Неделя сохранения душевного комфорта (в честь Международной недели осведомленности о стрессе)

Тревога – неотъемлемая часть нашей жизни. У каждого человека бывают моменты и ситуации, вызывающее беспокойство. А осень - время короткого дня, уныния и хандры. Это оказывает негативное влияние практически на каждого человека, независимо от его возраста, положения в обществе и материального достатка. При длительном воздействии негативных факторов на нашу психику – возникает стресс.

Стресс - в переводе с английского означает «нажим, давление, напряжение». Напряженное эмоциональное состояние негативно влияет на психологическое и физическое состояние человека и приводит к психоэмоциональным нарушениям. Частые и длительные стрессы ухудшают самочувствие и открывают дорогу многим болезням. Чтобы не допустить развития негативных последствий, нужно научиться контролировать эмоциональное напряжение.

Как же в эту «скучную пору» не унывать и не хандрить, **не допустить стресса? Как сохранить бодрость, хороший настрой и** душевный комфорт?

**Предлагаем несколько способов, которые должны помочь вам сохранить душевный комфорт.**

Самое важное - соблюдать **режим дня и ночи**, вовремя ложится спать. При соблюдении режима сна не менее 7-8 ч. организм человека получает заряд бодрости и энергии, укрепляется нервная система, человек менее подвержен заболеваниям, повышается работоспособность.

**Рациональное питание**. Мы потребляем больше, чем тратим, тем более, с учетом все более «сидячего» образа жизни и перекладывания многих действий на технику. Едим больше чем наши бабушки, а двигаемся меньше. Это касается и наших детей. Взрослый здоровый человек в день при обычном двигательном режиме должен потреблять никак не больше 2200 килокалорий и баланс: потребление – затраты, всегда должен быть в пользу затрат. Хорошее настроение дарят разноцветные овощи и фрукты – не менее 400 грамм ежедневно, орехи.

**Двигайтесь!** «Если бы физическая активность была таблеткой, то это было бы самое эффективное лекарство в мире с минимальными затратами». Не важно, что это: бег, ходьба, велосипед, танцы, йога. Главное – двигайтесь!

Один из способов восстановления душевного равновесия – **медитация**. Это духовная и психологическая практика, направленная на создание особого состояния сознания, которое можно охарактеризовать как состояние внутренней пустоты, остановленного мышления. Регулярные занятия медитацией помогают укрепить внимание и память, почувствовать внутреннее спокойствие, расслабиться.

**Найдите себе любимое дело**, хобби. С перевода с английского «хобби» значит увлечение, любимое дело. Даже самые простые, на первый взгляд, занятия способны вытеснить из сознания человека негативные мысли, улучшить эмоциональное и общее самочувствие, что служит отличной профилактикой стресса.

Не забывайте, **что социальная изоляция** усиливает тревожность. Не оставляйте пожилых и одиноких родственников, звоните чаще, навещайте. Ограничьте негативные новости. Посещайте театры, кино, выставки, библиотеки. Находите прекрасное во всем, любите жизнь во всех её проявлениях - будьте позитивным.

Невозможно полностью исключить стресс из своей жизни, но можно ИЗМЕНИТЬ свою РЕАКЦИЮ на него. Если стрессовое напряжение сохраняется, найдите возможность обратиться к специалисту (психологу, психотерапевту).

И будьте здоровы!