**…………..**

**Слайд 1.**

Говоря о старости, в нашей теме сегодня мы поднимем вопрос:

**…………..**

**Слайд 2.**

**Культура эмоций**

Если исходить не из биологических, а социально-психологических представлений о болезни, то ее можно рассматривать как психический срыв, психическую дезадаптацию, дезинтеграцию личности, человеческих чувств, психологических установок, психосоматическую дезинтеграцию.

**…………..**

**Слайд 3.**

Выдающийся современный исследователь Ганс Селье рассматривал болезнь исключительно как патологический стресс или дистресс. Отрицательные эмоции (зависть, страх и др.) обладают огромной разрушительной силой; положительные эмоции (смех, радость, любовь, чувство благодарности и др.) сохраняют здоровье, способствуют успеху и продлению жизни.

**…………..**

**Слайд 4.**

Эмоции определяют наше настроение – не столь яркое, как сами эмоции, но зато более устойчивое эмоциональное состояние. Грустное, тревожное, умиротворенное, торжественное или веселое настроение является не предметным, специально направленным, а личностным и «результативным» фоновым эмоциональным состоянием. Чувственную основу настроения часто формирует тонус жизнедеятельности, т. е. общее состояние организма или самочувствие. Даже самое прекрасное настроение портится из-за усталости, головной боли.

**…………..**

**Слайд 5.**

Поэтому хорошая физическая форма и отличное физическое здоровье – основа прекрасного настроения и положительных эмоций. Эффективное оздоровление немыслимо без достижения психического здоровья. Человек с истощенной нервной системой испытывает духовную и физическую усталость. Он пытается стимулировать себя напряжением воли, затем борется с усталостью посредством вредных для здоровья стимуляторов: чая, кофе, алкоголя. Можно ли предотвратить такую «серую» жизнь? Не только можно, но и нужно. Для этого необходимо:

**…………..**

**Слайд 6.**

**1. Взять под контроль свое настроение.**

Не так остро реагировать на критику. В 1-й книге Царств 17-й главе рассказывается о том, как Давид пришел по поручению отца проведать своих братьев:

**…………..**

**Слайд 7.**

«Давид оставил свою ношу обозному сторожу и побежал в ряды и, придя, спросил братьев своих о здоровье. И вот, когда он разговаривал с ними, единоборец, по имени Голиаф, Филистимлянин из Гефа, выступает из рядов Филистимских и говорит те слова, и Давид услышал их.

И все Израильтяне, увидев этого человека, убегали от него и весьма боялись. И говорили Израильтяне: видите этого выступающего человека? Он выступает, чтобы поносить Израиля. Если бы кто убил его, одарил бы того царь великим богатством, и дочь свою выдал бы за него, и дом отца его сделал бы свободным в Израиле. И сказал Давид людям, стоящим с ним: что сделают тому, кто убьет этого Филистимлянина и снимет поношение с Израиля? ибо кто этот необрезанный Филистимлянин, что так поносит воинство Бога живаго? И сказал ему народ те же слова, говоря: вот что сделано будет тому человеку, который убьет его. И услышал Елиав, старший брат Давида, что говорил он с людьми, и рассердился Елиав на Давида и сказал: зачем ты сюда пришел и на кого оставил немногих овец тех в пустыне? Я знаю высокомерие твое и дурное сердце твое, ты пришел посмотреть на сражение. И сказал Давид: что же я сделал? Не слова ли это?»

Заметьте, как мудро поступает Давид, не давая субъективному мнению брата стать истиной. Он предпочитает к сказанному относиться критично.

**…………..**

**Слайд 8.**

Попытаться искоренить ненависть, горечь, зависть, которые ослабевают нервную систему. В Евангелии от Матфея 6:9-13 записаны такие слова: «Молитесь же так: Отче наш, сущий на небесах! да святится имя Твое; да приидет Царствие Твое; да будет воля Твоя и на земле, как на небе; хлеб наш насущный дай нам на сей день; и прости нам долги наши, как и мы прощаем должникам нашим; и не введи нас в искушение, но избавь нас от лукавого. Ибо Твое есть Царство и сила и слава во веки. Аминь».

Прощать нас учит Господь, и будучи прощены Господом прощаем тех кто обижает нас.

**…………..**

**Слайд 9.**

Расстаться с беспокойством, истощающим жизненные силы. В книге пророка Исаии 41:10 записаны слова, вселяющие в нас надежду и веру: «Не бойся, ибо Я с тобою; не смущайся, ибо Я Бог твой; Я укреплю тебя, и помогу тебе, и поддержу тебя десницею правды Моей».

**…………..**

**Слайд 10.**

Не жаловаться другим, пытаясь вызвать у них сочувствие к себе. В Гал.6:2 сказано: «Носите бремена друг друга, и таким образом исполните закон Христов».

**…………..**

**Слайд 11.**

Не пытаться «переделать» окружающих на свой лад. В Библии читаем: «Вникай в себя и в учение; занимайся сим постоянно» (1Тим.4:16).

**…………..**

**Слайд 12.**

Не строить грандиозные планы. В Послании Иакова 4:13-15 нам дан такой совет: «Теперь послушайте вы, говорящие: “сегодня или завтра отправимся в такой-то город, и проживем там один год, и будем торговать и получать прибыль”; вы, которые не знаете, что случится завтра: ибо что такое жизнь ваша? пар, являющийся на малое время, а потом исчезающий. Вместо того, чтобы вам говорить: "если угодно будет Господу и живы будем, то сделаем то или другое "», – доверьте все ваши планы Господу в молитве, и, если даже ситуация не поменяется, продолжайте служить Ему.

**…………..**

**Слайд 13.**

Превратить укрепление жизнеспособности и здоровья в реальную главнейшую перспективу и ежедневно радоваться малейшим успехам. В Притч.17:22 написано: «Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости».

Не позволяйте себе отчаиваться, примите решение терпеливо дождаться решения проблемы.

**…………..**

**Слайд 14.**

**2. Верить в Бога.**

Как мы знаем, иммунная система – это своеобразный барьер для проникновения болезней. И Бог снабдил наш организм этой достаточно сложной и уникальной системой для защиты от жестокой окружающей среды, в которой нам суждено жить. Эта система оберегает человека от всех болезней, начиная с обычной простуды и вплоть до рака. Именно она осуществляет «узнавание» собственных белков нашего тела и «чужих» белков употребляемой нами пищи.

**…………..**

**Слайд 15.**

Иммунная система включает в себя: селезенку, костный мозг, вилочковую железу (тимус), лимфатические протоки и многочисленные островки лимфоидной ткани, разбросанные по всему телу. Она замысловато переплетается с другими системами органов и с мозгом.

**…………..**

**Слайд 16.**

Кристофер У. Стаут и Ларри Дж. Блюм из университета Колорадо пришли к выводу, что нервный, взвинченный студент больше других подвержен простудным заболеваниям, поскольку под воздействием психического стресса повышается даже уровень холестерина в крови.

**…………..**

**Слайд 17.**

Бернард Линниз из университета Майями обнаружил, что, когда человек переживал горе в связи с потерей супруга, количество белых кровяных клеток в его организме уменьшалось. Состояние вины также сходно с периодом переживания горя.

**…………..**

**Слайд 18.**

Наши грехи, наше неприятие воли Божьей вызывают у нас определенное чувство вины, связанное с удалением от Его силы и присутствия. Переживание вины способно угнетать иммунную систему. Поэтому не покажется странным факт, описанный в 37-м псалме, когда царь Давид говорит о состоянии своего организма во время переживания им чувства вины:

**…………..**

**Слайд 19.**

«Нет здоровья в теле моем из-за преступлений моих, кости мои иссохли из-за греха моего. Вина моя, переполняющая меня, подобна тяжелому грузу, который невозможно нести. Раны мои омерзительны и гноятся... Спина моя наполнена жгучей болью; вздохи мои не спрятать от Тебя... Сердце мое трепещет во мне; даже свет ушел от глаз моих».

Давид страдал.

**…………..**

**Слайд 20.**

Ученые говорят сегодня, что чувство вины – это наиболее мощная отрицательная эмоция, которую мы можем испытать. Чтобы излечить болезнь или поддержать оптимальное состояние здоровья, наша иммунная система должна хорошо функционировать.

**…………..**

**Слайд 21.**

Иисус Христос умер, чтобы освободить нас от вины и дать силы для преодоления греха. Знание об этом является самым важным источником поддержания здоровья. Никто не выразил радость от хорошего состояния лучше, чем царь Давид:

**…………..**

**Слайд 22.**

«Дай мне услышать радость и веселие, и возрадуются кости, Тобою сокрушенные. Сердце чистое сотвори во мне, Боже, и дух правый обнови внутри меня... Возврати мне радость спасения Твоего и Духом владычественным утверди меня»; «Извлек меня из страшного рва, из тинистого болота, и поставил на камне ноги мои, и утвердил стопы мои; и вложил в уста мои новую песнь – хвалу Богу нашему. Увидят многие, и убоятся, и будут уповать на Господа».

**…………..**

**Слайд 23.**

**Обетование.**

**Ис.61.10.** Современный перевод MDR (1993)

Господь меня сделал счастливым, и счастливо в Боге моё существо. Господь мне даёт одежды спасения, они несравненны с одеждами жениха. В ризы правды Господь облекает меня, они несравненны даже с одеждой невесты.

**…………..**