

Юлия Савельева

Лечение стрессов и нервных заболеваний



Юлия Савельева

Лечение стрессов и нервных заболеваний

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6002893

Лечение стрессов и нервных заболеваний: Научная книга; 2013

Аннотация

Стрессы – бич современного человека – преследуют нас повсюду, подрывая наше здоровье. Но стоит ли ждать этого момента? Не лучше ли взять инициативу в свои руки и заблаговременно позаботиться об их профилактике? Данная книга поможет вам в этом. Здесь речь пойдет о наиболее игнорируемых людьми моментах нашей жизни – режиме дня, питании, умении владеть собой. Книга рассчитана на широкий круг читателей.

Содержание

Часть I. Заботимся о здоровье	4
Глава 1. Режим дня	4
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Юлия Савельева

Лечение стрессов и нервных заболеваний

Часть I. Заботимся о здоровье

Глава 1. Режим дня

Режим – это наиболее рациональное распределение в течение дня основных физиологических потребностей человека, а также правильное чередование различных видов деятельности и отдыха. Режим способствует нормальному функционированию внутренних органов и обеспечивает наиболее высокую работоспособность человека. Следовательно, важно придерживаться режима независимо от возраста. И чем раньше вы начнете «приучать» свой организм к определенному распорядку дня, тем успешнее это у вас получится.

Правильный режим дня – это неотъемлемая часть пути к здоровому образу жизни. И если вы хотите сохранить свое здоровье, свои жизненные силы, то вам просто необходимо выбрать для себя наиболее оптимальный распорядок дня и

прислушаться к тем советам, которые предложит наша книга. Здесь мы расскажем, как с помощью четкого распорядка дня улучшить самочувствие и работоспособность.

Вы наверняка обращали внимание, что, если не удастся, скажем, лечь спать в привычное время, нарушаются биологические ритмы организма, что приводит к нарушению сна и ухудшению самочувствия. Медиками давно доказано, что те, кто соблюдает режим дня, не изменяя его, гораздо менее подвержены заболеваниям, гораздо менее восприимчивы к инфекциям и лучше переносят всевозможные нагрузки – как физические, так и умственные.

Конечно, возможно, вы возразите, что соблюдать режим дня довольно сложно. Однако стоит заметить, что и образу жизни каждого человека, и самой природе подчинены процессы сна, труда, отдыха, питания и т. д. А вам стоит лишь скорректировать их, распределив свой день так, чтобы каждый час помогал сохранять свое здоровье.

Для того чтобы верно и с наибольшей пользой для своего здоровья составить распорядок дня, советуем прислушаться к некоторым советам.

Во-первых, существует такое понятие, как биологические часы, или биологические ритмы. Несомненно, вы слышали такие термины. Биоритмы зависят от смены дня и ночи, времен года и т. д. Им подчинена жизнь всей природы и человека как ее части. Следовательно, планировать свой день нужно в соответствии как с биоритмами природы, так и со сво-

ими собственными биоритмами.

Ведь ни для кого не секрет, что часть людей встает с восходом солнца и проявляет высокую работоспособность (это так называемые «жаворонки»), а другая часть поздно встает, однако очень активна во второй половине суток (это «совы»). Таким образом, от биологических ритмов каждого человека зависят часы работы и отдыха, и, естественно, желателен выбор приемлемого для вас рабочего времени.

То есть необходимо определить, к какому типу относитесь вы. А сделать это вовсе не сложно. Достаточно лишь обратить внимание на то, когда начинается ваш день. Если вы, встав утром пораньше по особой необходимости, весь день чувствуете себя уставшим и разбитым, зато ночью очень долгое время не можете заснуть, и вообще обычно встаете (или предпочитаете вставать) поздно и ложитесь ближе к рассвету, следовательно, вас можно причислить к «совам». Если же вы, напротив, встаете с рассветом, но к закату вас уже клонит в сон, а когда приходится не спать допоздна – вы испытываете полный упадок сил, ваш тип – «жаворонок». Вероятно, вы поняли, что названия таких биологических типов связаны именно с образом жизни этих птиц: ночной хищницы – совы и вестника солнца – жаворонка.

Итак, свой биологический тип вы определили. В зависимости от него вы и должны строить свой распорядок дня. «Совам» не стоит принуждать себя к ранним подъемам и половину ночи мучиться в постели без сна, тогда как «жаво-

ронки», напротив, должны ложиться и вставать в то время, которое удобно им. Впрочем, нередко встречаются смешанные типы биоритмов, когда в зависимости от настроения и общего состояния здоровья они чередуются.

Второй компонент, важный для составления правильного режима дня, – это работа, или трудовая деятельность, являющаяся материальной и моральной необходимостью жизни человека. Не всякий труд одинаков: на умственный и физический труд человек затрачивает разное количество энергии. Поэтому необходимо соблюдать чередование умственной и физической работы, не забывая о своих биоритмах, часах повышенной работоспособности. Иначе может наступить переутомление и нарушение физиологических процессов в организме, что ведет, в свою очередь, к развитию болезней.

Нужно заметить, что работникам умственного труда не следует пренебрегать физическими упражнениями и трудом. Уставая на рабочем месте морально и умственно, они не подвергаются физическим нагрузкам, поэтому их двигательнo-мышечная система остается инертной, что несет вред всему организму в целом. И напротив, людям, занятым физическим трудом, не мешает провести несколько минут с книгой в руках, давая отдых своим мышцам и включая в работу мозг.

И третье, немаловажное замечание при составлении распорядка дня заключается в том, что приучаться к нему луч-

ше всего с детства. Но это вовсе не исключает возможности сделать это в более зрелом возрасте. Ведь жизнь человека в его руках, и он может построить ее сам, стараясь сохранить свое здоровье. Тем не менее детей с самого раннего возраста необходимо приучать к правильному распорядку дня, который облегчит взрослую жизнь.

Теперь, учтя все вышеизложенные замечания, можно приступать к самому главному – составлению режима дня. Конечно, он будет примерным, усредненным, схематичным, так как невозможно распланировать день одинаково для всех. Тем более каждый человек обладает лишь ему свойственным сочетанием темперамента и черт характера, которые, безусловно, накладывают свой отпечаток на оптимальный для него вариант распорядка дня. Следовательно, к его составлению стоит подходить с индивидуальных позиций. Нередко (в зависимости от обстоятельств) приходится отступать от режима дня. Важно сделать так, чтобы эти «нарушения» были как можно более редки и незаметны.

Вероятно, прежде всего следует поговорить об одном из важнейших периодов нашей жизни – о сне. Сон позволяет вашему организму отдохнуть, способствует улучшению общего состояния и дает заряд энергии. Как подсчитали ученые, человек спит приблизительно 40–50 % всей своей жизни. Но не так важно количество времени, отведенное на сон, как качество последнего.

Хотя считается, что для полноценного отдыха организма

человек должен спать в среднем 8 ч в сутки. Безусловно, это зависит от общего физического состояния индивидуума, от его трудовой деятельности в течение дня и еще множества различных факторов. Чередование периодов бодрствования и сна – непереносимое условие психического здоровья любого человека. Но именно чередование!

Согласитесь, как бы вы ни устали, проспав несколько суток вы не сможете. Конечно, человек может бодрствовать несколько суток подряд, особенно в периоды повышенного нервного напряжения, но что говорить о психическом состоянии после такого бодрствования! Все ресурсы организма будут истощены, следовательно, организм станет гораздо более подвержен заболеваниям. Так что злоупотреблять слишком длительными этапами бодрствования не стоит.

Но, разумеется, не нужно ложиться спать, если не возникает такого желания. Лучший, наиболее крепкий сон возникает после активного бодрствования. Занятия спортом и прогулки на свежем воздухе – продуцируют хороший сон. Взрослым людям не рекомендуется спать днем, если ночной сон занимает 8–9 ч. Конечно, когда работа сопряжена с посменными дежурствами, дневного сна не избежать. Но в этом случае организм перестраивается на такую работу, и заснуть ночью уже сложнее. Отвыкнуть от дневного сна не слишком просто – ведь это потребует повторного перестроения организма на новый режим.

Если спать приходится очень короткое время – в тече-

ние дня необходимо давать организму отдых. Причем сна не потребуется – всего лишь полчаса расслабления восстановят силы организма и вернут мозг к активной деятельности. Вы можете выкроить полчаса, в которые никто не помешает, включить успокаивающую музыку или просто послушать тишину, прилечь или сесть в удобное кресло. Теперь расслабьтесь и прикройте глаза. Постарайтесь не думать ни о чем вообще или вспомните приятные моменты своей жизни. Не пытайтесь заснуть – для этого маловато времени. Просто расслабьтесь и дайте себе отдохнуть. После такого отдыха вы ощутите, как прибавится сил, и будете готовы к продолжению трудового дня.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.