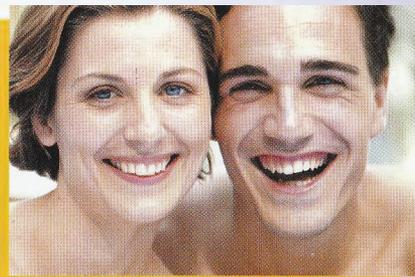


И все-таки какой образ жизни нужно вести, чтобы иметь меньше проблем?

Соблюдать следующие условия: наличие любящего, нежного партнера, благополучная семья, здоровые дети, интересная работа, хорошее здоровье.



Если суммировать - от стресса защищает состояние счастья...



Счастье
—это удовлетворенная
потребность, то есть
отсутствие стресса!

МЕСЯЧНИК 16 МАЯ – 15 ИЮНЯ
НАШЕ ЗДОРОВЬЕ – В НАШИХ РУКАХ



Как управлять стрессом?

Управление здравоохранения Белгородской области

Есть ли у меня симптомы хронического стресса?

Здесь перечислены симптомы надвигающегося или уже существующего стресса. Внимательно обдумайте каждый симптом. Подсчитывать очки не нужно, если Вы действительно находитесь в стрессовом состоянии, Вы его непременно распознаете.



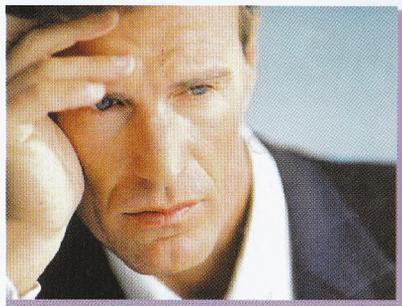
В последнее время:

- я много (мало) ем;
- я курю (выпиваю) больше;
- у меня нарушился сон;
- у меня изменилось восприятие времени (все тянется необыкновенно медленно; мне на что не хватает времени);
- я становлюсь раздражительным и беспокойным, неуравновешенным;
- я стал циничным;

- я теряю чувство юмора;
- я становлюсь рассеянным и забывчивым;
- я замыкаюсь и молчу;
- у меня появляются ревность и подозрения;
- я начинаю придираться к окружающим;
- мне трудно работать.

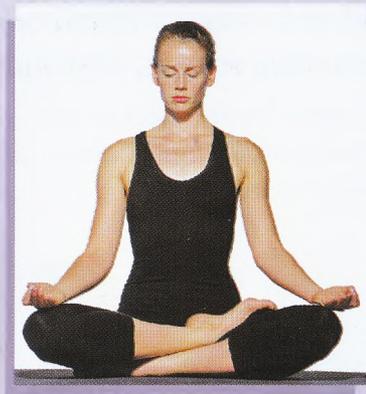


А что может быть профилактикой стрессов?



Единственная надежная профилактика - это жить отшельником в пещере. А наш современный ритм жизни, особенно в городе, предполагает стрессы. Мы переполнены проблемами на работе, дома, везде полно стрессов.

Поэтому лучше говорить о том, как разрушать стрессы, как уходить от них, как научиться защищаться. Занимаясь медитацией, например, можно выработать хорошую психологическую защиту. А у людей, которые занимаются в психологических группах, вырабатывается более позитивное отношение к тому, что происходит вокруг.



Как правильно провести вечер, если человек пережил стресс, пришел домой после тяжелого рабочего дня...



Не включать телевизор, почитать что-то легкое, юмористическое. Можно совершить прогулку, позвонить другу, с которым приятно общаться.

Хорошо принять ванну или хотя бы сделать ванночку для ног с ромашкой, горчицей, выпить чашку успокаивающего чая с травами, можно сделать массаж - просто провести по телу, по лицу ладонями, затрагивая те зоны, воздействие на которые снимает напря-

жение. После восьми часов ужинать не надо. Но на ночь, чтобы снять невротичность, раздражительность, можно побаловать себя чем-то сладким, лучше, если это будет мед.

