Твоя нервная система

04.07.2024г.

Тело и психика человека связаны неразлучно. Каждое изменение внутри находит отражение снаружи. И, наоборот, всё внешнее оборачивается внутренним состоянием. Существует такое направление в медицине, как психосоматика, которое пытается установить чёткую связь между протеканием психических процессов и их влиянием на физиологическое состояние человека.

В ответ на любой стрессовый раздражитель тело отвечает защитной реакцией – мышечным напряжением. Если эти ситуации носят характер редких вспышек, то для организма всё проходит благополучно. Перерождение случайных психотравм в затяжной стресс вызывает заболевания психосоматического характера, которые трудно диагностировать.

Существуют методы для укрепления нервной системы и психики:

1. Укреплять тело. Тренировать тело нужно, повышая уровень физической активности. Движение – жизнь. Во время бега, или энергичной ходьбы все накопленные нами гормоны стресса интенсивно расходуются организмом.
2. Правильное питание. Принцип питания заключается в том, чтобы обеспечить организм всеми необходимыми веществами, витаминами, минералами, аминокислотами. Питание должно быть разнообразным, сбалансированным, дробным, полезным.
3. Закаливание. Водная среда – это десятки способов для укрепления. Закаливание творит «непробиваемый» иммунитет, бодрит, заставляет организм «просыпаться» и изымать свои резервы.
4. Баня и сауна – признанный метод для очищения тела и души. Высокие температуры, горячий пар быстро убирают усталость, дают прояснённое сознание.
5. Питьевой режим. В воде нужно не только купаться, закаляться и распариваться, её нужно ещё правильно и в достаточных количествах пить. В норме в сутки человек должен выпивать 1,5-3л воды.
6. Массаж, самомассаж. Тело при отсутствии физических нагрузок постепенно теряет гибкость, подвижность суставов, процессы обмена идут плохо, появляются застои и зажимы в мышцах. Массаж и самомассаж отлично разгонит застоявшуюся кровь, усилит обменные процессы, подарит бодрость и море энергии.
7. Полноценный сон и отдых. Глубокий, здоровый сон поможет укрепить нервную систему. Во сне восстанавливается организм, отдыхает мозг. Недосыпы, поверхностный сон, частые пробуждения, ранние просыпания быстро расшатывают нервную систему. Человек становится вялым, апатичным, с трудом соображает, концентрируется. В общении недосыпы проявляются вспышками раздражения и агрессии. Спать надо, отключив все источники шума: телевизор, телефон, радио, компьютер. Комната для сна должна хорошо проветриваться. Наличие темноты – это условие для выработки мелатонина (гормона спокойствия и сна).
8. Природа – ещё один природный помощник в деле создания крепкой психики и здоровой нервной системы. Самые спокойные и гармоничные люди – это туристы. Пеший, водный, велотуризм — это прекрасный и естественный способ расслабить нервную систему.

Страхи, осознанные, или упрятанные в подсознание – спусковой крючок всех нервных расстройств. Научитесь смело глядеть им в «лицо» и преодолевать, а не прятаться от них. Живите в настоящий момент. Не нервничайте авансом из-за событий, которые, вероятно, никогда не случатся.

помощник врача-гигиениста Толстик А.П.