

Профилактические правила (антистрессовые приемы)

Ученые не перестают разрабатывать системы и методы, помогающие современному «цивилизованному» человеку не попасть в «стрессовый плен». Вот, к примеру, рекомендации австралийских специалистов:

- 1.** Полдня в неделю нужно проводить так, как вам нравится: плавайте, танцуйте, прогуливайтесь или просто сидите на скамейке в парке. Хватит отдавать себя только работе!
- 2.** Не реже одного раза в день говорите важному для вас человеку теплые слова. В нашем мире одно осознание того, что вас кто-то любит, способно защитить от тяжелых срывов.
- 3.** Два-три раза в неделю давайте себе физическую нагрузку. Упражнения не должны быть изматывающими, но если после занятий вам не понадобится душ, значит, вы что-то делали неправильно или же просто недостаточно тренировались.
- 4.** Пейте больше воды (не спиртных напитков!). Не менее 1,5-2 литров в день.
- 5.** Хотя бы раз в неделю занимайтесь тем, что вам вроде бы «вредно» (чуть-чуть нарушить диету, побаловать себя вкусняшками на ночь, лечь очень поздно спать).
- 6.** Не позволяйте расхищать свою жизнь! Пусть некоторые сообщения останутся не прочитанными, а некоторые звонки – не отвеченными. Бесцеремонные люди крадут часы вашей жизни и создают вам стрессы, заставляя делать то, что вам не нужно и не нравится.
- 7.** Когда вы подавлены или рассержены – совершайте неадекватные поступки (только в рамках закона, за городом и в отсутствии живых организмов поблизости!). Разбейте старые тарелки, прокричитесь, переставьте мебель, вскопайте огород вдоль и поперек.
- 8.** Съедайте в день по банану. В нем содержатся практически все витамины, много микроэлементов и высокая энергетическая емкость.