

# 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!**