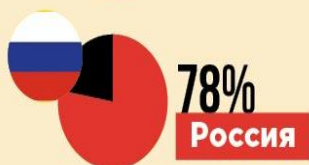
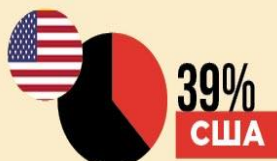


СТРЕСС НА РАБОТЕ

С постоянным напряжением во время работы сталкиваются:



ЧЕМ ОПАСЕН СТРЕСС?

Во время стресса повышается уровень гормона кортизола, который разрушающе действует на иммунную систему.

Длительное нервное напряжение ослабляет иммунитет, снижает сопротивляемость острым респираторным инфекциям и способность отвечать на лечение.

Человек часто болеет и «долго лечится».



СПРАВИТЬСЯ С НЕГАТИВНЫМИ ЭМОЦИЯМИ МОЖНО ПРОСТЫМИ СПОСОБАМИ:

- Спать не менее 8 часов
- Регулярно заниматься физическими упражнениями
- Проводить больше времени на свежем воздухе

КАК ОБЫЧНО МЫ СПРАВЛЯЕМСЯ СО СТРЕССОМ?



- Изменить свое питание: меньше жирного, мясного, острого, копченого, больше овощей, фруктов, витаминов, особенно витамина С. Больше всего им богаты: разные виды капусты, черная смородина, гуава, хрен, зеленая репа, петрушка, сладкий перец.

ЕСЛИ НЕ ПОМОГАЮТ ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ?

В официальной медицине нет препаратов от стресса. Но есть те, которые борются с его проявлениями: бета-блокаторы, транквилизаторы, антидепрессанты. Это серьезные лекарства, которые оказывают системное действие на организм и имеют ряд противопоказаний.

В качестве дополнения к поведенческой терапии можно принимать гомеопатические и растительные препараты. Их разрешено принимать самостоятельно. По данным опроса ВЦИОМ, проведенного по

заказу фармацевтической компании Буарон, с понятием «гомеопатический метод лечения» знакомы три четверти опрошенных. А каждый пятый применял его лично. Большинство тех, кто хорошо знает о нем и имеет личный опыт применения, считают этот метод эффективным.

Если гомеопатия оказывается бесцельной, придется обратиться к тяжелой артиллерии. Аллопатические лекарственные препараты назначаются врачом и отпускаются по рецепту.

