

Рекомендации Когда нервы на пределе

Как известно, стресс ослабляет иммунную систему, увеличивает риск заболеваний. Американский невролог доктор Алан Кристиансен составил список способов, с помощью которых можно преодолевать нервный срыв или, по крайней мере, его ослабить.

1. Встаньте спокойно и сделайте глубокий вдох. Это помогает восстановить нарушенное внутреннее равновесие физических и психических факторов.
2. Занимайтесь сортом! Полчаса занятий аэробикой, бегом, теннисом или иным видом сжигают гормоны стресса. Одновременно в головном мозге происходит усиленная выработка гормона счастья – эндорфина. А если на это у вас нет времени, то хотя бы встаньте со стула, хорошенько потянитесь и медленно поворачивайте головой из стороны в сторону, чтобы расслабить шею.
3. Сохраняйте чувство юмора. Смех облегчает душу и помогает преодолеть подавленность, а также снижает давление крови и улучшает настроение.
4. Если надо – поплачьте. Многие считают слёзы признаком слабости, однако, это не так. Плач – естественный способ избавления от негативных эмоций. Слёзы вымывают химические соединения, которые возникают в состоянии стресса.
5. Побольше внимания уделяйте приёму пищи. Привычки питания могут увеличить или уменьшить нервное напряжение. Избегайте химических добавок, таких, как консерванты или красящие вещества.