

Один врач говорил: «Нас трое: ты, я и болезнь. Я борюсь с твоей болезнью. Если ты примешь мою сторону, мы победим ее, но если ты будешь на ее стороне, она одержит победу».

Психосоматика – это направление в медицине и психологии, которое изучает, как наши эмоции и мысли влияют на наше здоровье. Врачи и психологи даже выделили 7 болезней, напрямую связанных с психосоматикой:

1. ишемия;
2. язва желудка и 12-перстной кишки;
3. астма;
4. гипертония;
5. язвенный колит;
6. ревматоидный артрит;
7. нейродермит.

Что делать в стрессовой ситуации? Для начала, важно понимать, на что мы можем влиять и что можем контролировать, а что остается за гранью наших возможностей. Не затягивайте себя в эмоциональную воронку того, что вы изменить не можете! Далее следует успокоиться, хорошо помогают справиться со стрессом прогулки, чтение, готовка. Можно заняться спортом, рукоделием, посмотреть кино или послушать музыку. Заняться насущными проблемами, решить которые в ваших силах. Если вы чувствуете, что не справляетесь, то обратитесь за психологической помощью.