



## «Безвыходных ситуаций не бывает...»

Жизнь в большом городе, ненормированный режим дня, ссоры с окружающими приводят к стрессу, который негативно влияет на человека. Как с ним справиться, что делать в подобных ситуациях, куда обращаться? На эти вопросы ответила Серегина Лариса Витольдовна, врач-психиатр.



Лариса Серегина,  
врач-психиатр

стойчив. Если принимать близко к сердцу события из жизни, может начаться паника. Нужно взять себя в руки и решить проблему.

### Лариса Витольдовна, каковы последствия стресса для здоровья человека?

– Высокое артериальное давление, потому что стресс действует на сосуды. Повышается уровень адреналина, усиливаются сердцебиение, покраснение лица, головная боль,

трясутся руки, повышается потоотделение. У каждого человека проявляются симптомы по-разному.

### Как выработать самоконтроль во время стрессовых ситуаций?

– Можно выпить стакан воды. А можно сделать вдох-выдох. Нормализовать дыхание, что предотвратит усиленное сердцебиение. Кто-то пьет настой валерианы. Нужно настроить себя, что безвыходных ситуаций не бывает!

### В чем вред отрицательных эмоций на человека?

– Отрицательные эмоции портят настроение. От этого человек еще больше восприимчив к стрессу. Он не устойчив в своем поведении,

### Что вызывает стресс?

– Неблагоприятные жизненные обстоятельства. Все зависит от того, насколько человек стрессоу-



нервозен. Могут произойти конфликты. Поэтому стресс нужно оставлять за дверями своего дома.

### Частые стрессы могут вызвать депрессию у человека?

– Да, могут. Когда происходят частые стрессы, недопонимания – у человека развивается комплекс неполноценности, что приводит к депрессии. Обострение этого заболевания наблюдается в осенний или весенний периоды.

### Как предотвратить стресс?

– Нужно настраивать себя на позитив, чтобы ни случилось. Предположим, разбили машину. Сначала вы расстроены, потеряны. А потом подумайте, что это всего лишь «железяка», а вы живы и здоровы.

Подходите к подобным ситуациям с положительной стороны, всегда можно найти выход. Просто сядьте и просчитайте дальнейшие шаги, решение обязательно придет.

### А бывает польза от стресса?

– Да, конечно. Некоторые стихи начинают писать. Человек в стресс-

## Методы нейтрализации стресса:

- планирование;
- физические упражнения;
- диета;
- психотерапия;
- медитация и расслабление.

совой ситуации мобилизован, больше работы выполняет, поэтому кто-то напишет песню, создаст художественный шедевр. Во время депрессии подобные случаи также были зафиксированы.

### Какому типу людей стресс не страшен?

– Оптимистам, конечно же!

### А где можно получить помощь при стрессе?

– Есть психологи, которые принимают людей и дают им определенные консультации. Я психиатр, ко мне приходят с более тяжелыми заболеваниями. Психологи, безусловно, помогут.

### Дайте, пожалуйста, совет нашим читателям!

– Весь негатив превращайте в положительные эмоции. Безвыходного положения не бывает! Просчитайте действия на несколько шагов вперед, подумайте, что можете сделать с вашей проблемой. У вас все получится!

Беседовала Диана Ключко

реклама



### Аргановое масло - уникальный источник здоровья

**Аргановое масло используется для:**

- + стабилизации уровня сахара в крови, стабилизации давления;
- + снижения веса и профилактики ожирения;
- + профилактики болезней сердца;
- + снижения уровня холестерина;
- + снижения риска онкологических заболеваний;
- + повышения иммунитета и резистентности к ОРВИ, ОРЗ, Гриппу;
- + очищения организма от шлаков и токсинов, нормализации работы желудочно-кишечного тракта

**Рекомендовано европейскими специалистами по вопросам питания.**

Масло является натуральным антиоксидантом, защищает организм от воздействия вредных радикалов.

**+7 (499) 390-1396**  
Ленинский проспект 42 к.1  
[www.arganabio.ru](http://www.arganabio.ru)  
[info@arganabio.ru](mailto:info@arganabio.ru)

ERC USDA ORGANIC ECO CERT

**Sulá**  
БЕЗ САХАРА  
С ВИТАМИНОМ С



**ПОЛЬЗА ПРИРОДЫ**  
Польза природы в каждом леденце!

Леденцы Sulá являются абсолютным безвредным для зубов. Это означает, что леденцы не вызывают кариеса и не способствуют образованию зубного налета ("зубной пасты").

- **Минимизируют** риск развития кариеса
- **Помогают** снизить уровень сахара в крови
- **Содержат витамин С** для укрепления иммунитета
- **Содержат натуральные ароматизаторы**
- **Содержат натуральные красители**
- **Содержат натуральные консерванты**
- **Содержат натуральные эфирные масла**
- **Содержат натуральные экстракты**
- **Содержат натуральные витамины**
- **Содержат натуральные минералы**
- **Содержат натуральные аминокислоты**
- **Содержат натуральные ферменты**
- **Содержат натуральные гормоны**
- **Содержат натуральные ферменты**
- **Содержат натуральные гормоны**
- **Содержат натуральные ферменты**
- **Содержат натуральные гормоны**

Леденцы от кашля – снимают спазм, облегчают дыхание

реклама