

## **Психоэмоциональное состояние**

Здоровье каждого из нас напрямую зависит от эмоционального настроения. Зачастую патологические процессы возникают из-за регулярных стрессов и психоэмоциональных перегрузок. Известен даже диагноз соматической депрессии – когда расстройство выражается в первую очередь телесными симптомами, например, головными болями, головокружением, ощущением усталости. Вот почему так важно уметь справляться со стрессовыми ситуациями – это поможет вам поддерживать здоровье и хорошее самочувствие.

### **ПОЧЕМУ ВАЖНО УДЕЛЯТЬ ВНИМАНИЕ СВОЕМУ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОМУ СОСТОЯНИЮ**

Любой грамотный врач вам сообщит, что нужно владеть своим психоэмоциональным состоянием, если не получается сделать это самостоятельно – могут назначаться даже медикаментозные препараты. Почему это так важно? При стрессе выделяется гормон кортизол. Он оказывает влияние на работу всех систем организма. Из-за этого нарушается работа сердечно-сосудистой и нервной системы, что может привести к ухудшению самочувствия, проблемах со сном, неполадках в работе ЖКТ.

Люди, которые умеют справляться со стрессами и обходить конфликтные ситуации, как правило, ведут полноценную жизнь. У них достаточно сил на работу, друзей и увлечения. Психически уравновешенные люди заводят счастливые семьи, рожают здоровых детей и воспитывают их такими же психологически уравновешенными.

### **ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

Ученые доказали, что организм людей, постоянно подвергающихся воздействию стресса, изнашивается на 40% быстрее, чем у тех людей, которые живут в спокойствии. Частые стрессовые ситуации вызывают следующие симптомы:

- Покраснение кожного покрова, различные высыпания;
- Ощущение усталости и разбитости даже после полноценного сна;
- Снижение или увеличение массы тела;
- Постоянное чувство тревоги;
- Тремор (дрожь) конечностей;
- Расстройство стула.

Если ничего не предпринимать, велик шанс развития таких патологических процессов:

- Панические атаки;

- Депрессия;
- Сбои в работе сердца;
- Язва желудка;
- Гипертония;
- Анорексия;
- Также стресс может вызвать снижение полового влечения как у женщин, так и у мужчин.

## **СОН КАК ОСНОВА ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ**

Полноценный отдых и здоровый сон – первое правило стабильной психики. Выспавшийся человек более устойчив к стрессу. Нормой принято считать 7-8 часов сна (и не менее 9 часов – если человек тяжело тренируется или его работа проходит «на ногах»).

Если сна недостаточно, устойчивость нервной системы снижается. Вы наверняка наблюдали, как капризничают маленькие дети, если устали и хотят спать. Похожее состояние наблюдается и у взрослых, которые регулярно не досыпают – им становится сложно контролировать свои эмоции, они ощущают раздражение и агрессию.

Чтобы повысить качество сна, обязательно создайте в спальне комфортную обстановку для сна – затемните комнату, проветрите её перед сном, постарайтесь сделать так, чтобы в комнате было тихо. Соблюдайте режим сна – постарайтесь ложиться спать и проспать примерно в одно и то же время каждый день и не сильно выбиваться из этого графика даже в выходные. Если эти меры не помогают – обратитесь к неврологу или сомнологу. Врач поможет улучшить ваш сон и качество ночного отдыха.

## **МЕДИТАЦИЯ И ПСИХОТЕРАПИЯ, ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ**

Медитация – отличный способ справиться с депрессией и стрессом без медикаментозных препаратов.

Влияние медитации на организм – это:

- Улучшение работы головного мозга. Научно доказано, что курс медитации способствует восстановлению клеток головного мозга;
- Снижение риска развития заболеваний сердца;
- Устранение чувства тревоги;
- Выработка устойчивости психики к стрессу;
- Повышение иммунитета и усиление защитных сил организма.

Ученые из Вашингтона провели интересное исследование. 15 коллег с одного предприятия добровольно в нем поучаствовали. Перед курсом реабилитации каждый из добровольцев прошел тест на стрессоустойчивость. Выяснилось, что 14 из 15 работников живут в постоянном стрессе и не могут эффективно справляться с нервными ситуациями.

Работники прошли восьминедельный курс медитации под контролем специалиста – и повторный тест показал, что работники стали намного спокойнее и научились контролировать эмоции. Хороший результат также демонстрирует психотерапия – она помогает решать проблемы и бороться с тревожностью.

## **КАК НАУЧИТЬСЯ КОНТРОЛИРОВАТЬ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ?**

Как сохранить здоровье и повысить стрессоустойчивость?

- Не беритесь сразу за несколько дел. Доводите каждое начатое задание до конца, не отвлекаясь на посторонние факторы. Если работа не позволяет заниматься только одним делом – составьте расписание очередности задач и в выделенное на задачу время занимайтесь только ей.
- Если вы нервничаете из-за какой-то ситуации – спросите себя, можете ли вы что-то сделать. Если нет – то вам нужно смириться с тем, что эта ситуация и ее результат – вне зоны вашего контроля и постараться отвлечься на что-то другое. Если же можете – не нужно переживать, просто делайте.
- Постарайтесь выработать независимую самооценку. Конечно, слушать негативную оценку и ругань неприятно – но, если подумать, эта оценка вас никак не касается. Это просто мнение другого человека, которое можно учитывать, если человек для вас важен, но не стоит воспринимать как объективную реальность. Оценивайте себя сами.
- Ставьте перед собой реалистичные задачи. Не самые простые, но достижимые. Определяя срок выполнения задачи, закладывайте 15-20% времени на форс-мажорные ситуации и человеческий фактор, тогда проволочки не будут выбивать вас из колеи.
- Легкая физическая активность способствует стабилизации психоэмоционального состояния – ничто так не успокаивает, как легкая пробежка или плавание.
- Ложитесь спать не позднее 23 часов, старайтесь спать не менее 8 часов.
- Организуйте свое рабочее место таким образом, чтобы там было приятно находиться и легко было найти все необходимое.
- Питайтесь правильной пищей. Для стабильности психоэмоционального состояния очень важно питаться сбалансированно. Особенно важны витамины группы В.
- Хотя бы один раз в неделю делайте то, что приятно вам. Встречайтесь с друзьями, танцуйте, ешьте вкусную еду, играйте в компьютерные или настольные игры.

Если ничего не помогает, и вы чувствуете, что вам тяжело самостоятельно справиться со стрессом – обратитесь к специалисту, возможно, у вас депрессия. В этом случае вам требуется квалифицированное лечение.