

О состоянии здоровья человека можно судить по тому, насколько он здоров физически и какое его **психическое состояние**.

Психическое здоровье является неотъемлемой частью **общего здоровья человека**, и только при



благополучном состоянии этих двух видов здоровья человек чувствует себя наиболее комфортно. Он способен с наибольшей отдачей работать на производстве, заниматься наукой, искусством, и тому подобное.

Различные стрессовые ситуации стремительно вошли в обиход

современного человека и стали неотъемлемой частью его жизни. Без них сегодня, к сожалению, не обойтись — такова особенность современной жизни. Это и различные неурядицы на работе, и конфликтные ситуации, **семейные ссоры** и даже поездки в общественном транспорте в часы пик.

Было отмечено, что в мире насчитывается огромное количество различных психических заболеваний, причём их число постоянно растёт. Таким образом, человек испытывает постоянный стрессовый прессинг. Стрессы различного характера по-разному влияют на человеческий организм.

Одно дело, когда стресс имеет кратковременное явление. В ряде случаев он может быть даже полезным, например, для выброса адреналина, активизации всех процессов в организме и тому подобное. Другое дело, когда стресс затяжной, хронический. Ничего хорошего здесь нет, и кроме негативного воздействия организм больше ничего от него не получит.

Длительно воздействующий стресс нарушает всю деятельность человека, его самочувствие и поведенческие реакции. У него появляется усталость, апатия ко всему окружающему или, наоборот, повышенная возбудимость, переходящая в гнев. Более того, помимо расстройств со стороны психического здоровья длительные стрессы могут привести и к физическим страданиям, например, возникновению и развитию различных заболеваний, включая гипертоническую болезнь.

Великий терапевт Ланг сказал: «Гипертоническая болезнь — это невроз, острей которого направлено на сосудистый аппарат».

Необходимо не бороться со стрессом как с таковым, поскольку от него никуда не деться в современной жизни, а научиться ему противостоять и уметь управлять собой в различных жизненных ситуациях, чтобы выйти из них с как можно меньшими потерями. В этом большую помощь окажут старые проверенные методы.

Сон

В жизни человека он играет огромную роль. Природой устроено так, что большую часть суток человек проводит во сне, и всё это легко объяснимо. После дневных нагрузок организму и, в первую очередь, головному мозгу надо отдохнуть, чтобы восстановиться перед предстоящим днём.

По продолжительности сон должен быть достаточно длинным, и составлять не менее 8 часов для взрослого человека. Чем моложе организм, тем в большей продолжительности сна он нуждается. Лучше, если сон не сопровождается сновидениями.

Танец

Издревле танец считается отличным средством для снятия стрессового напряжения. Неважно, каким будет этот танец — лишь бы он нравился человеку.

Музыка

Хорошая, спокойная музыка поможет расслабиться и обрести душевный покой. При лечении заболеваний психического характера музыка используется уже очень давно.

Выплеск эмоций

При различных стрессовых ситуациях обычно эмоции стараются сдерживать, не давая им выйти наружу. Однако, ничего хорошего в этом нет. Отрицательные эмоции никуда не деваются, уходя ещё больше вглубь психики человека и продолжая на подсознательном уровне оказывать своё негативное воздействие.

Здесь можно говорить об аспекте неотрагированных эмоций. Поэтому рекомендуется уединиться и покричать, или ещё сделать что-то, чтобы выплеснуть отрицательные эмоции наружу.

Питание

Во время стрессовых ситуаций организм выбрасывает множество гормонов. Но для постройки гормонов, как известно, необходимы различные элементы, значительная потеря которых наблюдается в подобных ситуациях. Поэтому следует позаботиться о восполнении микроэлементного набора организма с помощью различных продуктов питания.

Природа

Нахождение на природе оказывает на человека успокаивающее и расслабляющее действие, поэтому необходимо обязательно выбирать время для выходов на природу.

Берегите себя! И будьте здоровы!

Житковичский районный ЦГЭ