

Тоска



Из словаря

Тоска — отрицательно окрашенная эмоция, тяжёлое, гнетущее чувство. Близкими чувствами являются грусть, уныние, тревога.

Тоска отличается выраженным снижением настроения и ухудшением общего самочувствия. В тяжёлых случаях наблюдается резко выраженная подавленность, постоянная сосредоточенность на чувстве тоски, при этом практически отсутствуют даже кратковременные приятные впечатления. Наконец, могут быть случаи совершенно невыносимых состояний тоскливости, которые нередко являются причиной суицидальных мыслей и действий. Выраженные состояния тоски часто сопровождаются тревогой, чувством немотивированного безотчётного страха.

Источник: Википедия

Тоска – согласно Николаю Бердяеву, «направлена к высшему миру и сопровождается чувством ничтожности, пустоты, тленности этого мира. Тоска обращена к трансцендентному и вместе с тем она означает неслиянность с трансцендентным, бездну между мной и трансцендентным. Но она говорит об

одинокости перед лицом трансцендентного... Тоска может пробуждать богосознание, но она есть также переживание богооставленности. Она между трансцендентным и бездной небытия... В тоске есть надежда, в скуке – безнадежность... Возникновение тоски есть уже спасение». У Ивана Ильина тоска – томление души и «недоумённый и беспомощный стон о религиозном опыте», а не сам опыт.

Источник: Философский словарь

Тоска – всё плохо.

Источник: Словарь молодёжного сленга

Притча



Старичка спросили:

– Какая разница между тоской и печалью?

И он сказал:

– Такая же, как между двумя деревьями, одно из которых усыхает, а другое – ждёт весны.

Цитата



«Твой Новый год по тёмно-синей волне среди моря городского плывёт в тоске необъяснимой, как будто жизнь начнётся снова, как будто будет свет и слава, удачный день и вдоволь хлеба, как будто жизнь качнётся вправо, качнувшись влево».

Иосиф Бродский



«Печаль, тоска, сожаления, отчаяние — это невзгоды преходящие, не укореняющиеся в душе; и опыт нас учит, как обманчиво горькое чувство, под влиянием которого мы думаем, что наши беды вечны».

Жан-Жак Руссо



«Глубокая тоска, бродящая в безднах нашего бытия, словно глухой туман, смещает все вещи, людей и тебя самого вместе с ними в одну массу какого-то странного безразличия. Этой тоской приоткрывается сущее в целом».

Мартин Хайдеггер



«Ничто не изнуряет тело и душу людей так, как изнуряют тоскливые думы».

Максим Горький



«Тоска — это когда жаждешь чего-то, сам не знаешь, чего... Оно существует, это неведомое и желанное, но его не высказать словом».

Антуан де Сент-Экзюпери



«Когда человек в тоске, не предлагай ему «взять себя в руки», а восхищайся его выдержкой».

Михаил Литвак

Кстати

- ✓ Тоска существует для того, чтобы у нас были хорошие, светлые, яркие и упоительные дни. Существует один интересный феномен. Когда мы находимся в тоске, мы не помним себя в радостном состоянии. Умом-то мы понимаем, что хороших моментов в нашей жизни было предостаточно. И даже иногда можем, глядя на свою жизнь объективно, вспомнить, что радостные периоды в ней несопоставимо длиннее печальных. Но – замкнутый круг – вся эта жизненная статистика вызывает слабый отклик в сознании, потому что эмоционально мы ощущаем тоску. Когда любой контакт с окружающим миром вызывает отвращение.
- ✓ Меланхолия, угнетённое состояние духа, возникает, когда внешние обстоятельства недостаточно мотивируют нас для радости. В таком случае мы переключаем своё внимание на внутренний мир. Что нам открывается — отдельный вопрос, но в любом случае обращение к самому себе для нас чрезвычайно полезно. И вряд ли здоровый человек станет вглядываться в собственную душу по доброй воле. К тому, чтобы сосредоточиться на уточнении своих целей, желаний и своего места в жизни, всегда подталкивают обстоятельства. Это тот самый случай, о котором говорят «не было бы счастья, да несчастье помогло».



- ✓ Мы боимся тоски и тому подобных негативных ощущений, и бежим от них, как чёрт от ладана. Однако они для нас очень полезны. Они дают силы расти и развиваться. Когда дела идут отлично, мир вокруг добр и прекрасен – кто же захочет от всего этого добра отвлечься? Всё меркнет в убаюкивающем прибое стабильности, радости и счастья. Размеренную жизнь обволакивает сладкий туман покоя. Мы погружаемся в мир прекрасных грёз и сияющих перспектив. Мы засыпаем в этом состоянии, как деревья на зиму. Но потом наступает новая весна, и от нас требуется напряжение всех наших сил, чтобы расти и развиваться. И это пробуждение, связанное со внутренней работой, субъективно может восприниматься нами, как состояние довольно мучительное. Но на самом деле оно всегда предвещает рост и расцвет.
- ✓ В 1968 году, во время Олимпиады во Франции, Макдональдс доставлял по воздуху гамбургеры тоскующим по дому спортсменам. Что ж, у каждого свои ассоциации с домом...

- ✓ В качестве крупы на кашу французы гречу не употребляют. Но тоскующим по гречневой каше можно купить её в магазинах птичьего корма, подороже — в Bio-магазинах, у греков, турков и арабов. А если хочется, чтоб дорого-дорого, то в русских магазинах.
- ✓ Ностальгия охватывает все стороны нашей жизни, и когда она была впервые «открыта» в 1688-м году, её считали психическим заболеванием. Студент-медик, *Йоханнес Хофер* был одним из первых, кто смог определить точно, чем была ностальгия. В 1688-м году он написал диссертацию, в которой ностальгия определялась как несчастье тех, кто уехал далеко от дома. Эти люди уносили с собой воспоминания о доме, и о тех, кто их любит, и эти воспоминания со временем могли принести этим людям серьёзный вред. Хофер писал, что острые симптомы ностальгии проявлялись, когда на человека действовал своего рода «спусковой механизм», который напоминал ему о доме в самый неподходящий момент. Таким механизмом могла быть какая-то песня, какой-то запах, какая-то еда. В конце своей диссертации Хофер определяет ностальгию как психическое заболевание, в результате которого люди могут впадать в чрезвычайно глубокую депрессию. В итоге их поглощает печаль, апатия, и они начинают страдать от неспособности приспособиться к условиям новой жизни. Так как Хофер главным образом изучал швейцарских солдат, ностальгия в дальнейшем стала известна как «швейцарская болезнь».



- ✓ В 19-м веке врачи всё ещё продолжали искать физический источник ностальгии. Ностальгия определялась как расстройство психики и в начале 20-го века. В то время её начали называть «иммигрантским психозом».

✓ Британцы генетически обречены на тоску. *Квентин Крисп*, английский писатель, похоже, был прав с заявлением о том, что «британцы не ждут счастья». В Университете Уорика ученые пришли к выводу, что предрасположенность к «хандре» у жителей британских островов заложена в генах. Природа буквально «запрограммировала» их к недополучению

удовольствия от жизненных ситуаций. Кроме англичан в группу риска попали французы и американцы, в противовес нидерландцам и датчанам, которым мир приносит гораздо больше радости.

- ✓ Руководитель исследований *Эндрю Освальд* объясняет это особым геном, который контролирует выработку серотонина. Серотонин также известен

как гормон удовольствия, и при его недостатке из-за неверной работы мутантного гена человек склонен испытывать совершенно «нерадужное» настроение, вплоть до депрессии.

У вас ярко выраженная тоска, повышенная тревожность, скрытая депрессия, хроническая усталость. Я бы порекомендовал вам обратиться к бармену.

Аtkritka.com



✓ Напоминаем, что генетическая предрасположенность к депрессиям была впервые обнаружена более 10 лет назад у группы людей из Новой Зеландии. 847 человек были в поле зрения ученых на протяжении 30 лет. Одни из них

справлялись со стрессовыми ситуациями вполне нормально, а другие из-за увольнения или развода быстро впадали в депрессию.

- ✓ Оказалось, что большинство «счастливых» людей имели длинный ген 5-НТТ, в то время как у «депрессивных» тот же ген был коротким. Фактически, пара длинных генов увеличивала шансы выбраться из тяжелой жизненной ситуации без особых сложностей в 2,5 раза. Предварительные данные также показали, что «радостных» людей бывает на треть меньше, чем тоскливых, но эти данные требуют отдельного уточнения.
- ✓ Одним из лучших средств от тоски по праву считаются бананы. Они содержат так называемый «элемент счастья» мескалин. Он заметно повышает настроение и жизненный тонус. Хорош для поднятия настроения и арбуз. Аминокислота цитруллин, которая входит в состав полосатой ягоды, обладает способностью улучшать настроение.
- ✓ Не зря в туманном Альбионе, с его морозящими дождями и редкими солнечными деньками, так уважают овсянку! Геркулес не только содержит множество витаминов и минеральных веществ, но и выводит токсины, избавляет от бессонницы и приводит в порядок нервы. А запить овсянку лучше молоком или кефиром. Ведь молочные продукты – прекрасный источник витаминов группы В. В стрессовых ситуациях потребность организма в этих витаминах увеличивается почти в 5 раз. Антидепрессантным эффектом обладают также сыры твердых сортов – в них содержатся особые аминокислоты, которые стимулируют выработку «гормонов счастья».
- ✓ Среди овощей лучшим средством от тоски считается капуста брокколи. В ней имеются витамины группы В, А, С, Е, РР и много полезных микроэлементов. Но особенно ценится брокколи за большое количество фолиевой кислоты, которая способствует нейтрализации тревожных

состояний, помогает снять эмоциональное напряжение и обрести чувство гармонии.

- ✓ Проблему тоски решит «правильный» шоколад в «гомеопатических» дозах. Теобромин – тонизирующее вещество, которого много в шоколаде с высоким содержанием какао (от 70% и выше), быстро приведет пониженное настроение в норму. Чтобы поднять настроение, вполне достаточно съесть 20–30 г горького шоколада в первой половине дня.



По материалам:

<http://mixstuff.ru/archives/75028>, <http://www.ice-nut.ru/france/france077.htm>,
<http://batona.net/47362-podborka-interesnyh-faktov.html>, <http://kaifodrom.ru/grust/>,
<http://nfot.net/ftopic432.html>, <http://www.aif.ru/health/food/36889>

Искусство

МУЗЫКА



«Осенняя мелодия»

Слова
Леонида
Завальнюка

Музыка
Юрия
Саульского

Слеза – осенних дней примета
Росой холодной потекла,
И журавли уносят лето,
И журавли уносят лето,
Раскинув серые крыла.

Звенит высокая тоска,
Не объяснимая словами,

Я не один, пока я с вами,
Деревья, птицы, облака,
Деревья, птицы, облака.

Кружатся листья, как записки,
С какой-то грустью неземной,
Кто не терял друзей и близких,
Кто не терял друзей и близких,
Пусть посмеётся надо мной.

Звенит высокая тоска,
Не объяснимая словами,
Я не один, пока я с вами,
Деревья, птицы, облака,
Деревья, птицы, облака.

Немало мы по белу свету
В исканьях радости кружим.
Порой для слёз причины нету,
Порой для слёз причины нету,
Но кто не плакал, тот не жил.

Звенит высокая тоска,
Не объяснимая словами,
Я не один, пока я с вами,
Деревья, птицы, облака,
Деревья, птицы, облака.

И часто плачем мы невольно,
Когда дожди стучат в окно,
Не потому, что сердцу больно,
А потому, что есть оно.

Звенит высокая тоска,
Не объяснимая словами,
Я не один, пока я с вами,
Деревья, птицы, облака,
Деревья, птицы, облака.

Татьяна Рузавина, Сергей Таюшев - «Осенняя мелодия» -
http://www.youtube.com/watch?v=QN_APMZrnMs

СКУЛЬПТУРА



Достопримечательностью Мисхорского парка (Крым) является знаменитая скульптура русалки, возвышающаяся среди морских волн. Согласно легенде, красавицу Арзы похитил из родного селения старый жадный турок Али-баба и продал ее в гарем турецкого султана. В гареме Арзы родила сына, однако тоска по дому вынудила ее с ребенком на руках выйти на самую высокую башню султанского сераля и броситься в пучину Босфора.

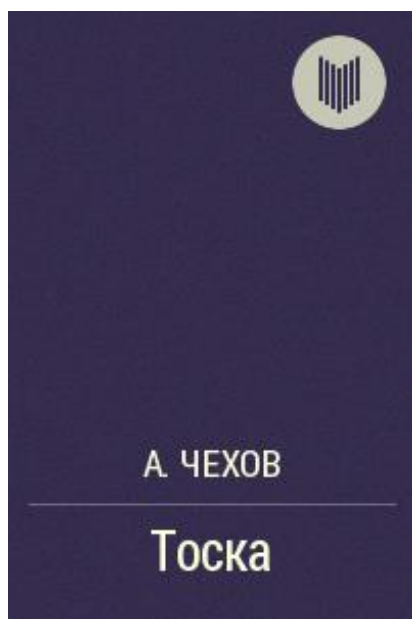
В тот же вечер люди заметили, что печальная русалка с ребенком на руках подплыла к фонтану у мисхорского берега. С тех пор русалку, похожую на Арзы, видели у фонтана каждый год в тот день, когда девушка была похищена жадным работоторговцем.

Эту красивую легенду воплотил в бронзе эстонский архитектор Амандус Адамсон, изваяв скульптуру русалки с ребенком на руках.

ЛИТЕРАТУРА

«Тоска»

Антон Павлович Чехов



А. П. Чехов — тонкий психолог человеческой души. Он показал, как может быть безысходна тоска человека, одинокая, как и человек. Они наполняют друг друга, сосуды с глубоким, тягучим содержимым. И глухота человеческая, которая ведет к безграничному одиночеству и пустоте, к пустоте сосудов, которые должны быть наполнены живой влагой.

Рассказ «Тоска», посвященный теме разобщенности людей и одиночеству человека, многими исследователями литературного наследия А. П. Чехова признан вершинным из ранних произведений писателя. Данное произведение было опубликовано в январе 1886 года в «Петербургской газете», в разделе «летучие заметки», где до этого уже А. П. Чехов напечатал многие иронические сценки и другие короткие сатирические произведения, которые принесли ему литературную известность, как остроумному, наблюдательному юмористу — Антоше Чехонте. Что послужило ведущим мотивом обращения А. П. Чеховым

к данной теме, доподлинно неизвестно. В декабре 1885 году писатель впервые побывал в Петербурге и «омут, полный чудовищных огней, неугомонного треска и бегущих людей», в который он погрузился, прибыв в столицу, контрастировал с его дефензивным психастеническим душевным складом и, возможно, это в определенной степени послужило одним из стимулов к написанию «Тоски». Тем более, наиболее ярко психастенический характерологический рисунок, проявляет себя именно в возрасте 20–40 лет. Автору «Тоски» — двадцать шесть. Черновых вариантов рукописи «Тоски» не сохранилось, так как в этот период творчества А. П. Чехов имел привычку уничтожать все предварительные наброски и использованные подготовительные материалы по окончании работы.

Рассказы Чехова ставят перед читателем серьезные проблемы, получают тщательную разработку в своем сюжетном строении, становятся жанром большой литературы. Пролагая путь рассказу, Чехов отталкивался от старых приемов, обветшалой тематики, внешней развлекательности. С другой стороны, рассказ Чехова вбирал в себя лучшие достижения прежней русской литературы. Чехов выступил мастером этой «малой» формы. Рассказы Чехова таят в себе огромный смысл, отличаясь от остальных четкостью и лаконичностью, неся в себе определенный моральный вывод. Примером такого рассказа может считаться его рассказ «Тоска». Это рассказ о сытых, равнодушных людях, считающих себя классом выше, неспособных понять, пожалуй другого человека, поддержать его дружеской мягкой и доброй улыбкой, чуждых к отзывчивости и состраданию.

Полезные ресурсы

ВИДЕО



- ✓ Владимир Довгань. Как победить депрессию, уныние и тоску! - <http://www.youtube.com/watch?v=qSn4NJ4b8VQ>
- ✓ Как победить тоску и уныние - <http://www.youtube.com/watch?v=i2tZRgfjS6Q>
- ✓ «Малахов +» (программа посвящена тем людям, которые хотят избавиться от тоски) - <http://www.1tv.ru/prj/malahovplus/vypusk/5007>
- ✓ «Доброе утро»: Избавляемся от весенней хандры - <http://www.youtube.com/watch?v=b4OpEs117oE>

- ✓ Жизнь прекрасна! Или как избавиться от депрессии и тоски - <http://www.braincoach.ru/moifilmi/70-zhizn-prekrasna-ili-kak-izbavitsya-ot-depressii.html>
- ✓ Как избавиться от депрессии? - <http://www.youtube.com/watch?v=y3bo1omoqao>

- ✓ «Модный приговор»: Как избавиться от тоски? - <http://www.itv.ru/prj/moda/vypusk/1939>

В ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГУ



- ✓ Тоска - <http://www.psychologos.ru/articles/view/toska>
- ✓ Что такое тоска, причины возникновения и преодоление - <http://happyworkshop.org/psikhologiya/toska/>
- ✓ Тоска: особенности, виды, способы избавления, лечение - <http://preobrazhenie.ru/info/simptomi/toska.html>
- ✓ Тоска (тоскливость) - <http://podskazki.info/toska-tosklivost/>
- ✓ Вопрос эксперту: «Как избавиться от тоски по потерянному раю?» - <http://www.psychologies.ru/self-knowledge/individuality/article/vopros-jekspertu-kak-izbavitsya-ot-toski-po-poter/>
- ✓ Управление своим эмоциональным состоянием (девять упражнений для души) - http://www.orator.biz/library/shipunov/9_upr/
- ✓ Тоска - <http://skravchenko.ru/index.htm/%D1%82%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%Bo>
- ✓ Уехать или остаться? Тоска, меланхолия, депрессия или ностальгия? - <http://psyfactor.org/news/makhovskaya7.htm>
- ✓ Как избавиться от любовной тоски, тоски по умершему, либо от навязчивых мыслей об обидчике - <http://www.psynavigator.ru/articles.php?code=1292>
- ✓ Лекарство от тоски - <http://news.ngs.ru/more/2042362/>

Тесты



- ✓ Тоска по нежности - <http://tests.astrostar.ru/tests/family/35023.html>
- ✓ Тест на выявление и степень депрессивного состояния - <http://ladyvenus.ru/articles/zdorove-i-dolgoletie/prakticheskaya-psikhologiya/test-na-vyyavlenie-i-stepen-depressivnogo->
- ✓ Методика определения уровня депрессии (В. А. Жмуров) - <http://vsetesti.ru/340/>
- ✓ Ваше нервно-психическое состояние - <http://www.syntone.ru/library/psyttests/content/4446.html>
- ✓ Онлайн тест «Шкала депрессии Аарона Т. Бека» - <http://www.psychol-ok.ru/statistics/beck/>

- ✓ Степень одиночества - <http://lady.webnice.ru/beauty/?act=article&v=319>
- ✓ Тест-опросник механизмов психологической защиты «ИНДЕКС ЖИЗНЕННОГО СТИЛЯ», «LIFE STYLE INDEX» (LSI) (Р.ПЛУТЧИК, Г.КЕЛЛЕРМАН, Х.Р.КОНТЕ, АДАПТАЦИЯ Е.С.РОМАНОВА, Л.Р.ГРЕБЕННИКОВ) - <http://www.gurutestov.ru/test/433/>
- ✓ Тест на настроение - <http://test.msk.ru/cgi-bin/stepstest.cgi?037&0&0>
- ✓ Эмоциональный коэффициент - http://www.psychologies.ru/tests/test/176/?utm_source=ofsys&utm_medium=email&utm_campaign=01.04.2015

Уважаемые коллеги!

***Не позволяйте тоске и хандре затянуть вас в пучину депрессии.
Солнечные дни помогут вам быть бодрыми и радостными,
а начавшаяся последняя четверть не даст заскучать!***

Берегите себя и своих близких!

Сюрприз:

<http://www.youtube.com/watch?v=XtBRHUpRDhk>