

Тест

Кто больше подвержен стрессу?



Английские психологи из Манчестерского университета на основании исследований, проводившихся целый год, составили шкалу стресса для полутора с лишним сотен профессий. Степень стресса определялась по частоте сердечных приступов и других болезней, разводов, дорожных происшествий, по распространённости алкоголизма среди представителей профессии.

На первом месте по степени стресса идут шахтёры (по десятибалльной системе их показатель 8,3), затем полицейские – 7,7 балла, за ними следуют журналисты и строители – 7,5 балла, зубные врачи – 7,3, актёры – 7,2, политические и общественные деятели – 7 баллов, врачи – 6,8. Водители автобусов получили 5,4 балла, дипломаты и фермеры – 4,8. Внизу шкалы – сотрудники библиотек и музеев, у них по 2,8 балла.

В жизни мы часто испытываем стрессовое состояние. То, как мы из него выходим, напрямую зависит от нашего характера и темперамента. Но путей выхода из стресса по большому счёту всего два: борьба с ним и отказ от борьбы.

Проблемы со здоровьем начи-

наются, когда мы, не отдавая себе отчёта в том, что находимся «на грани», продолжаем жить в прежнем ритме, выполняем обычные обязанности. Так вот, для того, чтобы успешно бороться со стрессом, надо знать, как именно организм на него реагирует.

Ответьте на вопросы, которые предлагает Манчестерский институт науки и техники (Великобритания). Против каждого вопроса обоих разделов поставьте «галочку», если ответ положительный.

Раздел А

1. Опаздываете ли вы на назначенную встречу?
2. Отсутствует ли в вас дух соревновательности?
3. Внимательный ли вы слушатель?
4. Ваш образ жизни можно назвать неспешным?
5. Можете ли вы терпеливо ждать?
6. Вы, как правило, не скрываете своих чувств?
7. Вы любите делать одно дело?
8. Мягкий ли вы человек?

Раздел В

1. Вы никогда не опаздываете?
2. Вы проникнуты духом соревновательности?
3. Вы часто прерываете собеседника?
4. Вы всегда торопитесь?

5. Вы очень нетерпеливы?
6. Вы обычно скрываете свои чувства?
7. Вы хватаетесь за множество дел сразу?
8. С вами тяжело общаться?

РЕЗУЛЬТАТ

Если большинство «галочек», которые вы поставили оказалось в разделе В, ваше поведение носит утверждающий характер. Вы, по всей вероятности, очень импульсивны, торопите время и очень характера увеличивают опасность сердечных приступов. Обычно у таких людей бывает бойцовая реакция на стресс.

Если «галочек» больше в разделе А, вы стараетесь избежать стресс-факторов. Возможно, вы не любите обсуждать трудности и проблемы. Если у вас нет денег, предпочитаете не оплачивать счетов и не ходить в магазин. Главное, чтобы у вас не развился синдром безнадёжности, с которым потом сложно бороться.

Так что же можно сделать, чтобы ослабить стресс? Один из надёжных способов – научиться брюшному дыханию. При вдохе живот выпячивается, а при выдохе становится плоским. При этом выкиньте из головы глупые мысли и думайте только о том, чтобы правильно дышать.

на правах рекламы

Объявления. Рубрики «Продам», «Куплю», «Сдам», «Сниму», «Требуется», «Разное» — на стр. 13

Услуги

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

*Кровли. Кровельные работы. Недорого. Т. 8-919-117-60-50.

*Кровля гаражей. Т.: 43-42-87, 8-909-74-77-848.

*Крыши. Изготовим новую, перестелем старую. Пенсионерам скидка. Рассрочка. Т. 8-912-793-69-23.

*Крыши новые, замена старой на новую. Рассрочка. Т. 8-9000-254-623.

*Крыши, строительно-ремонтные работы. Сайдинг. Т. 8-9000-72-12-82.

*Кровля крыш. Пенсионерам льготы. Т. 8-(3519) 45-21-03.

*Крыши, пристройки, бани. Т. 8-912-805-21-03.

*Козырьки. Заборы. Ворота. Навесы. Т. 43-19-21.

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

*Поликарбонат. Профлист. Профтруба. Доставка. Т. 29-40-18.

*Заборы и ворота из профнастила и сетки рабицы. Т. 8-919-117-60-50.

*Заборы, ворота, навесы, козырьки. Дёшево. Т. 45-09-80.

*Заборы. Ворота. Т. 8-961-576-00-38.

*Заборы. Ворота. Теплицы. Т. 59-11-09.

*Навесы, беседки, пристройки. Ворота. Заборы. Т. 8-900-026-02-00.

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

*Каркасные вагончики. Бани. Пристройки. Заборы. Ворота. Навесы. Качество. Т. 8-912-805-46-35.

*Ворота, заборы (сетка, профлист). Пенсионерам скидки. Рассрочка. Т. 8-3519-01-08-31.

*Заборы, ворота. Рассрочка. Т. 8-9000-25-46-23.

*Ворота, заборы, решётки, двери. Т. 8-912-805-21-06.

*Бани, кровля крыш. Т. 8-919-405-37-15.

*Заборы, ворота, навесы. Т. 8-904-801-94-11.

*Сварка. Ремонт домиков от фундамента до крыши. Т. 8-904-801-17-72.

*Бетонные работы. Т. 45-40-50.

*Отделка балконов. Т. 8-951-128-76-26.

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

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

*Реставрация ванн. Т. 45-20-95.

*Сантехник. Т. 45-20-95.

*Прочистка канализации. Т. 28-01-05.

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

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

*Сантехмастер. Т. 43-05-41.

*Сантехремонт. Канализация. Разводка. Гарантия. Скидки пенсионерам. Т. 45-00-21.

*Сантехработы. Недорого. Т. 8-908-064-53-17.

*Сантехработы. Скидки. Т. 8-964-248-39-31.

*Сантехработы. Т. 8-908-936-30-50.

*Наклею обои, штукатурно-малярные работы. Качественно. Т. 8-964-246-70-34.

*Печник. Т. 43-30-64.

*Высококачественное оштукатуривание до 5 см под обои от 300 м2 – от 150 т. р., под облицовку плиткой – 200 р./м2. Т. 8-908-041-05-22.

*Натяжные потолки. Т. 43-40-65.

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

*Полы, замена. Настил покрытий. Т. 8-909-095-16-19.

*Поклейка обоев. Т. 8-912-408-71-60.

*Обои. Т. 8-909-097-48-26.

*Домашний мастер. Т. 8-951-441-43-13.

*Кухни, шкафы-купе на заказ. Т. 8-908-828-88-88.

*Сборка корпусной мебели. Т. 43-16-74.

*Электрик. Ремонт электроплит, духовок, водогреек и т. п. Т. 8-951-789-41-80.

*Электрик квалифицированный. Т.: 8-951-437-93-75, 46-16-10.

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

*Электромонтаж. Т. 8-919-333-08-91.

*Электрик. Недорого. Т. 8-904-975-47-35.

*Электрик. Недорого. Т. 8-951-245-62-06.

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

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

*Ремонт любых холодильников и «Атлант». Т. 59-10-49.

*Ремонт холодильников. Профессионально. Т. 8-904-975-76-69.

*Замена резинок и ремонт дверей холодильника. Т. 8-919-319-75-79.

*Ремонт бытовой техники. Выезд. Т. 8-9000-65-85-05.

*«Рембытхолод». Т. 28-04-81.

*Качественный ремонт любых телевизоров. Гарантия. Выезд бесплатно. Т.: 28-17-75, 8-908-828-17-75.

*Ремонт любых телевизоров. Гарантия. Вызов бесплатный. Т. 44-03-52.

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

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

*Телемастер. Гарантия. Т.: 46-00-94, 8-908-086-00-94.

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

*Антенны! Ремонт. Т. 8-951-810-10-55.

*Цифровое ТВ. Т. 8-902-892-05-75.

*Кондиционеры! Т. 8-3519-45-65-56.

*Антенны. Т. 46-10-10.

*Хороший компьютерщик Т. 8-916-375-77-12.

*Ремонт стиральных машин. Гарантия. Скидка на запчасти. Т. 8-952-518-03-56.

*Профессиональный ремонт стиральных машин и холодильников, а также другой бытовой техники. Гарантия. Вызов бесплатно! Пенсионерам скидка! Т. 8-908-066-24-29.

*Ремонт стиральных машин. Гарантия. Т. 8-922-758-19-57.

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

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

*«ГАЗели», от 180 р. грузчики. Т. 8-904-817-80-74.

*«ГАЗели», 4,2. Грузчики от 150 р. Т. 8-912-806-00-33.

*«ГАЗель», грузчики. Т. 29-24-80.

*«ГАЗель». Т. 8-950-744-82-34.

*«ГАЗель». Т. 8-906-899-42-21.

*Грузоперевозки. Профессиональные «ГАЗели» и грузчики. Т. 8-908-937-07-98.

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

*Манипулятор. Т. 8-902-865-26-29.

*Вывезем ваш металлолом. Т. 29-00-37.

*Спил, выкорчевка деревьев. Т. 45-06-51.

*Бетонные работы. Т. 8-919-406-98-48.

*Ворота, сетка, профлист. Т. 8-919-406-98-48.

Поздравляем!

Сергея Андреевича МЕЛЕНТЬЕВА, Александра Александровича ЯКОВЛЕВА – с юбилеем!

Пусть в любой день и в любую погоду у вас всё будет замечательно, пусть всегда будут те, кому можно подарить свои крепкие объятия, пусть всегда будут те, кто наполнит вашу жизнь светом счастья.

Администрация, профком и совет ветеранов ЛПЦ-10

Наталью Антоновну АДАМОВИЧ, Виктора Григорьевича СУСПИЦИНА – с юбилеем!

Желаем вам, наши дорогие ветераны, здоровья, благополучия, долгих лет жизни.

Администрация, профком и совет ветеранов ЦЛК ПАО «ММК»

kiosk.magmetall.ru

Электронный сервис

КИОСК



Приём рекламы, объявлений, поздравлений и соболезнований в газету «ММ»

Поздравляем!

Валентину Александровну АГИБАЛОВУ, Анатолия Васильевича ГРИГОРЬЕВА, Людмилу Федоровну ЕРЕМИНУ, Надежду Михайловну ОГНЕВИЧ, Тамару Ивановну САРЫЧЕВУ, Юлию Григорьевну ШИНУНОВУ, Галину Павловну ШУБИНУ, Татьяну Васильевну ВОРОБЬЕВУ, Виктора Аркадьевича КАРПОВА, Любовь Ивановну ПЕТРОВУ, Юрия Григорьевича ЧАЙКУ, Алду Андреевну БОБИНУ, Татьяну Николаевну СБОРЩИК, Любовь Ивановну МАЙСЮКОВУ – с юбилеем!

Желаем крепкого здоровья, благополучия, оптимизма, семейного тепла и уюта, долгих лет жизни.

Администрация, профком и совет ветеранов управления ПАО «ММК»