позе, сделать 10 быстрых и сильных вдохов и выдохов. Выдохи осуществляют за счет работы диафрагмы. После выполнения упражнения сделать полный вдох и задержку дыхания на 7-10 секунд во избежание гипервентиляции. Повторить 3-4 раза весь цикл.

Комплекс №9 - Ритмическое дыхание через одну ноздрю

ЦЕЛЬ: рекомендуется при упадке сил, умственном переутомлении. Нормализует работу дыхательного центра. Выполняется после предварительного освоения полного дыхания.

Техника выполнения:

1 после очередного выдоха закрыть левую ноздрю средним пальцем правой руки и сделать вдох через правую ноздрю;

2 задержать дыхание на вдохе, затем большим пальцем правой руки закрыть правую ноздрю и, открыв левую, сделать выдох;

3 после задержки дыхания на выдохе сделать вдох через левую ноздрю;

4 после задержки дыхания на вдохе закрыть средним пальцем правой руки левую ноздрю и, освободив правую ноздрю, сделать выдох;

5 выполнить задержку дыхания на выдохе.

Повторить описанный дыхательный цикл 5 раз. Длительность вдоха, выдоха и задержек дыхания на вдохе и выдохе — 8с.

КОМПЛЕКС №10.

ЦЕЛЬ: Выполняется при необходимости снять излишнее нервное возбуждение. **ВЫПОЛНЕНИЕ:**

1. Положение сидя. Глаза полуприкрыты, мышцы расслаблены.

2. Диафрагмальное дыхание. Вдох на 4 секунды, при этом передняя стенка живота выпячивается вперед. Выдох на 4 секунды с втягиванием передней стенки живота. Затем задержка дыхания на 8 секунд. Повторить 8 раз.

КОМПЛЕКС №11

ЦЕЛЬ: Рекомендуются выполнять при головной боли. Положение сидя, мышцы расслаблены.

ВЫПОЛНЕНИЕ:

1. Вдох животом на 4 с, выдох на 4 с, задержка дыхания на выдохе 4 с. Повторить 3-4 раза.

2. Одновременно пальцами обеих рук нажимать на макушку. Время нажатия — 45 с. Затем резко убрать пальцы. То же повторить на затылке.

3. «Барабанная дробь» по макушке расслабленными пальцами обеих рук 30-40 с.

4. Прикрыть глаза. Ладонями обеих рук медленно при гладить волосы от лба к затылку. Концентрация внимания на поверхности ладоней. Повторить 7-10 раз, с каждым разом ослабляя контакт руки с волосами.

5. Ладонью энергично погладить несколько раз заднюю поверхность шеи. То же сделать другой рукой. Интенсивно

помассировать ладонью воротниковую область (пониже шеи). Повторить другой рукой.

6. Гребнями кулаков обеих рук энергично помассировать спину. 7. Энергично напрячь вытянутые ноги. Расслабить мышцы пальцев ног и

покрутить с напряжением стопой каждой ноги в разные стороны.

Всегда следует помнить, что каждый человек индивидуален. Поэтому необходимо быть внимательным к себе, отмечать те действия и предметы, мысли и события, которые снижают уровень бдительности. Положительный настрой на выполнение очередного рейса - верный спутник безопасности движения.

Здоровый образ жизни, рациональное питание, умеренный физический труд и водные процедуры в свободное от работы время помогают на всем протяжении поездки сохранить локомотивной бригаде высокую работоспособность.

ПРОФИЛАКТИКА НЕГАТИВНЫХ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ

Профессиональная деятельность работника локомотивной бригады включает в себя значительное количество отрицательных факторов: снижение физической нагрузки на фоне высокого нервно-эмоционального напряжения, нерегламентированный режим труда, отсутствие упорядоченного режима питания и др.

Каждый такой фактор, взятый в отдельности, казалось бы, не представляет большой угрозы для здоровья, но в совокупности они приводят к реальному снижению уровня функционирования

всего организма. Длительное воздействие отрицательных факторов ведет к развитию у работника негативных функциональных состояний. К таким состояниям относятся: усталость, переутомление, снижение работоспособности, в конечном итоге возможно нервное и физическое истощение, развитие заболеваний.

Чтобы избежать таких состояний, необходимо вовремя принимать меры по их предупреждению (профилактике).

Профилактика включает:

1. систематические занятия физической культурой (физкультминутки и комплексы упражнений во время работы, посещение спортзала в нерабочее время), 2. аутотренинг, 3. массаж, 4. специальные дыхательные упражнения, а в весенний период года - 5. прием поливитаминов.

ЗДОРОВЫЙ СОН

Почему сон - это так важно? Люди, которые плохо спят: испытывают постоянную СОНЛИВОСТЬ, затрудненное дыхание, и им часто бывает настолько трудно сосредоточиться, что они кажутся глупыми, несерьезными людьми. Очень часто расплатой за расстройство сна становятся неудачи в профессиональной деятельности и личной жизни, травмы, аварии, несчастные случаи.

Цена недосыпания

Мы загнаны цивилизацией в такой ритм, что спим не по потребностям организма, а когда и сколько разрешает нам наша работа! И это не проходит бесследно! Некачественный сон вызывает:

Быстрое старение, сокращение срока жизни, развитие хронических заболеваний, инсульты, инфаркты, повышение давления, гормональные расстройства, проблемы с желудком, зрением, ухудшение кожи, выпадение волос, нервные срывы и другие проблемы.

При недостатке сна человек начинает предпочитать сладкую и крахмалистую пищу (печенье, пироги) овощам, фруктам и молочным продуктам - так «обеспокоенный» нехваткой сна мозг «ищет» простые углеводы для своего питания. Однако в дальнейшем это ведет к избытку веса.

Поэтому, шутка «Выспимся на тол свете» может приобрести другой смысл: если не позволять себе полноценный сон сейчас, то «высыпаться», возможно, придется раньше...

Сон - напрасно потраченное время?

Нет! Наш сон - это не просто «неподвижное ничегонеделание», а сложный активный процесс, у него несколько стадий. Если мы не будем спать, мы погибнем! 30 суток человек может прожить без еды, 10 суток без воды, а вот без сна всего лишь 5 суток. Но уже на четвертые сутки без сна начинаются галлюцинации, психические нарушения.

Стадии сна

1 стадия: фаза медленного сна.

Медленный сон занимает 5% всего сна. Во время этой стадии нас легко разбудить. Именно на этой стадии возможно обучение во сне.

2 стадия: спокойный сон. Ритмы мозга замедляются. Глаза не реагируют на внешние раздражители.

3 стадия. Замедляется действие всех систем организма.

4 стадия: глубокий покой. Органы чувств перестают реагировать на окружающее. Именно на этой стадии мы отдыхаем, набираем потраченную энергию. Организм синтезирует нуклеиновые кислоты, белки, происходит мощный выброс гормона роста. Именно в этой стадии сна дети растут, а взрослых сон лечит. Длится эта стадия, как правило, более часа.

5 стадия: Далее мы проходим те же стадии в обратном порядке, но не к пробуждению, а к состоянию активного, или парадоксального сна. На этой стадии происходит невероятнейшая активация процессов мозга - усиление кровотока, повышение температуры, мощная работа нейронных систем. На этой стадии к нам приходят сны, прозрения, откровения. Парадоксальный сон длится примерно' 10 минут. После него вновь наступает глубокий сон.

Весь цикл занимает около 90 минут, затем повторяется.

Сколько нужно спать?

Не менее 6-8 часов, а людям, занимающимся творческой деятельностью, выполняющим работы, связанные с риском для жизни, людям, которым по роду деятельности необходимо самостоятельно принимать ответственные решения - спать нужно еще больше.

Есть ли выход из ситуации?

Да – уехать на необитаемый остров (шутка).

Выход один – выделять время и создавать комфортные условия для сна как

для очень важного элемента нашего здоровья. Тем более, что природа нам сделала подарок - мы можем «добирать сон». Например, если мы недосыпали в течение ночи или недели, мы

можем добрать необходимые часы сна в выходные или, если это возможно, в течение дня.

Что делать если Вы не можете заснуть? Для того, чтобы заснуть с целью «добирания сна», можно применить специальные приемы, которые Вам может подсказать любой психолог.

Как вы спите?

На западе солнце садится за горизонт – эта сторона света олицетворяет уходящие энергии, вредные для человека. Оптимальное направление для сна – головой на северо-восток.

Так же известно, что женщина переворачивается с боку на бок вслед за мужчиной, который иногда совершает несколько десятков поворотов за ночь. В этом случае можно поставить вопрос о покупке новой, более широкой кровати.

Статистика

60% населения Земли имеют проблемы с остановкой дыхания во сне, следствием этого бывает хроническая усталость и даже смерть.

30% страдают нарколепсией – независимо от продолжительности ночного сна нарколептики не в состоянии бодрствовать весь день, они могут заснуть на работе, во время еды или даже за рулем.

20% разговаривают во время сна, скрипят зубами, встают с кровати и бродят во сне.

18% страдают бессонницей хотя бы раз в году и храпят во сне.

Содержание

1. Первые действия	3
2. Биологически активные вещества.....	4
3. Специальные приемы для сохранения работоспособности	5
3.1. Упражнения, направленные на расслабление	5
3.2. Упражнения, направленные на мобилизацию.	8
4. Психология болезни	11
Гипертония.....	12
Ожирение	13
Язва желудка, двенадцатиперстной кишки	14
Остеохондроз	16
Нарушения эндокринной системы	17
Щитовидная железа	17
Гипотиреоз	17
Гипертиреоз	19
5. Лечение психосоматических заболеваний	21
1. Выяснение причин болезни.....	21
2. Оценка преимуществ и выгод болезни	22
3. Разблокирование выздоровления	23
6. Самомассаж	24
7. Дыхательные упражнения	26
8. Профилактика негативных функциональных состояний	33
9. Здоровый сон.....	34
Стадии сна.....	35
Сколько нужно спать?	36
Есть ли выход из ситуации?	36
Как вы спите?.....	37