**Совершенствуем свой образ жизни**

****

Постоянное и сильное напряжение неблагоприятно сказывается на нашем здоровье. Стрессовые ситуации ослабляют иммунную систему и приводят к различным заболеваниям. Что же мы можем предпринять, чтобы уменьшить влияние стресса и предупредить развитие различных болезней?

Самыми эффективными оказываются простые и всем известные рекомендации по совершенствованию образа жизни, такие как:

**Укрепление семейных связей.** Установлено, что семейные люди обладают лучшим здоровьем, чем свободные, у них меньше шансов заболеть или оказаться в рисковой ситуации, они более эмоционально устойчивы и доброжелательны. Поэтому выстраивайте хорошие отношения и берегите семейные связи.

**Поддержание дружественных связей.** Встречи с друзьями это не только удовольствие, они важны для укрепления нашего психологического здоровья. Когда наши внутренние ресурсы истощаются, друзья способны снизить напряжение, которое мы испытываем. Дружеские контакты приносят чувство удовлетворения и помогают легче переносить повседневные тяготы жизни.

**Нравственные принципы.** Ценностные ориентации составляют основу здоровья. В дни проблем и жизненных испытаний люди, которые занимаются самосовершенствованием, черпают силы внутри себя, что позволяет им ослабить воздействие стресса и проявлять такие качества, как терпение, понимание и сострадание.

**Забота о домашних животных.** Во многих научных работах, посвященных проблеме стресса, подчеркивается, что люди, у которых есть домашние животные, легче переживают трудные ситуации, поскольку они более спокойны, жизнерадостны и удовлетворены жизнью.

**Интересы и хобби.** Напряжение и озабоченность, свойственная периодам неудач, переносится легче, если человек отвлекается на свое любимое занятие. Постоянные ритуальные действия снижают напряжение, происходящие в организме, и находят свой выход.

**Взгляд со стороны.** Иногда свежий взгляд на событие помогает увидеть незамеченный ранее выход, что приводит к смягчению негативной ситуации. Обратитесь к друзьям, чтобы они подсказали вам нужное направление.

**Использование медитативных техник.** Люди, которые применяют различные методики для успокоения, могут добиваться понижения кровяного давления, тем самым, снижая риск возникновения болезней сердца. Во всех жизненных ситуациям надо стараться увидеть позитивную сторону и помнить, что иногда трудные ситуации приводят к высоким результатам.

**Взаимопонимание с окружающими людьми.** Четко и однозначно выраженные эмоции или мысли способны значительно снизить недопонимание с другими людьми и связанное с этим напряжение. Важно научиться слушать. Желательно выражать личную точку зрения и заботиться о том, чтобы люди правильно вас понимали.

**Физические нагрузки и прекращение курения.** Физическая активность снижает напряжение, уменьшает страхи, а также ослабляет депрессивные состояния. Прекращение курения в течение нескольких дней приводит к улучшению работы легких, а также других органов и систем, а также к снижению риска онкологических заболеваний и болезням сердечно-сосудистой системы.

**Правильное питание.** Здоровое питание обеспечивает хорошее самочувствие. Питание должно быть более разнообразным, включать продукты, богатые витаминами (фрукты, овощи). Очень хорошо употреблять такие продукты, как цельные злаки, белки растительного происхождения (бобовые орехи, миндаль), семечки, растительное масло, рыба и т.д.

Каждый человек переживает жизненные неудачи и падения. Но важно, чтобы эти ощущения не приобрели власть над нами и не привели к саморазрушающему поведению. Это поможет не только сохранить здоровье и преодолеть временные неудачи, но и вернуть себе радость жизни.

Психолог ГУ «Витебский областной

центр гигиены, эпидемиологии и

общественного здоровья» А.А.Диканова