

Надежда Щёктова, клинический психолог, экстрасенс

## Как поддержать психическое здоровье и справиться со стрессом

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Признаки, на которые точно надо обратить внимание.....	3
Как улучшить своё состояние .....	5
СОН.....	5
ДОБАВКИ .....	9
УПРАЖНЕНИЯ .....	16
Заключение .....	17
Контакты .....	17

## Признаки, на которые точно надо обратить внимание

Стоит сразу сказать, что количество того, что вы обнаружите у себя, не всегда соответствует количеству необходимых мер. Здесь заранее не всегда угадаешь. Поэтому наперёд не думайте, что у вас прямо «всё плохо» или «всё хорошо». Наша психика имеет неплохой запас прочности. И если из перечисленного ниже вы себя не найдёте – проверьте те правила здоровья, что я пишу дальше. Если вы их нарушаете, лучше исправить заранее, не дожидаться описанных здесь вещей.

- Изменения в настроении и поведении. Когда вы замечаете за собой, что меньше стали улыбаться или вовсе перестали, что вас меньше что-либо радует, а может и возникают порой беспричинные слёзы или слёзы усталости. Когда замечаете, что всё больше хочется уединиться, а не делать что-то вне дома и не встречаться с друзьями, посещать что-либо. Сюда же – когда вы легко раздражаетесь, выходите из себя, чего раньше не было. То есть движение эмоций в обе стороны от стабильности.
- Повышенная усталость и утомляемость. Здесь не будем сравнивать уж прямо с юностью или тем, как было в прошлом. Однако, если за последний год или несколько вы видите, что начали уставать больше, вам сложнее даются интеллектуальные занятия, чтение нехудожественной литературы – стоит обратить внимание. То же самое касается, если вы не высыпаетесь, не бываете бодрыми днём.
- Отсутствие желаний и стремлений. При условии, что раньше они были. И может вы даже способны отследить момент, когда же потеряли эти желания на будущее или когда ваши желания стали довольно однотипными и связанными с насущной жизнью, бытом. Иначе говоря, когда ваши желания – это просто решение сиюминутных вопросов, а не что-то большее.
- Физические боли неясной природы. Когда вы вдруг не можете вдохнуть полной грудью или у вас болят будто бы мышцы, но реальной причины этого нет. Это психогенная боль. Может болеть и голова, может болеть желудок, обостряясь при стрессе.
- Обострение или появление проблем с кожей – сухость, кожные высыпания. Опять же, не связанные с внешними факторами, вроде сухого воздуха, как сейчас зимой, когда влажность в квартирах обычно около 30%, при норме в 40-60%. Если вы увлажняете достаточно воздух, но проблема за несколько дней не облегчается, и средства гигиены вы в последнее время не меняли – велика вероятность, что это последствия постоянного стресса.

Это небольшой список, но обычно именно так проявляется длительный стресс и малая способность психики с ним справиться. Особенно это касается не сиюминутных моментов, а постоянного длительного стресса, опасности, которые могут приводить не только к психологическим последствиям, но и к развитию психических расстройств, той же депрессии и других. Поэтому, если что-то такое вы у себя в последние дни или месяцы находите, надо с этим поработать.

Если же вы находите, что живёте в таком уже более года или даже нескольких, а то и вовсе что-то из этого у вас всегда было – надо рассмотреть возможность посетить психотерапевта. Попробуйте то, что я даю здесь. И, если это не даст нужного для вас эффекта, то рекомендую всё же посетить врача. Не всегда получится сразу найти подходящего, но вы, главное, пробуйте.

Когда у моих близких возникает такая потребность я, как правило, выбираю специалиста-главврача частной клиники. В том числе, при работе онлайн. Рецепты при этом пересылают почтой. В России действует закон о телемедицине, врачи могут проводить приёмы онлайн. И, пусть в деле психиатрии по закону рецепт на ряд препаратов врач может выписать только после личной встречи, на самом деле, в аптеках обычно не обращают внимания, что рецепт из клиники другого города. А вот касаясь других стран я пока не в курсе, как это происходит.

Лекарственные препараты при этом носят очень индивидуальный характер, но порой без них уже поправить что-либо нельзя. Полагаю, лишь малый процент из вас нуждается именно в лечении, но всё же я должна была это сказать, чтобы вы имели в виду и такую возможность.

## Как улучшить своё состояние

Проблема может заключаться в разном. С одной стороны – мы не всегда достаточно понимаем, как нам с телом-то обходиться надо. Часто пропускаем отдых, плохо спим, не слишком разнообразно едим и мало двигаемся. Но бывают и факторы, на которые мы не в силах повлиять. Всё же хорошо спать, когда ты можешь закрыть крепко шторы, закинуть беруши в уши, и никто не отвлекает. А вот если ночь проходит под плач маленького ребёнка или в спальнике на подземной парковке под сирены – здесь уже не просто. Но я постараюсь всё же и здесь дать советы или, по крайней мере, некое понимание.

### СОН

Самое важное, что вы должны знать и что должно быть в идеале – сон с засыпанием до 22 часов реального времени (позже расскажу, как рассчитать), с пробуждение примерно в одно время  $\pm$  10 мин. В полностью тёмной прохладной комнате, в тишине. И в количестве, достаточном именно вам. Обычно это 7-8 часов, но есть исключения.

Засыпать и просыпаться в одно и то же время и спать ночью – это самое важное. Что значит «реальное» время. Это я его просто так называю, можно сказать так же «географическое». Это то время, которое не на часах, а реально есть.

Сейчас я нахожусь в Перми. Часовой пояс GMT+5. На часах у меня 18:20, а в реальности – 17:04. Рассчитать это можно, добавив время по долготе географического положения ко времени по Гринвичу (нулевому меридиану).

Пермь находится в положении 58° с.ш. и 56° в.д. Вот «в.д.» - восточная долгота, нам и нужна. 1 градус соответствует 4 минутам. Следовательно реальное время от Гринвича у нас – это плюс 224 минуты. Или плюс 3 часа и 44 минуты. Поэтому реальное время у нас меньше, чем то, что на часах, аж на 1 час и 16 минут. Для нас это плюс. Можно лечь в 22:30-23:00 на часах или даже чуть-чуть позже, но при этом хорошо выспаться.

Почему это важно. У нас есть те самые циркадные ритмы. И они зависят от дня. Буквально – от солнечной активности. Поэтому людям за полярным кругом очень сложно адаптироваться, у них даже есть специальные лампы дневного света, которые они направляют на лицо утром, иначе многие процессы в теле сбиваются. В этом плане не так сильно на нас влияют белые ночи – ведь можно просто шторы закрыть и создать себе темноту. А создать свет сложнее.

Наш организм хорошо засыпает и отдыхает, только если мы легли до полуночи. А ещё лучше – до 22 часов реального времени. Потому как именно с 22 до 2 часов ночи самый большой пик мелатонина и других гормонов, которые помогают входить в глубокую фазу сна, в которой мозг очищает и себя, и всё тело от веществ переработки. Иначе говоря, если не спать в это время раз за разом – вы будете больше уставать, ваше зрение станет менее сфокусированным, реакции менее чёткими и быстрыми.

По данным исследователей дорожных аварий, недосып является проблемой даже большей, чем пьянство за рулём. Так как снижает почти на треть наше внимание и способность быстрого реагирования на происходящее.

Кроме того, недосып и усталость от него не позволяют нам хорошо себя контролировать. Например, мозг хуже контролирует аппетит и желание что-либо съесть «вредное». Сюда же можно привести исследования, о том, как интеллектуальные нагрузки влияют на выбор перекуса сразу после. Чем больше мозг «устал», тем больше мы выбираем съесть сладкого. И в этом плане, что недостаток сна, что напряжённая умственная работа, влияют одинаково.

Мы выбираем куда более лёгкие пути, нам сложнее идти во что-то новое и непростое. Но лишь потому, что мы плохо спали сегодня или, тем более, несколько дней. То же самое происходит и с настроением. Оно куда легче портится, чем если мы будем в силах, выспавшись.

Поэтому одна такая простая вещь как сон – может быть причиной основных проблем с самочувствием и стрессом.

Более ранний, до 22 часов, отход ко сну – помогает лучше спать, меньше просыпаться и быть выспавшимся в более короткий срок. Если вы засыпаете после полуночи или ещё позже – то, скорее всего, вам захочется поспать на 1-2 часа больше.

#### Относительно нормы сна.

У каждого она своя. В этом плане всё из-за генетики, при прочих равных условиях. Кому-то даже такого идеального сна нужно будет 10 часов. Просто потому, что такая генетика. А иногда встречаются мутации, которые позволяют человеку выспаться за 2-3 часа. Но это огромная редкость, куда реже, чем необходимость в 10 часах сна. Как правило, нам, будучи взрослыми, достаточно 7-8 часов. Детям и подросткам чуть больше.

#### Как засыпать и просыпаться легче.

Общие рекомендации перед сном, кроме времени отхода к нему такие:

1. В комнате должно быть темно как в пещере и не жарко (про темноту индивидуально, к примеру, я могу засыпать и высыпаться при ярком свете, но я скорее исключение, смотрите по себе);
2. За 1-2 часа до сна нужно ограничить голубой свет в глаза. Он регулирует бодрость. Поэтому не ставьте дома лампы голубого света (офисные), а также включите вечером на компьютере и телефоне режим «ночной», там как раз уберётся голубой свет, экран будет немного желтить;
3. На ночь лучше особо не пить, а кушать за 3-4 часа до сна или ранее;
4. За полчаса до сна лучше убрать все раздражители, вроде ТВ, телефона, отложить работу и просто почитать книжку или пообщаться с близкими о чём-то приятном.

Когда вы проснулись, что хорошо бы сделать (здесь уже и от себя советы добавлю):

1. Потянитесь всем телом, прямо хорошенько. Можно сделать быстрый массаж ладоней или стоп, помять себе руки, погладить лицо;
2. Погладьте себя по груди обеими руками сверху вниз, почувствуйте тепло от рук. Вы – важны и прекрасны, и сегодня будет хороший день;
3. Не берите телефон и не занимайтесь работой в первые полчаса после пробуждения. Можно даже купить себе отдельный будильник, чтобы телефон не лежал рядом и не был первым предметом, с которым вы контактируете с утра;
4. Сразу как встанете, 5-15 минут (как возможность есть) – посмотрите на свет. Если за окном светло – то прямо к стеклу встаньте и впивайтесь свет глазами, смотрите на улицу. Если есть возможность – прогуляйтесь пешком на свету 15 минут. Это нужно для того, чтобы достаточное количество света пробудило нашу нервную систему. Вы будете так ощущать себя гораздо бодрее;
5. Если вы проснулись, но ощущаете себя уставшими – не пейте кофе первые 2-3 часа с утра. Да, он может поднять вам бодрость, но оставшийся день и вечер вы, скорее всего, будете клевать носом. Ваш организм сам избавиться от вещества, которое вызывает сонливость. Иногда даже не за 2-3 часа, а всего за час. Главное, не употребляйте стимуляторы как кофеин. Чай можно;
6. Идеально совсем, если вы ещё и в первый час от пробуждения сделаете суставную гимнастику или любую другую зарядку, даже 5-7 минут если она будет. Если так делать, уже через неделю вы заметите, что вам действительно легче в течение всего дня себя чувствовать.

Что делать, если у вас ночные смены? Выбирать между работой и здоровьем. Это действительно так. Ночные смены увеличивают не просто вероятность похандрить почаще, но и повышают вероятность заболеть разными видами рака. Так что здесь неприятное не только лишь в усталости нервной.

Что делать, если маленький ребёнок или вы ухаживаете за пожилым человеком? Вам нужно договориться о смене или о сиделке, если речь об уходе за пожилым. Несмотря на то, что у нас устоявшееся мнение до сих пор, что детьми должна заниматься жена – это вредно. Надо договориться на «пересменку», чтобы какие-то ночи за ребёнком ухаживал муж. Ну или хотя бы день-другой в неделю помогали с этим родители или близкие люди. Попросить помощи в этом – совершенно не стыдно. Вам ведь себя тоже надо беречь. Если дело касается пожилого человека – здесь, скорее всего, нужно искать медикаментозный вариант. Снотворное или антидепрессант может прописать врач невролог или психиатр. Это поможет улучшить сон и даст вам возможность не просыпаться среди ночи по несколько раз. Ну и вариант с заменой на несколько дней в неделю тоже стоит рассмотреть.

Что делать, если я не могу влиять на внешние факторы? Остаётся максимально приспособиться. Примите для себя, что ваше состояние сильно зависит от сна. И, несмотря на события вокруг, на свой страх или тревогу, вам надо спать. А это значит – надо найти возможность. И даже ментально заставлять себя спать. Так и уговаривая. «Да, звучит тревога. Да, я совсем не в своей кровати. Но мне надо спать. Это очень важно. Как я могу это сделать? Что я могу для этого использовать?».

То же касается и того, если тревога вам мешает работать или делать какие-то важные дела. Признайте своё состояние: «Сейчас происходит ... и мне от этого тревожно/страшно». Сделайте то, что от вас зависит и скажите себя: «Я сделал всё, что нужно и можно было сделать». И дайте себе возможность делать другие вещи: «Теперь мне надо заняться ... Как я могу это сделать? Что мне для этого нужно?».

Как правило, когда кроме обстоятельства воздействует страх и тревога – мы сильно переключаемся на них и находимся во власти этой тревоги. И просто не видим ничего, кроме неё. Но часто, когда мы уже сделали всё, что могли – нам надо отвязаться от этого чувства. И переключить внимание на другие вещи. В конце концов, наступит день, а там у нас и другие дела могут быть. «Некогда тревожиться, если сделал всё, что нужно». Разговаривайте с собой, убеждайте себя, спрашивайте себя с «как» о том, что важно.

Далее поговорим о добавках, которые помогут нашей нервной системе быстрее восстанавливаться и руководить нашей жизнью куда более эффективно.



## ДОБАВКИ

Здесь разделим на две большие категории. «Добавки»-вещества, которые и так должны поступать с едой, просто находятся в недостатке из-за еды или стресса. И «добавки» в полном смысле слова, т.е. то, с чем обычно мы не сталкиваемся и не едим напрямую.

Из первой группы нам нужны:

- Глицин;
- Магний;
- Витамины группы В;
- Поливитамины (в дополнение к первым трём).

Они совершенно точно нужны, если вы в стрессе. Потому как именно эти вещества быстрее всех заканчиваются при напряжённой нервной активности.

**Глицин** – лучше взять порошком, не теми мелкими таблетками, что продаются в аптеке. Можно заказать на маркетплейсах вроде Ozon. Он сладкий, можно просто ложку чайную в день и запить чаем или водой. По желанию можно и две ложки. Но доза желательна должна быть в районе 3-10 грамм. Глицин – это аминокислота, которая есть и в мясе, и во многих других белках. Но часто её не хватает при длительных эмоциональных и интеллектуальных нагрузках. Так что хорошо бы подпитать ею себя.

**Магний.** Можно принимать в двух формах – внутрь и наружно, т.к. он может впитываться и через кожу.

*Внутрь* – цитрат или бисглицинат магния. Я принимаю второй, мне кажется лучше цитрата, но может просто кажется. Обе эти формы хорошо усваиваются. Если будете брать в капсулах, рассчитывайте от веса капсулы. В 1 грамме цитрата магния – примерно 100-120 мг. самого магния будет. В 1 грамме бисглицината магния – примерно 130 мг. магния. Вам нужно скушать около 200-400 мг. магния за день (это 50-100% от дневной нормы). А это значит, если на упаковке написано: «в каждой капсуле – 500 мг. цитрата магния» - вам нужно около 6 капсул. Если написано: «в каждой капсуле – 700 мг. бисглицината магния» - вам нужно примерно 4 капсулы. Смотрите по весу вещества в капсуле и считайте на магний.

Это действительно важно. А то не раз видела, что покупали в аптеке препарат «Магний В6», думая, что пьют магний. А там магния всего 30 мг. на таблетку/капсулу, а в нормальной дозе только В6. Это тоже хорошо, витамины группы В важны для мозга, но магния вы от заблуждения точно недоедите.

Сама я использую порошок бисглицината магния и засыпаю его в капсулы специальной маленькой машинкой-капсулятором. Мне это выгоднее, потому как ещё несколько веществ покупаю именно порошком для экономии. Тот же Ежовик, о нём здесь тоже будет.

*Наружный приём магния.* Это полноценные ванны или ванночки для ног с сульфатом магния. По-другому он может называться «английская соль», «эпсом соль», «магнезия» - если будете брать в аптеке. Магний может впитываться через кожу, поэтому такой способ может быть и сам по себе хорош, но и с капсулами его использовать тоже можно.

Вам нужно пару столовых ложек с горкой на ванну. Если делаете чисто ванну для ног – ложку на тазик. Вода тёплая, но не горячая. Где-то 40-45 градусов будет хорошо. По времени 10-15 минут вполне достаточно уже будет. Можно дольше.

Важно использовать именно чистую соль магния, а не ту, где магний просто как добавка присутствует. 1-2 ванны в неделю – как поддержка и профилактика подойдут отлично. Если прямо сейчас вы чётко понимаете, что испытываете напряжение и стресс – поделайте такие ванны через день. Вам уже после одной на следующий день будет лучше. И эффект будет усиливаться.

Особенно рекомендую приём магния и ванны с магнием, если у вас бывают судороги. Это практически 100% указание на недостаток магния в организме. Но если после пары недель ванн или приёма магния судороги у вас сохраняются – хорошо бы сходить к неврологу. Если стали реже – то по истечению месяца должны вовсе пройти.

**Витамины группы В.** Выберите комплекс конкретно витаминов В, в дозах до 300% от дневной нормы. Лучше взять где 100-300% от нормы. Если возьмёте больше – слишком много излишка организму придётся выводить из себя, а на это тоже тратятся вещества и ресурс.

Можно не пить, а проколоть основные – В1, В3, В6, В9, В12. Последний из них плохо в растворе сочетается с остальными В-шками, поэтому его в любом случае нужно колоть отдельно. А другие часто содержатся прямо сразу в одной ампуле. Но здесь вам решать, как удобнее и как по деньгам. Отдельно все будет проколоть часто дешевле, чем брать комплексные уколы. Здесь единственные пара советов – не колоть В12 в одно и то же время (или даже в один день) с другими витаминами этой группы или разделить уколы на утро-вечер. И ещё – не колите В12 слишком много за раз. Не надо сразу вдавливать в себя половину ампул с упаковки. Так вы за 15-20 дней проколите себе все нужные витамины.

Я сама и колола, и пила комплексом. Предпочитаю всё же комплекс месяц-два пропить, хоть и уколы мне по ощущениям понравились больше. Но они всё же уколы... это немного болезненно.

**Поливитамины или витаминно-минеральный комплекс.** Это хорошо пить, даже если стресса нет, и вы полностью и физически, и ментально, здоровы. Производитель на ваше усмотрение. Solgar точно хорошо будет, но довольно дорого для России. Вариант, который лично рекомендую – Алфавит. Они разделены на 3 порции на день, каждая таблетка содержит вещества, не конфликтующие между собой. А это позволяет куда больше их усвоить. Ведь, например, если одновременно к нам поступают железо и кальций – оба усваиваются почти в половину хуже. А в Алфавите эти минералы разделены по разным таблеткам. В общем, здесь на ваше усмотрение. Единственное, что здесь скажу, если все витамины в одной капсуле – желательно, чтобы там было 60-100% дневной нормы, ведь если меньше 60, то это практически бессмысленно.

Из второй группы добавок, которые мы обычно не получаем с пищей или получаем крайне мало и которые могут тоже нам помочь справиться со стрессом:

- GABA (ГАМК – гамма-аминомасляная кислота);
- 5-НТР;
- Грибы.

**GABA** при приёме внутрь – частично проходит гематоэнцефалический барьер (проникает в мозг) и воздействует там на тормозящие рецепторы в синапсах нейронов. Иначе говоря, принимая эту добавку – мы как бы тормозим активность мозга, снижая тем самым тревогу и эмоциональные всплески. А тревога и всплески – как раз от повышенной активности.

Помогает и улучшить сон, особенно, если принимать вечером. Дозу нужно смотреть по себе. Начините с 500 мг. И через три дня поднимите до 1000, если ничего не ощутите. Обычно 1-2 грамма дают нужный эффект. Разделите на два приёма их или пейте вечером. Если бахнуть за раз 2-3 грамма сразу – то эффект и на следующий день почувствуете, но так лучше не делать, всё же есть ещё риск индивидуальных реакций и непереносимости. Поэтому делайте постепенно.

Лекарственный аналог – Фенибут. Можно попробовать его, если продадут без рецепта. Ну или спросить невролога/терапевта, вдруг пропишет. Там принимать по инструкции. Он работает очень хорошо. Но если у вас есть уже психическое расстройство, связанное с дофаминовой системой – могут быть побочные явления, вплоть до панической атаки. Поэтому, если вы уже наблюдаетесь у невролога или психиатра или, тем более, принимаете лекарства, действие которых направлено на

мозг – надо это всё дело через врача решать. Как и все остальные добавки, что я напишу ниже.

Длительность приёма – от 1 месяца, до полугода, судя по исследованиям, ни привыкания, ни побочных эффектов не происходит. Так что пить можно долго.

**5-НТР** – это предшественник серотонина в нашем организме. По действию, можно сказать, является лёгким антидепрессантом. Начните с 50 мг. утром и постепенно, раз в 2-3 дня, повышайте дозу до появления эффекта. Грубо говоря, вас «отпустит» грусть. Вы начнёте видеть красивое вокруг, и мысли начнут появляться более хорошие. Обычно это 100-200 мг. в день. Иногда может быть больше, но, как правило, хватает дозы до 200 мг. Можно сочетать с GABA. Длительность – 1-2 месяца, потом перерыв. Обычно рекомендуется так.

### **Грибы.**

*Ежовик Гребенчатый.* Это неядовитый и не психотропный гриб, который помогает нашему мозгу справляться со стрессом, усиливая нейрогенез (укрепляя связи между нейронами и помогая «ремонтировать» наши нервы).

Пропагандируется (не исследователями, а популяризаторами), что нужно употреблять в пищу мицелий гриба (то, что «под землёй», а не сам «плод», который мы привыкли называть грибом). Объясняется это тем, что в мицелии содержатся как раз те самые вещества для мозга – эринацины. В то время как в плоде гриба содержатся гериценоны, с другим действием.

Однако я нашла статью, где показывается усиливающее нейрогенез действие как раз последних веществ. Она недавняя, 2023 года. Так, можно сказать, что исследования механизмов защитного действия для мозга этого гриба – оно продолжается. Хотя и выявлен ряд этих механизмов, но до конца все они не изучены.

Употреблять один лишь мицелий может быть менее полезно. Дело в том, что мицелий выращивается на рисе, и то, что вы получите – будет порошком из риса и гриба. Ещё и не ясно, в какой пропорции. Кроме того, действующие вещества содержатся и в плоде, и в мицелии. Так что лучше выбрать и то, и другое. Ну или просто плод, чтобы не кушать лишний рис.

Проводятся так же исследования антидепрессивного действия Ежовика, но пока мало данных. Эффект вроде как есть, но за счёт чего он происходит, на настоящий момент не совсем понятно. Надо ждать новых исследований.

В основном проведённые исследования дают понимание процессов на животных. Однако есть доклинические испытания на людях с дегенеративными расстройствами (болезнь Альцгеймера и т.д.), которые показывают улучшение состояния и памяти. Так как клинические исследования на людях проводить куда

сложнее и дороже, чем исследования на животных, то пока в должной мере мы довольствуемся результатами мышей. Не всегда реакция животных будет соответствовать человеческой. Поэтому и сложно сказать, какая эффективная доза именно для людей. Но раз гриб не ядовит и не является галлюциногенным, то и не сказать, что это большая проблема.

Вы можете найти этот гриб в качестве БАД ещё и с таким названием «lion's mane» (львиная грива) – именно такое название будет на банке европейских и американских производителей на iherb и в других крупных магазинах.

По дозировке попробуйте ту, что рекомендует производитель, посмотрите за месяц, есть ли эффект в концентрации, в памяти. Я беру этот гриб порошком (плод + мицелий) и пью по 3-4 грамма в день. Бывает, продают экстракт или ещё какую-то сконцентрированную формулу. Обращайте на это внимание на упаковке. Но, в любом случае, передозировку вряд ли у вас получится получить. Просто не ешьте всю банку сразу.

Длительность – сколько угодно, но хотя бы от месяца. Он проявляет себя на дистанции. С первой недели вы вряд ли что-то заметите. Как правило, изменения начинают замечать с 3-4 недели приёма в виде улучшения внимания, памяти.

*Рейши и Майтаке.* Так же есть данные, что они могут давать антидепрессивный, успокаивающий эффект. Но могут возникнуть проблемы с тем, что грибы эти в разных регионах довольно редкие, могут быть запрещены к продаже и покупке. Но если вы живёте в Европе, думаю, всё в порядке с этим. Следуйте инструкции на упаковке производителя. Их, как и Ежовик, следует применять длительно. Эффект начинает быть заметным только спустя пару недель и далее. Можно сочетать с Ежовиком.

*Мухомор красный или пантерный.* Это уже грибы с выраженным галлюциногенным эффектом при приёме многократной дозы. Поэтому здесь надо максимально чётко придерживаться дозировок, указанных производителем. Обычно это не более 2 грамм в день.

После правильной сушки и в небольших количествах – не должен быть токсичен для мозга. Токсический эффект вызывают два вещества – иботеновая кислота и мускарин. Первая при сушке переходит в психоактивный мусцимол. А второй вроде как в сильно маленькой концентрации находится, чтобы повлиять. Разве что вы мухоморы сушёные целыми шляпками едите и не по одной. Что крайне не рекомендую.

Да и, в принципе, обращаться ли к подобным веществам – надо решать самостоятельно. С одной стороны, если брать небольшую дозу – вы получите просто

успокаивающий эффект. С другой, как и на любые вещества, у нас могут быть индивидуальные реакции. Поэтому, что бы вы ни пробовали новое, будь это БАД или вот такая добавка, надо следить за своим состоянием вначале, нет ли каких-то нежелательных эффектов, вроде головной боли или тошноты. Их не должно быть. Сама никогда с таким не сталкивалась, ни с БАДами, ни с добавками, ни с лекарствами, но это есть. Так что будьте внимательны.

Основное вещество, которое действует в высушенном красном или пантерном мухоморе – это галлюциноген мусцимол. В небольшом количестве вы, конечно, никаких «приходов» и даже опьянения не ощутите. А, скорее всего, просто немного станете спокойны.

Мухомор и ГАБА (как и фенибут – лекарственная форма ГАБА, которая может проходить гематоэнцефалический барьер, т.е. может попадать в мозг) – действуют на тормозящие рецепторы ГАМК, т.е. способны подавлять нервные импульсы, из-за чего и происходит уменьшение тревожности и появляется больше спокойствия.

Поэтому, если вы уже принимаете ГАБА или фенибут – их нельзя вместе с мухомором. Равно как и если вы решили попробовать мухомор – нельзя одновременно принимать те два.

Про мухомор пока очень мало исследований. Меньше, чем по Ежовику точно. Его механизмы терапевтического действия на мозг не изучены, а лишь предполагаются и проходят проверки на животных. Поэтому – да, влияет, но какие именно вещества, кроме уже известного мусцимола, не совсем понятно.

Мухомор влияет на кожу и ряд внутренних процессов за счёт противовоспалительного действия. Можете ради интереса попробовать крема с мухомором. Но реакции на принятие внутрь – слишком уж индивидуальные. Так что особо ничего не ожидайте. Может подействовать прямо на всё, а может и ничего не заметите.

Кроме того, по сравнению с фенибутом и ГАБА он довольно дорогой. Так что смотрите сами, интересно вам это или нет. Но дозировку не превышайте ни в коем случае! Употребляя что-либо, содержащее психоактивные вещества в дозе, вызывающей галлюцинации, «трипы» и прочие штуки – вы рискуете своим психическим здоровьем. Совершенно точно употребление психоактивных веществ для галлюциногенного эффекта – может привести к развитию «спящей» шизофрении. Поэтому, если у вас есть люди, больные шизофренией, среди родственников, а у вас ничего нет – не будите лиха. Никогда не принимайте психоактивные вещества в дозе, способной вызывать изменение сознания.

Возвращаясь к мухомору в качестве добавки, а не галлюциногена. Мухомор на территории России и большинства стран является совершенно легальным. Это не наркотик, не запрещённый гриб. И содержащийся в нём мусцимол – не запрещённое вещество. Так что в этом плане будьте спокойны. Просто обращайте внимание на количество принятого, не переходите норму.

Мухомор хорошо сочетается с другими грибами. Так же есть данные (но пока не клинические исследования, а просто опыт принимавших мухомор), что может быть использован в качестве заместителя для антидепрессантов. Но это дело надо строго обсуждать с врачом, знакомым с терапевтическим применением грибов.

В принципе, если вы лечите психические расстройства лекарственными средствами – то лучше про любые изменения спрашивать у врача. Если приём магния и витаминов, да и Ежовика – не повлияет, то фенибут и мухомор очень могут. Поэтому их точно нельзя, если вы принимаете антидепрессанты, противотревожные, нейролептики и другие средства – без консультации с врачом.

Это не потому, что мухомор сразу становится опасен. Но просто лекарства, которые вы принимаете, могут действовать похожим путём или, наоборот, будут действовать друг против друга, снижая эффективность каждого. В этом дело.

Например, есть лекарства, которые блокируют действие дофамина. А фенибут может вызывать повышение дофамина. И получится что-то непонятное в итоге. Побочки лекарств попрут. А вам ведь оно не надо. Так что отнеситесь серьёзно. Если вы принимаете лекарственные средства, направленные на психику – всегда советуйтесь с врачом, прежде чем что-то ещё на психику принимать.

Современная медицина улучшается с каждым годом. И в психиатрии есть новые группы препаратов, которые очень точно работают и вызывают минимум побочных действий. Если у вас такое состояние, что вы не просто тревожитесь, а уже конкретно не вывозите происходящего внутри и снаружи, может, плачете каждый вечер на протяжении недель или прислушиваетесь к каждому шороху – надо к врачу.

Не стоит бояться обращаться к психотерапевту или психиатру при наличии явных негативных состояний, которые не убираются приёмом добавок выше.

## УПРАЖНЕНИЯ

Физические упражнения крайне хорошо влияют на нервную систему. Из лёгких это – прогулка на воздухе вечером, 20-30 минут и более. Из более интенсивных – занятия с отягощениями в тренажёрном зале или самостоятельно с гирями 2-3 раза в неделю. Так же хорошо сработают занятия активным спортом.

Выберите, что возможно и приемлемо для вас. Здесь главное – либо хорошо подышать вечером, либо напрячь мышцы, чтобы они выбросили в кровь нужные нам для успокоения вещества. В любом случае, вы почувствуете себя лучше. Особенно, если будете делать это в приятной для вас компании. А если вы, напротив, обычно находитесь не в уединении – то уединённая прогулка поможет привести в порядок мысли.



## Заключение

Чаще всего, мы всё-таки можем повлиять на стресс и наше состояние. Будь это активные действия по удалению стрессовых факторов или адаптация к ним, чтобы они не действовали так негативно.

Используя добавки, сон, физические упражнения – мы можем убрать большую часть стресса и тревоги. Если добавить к этому психологические проработки – можно достичь часто и полного результата. Когда стрессовые факторы, даже сильные и не зависящие от вас, будут так внедрены в вашу психику, что перестанут рождать тревогу или страхи.

На самом деле, нам гораздо легче смириться с тем, что от нас не зависит, чем с тем, на что мы можем повлиять, но не влияем (как пример – отношения с обесценивающими вас людьми).

Обнимаю вас крепко. И до встречи.

## Контакты

В дополнение к этому вы можете прочесть [мой блог про тело в Telegram](#) «Тело. Надежда Щёктова» и основной [канал «Самопознание во благо»](#), а так же взять другие инструменты и мануалы с моего сайта [nadezhdashchekotova.com](http://nadezhdashchekotova.com), в том числе, для самостоятельных психологических и экстрасенсорных проработок.

Связаться со мной лично можно [здесь в Telegram @nadezhda\\_shchekotova](#)