

Здоровье

Все болезни от нервов

В медицине есть целое направление по психосоматическим заболеваниям



Развитие таких болезней провоцирует именно нарушение эмоционального состояния. Например, когда человек слишком бурно реагирует на различные жизненные события. Неважно – положительные они или отрицательные.

Причина и следствие

Наше душевное состояние – это своеобразная «надстройка» над мозгом. Через центральную нервную систему она регулирует работу других систем организма. Прежде всего – иммунной и эндокринной.

Если в этой надстройке происходят нарушения, то и работа других систем оказывается под угрозой. Постоянные чрезмерные эмоции держат организм в состоянии стресса. В результате в избытке вырабатываются гормоны стресса, затем нарушается весь гормональный баланс, угнетается и не выполняет свои функции иммунная система. Организм мобилизуется на преодоление стресса: повышается артериальное давление, сосуды спазмируются, учащается пульс, повышается уровень глюкозы в крови...

Очень важно заметить эти нарушения до того, как они спровоцируют серьёзные заболевания. На начальном этапе у человека начинаются какие-то странности со здоровьем. «На ровном месте» беспокоят расстройства кишечника, нарушение мочеиспускания, перебои в ритме сердца, боли в сердце...

При этом анализы и другие обследования могут не показывать никаких отклонений от нормы. Такое состояние специалисты называют соматизированным эмоциональным расстройством.

Лечение в данном случае – это, прежде всего, нормализация эмоционального состояния. В этом случае, как по волшебству, неприятные симптомы исчезают. Если же упустить время, в организме могут начать развиваться более серьёзные нарушения. Чаще всего по принципу «где тонко, там и рвётся». Кто-то на фоне стресса

может «получить» гастрит, а кто-то проблемы с сердцем.

Китайские медики утверждают, что определённые эмоции «бьют» по конкретным органам. Например, гнев – по сердцу. В нашей медицине мало исследований, чтобы судить об этом. Но опытные врачи признают, что такая зависимость бывает. Так, болезни печени часто сопровождаются гневливостью, язва желудка – раздражительностью, а хронический стресс может привести к дебюту болезни Паркинсона.

Тревожные симптомы

Как понять, что эмоциональное состояние выходит за границы, безопасные для здоровья? Например, человек слишком требователен к себе и чрезмерно реагирует на любые критические замечания в свой адрес, независимо от того, объективны они или нет. Сердце начинает учащенно биться, дыхание сбивается, лицо краснеет, настроение резко меняется... Кстати, то же касается реакции на комплименты и похвалу. Либо человека одолевает избыточная тревожность, он волнуется по любому пустяку – появляется дрожь в руках и ощущение сдавливания в голове. Всё это – признаки стресса.

Поддавлять или выплескивать?

Считается, что гнев, обиду и другие негативные эмоции вредно подавлять и лучше их выплескивать. На самом деле, это – домыслы.

Любые чрезмерные и негативные эмоции, «держишь» ты их в себе или выплескиваешь, разрушают организм.

Более того, во многих случаях выплескивание негатива вредит ещё сильнее, так как приводит к повышению давления и усугублению стресса. Кстати, эффективным методом снятия эмоционального напряжения учёные признали... плач. Если, конечно, не доводить его до истерики. Но гораздо лучше не допускать того, чтобы эмоции брали верх. Помните, что не стоит слишком переживать из-за того, что уже произошло. Или фантазировать на тему несуществующих событий. Живите настоящим – сегодня и сейчас!

Как контролировать себя?

Основной принцип «скорой эмоциональной помощи» – это отвлечение от своих переживаний. Переключайте внимание с помощью физических процессов: сильно сожмите кулаки и постарайтесь сосредоточиться на этих ощущениях. Сделайте глубокий медленный вдох и резкий форсированный выдох. Повторите несколько раз. Если стресс «накрыл» дома, сходите в душ. Массажное воздействие воды поможет переключиться.

Если же не получается совладать с эмоциями, стоит обратиться к психологу.

Алёна Копытова

на правах рекламы

Частные объявления. Рубрики «Продам», «Куплю», «Сдам» и т. д. на стр. 13

Услуги

*Сварка. Кровля крыш. Ворота. Заборы. Т. 8-904-801-17-72.

*Кровли. Кровельные работы. Недорого. Т. 8-951-461-50-34.

*Кровельные работы. Монтаж сайдинга. Т. 8-912-805-46-35.

*Кровля крыш. Недорого. Т. 43-40-24.

*Кровля (бикрост, унифлекс). Т.: 43-42-87, 8-909-74-77-848.

*Ремонт крыш бикростом. Т.: 8-909-747-78-52, 43-18-29.

*Заборы из профнастила и рабицы. Т. 43-19-21, 8-950-742-79-47.

*Летние бани на сваях. Дёшево. Т.: 8-919-117-60-50.

*Ворота откатные, распашные. Заборы. Т. 8-919-117-60-50.

*Заборы. Ворота из профлиста и рабицы. Т. 43-12-14.

*Заборы, ворота, навесы. Т. 45-40-50.

*Каркасные домики. Вагончики. Бани. Пристройки. Заборы. Ворота. Баки. Хозблоки. Навесы. Качество. Т. 8-912-805-46-35.

*Заборы (евростакет, профлист, рабица). Ворота. Навесы. Т. 8-982-332-31-57.

*Заборы. Ворота. Навесы. Ограждения. Недорого. Т. 45-46-35.

*Заборы из профнастила и сетки рабицы. Ворота откатные, распашные. Недорого. Т. 43-40-24.

*Заборы, ворота, навесы, теплицы. Т. 59-11-09.

*Ворота. Заборы. Навесы. Решётки. Металлические балконные рамы. Теплицы. Двери. Т.: 45-27-10, 8-951-805-87-77.

*Заборы, ворота, кровля, бетонные работы. Т. 43-19-42.

*Заборы, ворота, кровля, бетонные работы. Т. 43-19-52.

*Заборы, ворота, решётки, двери, навесы. Т. 8-900-072-85-98.

*Теплицы из поликарбоната. Т. 45-09-80.

*Заборы из профлиста и сетки рабицы. Т. 45-40-50.

*Бригада выполнит работы: сайдинг, кровля, евровагонка, ламинат и любые виды работ. Т. 8-912-308-3003.

*Монтаж сайдинга. Т. 8-912-303-55-56.

*Установка замков, вскрытие, гарантия. Т. 45-03-49.

*Установка замков, вскрытие, гарантия. Т. 45-07-65.

*Установка замков, вскрытие. Т. 43-35-34.

*Прочистка канализации. Т. 28-01-05.

*Водомеры. Сантехработы. Т. 8-906-854-79-79.

*Выгребные ямы, септики, канализация. Т. 47-50-05.

*Замена водопровода в саду. Т. 47-50-05.

*Сантехника. Канализация. Разводка. Гарантия. Скидки пенсионерам. Т.: 45-00-21, 28-99-49.

*Отопление (сады), водопровод (канализация). Т.: 49-22-17, 8-908-095-33-10.

*Монтаж котельного оборудования, скважин. Т. 8-982-331-46-02.

*Сантехника, водопровод, отопление. Т. 45-20-95.

*Сантехработы. Т. 8-964-248-39-31.

*Садовый водопровод. Т. 8-982-288-85-60.

*Сантехмастер. Т. 43-05-41.

*Внутренний ремонт квартир, садов, помещений. Большой опыт работы. Работаю один. Т.: 8-964-245-14-32, 8-964-246-70-34.

*Штукатурно-малярные работы. Поклейка обоев, покраска и т. д. Т. 8-964-246-70-34.

*ООО «Спец». Линолеум. Ламинат. Замена пола. Малярные работы и т. д. Т. 8-908-703-90-88.

*Натяжные потолки. Т. 43-40-65.

*Натяжные потолки. Т. 8-912-790-74-02.

*Пластиковые окна. Т. 8-9000-755-591.

*Натяжные потолки. Т. 8-9000-755-591.

*Поклейка обоев, от 80 до 120 р. за 1 м². Т. 8-919-334-73-25.

*Откосы окон и дверей. Т. 8-919-334-58-21.

*Малярные работы. Т. 8-963-094-27-28.

*Окна. Откосы. Т. 8-951-781-32-58.

*Домашний мастер. Т. 8-951-441-43-13.

*Ремонт микроволновок, стиралок. Т. 8-903-090-00-95.

*Изготовление нестандартной мебели, кухни, шкафы. Т. 45-07-03.

*Электрик. Т. 8-908-091-99-33.

*Электрик. Ремонт бытовой техники на дому (в т. ч. электроплиты, духовки, водогрейки). Т. 8-951-789-41-80.

*Электроработы, недорого. Т. 8-906-853-71-99.

*Электрик. Т. 43-12-05.

*Электрик. Т. 8-951-245-62-06.

*Электрик. Т. 43-21-08.

*Электроработы. Т. 8-908-066-05-80.

*Электрик, надёжно. Т. 8-900-091-94-84.

*Ремонт холодильников. Пенсионерам скидки. Т.: 30-17-07, 8-904-803-65-05.

*«Стинол». Ремонт любых холодильников. Гарантия. Т.: 44-94-51, 8-904-819-24-51.

*Ремонт холодильников и «Стинол». Пенсионерам скидка. Гарантия. Т.: 43-11-56, 8-908-588-70-96.

*Ремонт холодильников. Гарантия год. Т. 45-26-10.

*Ремонт любых холодильников и «Атлант». Т. 43-61-34.

*«Рембытхолод». Т. 28-04-81.

*Ремонт телевизоров. Гарантия. Т.: 45-05-24, 8-909-096-60-27.

*Ремонт телевизоров. Гарантия. Т. 45-70-10.

*Ремонт телевизоров. Гарантия. Вызов бесплатно. Т. 45-53-95.

*Дачное ТВ. Т. 49-49-49.

*Телекарта. Ремонт, сервис, обмен. Т. 8-908-086-09-28.

*Триколор, МТС. НТВ+. Т. 8-904-933-33-33.

*Антенны в сад. Ремонт. Т. 8-951-116-93-94.

*Триколор ТВ. Антенны. Пр. Ленина, 104. Т.: 46-10-10, 299-000.

*Компьютерщик Евгений. Т. 8-982-288-42-86.

*Ремонт бытовой техники любой сложности. Гарантия. Вызов бесплатно! Пенсионерам скидка! Т. 8-908-066-24-29.

*«МастерТехно». Ремонт стиральных машин, водонагревателей. Т.: 45-55-24, 8-968-120-21-10.

*Ремонт стиральных машин. Гарантия. Т. 8-922-735-85-40.

*Ремонт любых стиральных машин и водонагревателей. Пенсионерам скидки. Выезд бесплатно. Т. 8-9000-72-84-47.

*Оперативно, без выходов, «ГАЗели» высокие, тент. Переезды. Грузчики. Т.: 43-10-90, 8-908-811-03-03.

*«ГАЗели», грузчики в любое время. Т. 46-03-82.

*«ГАЗели», грузчики. Город, межгород, переезды. Т.: 8-963-476-84-38, 8-919-302-41-29.

*«ГАЗель»-фермер, высокая. Город, межгород. Грузчики. Т. 8-952-519-5017.

*Грузчики – 150 р. «ГАЗель» – недорого. Т. 8-950-745-40-19.

*«ГАЗели» от 300 р., грузчики от 200 р. Т. 8-912-806-00-33.

*Грузоперевозки, трезвые грузчики. Т. 8-951-439-61-51.

*«ГАЗели», от 180 р. грузчики. Т. 8-906-872-21-91.

*«ГАЗели». Грузчики. Т. 8-951-44-97-224.

*«ГАЗель». Т.: 43-19-40, 8-982-358-87-52.

*Междугородние грузоперевозки. Т. 43-43-42.

*«ГАЗель». Т. 8-912-805-31-32.

*Грузоперевозки. Профессиональные «ГАЗели» и грузчики. Т. 8-951-124-71-10.

*Грузоперевозки. «ГАЗели». Переезды. Грузчики. Т. 45-61-80.

*«ГАЗель». Т. 8-900-024-56-79.

*Грузоперевозки. Профессионально. Т. 8-908-587-92-33.

*«ГАЗель». Т. 8-906-899-42-21.

*Экскаватор, погрузчик. Копка траншей. Планировка территории. Т. 8-951-249-86-05.

*Манипулятор. Т. 8-912-406-34-75.

*Вспашка мотоблоком. Т. 45-06-51.

Требуются

*Дочернему обществу ПАО «ММК» на постоянную работу: паспортист с опытом работы и

знанием 1С – оплата 17000. Гарантированный социальный пакет и полная занятость. Обращаться по телефону 21-40-21 в рабочие дни с 9.00 до 12.00, резюме отправлять на polinka71@list.ru.

*Автотранспортному предприятию для работы на территории Магнитогорска: машинист NEW-HOLLAND; водители грузовых автомобилей (самосвал, КАМАЗ, автобетоносмеситель); автослесарь по ремонту грузовых автомобилей. Телефон главного механика 8-902-892-33-33. Отдел кадров 58-03-01, ул. Комсомольская, 133/1.

*Организация примет на работу квалифицированных электрогазосварщиков, газорезчиков, монтажников по монтажу стальных и ж/б конструкций для работы на территории ПАО «ММК». Опыт работы обязателен. Т. 8-904-808-1654 с 9.00 до 16.00.

*В Левобережный Дворец культуры металлургов – официанты на подработку и грузчик в столовую на постоянную работу. Обращаться по телефонам: 24-86-92 и 8-982-103-87-68 или по адресу: пр. Пушкина, 19.

*Инженер ПТО, мастера СМР, техник-лаборант, водители, машинисты (погрузчика, компрессорных установок), геодезист, автослесари. Т. 8-908-818-39-22.

*Шиномонтажник. Т. 8-912-805-16-11.

*Охранники. Т. 59-16-84.

*Вахтер. Т. 8-908-062-70-50.

*Архивариус. Т. 8-992-516-93-76.

*Фасовщики. Т. 8-908-082-68-27.

*Электрогазосварщик, слесари-ремонтники, монтажники металлоконструкций. Т.: 45-53-25, 55-01-84.

*Сторожа на автопарковку (новые квартала). Т. 43-04-41.

*Продавец в продовольственный магазин, ул. Кирова, 93а, 7х7, з/п 18000–20000 р. Т. 8-912-804-73-26 (10-16).

*Уборщики (цы) в «Магнит». Т. 8-952-509-39-22.

*Технички в магазины «Магнит у дома». Т. 8-922-747-17-96.