

Дмитрий
ИВАНЦОВ

Как победить **СТРЕСС** природными способами

хватит психовать!



Дмитрий Иванцов
Как победить СТРЕСС
природными способами

<https://litres.ru/73596326>

SelfPub; 2026

Аннотация

Краткое иллюстрированное пособие по борьбе с хроническим стрессом тремя природными способами, гарантирующими его снятие.

Содержание

Глава 1. СТРЕСС – ЭТО ХОРОШО	4
Глава 2. СТРЕСС – ЭТО ПЛОХО	11
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Дмитрий Иванцов

Как победить СТРЕСС

природными способами

Глава 1. СТРЕСС – ЭТО ХОРОШО

У большинства людей к стрессу отношение негативное. Дескать, все болезни от стресса и нервов.



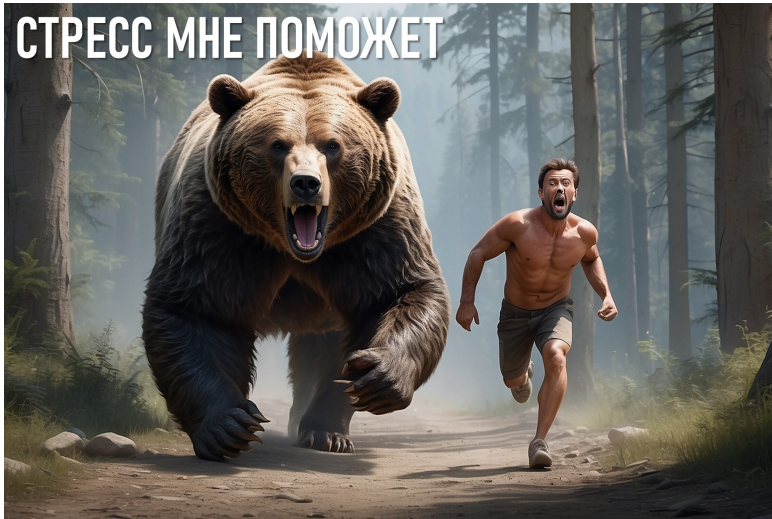
Тут вы почти правы, насчёт болезней, но вот про то, что «стресс – это плохо» вы зря. Стресс был «случайно» изобретён в ходе эволюции для самосохранения организмов, имеющих мозг. А болезни от стресса – это побочные явления, кстати возникающие в основном по вине людей. Но об этом в следующей главе.

Также, как и автомобили были изобретены для передвижения и перевозки грузов, а не для того, чтобы давить людей. И несмотря на ДТП мы от автомобилей не отказываемся. Вот и стресс появился совсем не для того, чтобы приводить к болезням, а в наших собственных интересах.

Кстати, под стрессом люди обычно имеют в виду три разных понятия.

Первое – стресс, это негативная для организма ситуация.
Второе – стресс, это реакция организма на эту ситуацию.
Третье – стресс, это последствия для организма негативного события.

СТРЕСС МНЕ ПОМОЖЕТ



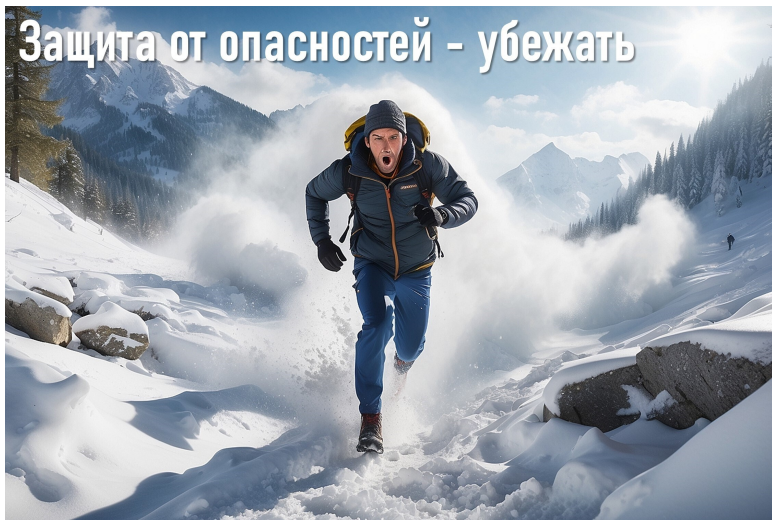
Изначально же стресс «задумывался эволюцией» как ответная реакция организма на опасности, которые могут привести к его повреждению или гибели, и эта реакция должна спасти организм от опасностей.

Немного похоже на назначение тормоза в автомобиле, который предназначен для снижения скорости машины или её остановки, чтобы предотвратить столкновение.

Итак, стресс – это генетическая, то есть врождённая, программа поведения, которая помогает людям спастись в опасных ситуациях. Без этой программы наши предки долго бы не протянули и нас, их потомков, на планете не было.

Действие программы стресса крайне простое. При наступлении опасной ситуации организм должен выбрать один из двух способов действия для своего спасения.

Способ первый. Представьте, на вас несётся лавина или камнепад. Что вы будете делать? Конечно, убежать и/или прятаться. То есть сделать так, чтобы опасность вас не затронула.



Способ второй. Представьте, на вас набросилась бродячая собака с явным намерением существенно вас покусать.

И убежать от неё у вас возможности уже нет, что вы будете делать? Конечно, вступить с ней в бой. Ну не стоять же столбом, она вас и до смерти загрызть может, такие случаи периодически случаются. Ежегодно в России собаки кусают около 300 тысяч человек и погибает порядка 60, из них в 2024 году погибло 27 детей. Причём большая часть собак были домашние, но без намордников – хозяевам было жалко их надевать.



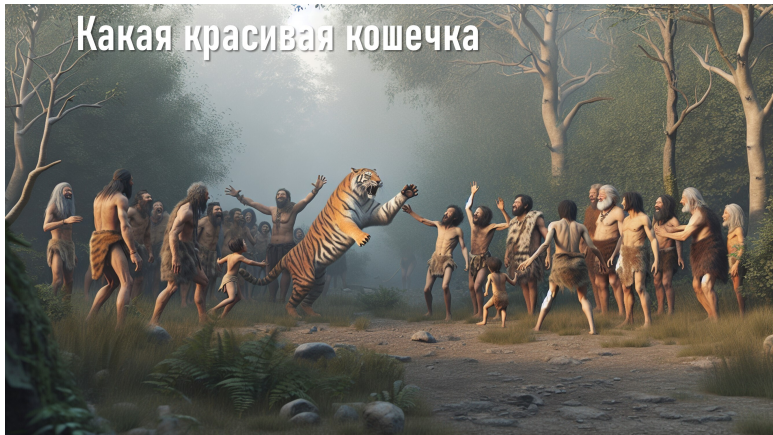
Для спасения людей – вот для чего нужен стресс и больше ни для чего! Поэтому, когда кто-то говорит о стрессе в негативном смысле, поправьте его – «товарищ, стресс – это

твой друг, он помогает тебе спастись в опасных ситуациях, а то, что у тебя от этого какие-то сложности наступают, то это уже твои недоработки. Автомобили вон людей давят, но ты же на них едешь. Учись, уважаемый, управлять стрессом и мозгом, и тогда у тебя все будет в жизни хорошо».



Ну и представим ситуацию, когда стресса, то есть реакции на опасности, у наших предков не появилось. Водят они на поляне хоровод, а тут из кустов появляется тигр. Все радостные к нему тянутся – кошечка пришла. Но тут голодный тигр всех порвал и позавтракал. Конец вида.

Какая красивая кошечка



Так что порадуемся, что эволюция изобрела такой замечательный способ самосохранения. Благодаря которому мы сейчас живём на планете.

Но у любой медали есть обратная сторона, о ней в следующем уроке.

Глава 2. СТРЕСС – ЭТО ПЛОХО

И теперь о том, что у стресса, как и у многих других явлений, есть побочные последствия. Вернее, особенности действия, которые могут привести к некоторым вредным последствиям. Так же как последствия могут быть от применения ножей, топоров, автомобилей, садовых удобрений (взрыв в Бейруте и снижение качества урожая), газа в домах, электричества, купания в речках и т.д. Мы же от всего этого не отказываемся и в негативном смысле об этом всём особо не говорим. А вот про стресс заявляем о его вреде и очень редко о пользе. Двойные стандарты в действии, тоже продукт действия одной из программ работы мозга.

СТРЕСС –

это защита организма
от опасностей

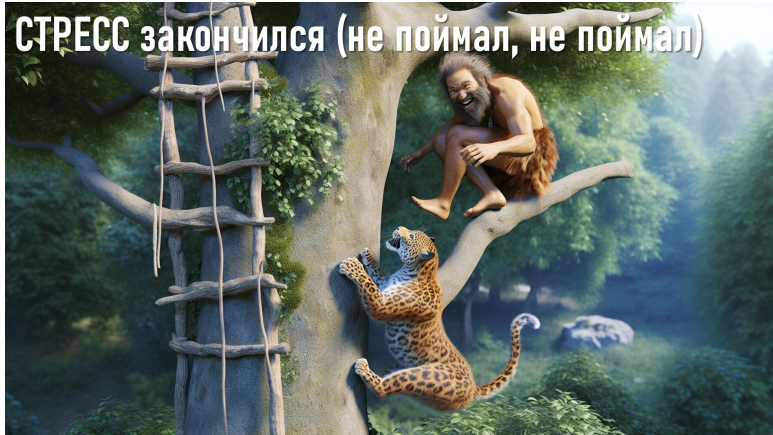


Так вот, важный момент. Что бы побочных последствий от стресса не наступило, эта программа должна быть вовремя остановлена. Точно также, как и автомобиль должен быть вовремя остановлен перед пешеходным переходом с переходящими дорогу людьми.



Собственно, раньше у наших предков так оно и было. Идёт предок по саванне, а тут на него леопард. У предка стресс, его мозг выбрал первый способ спасения и привёл в действие группу мышц организма, которые затащили предка на дерево. Всё, леопард в расстройстве, предок в целости, а мы с вами появились на планете. Леопард ушёл охотиться на других, менее поворотливых. А у предка стресс закончился (программа остановилась) и пошёл он дальше без вышеупомянутых вредных последствий для своего организма.

СТРЕСС закончился (не поймал, не поймал)



В современном цивилизованном мире количество физических опасностей для организма резко уменьшилось. Но наш мозг об этом не знает и в соответствии с эволюционной программой поиска опасностей их ищет. Ну а кто ищет, тот всегда найдет. Тем более, что мы ему в этом активно помогаем тем, что повысили количество личных материальных ценностей, также подлежащих защите.



Раньше наши предки миллионами лет вели образ жизни собирателя. Личных вещей минимум и все они умещались в котомке.

Предки-собиратели вещей минимум



Сейчас мы ведём оседлый образ жизни, накопили много всего, на которое другие люди имеют свои виды. А для защиты своих ресурсов, как и своей жизни, включается программа стресса. Потому как для мозга ресурсы также важны, как и наша жизнь – без ресурсов долго не проживёшь. То есть стресс задействуется и когда покушаются на организм, и когда пытаются отобрать у организма его ресурсы.



Раньше было много опасностей для жизни, и мало опасностей для ресурсов. Просто потому, что самих личных ресурсов было мало. Теперь наоборот – опасностей для жизни мало, а для ресурсов много, потому что число претендентов на наши личные ресурсы повысилось и ресурсов стало много.

Это преамбула, а сейчас суть проблемы. В допотопные годы с предком было так: возникала опасность для жизни, организм реагировал и спасался/защищался, после этого мозг программу стресса останавливал. Опасностей для жизни было относительно мало – тигр набрасывался не каждые пять минут.

Сейчас с нами этак: у нас постоянно кто-то покушается

на наши личные ресурсы, на наш статус в иерархии, на наш моральный облик, поэтому программа стресса у нас работает или постоянно, или очень часто включается.

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.