

Антистрессовые приёмы **9 профилактических правил для всех и каждого**

Наша жизнь набрала такой бешеный темп, что это начинает угрожать не только нервно-психическому, но и физическому здоровью людей. Ученые не перестают разрабатывать системы и методы, помогающие современному человеку не попасть в «стрессовый плен». Вот, например, советы австралийских ученых.

- 1.** Полдня в неделю нужно проводить так, как вам нравится: плавайте, танцуйте. Прогуливайтесь или же просто сидите на скамейке в парке. В общем, хватит отдавать себя только работе или учебе!
- 2.** Не реже одного раза в день говорите самому дорогому для вас человеку теплые слова. Не сомневайтесь, что он (она) скажет вам в ответ то же самое. В нашем суровом мире одно сознание того, что вас кто-то любит, способно защитить от суровых срывов.
- 3.** Два или три раза в неделю давайте себе физическую нагрузку. Упражнения не должны быть изматывающими. Но, если после занятий вам не понадобился душ, значит, вы что-то делали неправильно или же просто недостаточно тренировались.
- 4.** Пейте побольше воды. Для того, чтобы поддерживать тело в хорошей форме, следует выпивать только одной воды не менее 1 - 1,5 литра в день.
- 5.** По меньшей мере, раз в неделю занимайтесь тем, что вам вроде бы «вредно» (можно немножко нарушить диету или лечь спать позже, чем обычно). Следить за собой необходимо, но, когда это делается слишком серьезно, можно опасаться того, что вы станете ипохондриком.
- 6.** Не позволяйте расхищать свою жизнь! Будет лучше, если некоторые письма останутся нераспечатанными, некоторые звонки без ответа. Бесцеремонные люди крадут часы, даже дни вашей жизни и создают вам стрессы, заставляя делать то, что вам не нужно и не нравится.
- 7.** Когда вы подавлены или рассержены, займитесь интенсивной физической работой: вскопайте огород, раскидайте сугробы, переставьте мебель или просто разбейте старые тарелки. Можно отправиться за город и покричать там. Подобные неадекватные поступки неплохо защищают человека от стрессов.
- 8.** Съедайте хотя бы по одному банану в день. В них практически все витамины, много микроэлементов, к тому же они обладают высочайшей энергетической емкостью.
- 9.** Купите телефонный аппарат с определителем номера. Это позволит вам не дергаться из-за каждого звонка и сохранять действительно нужную для вас информацию.

Следование этим простым приемам обязательно уберезет вас от многих стрессов!

Тест «Доживете ли вы до семидесяти?»

Средняя продолжительность жизни постоянно растет. Но каждого, естественно, интересуют его собственные шансы на долголетие. Наверняка многое прояснит этот тест, составленный американскими медиками. Отвечайте на вопросы совершенно искренне, а над некоторыми еще и поразмышляйте. Может, вам необходимо в чем-то изменить свой образ жизни.

- Итак, возьмем число 72. Из него нужно будет вычитать или прибавлять к нему набранные в результате ваших ответов очки.
- Если вы молодой человек, вычитите из 72 цифру 3. Девушкам нужно добавить к 72 цифру 4 - они живут в среднем на 7 лет больше, чем молодые люди. Следовательно, у мужчин берется за основу средняя продолжительность их жизни - 69 лет, у женщин - 76. "
- Если вы живете в городе с населением более 1 млн. человек, то вычитите 2 года. Если вы живете в населенном пункте с населением менее 10 тыс. человек, то добавьте 2 года.
- Если вы заняты умственным трудом, отнимите 3 года, если физическим - прибавьте 3 года.
- Если вы занимаетесь спортом 5 раз в неделю хотя бы по полчаса, то прибавьте 4 года; если два-три раза - прибавьте 2 года.
- Если вы постоянно спите больше 10 часов, вычитите 4 года, если по 7 - 8 часов, ничего не вычитайте.
- Если вы плохо спите, отнимите 3 года. Большая усталость, как и слишком продолжительный сон, - признак плохого кровообращения.
- Если вы нервный, вспыльчивый, агрессивный человек, отнимите 3 года, если спокойный, уравновешенный - добавьте 3 года.
- Если вы счастливы, то добавьте 1 год, если несчастливы, отнимите 2 года.
- Если вам постоянно не хватает денег и вы все время ищете, где бы можно было их раздобыть, отнимите 2 года.
- Если ваша бабушка (дедушка) дожила до 85 лет, то добавьте 2 года, если оба дожили до 80 - 4 года, если кто-то из них скоропостижно скончался, не дожив до 50 лет (умер от инсульта, инфаркта...), вычитите 4 года.
- Если кто-то из ваших близких родственников, не дожив до 50, скончался от рака, инфаркта и др., вычитите 3 года.
- Если вы выкуриваете больше трех пачек в день, отнимите 8 лет, если 1 пачку - 6 лет, если меньше пачки - 3 года.
- Если каждый день вы выпиваете хоть каплю спиртного, вычитите 1 год.
- Если ваш вес по сравнению с нормальным для вашего возраста и роста превышает 20 кг, вычитите 8 лет, если 15 - 20 - 4 года, если 5 - 15 - 2 года.
- Если вы молодой человек старше 10 лет и проходите каждый год профилактический медицинский осмотр, добавьте 2 года, если вам 15-20 лет, прибавьте 2 года.

Число, которое получится у вас в итоге, и есть тот возраст, до которого вы можете дожить. Но, конечно, вы его превысите, если будете лучше следить за собой и откажетесь от вредных привычек.

Как быть здоровым?

Наблюдения показывают, что болезням, стрессам и депрессии чаще всего оказываются подвержены те, кто:

- имеет лишний вес и переедает;
- ест много высококалорийной, но низкой по своему биоэнергетическому потенциалу пищи;
- не делает физических упражнений до пота;
- игнорирует дыхательную гимнастику;
- не прощает причиненных ему обид;
- не заботится о других людях;
- не определил для себя смысл и цель своей жизни.

Полежи - и все пройдет!

Самый лучший способ избавиться от нервного стресса - просто полежать в постели без всяких мыслей. Полный покой способен эффективно вылечить человека от нервной перегрузки. И еще один совет - не проводить в постели больше 48 часов, так как это может вызвать...стресс от безделья!

Что нужно интеллектуалу?

Тот, кто любит барабанить пальцем по столу, оказывается, тренирует свой мозг. При этом процессе улучшается кровоснабжение головного мозга, что предотвращает разрушение отростков нервных клеток в старости. Поэтому было бы совсем неплохо постоянно упражнять пальцы, например, играя на пианино или работая за клавиатурой компьютера.

Целительные возможности смеха

Смех - не просто внешнее проявление положительных эмоций. Он благотворно влияет на жизненно важные процессы в организме. Стоит нам вволю похохотать, и пульс учащается до 120 ударов в минуту. Улыбка дает отдых мышцам лица: чтобы соорудить угрюмую гримасу, нужно напрячь 43 мышцы, а для того, чтобы улыбнуться - только 17. Смеяться полезно. Это бесплатное лекарство от астмы, мигрени, боли в спине. Смех хорошо действует на нашу кожу, он укрепляет сердце, стимулирует кровообращение, снижает кровяное давление, способствует нормальному пищеварению и сну. Одна минута смеха заменяет 45 минут релаксационных упражнений и производит такой же эффект, как дополнительная доза витамина С.

Верь в себя!

Имея веру в самого себя, человек может достичь всего, чего захочет.

- Только сам человек может помочь себе в трудную минуту.
- Только сам человек может преодолеть собственные слабости и страхи.
- Только сам человек лучше всех окружающих людей знает самого себя.
- И если все же есть сомнения, человек должен внушить самому себе: **«Все получится!»**

Сколько можно работать?!

Иногда создается впечатление, что мы живем для того, чтобы работать, а не работаем для того, чтобы жить. Бесконечные телефонные звонки, застигающие нас даже в редкие моменты сна; деловые переговоры, на которых в какой-то момент мы осознаем, что видим коллег по работе чаще, чем членов своей семьи; кипа бумаг, требующая нашего внимания... Нам подвластно все, кроме... умения отдыхать. Наши советы помогут вам грамотно распределить силы на работу и отдых.

- 1.** Старайтесь, по возможности, уходить с работы вовремя!
- 2.** Один раз в час делайте в работе перерыв на несколько минут и старайтесь проводить его активно.
- 3.** Дома нужно отдыхать и заниматься приятными домашними делами, поэтому избегайте привычки брать работу на дом.
- 4.** Тщательно планируйте свой рабочий день, неделю, месяц.
- 5.** Прислушивайтесь к своему внутреннему ритму. Чувствуя утренний прилив сил, не тратьте его на разгребание корреспонденции, займитесь чем-нибудь сложным и важным.
- 6.** У каждого человека есть склонность делать прежде всего то, что доставляет ему удовольствие. У французов это называется «закон желаний», у нас - «путь наименьшего сопротивления». Мобилизуйте - начните с самого неприятного дела и только после его выполнения, в качестве награды, приступайте к делам приятным. Как говорил Марк Твен: «Если вам нужно проглотить лягушку - сделайте это быстро».
- 7.** Чем больше мы имеем времени на выполнение задания, тем дольше мы будем его выполнять. Хотя это вовсе не означает, что дело будет сделано лучше. Борьба с этой закономерностью можно, только устанавливая конечные сроки выполнения того или другого задания.
- 8.** Реально оценивайте свои возможности. Не планируйте дел больше, чем вы сможете сделать!
- 9.** Не стоит заниматься каким-либо делом, устраивая авралы, гораздо эффективнее планомерно идти к цели, шаг за шагом.
- 10.** Автоматизируйте все, что можно. Компьютер, факс, ксерокс и сканер - не роскошь, а необходимость.
- 11.** Избавьтесь от тяги к перфекционизму (к недостижимому совершенству) - и от желания делать все самостоятельно. Известно, что человек подчас не замечает собственных ошибок. Когда есть возможность, поручайте дела другим людям, если это не нарушает конфиденциальности и не противоречит должностным обязанностям.
- 12.** Находите приятное или хотя бы полезное в любом занятии. Ведь чем больше интерес к делу, тем быстрее течет время.