Эмоциональный настрой и ЗОЖ. Что общего?

Положительное психоэмоциональное состояние является одним из ключевых факторов качества жизни. Ни для кого не секрет что из-за нервных срывврывов возникают различные нарушения и заболевания.

Здоровый образ жизни подразумевает сохранение положительного психоэмоционального состояния. Это понятие включает в себя эмоциональный самоконтроль, позитивный умственный настрой, гармонию духовного и физического развития. Только со здоровой психикой человек в состоянии реализовать данные ему от природы возможности.

- ***Не поддавайтесь своим эмоциям***

Найдите себе интересные увлечения и хобби, такие привычки творят чудеса. Как показывают исследования, позитивно настроенные в эмоциональном отношении люди меньше болеют, чувствуют себя счастливыми, творчески себя реализуют. Веселые и оптимистически смотрящие на жизнь люди, более успешны во всех сторонах жизни.

- ***Находите позитивные стороны***

Поговорка «Все, что не делается, все к лучшему» приносит пользу тем, кто в ее придерживается. Отношение к сложным ситуациям с позитивной стороны, быстрее преодолевает преграды с наименьшими эмоциональными стрессами.

- ***Старайтесь меньше нервничать***

«Учитесь властвовать собою!» - эти строчки А.С. Пушкина желательно помнить всем людям, подверженным воздействию длительных стрессов. Мишенью затяжных стрессов становится иммунная система. Негативные гормоны при стрессе подавляют гормоны, отвечающие за сохранение здоровья. Сильные стрессы стимулируют образование свободных радикалов, что приводит к окислительному стрессу и заболеваниям. Преодолев стресс, вы победите раздражительность, лишний вес и плохое самочувствие.

- ***Научитесь медитации***

Хорошим средством для победы над стрессами является медитация. Есть мнение, что это не наша духовная традиция. Но при изучении медитативных техник становится ясно, что это универсальное средство для сохранения психического здоровья и организации спокойного состояния ума. Молитвенные практики тоже можно отнести к медитации. Успокойте свой разум и дух, чтобы быть здоровыми.

Материал подготовил помощник врача-гигиениста Сорочинская У.Ю.