

## **Захистіть себе від себе**

Викладачу, як нікому, треба берегти та зміцнювати нервову систему. Постійні стресові ситуації на роботі, пошук порозуміння із студентами, а після роботи ще й треба знайти фізичні та моральні сили на домашнє господарство та спілкування з родиною... Як за таких умов зберегти ясність думки, гарний настрій і бажання посміятись?

Американець доктор Брегг протягом усього свого життя доводив, що людина може прожити довго і при цьому залишатись молодою. Завдяки своїй системі очищення організму він прожив до 94-х років, а помер унаслідок нещасного випадку. Брегг, окрім голодування й особливої системи харчування, також досліджував вплив емоційного стану на здоров'я людини. Зокрема він звернув увагу на зв'язок між емоціями людини та зміцненням і захистом її нервової системи. Ось деякі з його порад для зміцнення нервової системи:

**1. Перестаньте контролювати власний настрій.** Гарний настрій - річ занадто крихка, і вберегти його неможливо. А ось неконтрольований настрій допоможе додати неприємності й вам, і оточуючим.

**2. Частіше сваріться.** Після активних суперечок, які, як правило, починаються під час дружньої бесіди, досить часто з'являються безмежна ненависть і гіркота. Рідко хто вміє сперечатись по-дружньому, без збудження, тому намагайтесь дискутувати якнайчастіше.

**3. Замикайтесь у собі.** Ніколи не кажіть іншим про свої хвилювання. Якщо виникло якесь непорозуміння з оточуючими, не намагайтесь знайти спільну мову, пояснити що-небудь. Ображайтесь доти, доки супротивник не зрозуміє свою помилку й не приповзе до вас на колінах.

**4. Намагайтесь узятися за якнайбільшу кількість справ і виконати їх бездоганно.** Нервові напруження в таких ситуаціях зростає, особливо коли ви прагнете робити все самостійно.

**5. Рідше посміхайтесь.** Учені довели, що сміх - це важка й непотрібна вправа, яка утворює поліпшену циркуляцію крові в районі черевної порожнини. Він покращує здоров'я завдяки щасливому стану того, хто сміється. Тому намагайтесь вибирати ті книги, фільми, телевізійні та радіопередачі, які спонукатимуть вас замислитися, зрозуміти, як усе погано в житті, та просто підтримають поганій настрій. До того ж віддавайте перевагу спілкуванню з тими, хто вже в повній мірі відчув свою дорослість і не має почуття гумору, не розуміє всілякі там «дитячі жарти».

**6. Серйозно ставтесь до будь-яких висловлювань у ваш бік.** Особливо, якщо це щось неприємне. Кожна доросла людина має добре подумати, перш ніж казати, тому одразу дайте зрозуміти, що з вами такі коники недоречні. Суворо й жорстко поставте нахабу на місце.

**7. Зробіть ваше життя й настрої особливо залежними від оточуючих.** Навіщо копирсатись у власному світі? Якщо це ваші друзі - вони мають бути в курсі всіх ваших справ, проблем, почуттів, стану здоров'я тощо. Не залишайтеся наодинці із собою, частіше нав'язуйте іншим свою компанію.

**8. Намагайтеся звільнити для себе якнайбільше вільного часу.** Таким чином ви отримаєте можливість витратити його на корисні та цікаві телесеріали, безкінечні розмови з подругами чи друзями, суперечки та плітки. Проживайте кожний день так, ніби життя триватиме вічно, і ви все встигнете. Цінувати час - це проблема зятяних працелюбів, а вам треба себе берегти.

**9. Частіше замислюйтесь над тим поганим, нещасливим, що з вами коли-небудь траплялось чи відбувається зараз.** Спробуйте відчути задоволення від пригадування нещастя та горя, яке було у вашому житті. Зрозумійте самі й дайте зрозуміти оточуючим, що ви - найнещасніша людина у світі, і цьому нічим не можна зарадити. Не контролюйте емоції, коли вам погано. Якщо людині, яка вам небайдужа, важко, підтримайте її в думці, що краще вже ніколи не буде, що все може бути ще гірше. Прислухайтеся до тих, хто вам співчуває, - самотійно ви свої проблеми не розв'яжете.

**10. Переймайтесь кожною вартою уваги дрібницею.** Якщо для інших це не має значення - це їхня справа. Тривале хвилювання чудово забирає нервові сили, тому опиратись труднощам буде складно. Але ж це нам і не потрібне! Хвилюйтесь, аби задовольнити гордість, марнославство, зарозумілість. Переймайтесь поганою й неприпустимою поведінкою дітей - своїх і чужих, неприємну погодою, запізненням на автобус...

**11. Нехай ваш настрої залежить від того, що відбувається навкруги.** Завжди можна пожалітись на незручну подушку, неповагу дітей, невдячність рідних, нерозуміння з боку колег.

**Звичайно ж, розуміти всі ці поради треба з точністю до навпаки. Намагайтесь працювати над собою, своїм ставленням до життя. Тоді ви не тільки захистите свою нервову систему, а і зміните власне життя на краще.**

**Посміхайтесь частіше й будьте здорові!**