

свои механизмы стресса могут причинить вред организму.

— Какие симптомы выдают хронический стресс?

— Первые «звоночки» — хронические головные боли и повышенная склонность к простудным заболеваниям. Если напряженная ситуация сохраняется, могут возникнуть и более серьезные проблемы со здоровьем. Среди них можно выделить следующие: депрессия, выпадение волос, кожные заболевания, проблемы с сердцем, ожирение, страхи, навязчивые состояния, сексуальные расстройства, язвы. Современные исследования подтверждают: в большинстве проблем со здоровьем замешаны стресс и нервные напряжения!

— Как же выйти из стрессовых ситуаций?

Чтобы уменьшить стресс, особенно хронический, и сохранить здоровье, очень важно избегать состояния эмоционального перевозбуждения. Определенные техники помогают активировать реакцию релаксации и привести организм в спокойное состояние. Эти техники, в том числе медитацию, йогу, дыхательные упражнения, ведение дневника и визуализацию приятных вещей, очень просто усвоить и практиковать в состоянии стресса. Доказано, что они действительно эффективно улучшают эмоциональное состояние за короткое время.

КОНЦЕНТРАЦИЯ И ДЫХАНИЕ

— Какие психологические приемы помогут справиться с внезапно возникшим стрессом?

Меняйте время от времени свою жизнь: новые интересы, знакомства помогут победить рутину.

Спите вдоволь, особенно в осенне-зимний период, причем старайтесь засыпать без снотворных препаратов.

Для того чтобы в стрессовой ситуации не допустить непоправимой ошибки (например, в разговоре с начальником), попробуйте сначала успокоиться: досчитайте до десяти и глубоко вдохните, прежде чем что-то сказать или сделать.

Учитесь наслаждаться моментами жизни, чаще бывайте на свежем воздухе, общайтесь с природой.

— Как снять напряжение после тяжелого трудового дня?

Если вы уже пришли с работы домой, а возбуждение не проходит, прежде чем заняться бытовыми делами, постарайтесь максимально расслабиться. Сделайте себе травяной

чай, приглушите свет и зажгите свечи. Примите ванну с добавлением ароматической соли или пены, включите любимую музыку. Не думайте при этом о работе и попросите ваших близких не беспокоить вас хотя бы недолго. Научитесь выделять небольшое количество времени в течение дня только для себя. Наедине с собой будет легче концентрировать внимание, вам никто и ничто не должно мешать. Ведь концентрация — это первый шаг к медитации, первая ступень к познанию себя, своей природы, верное направление на пути к здоровью. Для начала фокусируйте и концентрируйте свое внимание на объектах. Объект может быть как внешним (например, свеча, цветок, изображения святых), так и внутренним (дыхание или биение сердца). Целью этих техник будет прекращение постоянного потока мыслей, достижение внутреннего покоя, снятие напряжения.

— Какие медитативные практики можете посоветовать для начинающих?

— Наблюдение за дыханием — самая простая медитативная практика, но в то же время самая мощная и полезная. Она оказывает успокаивающее действие на тело, сознание и очень полезна для снятия волнения и беспокойства, снижения частоты сердцебиения и кровяного давления. Если вы озабочены духовным развитием и здоровьем своего тела и ума, то дыхательная практика является лучшей из всех существующих медитаций.

Сядьте на пол со скрещенными ногами (или просто сядьте на стул) с прямой спиной. Расслабьте мышцы лица, шеи и рук, прикройте глаза. Спокойно дышите через нос. Начинайте считать свое дыхание — либо секунды на вдохе и выдохе, либо количество дыхательных циклов (вдох-выдох раз, вдох-выдох два...). Приходящие мысли просто отмахивайте и спокойно отпускайте, а затем снова сосредоточивайтесь на подсчете дыхания. Примерно через 10 минут закончите сессию.

Достичь максимального эффекта помогает сочетание медитативных асан с силовыми упражнениями. Существует даже специальная методика «Гибкая сила». Она направлена на работу с сознанием и столпом нашего тела — позвоночником. Комплекс упражнений, заимствованных частично из пилатеса и йоги (статические асаны из хатха-йоги, силовые упражнения, а также динамические комплексы на выносливость и балансировку), благотворно действует на психологическое состояние, развивает одновременно подвижность суставов и мышечную силу.

АРОМАТЫ СЧАСТЬЯ

Расслабиться в конце дня помогут специальные косметические средства для ванны и душа и ароматические наборы

♦ **Ароматический набор** от Avon «Гималайская ягода» позволит создать атмосферу для медитаций и просто расслабиться после трудового дня (ок. 350 руб.)

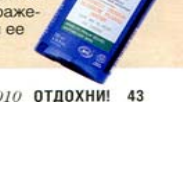
♦ **Крем-пена для ванн** Fa «Белый Чай и Бамбук» из серии «Природная нежность» действует успокаивающе при переутомлениях (ок. 170 руб.)

♦ **Гель для душа** «Шоколад и мята» от Kamill увлажняет и питает кожу, балует ее ароматными растительными экстрактами (ок. 110 руб.)

♦ **Масло для ванн** «Лаванда и Жасмин» от Oriflame серии body&mind подарит минуты блаженства, поможет снять стресс и расслабиться перед сном (ок. 270 руб.)

♦ **Скраб для тела** «Яблоко и гранат» с фруктовыми экстрактами и косточками клюквы от Faberlic мягко отшелушивает кожу, не вызывая раздражения (ок. 130 руб.)

♦ **Цветочная вода** «Флердоранж» от Sanoflore обладает натуральным сладким ароматом и снимает раздражение кожи, тонизируя ее (от 450 руб.)



№5 | СРЕДА | 27.01.2010

ЗВЕЗДЫ ЖДУТ ТЕБЯ!

ОТДОХНИ!

+ Журнал в журнале ПУТЕШЕСТВИЕ МЕЧТЫ: ГЕРМАНИЯ

+ ВЫИГРАЙТЕ ПОЕЗДКУ в МАРОККУ!

ВЕРА БРЕЖНЕВА
О такой жизни она могла лишь мечтать с. 14

БРИТТАНИ МЁРФИ
«Погас лучик света» с. 16

СУПЕРАКЦИЯ «ОТДОХНИ!»

Сергей Лазарев приглашает тебя

Победительницу нашего конкурса ждет романтическая встреча на катке