

Рифат Зайнуллович  
Альмухаметов

---

# **Про бег как про замену**

Рифат Альмухаметов

**Про бег как про замену**

«Издательские решения»

**Альмухаметов Р. З.**

Про бег как про замену / Р. З. Альмухаметов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-558337-6

Данная книга написана мной для того, чтобы наглядно показать некий механизм замены употребления ПАВ на употребление здорового бега. Бег как способ снижения напряжения в настоящий момент — идеален. В 2014г. я прекратил свое употребление алкоголя, табака и наркотиков, и эти простые истины и действия помогли мы не сорваться в новый запой, терч. Трезвый восьмой год.

ISBN 978-5-00-558337-6

© Альмухаметов Р. З.  
© Издательские решения

## Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| О беге как о замене               | 6  |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 12 |

# **Про бег как про замену**

**Рифат Зайнуллович Альмухаметов**

© Рифат Зайнуллович Альмухаметов, 2021

ISBN 978-5-0055-8337-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## О беге как о замене

### Вступление:

Здравствуй, дорогой читатель, меня зовут Рифат. Здорово что ты читаешь мою книгу, ведь вся информация здесь – это мои мысли, убеждения и ценности, которыми я руководствуюсь в своей жизни. Проходи, присаживайся, тут все – обо мне, моей работе и без прикрас. Все как есть, потому что я не люблю эту внешнюю мишуру, за которой скрывается обычна куриная жопка. Нет смысла корчить из себя кого-то, кем я на самом деле не являюсь.

И, прежде чем начать читать дальше, пойми, пожалуйста, для себя, нужно ли тебе это, ведь тут не будет академического языка, доказанных кем-то исследований и уходов в теорию. Эту книгу (брошюру) ты не используешь в качестве ссылки в своей научной работе, а поэтому – можешь просто потерять время. Нужно ли тебе это?

Но, если тебе действительно интересно то, каким образом человек может встроить бег в собственную жизнь, понять, какие плюсы (и минусы) ты можешь получить от пробежек, как ты можешь наполнить свою жизнь чем-то полезным, воздействовать на собственное психическое и эмоциональное состояние, и даже уйти от активной зависимости от ПАВ в бег – то эта книга реально раскроет тебе это.

В своей книге не сдерживаюсь в высказываниях, так как имею свое лишь мнение об увиденном/услышанном, иногда я в словах резок и даже груб. Профессиональная деформация, мама дорогая, хотя... иногда по-другому и не скажешь, ведь нет таких слов.

### Благодарности:

Я учился на кафедре клинической психологии СурГУ, научный руководитель – ст. преподаватель СурГУ, медицинский психолог СКПНБ – Кунакова Е. А., научный консультант – зав. кафедрой клинической психологии МУПОЧ ДУБНА, профессор, доктор пс. наук, – Хозиев В. Б.

Бесконечно благодарен Елене Александровне и ВБ (так уже принято называть Вадима Борисовича), за их терпение и мужество и стойкость, проявленные при работе со мной. Да, так бывает, что я понимаю что-то со 2, или вообще с 3 раза. А что-то мне еще предстоит понять, хотя они мне это объясняли.

Спасибо за ваш, в меня, вклад.

Курс реабилитации проходил в РЦ Гармония, г. Сургут, за что отдельное спасибо директору, Молодцову Р. В. Поистине, на момент моей реабилитации этот РЦ – один из лучших РЦ по 12 шагам из тех, которые я видел. Спасибо, Руслан Викторович, за то, что в какой-то момент стали (и остаетесь) для меня примером человека, который показал мне как: как быть, как жить, как работать, как отдыхать, показал некий уровень жизни.

Спасибо, это ценно.

После курса реабилитации огромную поддержку и полное мое принятие мне оказал психолог лаборатории исследования личности СурГУ, Войтович О. Н. Спасибо за бесчисленное количество консультаций по поводу и без, спасибо за то, что до сих пор обсуждаете со мной разное и интересное, Олеся Николаевна.

Спасибо за распутывание запутавшегося в самом себе меня.

С огромной благодарностью и теплом к медицинскому психологу ДПО, преподавателю СурГУ, Шелюк О. Н. Спасибо за веру в меня и поддержку по окончании обучения. Спасибо. Что всегда откликаетесь на любую просьбу, остаетесь максимально объективной и рассудительной.

Мне с вами очень тепло, Ольга Николаевна, чмоки.

Отдельное спасибо за моральную поддержку, на тот момент, студентке кафедры клинической психологии СурГУ, Семенниковой Ю. Д. Спасибо за поддержку, техническую помощь, обсуждение гипотез и возможных способов проведения исследований.

Юлька, ты классная, прекращай уже запугивать разное, и прими реальность как есть.

Ну и общая благодарность всем мои преподавателям, которые знали кто я и откуда – Самойловой М. В., Родермилль Т. А., Вымекаевой С. В., Леденцовой С. Л., Греховой И. П., Шумиловым Е. А. и С.П.

А также огромная благодарность моим нынешним руководителям – зам. глав. врача по мед. части – врачу-психиатру-наркологу СКПНБ Черновой Н. А., а также главному врачу, врачу-психиатру-наркологу, Новикову А. П.

Спасибо Вам, коллеги, за доверие. Очень вам благодарен.

### **Почему же я:**

Итак, почему же я, бывший алкоголик-наркоман, курильщик со стажем 23 года, пишу книгу о беге?

Казалось бы, уж кому-кому, но точно не мне этим заниматься, и возможно, вы даже спросите меня «А в чем подвох, Рифат? В чем фокус?», но я вас уверяю – подвоха нет. Я просто большой любитель и обожатель бега, не профессионал и никогда не хотел им стать, я просто бегаю в свое удовольствие (и только в удовольствие) и поэтому в книге лишь мое любительское мнение и впечатление. (Плюсом книги является возможность писать... уж очень оно мне нравится).

Итак... мы начнем все по порядку – с общей информации, затем уйдем на подготовку к пробежке, о ее проведении, ее завершении и обязательном отдыхе после. Расскажу вам так, как это происходит у меня, но вы должны понимать и помнить – в этой книге лишь мое любительское мнение, и вы все можете перестроить на свой лад, соотнеся это с вашими индивидуальными особенностями и возможностями и целями.

Бег – это чудесно, бег – это восхитительно, волнительно, а еще прекрасно... бег можно вставить в кольцо своей зависимости, и, проявив упорство, желая освободиться от некой активной разрушающей зависимости – всегда пользоваться бегом для снижения собственного напряжения и приведения себя в психоэмоциональную стабильность.

Бег – универсальное и уникальное средство сброса внутреннего разрушающего негатива, выработка необходимых для жизни гормонов, средство регуляции своего тела.

Бег – хорошая аэробная нагрузка, повышает выносливость всего организма, имеет так называемую фазу полета, которая отсутствует в других видах нагрузки, и является высоко ско-

ординированной деятельностью тела, а значит, что бегать – это не только про ноги и дышалку, но и про мозг.

Бег – сплавляет, можно записаться в клуб и бегать там с единомышленниками, получая колоссальное удовольствие. Можно ездить и забегать в разных городах полу- и марафоны, знакомиться с участниками из других городов.

Рис.1. Это я и декабрь 2021г.



Наш век принято считать веком гиподинамии, но огромного потока информации, и поэтому – у нас тело часто слишком расслабленно и находится в стрессе, в то время как наш мозг – в слишком большом напряжении.

Бесконечные соц. сети, диалоги в группах Ватсап, Вибер, ТГ и т. д. Все нам пишут, звонят, и мы сами делаем это в ответ. И это, для сегодняшнего дня естественно.

Но, происходит некий диссонанс между расслабленным телом (находящимся в стрессе) и напряженным мозгом (находящимся в дистрессе), который необходимо приводить в равновесие. А для того, чтобы держать в тоне их вместе и на одном уровне, нам нужно напрягать свое расслабленное тело.

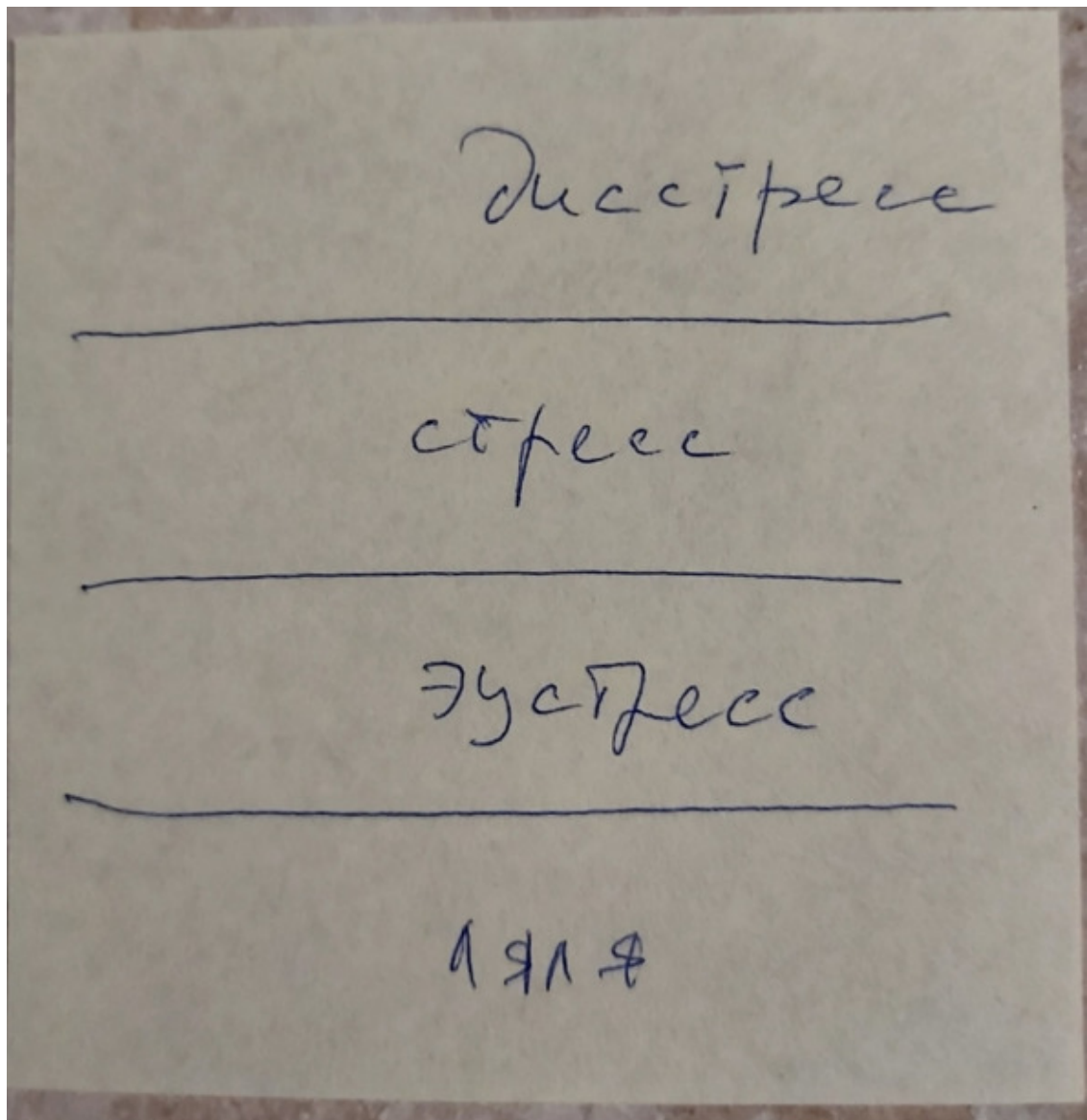
Помним золотое правило жизни – «воздействуя на тело – мы воздействуем на психику; воздействуя на психику – воздействуем на тело».

А вообще, считается, что в настоящее время человек в течении дня получает в 10 раз больше входящих стимулов-раздражителей, которые влияют на его психоэмоциональный фон, чем получал человек 200 лет назад за всю жизнь.

Условно: прогресс шагнул вперед, уже появились линия связи 5G, японцы начали летать на воздушных мотоциклах, а в голове у нас – мозг землекопа-собиранья.

Мы также, как и 200 и 500 лет назад реагируем на стимулы и нами управляют крокодил и обезьяна. Кто не понимает, о чем я – это все в мои прошлых книгах, в «Наркомании», например, или «Алкоголизме».

Рис.2. Про стресс и дистресс.



Таким образом, нашу психику разывает на части огромное количество входящей информации, и ей нужна постоянная перезагрузка, сброс и очистка, но она не может делать это сама, потому что она не работает по принципу желудка, который может отрыгнуть несъедобное.

И поэтому лучшим способом перезагрузки и очищения собственной головы является спорт. А среди спорта – аэробная нагрузка, из которой на первое место выходит бег.

**Итак, бег:**

Бег... Бег!! Бег!! Чувствуете, сколько радости и позитива в этом коротком, но очень емком слове? Когда я думаю о беге – я улыбаюсь. Когда я говорю о беге – я готов говорить о нем постоянно. О пользе, о вреде, о моей последней пробежке, о сложностях в момент бега, о тех мыслях, которые были в голове. Иногда я похож на фаната.

Бег и бог... всего одна буква, а такая разница.

Бег – это прекрасная аэробная нагрузка для человека, имеющая в своей составляющей фазу полета, чего нет в обычной ходьбе. Мышцы тела используются те же, но уже с другой интенсивностью, а значит и получаемый нами результат иной.

Занятия бегом всегда деятельность сложная, так как вовлекает в себя сразу движение рук, ног, дыхания, мышц. А если деятельность более интенсивная, и вовлекает в себя больше движений мышц, чем при ходьбе – то и результат более больший, эффективный, качественный.

А еще, при беге, задействуются задние икроножные мышцы. Об этом я узнал только сегодня, смотрел видео какого-то крутого американского специалиста по телу и психике, и для себя отметил их заморские «задние икроножные»... странно, ну да ладно. И вот, значит... эти мышцы напрямую соединены с ГМ, и ускоряют его работу.

Блин... это многое объясняет – когда животное бежит, оно, обычно, либо спасается, либо охотится, но в обоих случаях просчитывает варианты спасения или варианты возможного поведения преследуемой жертвы. То есть в момент бега происходит резкая концентрация на решении, полное отключение от текущих проблем и поиск единственно верного решения в каждую секунду времени (не убегу – съедят/умру, не догоню – не съем/умру).

В настоящее время весь ресурс (еда, вода, одежда) лежит в магазине и беготня ради спасения или пропитания неактуальна, по крайней мере, среди людей. Нет необходимости решать задачу выживания физического тела очень быстро, но есть задача решения более значимых задач – построение гипотез, поиск и решение сложных задач, концентрация на длительное время нерешаемых задачах.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.