

Страничка социального педагога

Многое зависит от вас

О ТОМ, КАК УБЕРЕЧЬ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ

Неутешительная статистика говорит о том, что с неврозами в современном мире сталкивается каждый четвертый человек. Стрессы и переживания, переутомление и нарушение распорядка дня, перенесенные заболевания и плохая экология – все это в конечном итоге приводит к истерии, неврастении, синдрому навязчивых состояний и прочим заболеваниям, объединенным в одну общую группу неврозов. А ведь эти функциональные расстройства нервной системы могут грозить развитием депрессии и появлением других тяжелых психосоматических патологий. Во избежание таких безрадостных последствий каждый человек должен знать, что представляет собой профилактика неврозов.

ПРОФИЛАКТИКА

Врачи считают невроз результатом столкновения личности с ситуацией, травмирующей психику. В этом плане лучшей профилактикой невротического состояния является избегание стрессовых ситуаций, которые неблагоприятно влияют на человека. Самым разумным способом избежать эту ситуацию является способ совладания со стрессом.

СМЕНА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

От расстройств тревожного и невротического характера прекрасно защищает работа. Это должна быть работа не ради денег, а труд, приносящий удовольствие, позволяющий достигать личностного роста и постоянно самосовершенствоваться.

ХОББИ И УВЛЕЧЕНИЯ

Ученые давно доказали: человек с разносторонними интересами и привязанностями менее подвержен стрессам, легче переносит жизненные трудности и неудачи. Обычно неврозам подвержены люди, не имеющие друзей и ничем не увлеченные. Врачи рекомендуют отдавать больше тепла семье, любимым людям, налаживать контакты с окружающими людьми, работать в коллективе, контактировать с коллегами не только на работе, но и вне ее. Не стоит забывать и о музыке, которая в плане успокоения нервной системы может творить настоящие чудеса.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Малоподвижный образ жизни негативно отражается не только на здоровье тела, но и подрывает дух. Физическая активность способствует выработке трех важнейших для психического здоровья гормонов – серотонина, окситоцина и эндорфинов. Они поднимают настроение, дают чувство удовлетворенности, уменьшают страх и тревогу.

СОН

Для профилактики неврозов очень важно качество и количество сна. Надо непременно высыпаться. Конечно, количество часов сна для каждого человека индивидуально, но в среднем нужно спать не менее 8 часов. Негативно на нервную систему влияет как недостаток сна, так и его избыток. Спать нужно в хорошо проветриваемом помещении, температура воздуха в комнате - не более 20 градусов.

**СЛЕДУЙТЕ ЭТИМ СОВЕТАМ - И ВЫ УБЕРЕЖЕТЕ
СВОЮ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ!**