



Волжский филиал ГАПОУ "Волгоградский медицинский колледж"

Консультация педагога – психолога Золотухиной Н.А.

(по запросу участников образовательного процесса)

Механизм приступа панической атаки. Причины панических атак. Круг паники

Прежде чем, приступить к обсуждению методов лечения панических атак, давайте внимательно рассмотрим с Вами схему, как устроен круг паники, через какие этапы проходит страдающий приступами паники, и как человек себя накручивает, благодаря чему увеличивается частота приступов и их продолжительность.



Итак, давайте внимательно посмотрим на схему "Круг Паники", чтобы понять механизм панической атаки.

Панические атаки возникают в здоровом организме под влиянием физического или эмоционального стресса, а усиливающими факторами, часто предшествующими первому приступу паники, являются алкогольное опьянение, передозировка энергетических напитков или кофеина, недостаток сна, конфликты на работе и с партнером, усталость. Иногда это потеря работы или финансовый крах. Часто это смерть близкого человека или участие человека в катастрофе или аварии.

Когда уровень стресса зашкаливает в лимбической системе человека просыпается "внутренний сторож", который начинает готовить организм к одной из двух реакций: к нападению или к бегству. Возникают типичные телесные симптомы как следствие такой подготовки. Происходит возбуждение нервной системы и на фоне выброса специальных гормонов, побуждающих тело и мышцы стать во много раз сильнее, случается то, что потом человек поймет как приступ паники или паническая атака.

Помимо гормона кортизола, "внутренний сторож" продуцирует один из двух гормонов — адрениалин или нор-адрениалин. Первый служит усилению мышц-разгибателей, они нужны нам для нападения, драки. Фоновые эмоции в этом случае: раздражение, гнев или даже ярость. А второй — заряжает энергией мышцы-сгибатели, они нам нужны, чтобы бежать со скоростью ветра в сторону противоположную опасности. Эмоциональное состояние здесь ближе к страху или тревоге.

Причем "внутреннему сторожу" неважно реальная опасность или мнимая, воображаемая, главное — спасти тело от повреждений и возможной гибели. Гормональная составляющая в обоих случаях — адрениалин, именно он запускает все те телесные симптомы, которые характерны для приступа паники. И именно он имеет свойство накапливаться в мышцах конечностей, делать их напряженными. А напряжение в теле сигнализирует "внутреннему сторожу", что опасность не миновала и нужно опять и опять готовить тело к бегству или нападению.

Посмотрите еще раз на "круг паники". Как видите, в основе каждого приступа есть гормональный компонент, телесные симптомы, собственно эмоциональная составляющая в виде страха того, что симптомы смертельны и мысленная оценка своего состояния.

Как же возникает круг паники? А очень просто. Первый приступ — это реакция организма на стресс, возникают телесные симптомы, которые человек оценивает как опасные, страх усиливается до ужаса, происходит новый выброс адрениалина или нор-адрениалина и симптомы усиливаются. Получается, что человек, впервые испытавший приступ паники начинает сам себя накручивать, загоняя тело в круг паники!

Исходя из круга паники — этого устройства механизма панических атак я и предлагаю строить программу лечения, в каждой его точке. Предстоит работа с мыслями и оценкой ситуации, изменение восприятия телесных симптомов приступов через понимание их сути, профилактика новых выбросов адрениалина и в конечном счете такой перестройки жизни, чтобы понизить уровень стресса до нормального. Мы буквально будем пытаться разрывать круг паники в различных точках.



Паническая атака. Лечение в домашних условиях. Как бороться самостоятельно? Свобода от адреналина

Итак, важным фактором в лечении паники и предотвращении новых приступов или снижении их частоты и интенсивности является освобождение тела, крупных мышц рук и ног от остатков адреналина. Я уже упоминала, что адреналин делает мышцы сильными, но человек не реализует эту силу ни для нападения, ни для бегства. Мышцы, наполненные остатками адреналина, остаются напряженными, то есть стресс не покидает тело. Возникают все новые и новые приступы, которые также сопровождаются выбросом адреналина. Такова роль этого гормона в круге паники. Значит, если мы хотим исцелиться от паники мы должны помочь нашему телу освободиться от напряжения, а значит — вывести адреналин из мышц и крови.

Способы освободить мышцы от гормона адреналина

Я предлагаю вам проверенные клиентами способы освободить тело от накопленного в нем гормонов стресса. Возможно, кто-то из читателей блога поделится в комментариях к этой статье своими.

Тайский бокс. Нет, конечно же, я не призываю вас заниматься профессионально тайским боксом. Вам нужно освоить всего лишь пару ударов этого единоборства. Тайские бойцы используют удары коленом и локтем, задействуя крупные мышцы рук и ног. Причем, если у Вас есть боксерский мешок прямо дома, вы можете наносить такие удары прямо во время приступа паники. Такие движения заставляют "работать" мышцы и выводят адреналин с потом.

Один клиент из Волгограда, живущий в своем доме, повесил мешок набитый мокрыми опилками и песком в сарае. Во время очередной панической атаки, он подскакивал, бежал в сарай и наносил энергичные удары локтями и коленями по этому мешку. Хватало его минуты на три максимум. Затем он буквально падал на пол и, обливаясь потом, расслаблялся. Через две недели тайского бокса число приступов свелось к нулю.

Понимаю, что тайский бокс подойдет не всем. Некоторые клиентки слабого пола брали сухое банное полотенце и интенсивно его скручивали до изнеможения. Этот способ подойдет тем из Вас. У кого приступы паники сопровождаются гневом.

Бассейн. Расслабляющие свойства воды, я уверен, известны многим. Кроме того, во время плавания работают крупные мышцы рук и ног. Плавать лучше всего кролем и достаточно интенсивно.

Русская баня. Для тех, у кого нет под рукой моря или бассейна или тех, кто не умеет плавать спасением станет русская парилка с вениками. Удары веников по мышцам сродни массажу, а горячий пар расширяет сосуды и мышцы. А расширение — это и есть нужное нам расслабление. С потом выведут не только токсины, но и остатки гормонов стресса. Впрочем для этих же целей подойдут инфракрасная сауна, фитобочка и хамам.

Спортивный массаж. Схожее состояние с человеком испытывающим паническую атаку имеют профессиональные спортсмены. Вы знаете, что после окончания забега или заплыва мышцы спортсменов буквально забиты остатками гормонов и молочной кислотой. И не придумали еще лучшего способа освобождения мышц от остатков сильного напряжения, чем спортивный, жесткий массаж с использованием специальных разогревающих мазей. Впрочем, хорош будет и обычный массаж с использованием ароматических масел.

Движение. Многие люди, испытывающие приступы паники продолжают ходить в спортзал и качать "железо". Я не рекомендую это делать. Лучшее движение в данном случае то, которое помогает растянуть мышцы и связки. Поэтому никакой аэробики, "качалки" и бега. А вот цигун, йога, пилатес и скандинавская ходьба на лоне природы — это самое то.

Специальные упражнения. Это упражнения на релаксацию тела и различные дыхательные практики, снижающие уровень стресса и тревоги. По-хорошему нужно составить оздоровительную программу, и включить вышеперечисленные способы вывести адреналин из своей жизни. Эти практики позволят Вам не только сработать на эту цель, но и постепенно гармонизировать баланс работы и отдыха, который обычно нарушен у страдающих приступами паники людей.



Лечение панических атак. Симптомы паники. Приступ паники

Многим моим клиентам очень сильно облегчает состояние и позволяет быстрее выбраться из круга паники понимание природы телесных симптомов панической атаки.

Важно знать, что приступ паники, если его не продлевать, накручивая себя мыслями-страхами, длится в норме, от 1 до 3 минут. Именно столько нужно организму, чтобы подготовиться к встрече с опасностью.

Роль адреналина — сделать ваши мышцы сильными для боя или бегства. Мышцы работают интенсивнее, если они хорошо омываются кровью, насыщенной кислородом. Давайте рассмотрим самые распространенные симптомы ПА, чтобы понять их совершенно здоровую природу, не способную причинить вам вред.

Сильное сердцебиение. Многие люди, впервые испытавшие приступ паники, вызывают "неотложку", уверенные, что у них начался сердечный приступ именно из-за сильного биения сердца. В голове возникают два вопроса: почему сердце бьется так интенсивно и не порвется ли оно от натуги? Наше сердце — это самая тренированная мышца в организме.

Многие сравнивают сердце с насосом или с мотором. И цель этого мотора во время того, как "внутренний сторож" готовит наше тело ко встрече с опасностью, это перегнать кровь с одного места в другое. Чтобы сделать это быстро, буквально за несколько секунд, оно естественно начинает работать в десятки раз интенсивнее, так возникает ощущение, что сердце вот-вот выпрыгнет из грудной клетки. Кардиологи, подобно автомобильным "крэш-тестерам" проводили испытание сердечной мышцы на прочность. Хорошая новость — сердце может биться в таком неистовом режиме несколько месяцев подряд!

Ощущение мурашек на коже головы. Многие мои клиенты отмечали среди признаков паники ощущение движения каких то мурашек на коже головы или сдавливание мышц в затылке. И этому симптому тоже есть объяснение. Мы уже обсудили с вами, что роль сердца во время приступа перегонять кровь из одного места к мышцам. Как вы думаете, какой орган потребляет самое большое количество крови? Вот прямо сейчас, когда вы читаете эту статью? Правильный ответ — ваш мозг, от 15 до 25% свободной крови питает его прямо сейчас. Во время борьбы за выживания: падения, драки или бегства мозг не нужен. Поэтому наш мудрый "внутренний сторож" с помощью гормона адреналина дает команду сердцу перегнать кровь из мозга в мышцы. Отсюда эти ощущение в голове.

Головокружение, дереализация. Эти симптомы возникают именно из-за того, что мозг освобождается от крови, вместе с кровью его покидает и кислород. Возникает временное кислородное голодание, которое длится от 1 до 3 минут, а потом кровь возвращается назад, в голову. То есть налицо симптомы обычной гипоксии мозга. Такие же симптомы будут у Вас в тесном и душном транспорте, при горном восхождении или после погружения на дно морское в акваланге.

Жар или холод, мурашки. Эти симптомы связаны напрямую с перемещением крови. Ведь чтобы быстро перегнать кровь от головы к мышцам одних крупных артерий недостаточно, поэтому задействуются капилляры. Кровь бежит очень быстро, капилляры нагреваются, вас бросает в жар — все логично.

Наполненность рук или ног. У некоторых людей во время приступа паники возникает ощущение раздутости ног или рук, как будто они наполнены воздухом. Мурашки и покалывания в конечностях. Вы не ошиблись — Ваши руки и ноги прямо сейчас наполняются кровью и очень сильно "раздуваются".

Поверхностное дыхание. Дыхание становится поверхностным и частым тоже неслучайно. Нужно быстро подать в кровь, идущую к мышцам, побольше кислорода. Ведь формула тепловой энергии, заставляющей мышцы работать — это формула горения. А для того чтобы "зажечь" мышцы для интенсивных нагрузок нужен тот самый кислород. Надеюсь, что зная теперь, как объясняются симптомы панической атаки, вам будет проще сосредоточиться на самопомощи во время приступа и не накручивать свой страх мыслями о том, что эти симптомы являются признаками какой-то необъяснимой болезни. Тем более, исследования которым вы подвергли свой организм после первого приступа паники, полностью подтверждают это, правда?

Как остановить панику за 3 шага, прямо во время приступа ПА читайте на моем блоге.

Лечение панических атак. Освобождение от тревожных мыслей

Большую роль в развитии приступа панической атаки играет то, как вы оцениваете свои телесные симптомы. Частичную помощь в правильной оценке своего состояния вам поможет информация из предыдущей части статьи. Однако, испытывать приступ за приступом или продлевать его течение с 3 минут до нескольких часов, многих моих клиентов заставляет генеральная мысль-страх.

Как правило, это мысль о неизлечимом заболевании, то есть страх умереть от недуга. Или мысли о том, что помощь придет не вовремя, то есть тревога потерять контроль в людном месте, или наоборот — дома в одиночестве.

Такие тревожные мысли, буквально вызывают тревогу и держат тело и организм в сильнейшем напряжении, а напряжение, как вы уже поняли сигнализирует "внутреннему сторожу" об опасности и новый выброс адреналина не заставляет себя долго ждать.

Мы постоянно оцениваем реальность. Однако, в зависимости от нашей мысленной оценки или интерпретации, следствие в виде эмоциональной реакции будет различным.

Я часто привожу своим клиентам следующий пример.

"Допустим, вы гуляете в солнечный осенний денек на улице вашего города. Вы видите, что в сквере гуляет мамаша с коляской, разговаривают двое мужчин среднего возраста и шумит группа подростков с пивными банками в руках. Проезжает машина, и раздается громкий звук выхлопной трубы, похожий на взрыв. Мамочка приседает и телом закрывает коляску. Она явно напугана за жизнь своего малыша.

Один из мужчин, падает на землю ногами к источнику звука и закрывает голову руками. Вероятнее всего, это кадровый военный, прибывший недавно из "горячей точки". Его реакция инстинктивна и в боевой обстановке не раз спасала ему жизнь. Подростки начинают громко смеяться, показывая пальцем в сторону упавшего мужчины."

А теперь вопрос, как вы считаете, как оценили громкий хлопок участники этой ситуации на прогулке?

Ответ очевиден. Женщина расценила эту ситуацию как угрозу жизни ее малышу, мужчина как опасность для жизни, а подростки — как веселое приключение в воскресный день.

Вывод из этого примера прост. Если Вы хотите разорвать круг паники в точке "тревожных мыслей", вам придется поработать со своей мысленной оценкой происходящего с вами события под названием приступ паники. Мы уже сделали первый шаг, когда поняли, что паническая атака — это ничто иное как, подготовка вашего организма к защите от опасности. То есть это здоровая реакция здорового организма. Мы снизили накал, объяснив симптомы паники. Теперь давайте лечить панику, меняя вашу генеральную мысль-страх на противоположную и встраивая ее в сознание.



Как снять тревогу при панической атаке? 3 этапа освобождения от тревожной мысли

Более подробно эта технология описана в моей электронной книге "Как избавиться от тревожных мыслей", сегодня кратко познакомлю с ней вас. Для начала вам нужно составить список тревожных мыслей и выбрать для работы ту, которая вызывает достаточно интенсивное чувство тревоги или страха.

Допустим, Ваша мысль звучит как:

«Я боюсь потерять сознание и умереть»

1 этап. Осознание следствий тревожной мысли. На этом этапе нам нужно осознать к чему приводит наша мысль на уровне тела, образа и эмоций. Допустим, Вы определили, что эта мысль-страх вызывает тревогу на 8 баллов по шкале от 1 до 10, напряжение в плечах, затылке и животе. Образ, который соответствует этой мысли такой: вы лежите посреди улицы в предсмертных конвульсиях и без сознания, равнодушные прохожие проходят мимо. Оценка влияния тревожной мысли позволит нам на следующих этапах, ориентируясь на эти следствия подобрать нужную мысль для встраивания.

2 этап. Подбор альтернативной мысли. На этом шаге мы с вами должны придумать несколько альтернативных мыслей, которые должны снизить интенсивность тревоги и напряжения к минимуму. Можно отталкиваться от ощущений, можно идти от чувства — оно должно быть противоположным и интенсивным (радость, восторг, удовольствие, гордость), или от образа — найти полярный к нашему первоначальному представлению.

Допустим, Вы выбрали следующие альтернативы:

"Я победитель соревнования продавцов, я стою на сцене и наслаждаюсь аплодисментами зала"

"Я в восторженно бегу навстречу морским волнам, мне хорошо и радостно"

"Я подбрасываю в воздух моего трехлетнего сына, мы безудержно веселимся и кричим"

"Мне приятны прикосновения пальцев моей любимой к волосам на затылке. Я кайфую"

Как видите, ваши новые мысли не обязательно должны быть связаны напрямую с мыслью-страхом, но они обязаны быть противоположными по эмоциональному накалу.

Осталось примерить каждую мысль к тревоге, вызываемой первоначальной тревожной мыслью и выбрать ту, которая снижает напряжение по максимуму.

Допустим это был образ морского купания в время отпуска. Примеряя эту мысль, вы обнаружили, что она не только растворяет вашу тревогу, но и убирает мышечное напряжение, делая вас более спокойным и уверенным.

Итак, выбираем для встраивания на следующем этапе вот эту мысль:

"Я в восторженно бегу навстречу морским волнам, мне хорошо и радостно"

3 этап. Встраивание альтернативной мысли. Вот тут нам нужно приложить волевое усилие и буквально протаранить в мозгу новую извилину, нейронный путь, ведущий к радостному спокойствию.

Воспользуемся старым и проверенным способом со времен, когда от страха людей освобождали ударами тока. Для начала выпишите новую мысль на бумагу и прикрепите на видное место. И носите с собой, пока не запомните. Затем придумайте слово-стоппер — чем будете останавливать тревожную мысль. Вот примеры таких слов, которые используют мои клиенты:

"Стоп!"

«Заткнись!»

«Сгинь»

«Молчать!»

«Тише!»

Для встраивания новой мысли будем использовать современное техническое приспособление — банковскую резинку, это ту, которой перевязывают деньги.

Итак, наденьте ее на запястье не ведущей руки (если Вы — правша, то на левую руку), так, чтобы она обхватывала его, но не передавливала. Теперь, всякий раз, когда в голову опять навязчиво лезет негативная мысль-страх, мысленно прокричите слово-стопор (например, "Стоп!"), оттяните резинку и щелкните по запястью (удар должен быть болезненным, но не переусердствуйте), прочитайте новую мысль и сосредоточьтесь на эмоциях и ощущениях, которые вызывает новый образ в течение 20-30 секунд.

Резинка играет роль негативного кинестетического якоря, и уже очень скоро, достаточно будет проговорить про себя слово-стопор, чтобы тревожная мысль автоматически переключилась на альтернативную. Не ждите, что вас охватит радость и восторг. На самом деле при смешении этих эмоций с тревогой и страхом Вы почувствуете спокойствие и уверенность.

Проработав 3-5 дней с одной мыслью, приступайте к следующей по списку.

Лечение паники. Упражнение ТКМ на заземление

Большую часть времени страдающий приступами паники проводит в пространстве ума, и напряжение накапливается в области головы. Лицо такого человека редко расслабляется из-за тревог о будущем и огорчений, смешанных с сожалениями о прошлом. Помимо прочего, глаза постоянно напряжены.

При панических атаках и в режиме постоянной тревоги, тяжелых раздумий у человека, согласно ТКМ поражается Меридиан Селезенки. А он напрямую связан со стихией Земли. Поэтому упражнение ТКМ на заземление помогает снять напряжение с головы и разрядить через ноги в землю.

Упражнение на заземление

Следует разуться и для начала просто ощутить стопу.

Затем на вдохе начинаем сгибать все пальцы ноги одновременно, стараясь напрячь их как можно сильнее, а на выдохе — медленно и плавно начать отпускать напряжение, но дойдя до окончательного расслабления, не остановиться, а опять напрячь пальцы, но уже постаравшись растопырить их по возможности сильно.

После этого на вдохе собрать пальцы, прижав их к стопе, а на выдохе медленным, плавным, ровным, глубоким и тонким, опять расслабить пальцы.

Руки лучше во время упражнения сложить под пупком (ладонь на ладонь). Это упражнение можно делать стоя или сидя. При этом держите позвоночник прямым.

Цикл упражнения, состоящего из двух частей, повторяется шесть раз утром и столько же вечером. Заземление укрепляет Селезенку, а она передает энергию в Меридиан Почек и ослабляет страх.

Лечение паники. Выводы

Итак, мы с Вами рассмотрели круг паники и разобрали методику, позволяющую разорвать этот круг во всех точках. Кроме того Вы узнали упражнения ТКМ по активизации энергии ЦИ и снятию излишнего напряжения.

Рекомендую не выбирать отдельные практики, а наоборот, из вышеописанного составить программу мероприятий на всю неделю и месяц. Последовательно идя к цели лечения паники и освобождения от панических атак.

Поделитесь в комментариях к этому материалу своими приемчиками и методами, которые помогают вам снизить тревогу и напряжение до минимума.

ОСТАНОВИТЬ ПРИСТУП ПАНИКИ



это вам не в пакетик подышать....

Нельзя управлять паникой во время панической атаки на уровне приказа или сознательных команд. И можно - если знать определенные приемы и практики.

О каких способах облегчения симптомов тревоги в формате самотерапии идет речь?

- **Дыхательные практики**
- **Техники быстрой релаксации**
- **Способы отвлечения и перевода внимания изнутри наружу**

Недавно, буквально пару дней назад написал статью на стороннем сайте, в которой привел 5 способов остановить приступ паники или существенно снизить интенсивность панической атаки.

1) Сделайте резкий выдох. Или задержите дыхание. Все, кто хоть раз испытывал приступ паники изнутри знает, что во время панической атаки дыхание учащается и становится поверхностным. Вдохнуть глубоко никак не выходит. Если Вы ныряли во время летних купаний с задержкой дыхания, то в курсе, что сразу после выныривания - свободно от Вашего сознания - организм пытается восполнить нехватку кислорода и Вы делаете очень глубокий вдох. Так вот задержав дыхание или выдохнув максимально весь воздух из себя (можно даже с голосом и перегнув тело в животе) Вы заставите тело опустить диафрагму вниз и глубоко вдохнуть. Дальше Вы сможете подхватить глубокое дыхание, которое соответствует расслаблению и перейти ко второму способу управления своим состоянием.

2) Используйте сигнальную релаксацию. Редко кто бывает готов морально и физически к паническим приступам. И уж тем более мало кто умеет быстро настроить свое тело на расслабление (релаксацию). Однако если сосредоточить свое внимание на дыхании, дышать ровно и глубоко, то тело расслабится автоматически и тревога отступит. На прошлом шаге Вам удалось глубоко вдохнуть, значит и выдох тоже можно сделать более длинным. Предлагаю простой способ расслабления - сигнальную релаксацию, которая соединяет глубокое (брюшное) дыхание и самовнушение в формате слов-сигналов (отсюда и название), которые присоединяются к вдоху и выдоху. Так как вдох должен быть короче выдоха при релаксационном дыхании, то первое слово-сигнал должно быть короче второго. Вот пару примеров связки 2-х слов с циклом вдох-

выдох: **"Я - расслабляюсь", "Мне - спокойно", Все - хорошо"**. Придумайте и потренируйте еще до очередного приступа ПА свою сигнальную связку для расслабляющего глубокого дыхания.

3) Напрягитесь и расслабьтесь. Еще один способ уменьшить страх, с сочетанием первого - это предельное напряжение мышц всего тела. Пользуемся тут принципом, что тревога - это напряжение, а расслабленному телу соответствует спокойствие. Опять же расслабиться напрямую во время приступа очень сложно. А вот если предельно напрячь все крупные мышцы тела и конечностей, сжаться в комок и застыть, усиливая напряжение на счет 7 для женщин и на счет 10 - для мужчин, то доведя усилие до пика и распрямившись Вы обнаружите, что тело начнет расслабляться в автоматическом режиме. Кстати, когда Вы сожметесь в комок - дыхание задержится (см. **первый способ**). Это очень сильный и одновременно простой способ остановить приступ паники и снизить накал тревоги.

4) Боритесь и выживите! Многие уже поняли, что приступ тревоги - это ситуация, когда вегетативная нервная система готовит нас к бегству или борьбе. Если Вы дома и близкий человек рядом, то можете проделать одно из двух действий или оба сразу. Во-первых, представьте себя бойцом контактного каратэ и сделайте несколько энергетических ударов руками по воздуху и несколько киков (ударов ногой, разгибая колени) по воображаемому противнику. Если супруг рядом - предложите заняться вольной борьбой, пусть он обхватит Вас руками в зажим со спины, а Вы попытайтесь вырваться. Так Вы потратите адреналин, который поступает во время приступа паники к мышцам, это поможет снизить остроту переживания и поможет расслабиться. Опять же Вы отвлечетесь от симптомов и займетесь делом борьбы.

5) Полюбуйтесь небом. Существует целый комплекс приемов под названием "полюбуйтесь небом" направленных на отвлечение от обдумывания симптомов паники. Название этого способа неслучайно - редко кто любит небо или солнышком во время приступа паники. Напротив такой человек сосредоточен на себе и прислушивается к своим симптомам, усиливая их. Поэтому во время приступа, особенно если он застал вас вне дома и вы не можете применить другие способы описанные выше, просто спросите себя и продолжайте спрашивать и отвечать на вопросы: **"Что я вижу? Сколько предметов синего цвета я могу насчитать? Сколько звуков я слышу и могу перечислить в данный момент?"**. Данный способ поможет Вам сосредоточиться на внешнем восприятии и отвлечься от тревожных мыслей, которые усиливают и продлевают приступ паники.

Как видите, действительно простые способы, доступные каждому, кто хочет управлять своим состоянием во время приступа паники, а также для снятия нервного напряжения.