

Метеозависимост ь

Ломакина Елизавета
МР-07

Актуальность проблемы

С каждым годом тема метеозависимости становится все более актуальна, потому что раньше люди даже не знали, что магнитные бури и смена погоды так сильно может влиять на человека.



- **Метеозависимость** – это наша чрезмерная чувствительность ко всем изменениям в природе, которая может привести к резкому ухудшению состояния здоровья и обострению хронических заболеваний.

Чаще всего страдают гипертоники и гипотоники, люди, имеющие вегето-сосудистой дистонию, заболевания суставов, астматики, сердечники, болеющие хроническим бронхитом



- Многие люди, особенно женщины после 50, метеозависимы. Они подвержены влиянию магнитных бурь и резких перепадов погоды и это значительно влияет на женское здоровье. Такая болезненная реакция организма на изменения погоды называется еще метеопатия.
- Действительно, перепады погоды, смена лунных циклов, потоки солнечной радиации могут вызывать в нашем организме стрессы, которые приводят к изменениям его функций, организм легко выводится из равновесия.
- Установлено, что в неблагоприятные периоды резко повышается смертность от сердечных приступов и инсультов, особенно в больших городах.

ПРИЗНАКИ МЕТЕОЗАВИСИМОСТИ

- усталость и раздражительность, повышенная тревожность без видимой причины;
- головная боль, тяжесть в затылке и бессонница;
- учащенное сердцебиение, колющая или ноющая боль в области сердца;
- отклонение от нормального давления в сторону повышения или понижения на 10-15 и более единиц.

КАК БОРОТЬСЯ С МЕТЕОЗАВИСИМОСТЬЮ

- Здоровый образ жизни. Ученые пришли к выводу, что лечение метеозависимости нужно начинать с нормализации деятельности нервной системы. Для этого нужно отказаться от напитков, влияющих на нервную активность (чай, кофе, энергетические напитки, алкоголь) и наладить образ жизни.
- Прогулки на свежем воздухе, движение. Эти меры улучшат циркуляцию крови и обогатят мозг кислородом.
- При частых стрессах, неврозах найдите способ отвлечься от ежедневных проблем (поездки за город, встречи с друзьями, походы в театр или на концерт, прослушивание спокойной музыки, занятия йогой и многое другое).
- Полноценное питание, куда обязательно будут включаться молочные продукты, рыба и

Спасибо за внимание!