















ПРИНЦИПІАЛЬНО!

Открытое письмо представителей спортивной отрасли Республики Беларусь

Мы, нижеподписавшиеся, являясь людьми, частями к белорусскому спорту...

- 1. Признать прошедшие 9 августа 2020 года выборы президента Республики Беларусь...

- 5. Выявить и наказать виновных в избирательных и зверских издевательствах над гражданами...

- Андрей КРАВЧЕНКО, серебряный призер Олимпиады-2008, чемпион Европы, серебряный призер двух чемпионатов мира по легкой атлетике...

- Елена ЛЕВЧЕНКО, финалист женской НБА-2010, лучшая центровая чемпионата мира - 2010, бронзовый призер чемпионата Европы - 2007...

(Всего 341 подпись.)

АПАВЯДАННЕ

Міхась ДАЊІЛЕНКА

ЧУЧХЕ

Бадай адной з першых у доме на новага навасельца з перадапошныга - восьмага - паверху...

і жыла таксама на восьмым паверсе - на адной пляцоўцы з навасельцам.

Карэі ў Паўночную нават сотні дойных кароў нізавошта перадалі. А потым нямаю мяшкоў бляткага рысу пераправілі.

нафту, і золата. Вучоным быў. У ягонай шафе нават кавалак бургера вуцало бачыла.

ФУТБОЛ

БАТЭ даганяе «Шахцёр»

Адбыліся матчы 22-га тура чэмпіянату Беларусі па футболе. Вось іх вынікі: «Слуцк» - «Дынама» (Мінск) - 1:2...

Турнірнае становішча. Table with 7 columns: Каманды, Гульні, Выйгрышы, Нічы, Паражэнні, М'ячы, Ачкі

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Как справиться с эмоциональным стрессом?

Сейчас многие находятся в состоянии сильного стресса. Как выйти из этого состояния без потерь для здоровья?



Психологи рекомендуют

заниматься спортом; постараться исключить из жизни стрессовый фактор...

отпуск или больничный, уехать (хоть куда: хоть на дачный участок за город, хоть на другой континент в путешествие); не общаться с неприятными людьми...

станут источником положительных эмоций и вытеснят отрицательные (хобби, общение, шопинг, спорт, дети) - в психологии это называется трансформацией переживания в другую энергию.

пневта, проводится курс лечения седативными препаратами; фитотерапия: успокаивающие настои и отвары трав (валериана, душица, пустырника, мялисы, пиона, полины); дыхательные упражнения; арт-терапия (рисование, музыка, танцы увлекают и вытесняют стрессовые переживания); телесно ориентированная терапия; физиотерапевтическое лечение; медитация, йога; Некоторые специалисты считают, что в 50% случаев стресс полезен для человека. Он заставляет его покинуть привычную зону комфорта и наконец сделать то, на что он не решался в течение длительного времени.

Последствия Затяжной эмоциональный стресс приводит к серьезным проблемам со здоровьем: депрессия, фобии, нервное истощение, неврозы, истощение организма, головные боли, истощение иммунитета, обострение астмы и заболеваний ЖКТ (вплоть до образования или прорыва язвы), сердечные приступы. Восстановиться после эмоционального стресса бывает достаточно трудно. Чтобы сократить реабилитационный период, придется основательно поработать над собой - помогут в этом профилактические меры.

Профилактика Чтобы избежать повторения неприятного и достаточно

опасного для здоровья состояния, нужна психогигиена и психопрофилактика стресса. Общие моменты: Соблюдать режим дня. Организовать 8-часовый сон. Полноценно питаться. Чередовать нагрузки с отдыхом. Найти метод релаксации, чтобы своевременно сбрасывать с себя груз наваливающихся проблем. Для кого-то это шопинг с подружками, для других - рыбалка, для третьих - смена обстановки. Больше общаться, не замыкаться в себе. Делиться с кем-нибудь своими переживаниями. Родители должны уделять детям больше внимания, чаще разговаривать с ними, вызывать на открытые беседы.