

Юмор и здоровье: смех помогает прожить дольше

Многочисленные исследования обнаружили, что если, сталкиваясь с тяжелой жизненной ситуацией, мы встречаем ее с юмором, а не с гневом или страхом, это помогает нам найти успешное решение проблемы, а также сохранить физическое и умственное здоровье.

Юмор и смех положительно влияют на нас самыми разнообразными путями. С одной стороны, хорошее чувство юмора помогает нам снять стресс, что для нас крайне необходимо. Когда мы смеемся над своими проблемами, а не боимся их, они становятся менее серьезными, а следовательно легко решаемыми. Юмор также улучшает когнитивную функцию, стимулируя активную работу мозга и поддерживая творческое мышление — жизненно важное для защиты от старости, — а также способствует



***напряжение, сжатие,
давление, подавленность***



Если вы не умеете снимать стресс, не надевайте его

Составила:
социальный педагог школы
Светлакова Лидия Борисовна
Сентябрь 2015

Что такое стресс?

Стресс - это ответная реакция организма на экстремальные условия, нарушающие эмоциональное спокойствие и равновесие человека. Когда стресс продолжается длительное время, то на фоне сильного раздражения нервной системы могут возникнуть мигрени, повышенное давление, боли в спине, сахарный диабет, импотенция.



Что же является причиной возникновения стресса?

Специалисты считают, что любая ситуация, на которую человек реагирует сильным эмоциональным возбуждением, может стать причиной возникновения стресса. Надо учитывать, что стресс могут вызвать как положительные эмоции, такие как рождение ребенка, замужество (женитьба), так и отрицательные - потеря работы, смерть близкого человека. Ситуации, провоцирующие стресс, могут носить и незначительный характер (долгое ожидание в очереди или в пробке).

Каковы первые признаки стресса?

Наиболее распространенными симптомами при стрессе являются:

- Депрессия
- Головные боли
- Бессонница
- Сексуальные нарушения

Основные симптомы стресса:

- невозможность сосредоточиться;
- частые ошибки в работе;
- ухудшение памяти;
- частое возникновение чувства усталости;
- быстрая речь;
- мысли часто улетучиваются;
- довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка);
- повышенная возбудимость;
- работа не доставляет прежней радости;
- потеря чувства юмора;
- резкое возрастание количества выкуриваемых сигарет;
- пристрастие к алкогольным напиткам;
- постоянное ощущение недоедания или пропадания аппетита;

Как бороться со стрессом

1. Если Вы легко и часто выходите из себя, то несколько простых советов помогут Вам управлять своей отрицательной энергией:

- При первом приступе гнева постарайтесь в уме досчитать до 10. При счете на цифрах 3 и 4 сделайте глубокий вдох, между 5 и 7 глубокий выдох;
- Если кто-то говорит или производит действия, которые Вас раздражают, постарайтесь отвечать спокойно, не срываясь на крик и ругань;
- Если есть такая возможность, то немного прогуляйтесь, пока не успокоитесь;
- Попробуйте отвлечься, к примеру, прослушиванием музыки.

2. Если Вы чувствуете напряжение, попытайтесь расслабиться путем мышечной релаксации. Суть мышечной релаксации состоит в том, что Вы ложитесь в затемненной комнате и раскидываете

Сначала Вы в течение 5 секунд напрягаете мышцы лица, затем расслабляете их, затем мышцы плечей, рук и так постепенно доходите до кончиков пальцев ног. И так повторяете упражнение несколько раз, поочередно то напрягая, то расслабляя мышцы тела от головы до ног.

В конце упражнения нужно полежать 3-5 минут, совершая глубокие вдохи и выдохи. Это упражнение позволяет расслабиться, снять чувство тревоги, победить бессонницу.

3. Старайтесь проводить больше времени со своими любимыми и друзьями. Ученые свидетельствуют, что общение с приятными нам людьми снижают уровень тревожности. Обязательно обсуждайте с близкими Вам людьми свои проблемы, которые Вас беспокоят.

4. Очень важен полноценный отдых и здоровый сон. Если у Вас есть проблемы с засыпанием:

- Примите за час до сна теплую ванну;
- Старайтесь ложиться и вставать строго в одно и то же время, даже если речь идет о выходных;
- Старайтесь не пренебрегать сном;
- Создайте условия для сна: засыпается лучше в

