**Сам себе я помогу**

Человек растет и развивается под воздействием ряда факторов внешней среды, которые в разные периоды жизни оказывают влияния на его здоровье.

Это влияние предполагает реакцию организма на изменение температуры, барометрическое давление, влажность воздух и возникает синхронно с изменением погоды или с некоторым опережением.

Здоровому человеку колебания погоды не опасны, более того, они тренируют защитные механизмы его организма. К сожалению таких счастливчиков, становится все меньше. Особенно остро реагируют на погодные условия пожилые люди, подростки и люди со слабым типом нервной системы.

Наиболее резкие изменения погоды связаны с солнечной активностью и геомагнитными бурями.

**Магнитные бури.** Почти каждыйчеловек ощущает на себе влияние электромагнитных бурь. Их действие на организм проявляется за 1-2 дня до перемены погоды, тогда как остальные метеофакторы ощущаются во время или после. **Луна** влияет на людей в два раза интенсивнее, чем Солнце. Дело в том, что физическое тело в основном состоит из жидкости и ночное светило, управляя состоянием жидкостей на земле, воздействует на скорость протекания биохимических реакций а организме человека. Через два дня после новолуния и полнолуния многие из нас отмечают нарушения в работе сердца, повышение артериального давления. Рост луны провоцирует проявления агрессивности у неуравновешенных людей.

**Перепады атмосферного давления** влияют на насыщенность крови кислородом, уровень артериального давления и частоту пульса.

Падение атмосферного давления будоражит нервную систему, повышает восприимчивость к инфекционным болезням, снижает работоспособность и подавляет настроение.

**Резкое изменение температуры** воздуха провоцирует вспышки острых простудных заболеваний.

**Ветер** вызывает перевозбуждение нервной системы, раздражая рецепторы кожи. Северные ветра провоцируют приступы стенокардии.

**Влажность воздуха** помогает в поддержании плотности кислорода в атмосфере, влияет на теплообмен и потоотделение. При высокой влажности резко ухудшается состояние больных гипертонией.

Интересен тот факт, что непривычно устойчивая погода также неблагоприятна для человеческого организма. Она угнетающе действует на нашу психику, вызывает перенапряжение нервной системы.

В неблагоприятные дни наш организм подвергается двойной нагрузке: влиянию внешней среды и отношению самого человека к их воздействию. От влияния среды никуда не денешься, а вот оградив себя от различного рода перегрузок –физических, психоэмоциональных, пищеварительных, можно получить возможность использовать сэкономленную энергию на нужды собственного организма.

**Правила защитного поведения в неблагоприятные дни:**

* воздержитесь от сладкого. В дни геомагнитных возмущений преобладает белковый тип обмена веществ. Избыток лакомств может вызывать плохое самочувствие и понижение тонуса. Питание в неблагоприятные дни должно в основном состоять из растительно-белковой пищи;
* уменьшите физические нагрузки, отмените тренировки;
* проведите информационный пост. Сократите до минимума просмотр телевизионных передач, посещение Интернета, не читайте газеты. Учеными доказано, что большинство информационных сообщений вводят в состояние стресса. Психика человека испытывает колоссальные нагрузки при просмотре теленовостей. Избежать психоэмоционального напряжения в геомагнитный день – это значит предотвратить приступ стенокардии, возникновение нервных срывов, уменьшить риск инсульта;
* сократите прием лекарств, по возможности ограничьте лечебные процедуры. В геомагнитные дни следует избегать хирургических вмешательств. Например, удаление зуба может вызвать сильное кровотечение;
* отправьтесь в загородную прогулку. Взаимодействие с живой природой снимает стресс, нормализует работу организма и психики в целом. Стрессы городской жизни могут быть уравновешены простором, спокойствием и живительной силой природы.

Психолог ГУ «Витебский областной

центр гигиены, эпидемиологии и

общественного здоровья» А.А.Диканова