Эксклюзивное предложение

Современный мир можно легко охарактеризовать всего лишь парой слов – вечная спешка. В бешеном ритме и постоянной занятости практически невозможно сохранять душевное спокойствие и гармонию с самим собой. Мы просто не задумываемся о том, что наше здоровье во многом зависит от настроения.

Недостаточно подвижный образ жизни, ужасная экологическая обстановка, конфликты с близкими и начальством, а также нерегулярный сон и неправильное питание. На подобные раздражители организм тут же отвечает учащением пульса, повышением артериального давления и даже изменением состава крови.

Если постоянно жить в подобном ритме, это может привести к развитию самых серьезных заболеваний. Помимо раздражительности, хронической усталости и заметного снижения иммунитета, организм может пострадать от расстройств пищеварительного тракта, бронхиальной астмы, различных кожных заболеваний и гипертонии.

Что же может повлиять на наше настроение, а значит и на здоровье?

Самая огромная проблема современного человечества – это стресс. Канадский специалист по психофизиологии Ганс Селье дал этому состоянию определение реакции человеческого организма на различные предъявленные ему воздействия или требования внешней среды.

Наверное, каждый из нас сталкивался с таким состоянием, когда сердце начинает колотиться, как барабан, а по спине стекают капельки пота. В эти моменты человек теряет уверенность в себе, а его речь становится бессвязной и мысли просто разбегаются в разные стороны. Возникает желание поскорее сбежать и где-то скрыться от всего мира.

Но есть и еще один тип реакции на стресс. При нем взгляд наполняется злостью, а терпение меняется на несдержанность. Человек не может адекватно оценить ситуацию и склонен совершать совершенно необдуманные действия.

Такие реакции организма на стрессовую ситуацию являются абсолютно нормальными. Буквально через пару минут решение вопроса приходит словно само собой, а сама проблема кажется мелочной и надуманной. Тем не менее, настроение уже испорчено, кроме того погибла часть нервных клеток.

Существует несколько советов, которые помогут избавиться от стресса и сохранить свое настроение, а значит и здоровье.

— Учитесь правильно расслабляться!

Если конфликт все-таки состоялся, следует правильно контролировать свое состояние. Для этого необходимо научить ваш мозг, а за ним и весь организм расслабляться.

Практика по релаксу должна стать вашей ежедневной привычкой. Для начала вам хватит нескольких минут, а через некоторое время тренировки можно увеличить до четверти часа. Во время занятий вам поможет использование приятных ароматов или успокаивающей музыки.

Закройте глаза и внимательно прислушайтесь к ритму своего дыхания. Вам нужно убедиться, что вы дышите животом, а кислород наполняет организм. Вдыхая, ведите счет, а на выдох произнесите команду «расслабься». Скоро вы почувствуете состояние полного комфорта и спокойствия.

— Начинайте день с улыбки

Если думая о чем-либо, вы сразу замечаете негативные стороны — это очень плохо влияет на ваше настроение. Состояние постоянной злости может спровоцировать головную боль, депрессию, холецистит, гастрит. Перестаньте наконец-то роптать на жизнь, начните наслаждаться ей.

– Трудитесь с интересом

К сожалению, далеко не все, чем мы занимаемся, приносит нам удовольствие и бывает интересно. Часто приходится заниматься скучной и монотонной работой, которая сильно утомляет, и даже думать о которой неприятно.

Но жизнь не является беспрерывным потоком удовольствий. Постарайтесь даже к самой заурядной деятельности подходить с творчеством, интересом и увлечением. Результат после таких стараний не заставит себя долго ждать.