

Эмоции человека очень важны для обеспечения здоровья. Необходимо помнить, что нервное перенапряжение, стрессы способны повлиять не только на психику, но и на функционирование внутренних органов. Что такое стресс? Мы привыкли таким термином называть негативное воздействие на организм. Но это не так.



Стресс — это процесс мобилизации организмом всех сил, направленных на самозащиту, приспособление к незнакомой ситуации. Стресс приводит к выделению надпочечниками специальных гормонов — адреналина и норадреналина. Ваше плохое настроение, чувство подавленности, тревоги вызвано избытком адреналина.

Ваш друг стал почему-то раздражительным, агрессивным, грубит, а причина тому — повышенное содержание норадреналина. На эмоции людей оказывают влияние не только внешние факторы, но и импульсы поступающие в головной мозг от различных внутренних органов.

Значит, испортить настроение может и плохой сон, и боли в желудке. Особенно следует учитывать стрессы, вызванные отрицательными эмоциями. Например, страх, печаль, тоска, уныние, зависть, ненависть приводят к серьезным заболеваниям. Наша нервная система страдает от грубости, несправедливого замечания, страха и неуверенности за завтрашний день, обид и конфликтов.

Технический прогресс создал новые стрессовые ситуации: перенапряжение на руководящей работе, умственные перегрузки, утомление и другие. Нервное напряжение может привести к неврозу. Это заболевание ведет к нарушению управления разными функциями организма.

Например, поражается сердечнососудистая система, человек испытывает боли в сердце, головные боли. Для профилактики невротических состояний нужно подобрать оптимальный режим труда, использовать активный отдых, физические упражнения, закаливание, аутотренинг.

Хорошим способом разрядки стрессовых ситуаций считается смех и создание веселого настроения. На настроение действуют погода, цвет окружающих предметов, музыка, природа, картины, книги. Поэтому для создания хорошего настроения рекомендуют туризм, прослушивание тихой мелодичной музыки, посещение музеев и выставок, чтение увлекательной книги.

Очень полезна физическая активность: работа на дачном участке, прогулки. Постарайтесь освоить методику аутотренинга. Будьте внимательными к себе. Сбавьте напряжение. Не соперничайте с другими людьми, не торопитесь. Ваш организм оценит эти усилия и ответит здоровьем.

[Как приготовить говяжью печень](#) ??? Это сделать Вам поможет сайт da-sha.ru. Здесь много полезной и познавательной информации.