



Андрей Бондович Бакурадзе,
главный редактор журнала
bondovich@mail.ru

Если вас настиг стресс

Дорогие друзья!

Подходит к экватору очередной учебный год, и от вороха повседневных дел у каждого из нас постепенно накапливается усталость. Ежедневно наш мозг пытается обработать гигантское количество как полезной, так и ненужной информации, что заставляет нас находиться в постоянном напряжении. Все это делает нас уязвимыми для стресса, который, как известно, несет множество негативных последствий.

Как преодолеть стресс? Существует множество средств, но мне хотелось бы напомнить вам наиболее простые, проверенные на практике (в том числе и автором этих строк).

Самый простой способ релаксации — послушать легкую музыку. Ее позитивное влияние на самочувствие не подлежит сомнению. Она способна умиротворить обеспокоенного человека, быстро отвлечь от негативных мыслей, суеты, внести спокойствие в поведение.

Наряду с работой важно заниматься еще каким-либо интересным для вас делом. Это может быть что угодно: забота о домашнем питомце, кулинария, чтение книг, занятия спортом, танцами, походы и другие занятия. Самочувствие человека существенно улучшается, когда он начинает заниматься любимым делом, которое приносит радость.

Проводите больше времени на природе. Свежий воздух, наблюдения за цветами и деревьями,

птицами, животными способны побороть любой стресс. Даже простое рассматривание любых природных объектов, таких как сугробы, облака, звезды, способно благотворно влиять на самочувствие. Спокойствие и умиротворенность окружающей природы всегда передаются человеку.

Ну и смех, который является весьма приятным способом снятия стресса. Когда человек смеется, в его организме вырабатываются эндорфины, которые являются естественными борцами со стрессом. Посмотрите смешное видео, прочитайте смешной рассказ или анекдот. В Интернете всегда можно найти большое количество материалов подобного рода.

Конечно, никто не отрицает и другие, более сложные способы борьбы со стрессом: медитацию, массаж, йогу. Но для начала стоит попробовать то, что наиболее доступно, что не требует от человека каких-либо усилий.

Хорошего вам настроения и крепкого здоровья!

С уважением, Андрей Бакурадзе,
главный редактор