

Подготовлено: ГУ «БОЦГЭиОЗ»



Состояние здоровья человека зависит, прежде всего, от его образа жизни, который напрямую связан с его мыслями и поступками. Советы по сохранению и укреплению здоровья - это, фактически, способы предупреждения болезней, причем, для каждой болезни известна своя профилактика. Однако существует и общая профилактика.

□ **Всегда оставайтесь человеком высокой нравственности и морали по отношению к себе и другим.** Это особенно важно во взаимоотношениях с подчиненными, сослуживцами и вообще с посторонними и незнакомыми людьми. Помните, что слово может исцелять и ранить, быть лекарством и ядом, находить друзей и плодить врагов.

Старайтесь взбодрить упавшего духом, помочь человеку в горе и несчастье, проявляйте милосердие к больным и немощным.

Избегайте конфликтных ситуаций, помня народную мудрость о том, что два глупца всегда спорят, а два умных всегда находят взаимопонимание. Конфликт - это психотравма, которая может породить болезнь и снизить трудоспособность. Если назревает конфликт, старайтесь уйти от темы разговора, переведите все в шутку, расскажите подходящий к случаю анекдот или найдите причину прервать беседу. Это не будет поражением или уступчивостью. Умный со временем всегда поймет.

Остерегайтесь людей алчных, своекорыстных, злых, жестоких и мстительных, идущих «по головам» других для достижения своей цели, обходите их стороной, не раскрывайте им свою душу, не делитесь своим горем и своими достижениями. И не завидуйте таким людям, многие из них в конечном итоге остаются одинокими, никому не нужными, забытыми.

Постарайтесь понять друг друга. Оберегайте мужчин, живущих меньше, помогайте женам, домашний труд которых не столь заметный, но постоянный, однообразный и нелегкий.

Не обольщайте себя надеждой, что кто меньше работает и больше отдыхает, тот живет дольше. Скорее, наоборот. Лень и тунеядство не продляют жизнь человека. Труд - не наказание, а потребность. Он должен приносить не только материальные блага, но и наслаждение. Переутомление вредно здоровью, поэтому всем нам нужен отдых, причем, полноценный. Отдыхать следует активно. Хорошо, если есть увлечение чем-либо (хобби), во время занятия которым человек отдыхает. Людям умственного труда полезно работать на огороде, в саду.

Чтобы плохое настроение не подрывало силы и не отворяло дверь болезням:

УЛЫБАЙТЕСЬ! Ежедневный 10-минутный сеанс смехотерапии, по мнению английских психологов, избавляет от головной боли, приводит в норму артериальное давление, сон и даже пищеварение, улучшает обменные процессы и (сенсация!) омолаживает.

ДВИГАЙТЕСЬ! Всем, кто физически работает, занимается физкультурой, знакомо чувство «мышечной радости». Играя мускулами, человек избавляется от нервного перенапряжения, забывает о неприятностях, потому что в организме быстрее разрушаются гормоны стресса.

ХОДИТЕ! Регулярная ходьба снимает утомление.

ЗАЙМИТЕ СЕБЯ ЧЕМ-НИБУДЬ! Заполняйте свое свободное время делами. Ходите в гости, в театр, начните ремонт в квартире – делайте все, что угодно, только «не варитесь в собственном соку»!

СТРЕМИТЕСЬ К СВЕТУ! Вставайте раньше, чтобы встретить рассвет и рационально использовать весь световой день от начала до конца. Радуйтесь солнцу! Нет его – включите в квартире освещение - оно также, хоть и в меньшей степени, гонит прочь мрачные мысли.

ПРИБЕГАЯ К НИЗКОКОЛОРИЙНОЙ ДИЕТЕ, ПОМНИТЕ, что недостаток углеводов и необходимость постоянно ущемлять себя в еде не принесут радости тем, кто относится к «группе риска» и склонен к депрессиям.

НЕ УВЛЕКАЙТЕСЬ КОФЕ И КРЕПКИМ ЧАЕМ, а также напитками, в состав которых входят кофеин и теобромин, которые тонизируют и обостряют эмоции, в том числе и отрицательные. Лучше быть ровным и спокойным.

НА СТОЛ - ПРОДУКТЫ С ЙОДОМ! Они укрепляют иммунную систему. Это – морская капуста, морская рыба, йодированная соль и др.

ЕШЬТЕ ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ! Они улучшают память и повышают иммунитет. Разотрите орехи, смешайте с таким же количеством меда. Принимайте по одной чайной ложке смеси 3 раза в день после еды в течение 2-3 недель.

НЕ БУДЬТЕ ОДИНОКИМИ! Нередко легко впадают в депрессию люди, которые чувствуют себя брошенными и беззащитными. Не замыкайтесь в себе, стремитесь к общению!

Чтобы управлять эмоциями и страстями, держите их в подчинении разума.
Известно немало случаев, когда в самых критических ситуациях человек оставался оптимистом, верил в себя и выходил победителем. Поверьте, здоровье и долголетие во многом зависит от нас самих!

