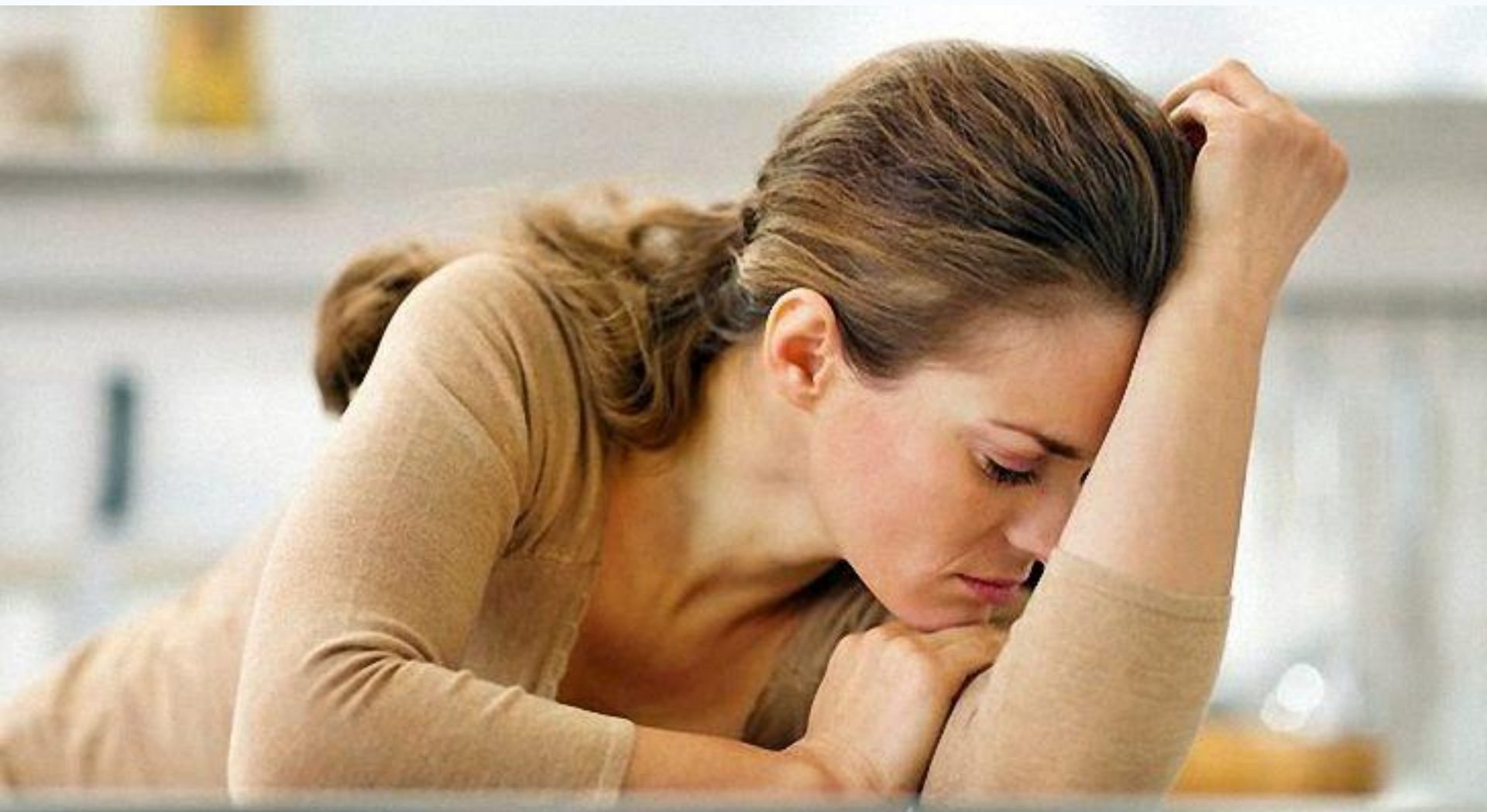


Нервное перенапряжение

Причины, симптомы и способы разгрузки



Причины нервного перенапряжения

- Некоторые хронические заболевания
- Физическое переутомление
- Отсутствие полноценного отдыха
- Стремительный ритм жизни
- Хронические стрессы



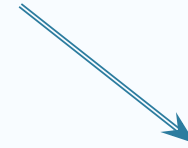
Симптомы нервного перенапряжения

- Чувство постоянной усталости, разбитости и раздражительность по пустякам



ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ

Вялость, апатия, равнодушие



ПРИЗНАКИ

МАНИИ
Возбужденность,
навязчивость




Разгрузка

- Рационально сочетать труд и отдых
- Снизить риск стресса (улучшить отношения на работе, в семье)
- Заняться спортом
- Принимать растительные препараты
- Использовать различные методики расслабления



Методики расслабления

- Прослушивание музыки
- Фотодинамика (просмотр позитивных фото)
- Разнообразные голосовые, зрительные, мыслительные и двигательные упражнения



Все методики работают на отвлечение внимание и расслабление мышц

Интересные факты

- Вопреки расхожему мнению, алкоголь не помогает снять нервное напряжение.



- По опросам социологов, самым распространенным способом снять напряжение для российских мужчин (34%) является выпивка, для женщин (24%) – вязание.



Вопросы

- Почему возникает нервное перенапряжение?
- Для всех ли одинаковы симптомы нервного перенапряжения? Есть ли разные их варианты?
- Житель деревни и мегаполиса: для кого риск перенапряжения выше и почему?
- Риск чего нужно снизить для эмоциональной разгрузки?
- По какому принципу работают методики расслабления?