

**Если хочешь быть счастливым, будь им!**

*А для этого необходимо знать и выполнять несколько определенных жизненных принципов:*

- *Принимать реальность такой, какова она есть, не отрываться от жизни, ища спасения в иллюзорном мире. Принять самого себя, со всеми недостатками, принять окружающих, такими, какие они есть. То, что есть.*
- *Не стоит сокрушаться о том, что что-то не удалось в прошлом, постоянно мучиться угрызениями, стремясь вернуться в то время неудач. Также, не стоит омрачать свое будущее негативными ожиданиями, что что-то случится не так. Если человек постоянно тревожится о будущем, рисует картину неудач, ошибок, катастроф, то так и произойдет, ибо подобными мыслями он как бы программирует себя, создает установку на неудачу. Необходимо полагаться на свои силы и действовать, решая все проблемы.*
- *Необходимо быть уверенным в себе, научиться брать на себя ответственность за свои слова и поступки, за свою жизнь. Не надо бояться быть непохожим на других и всегда иметь свое мнение.*
- *Поступай с другими так, как хотел бы, чтобы обошлись с тобой. Необходимо соблюдать порядочность, справедливость и верность - и к себе, и к людям, которые тебя окружают.*

**Как избавиться от усталости, хронического утомления, стресса?**

1. **Правильное питание.** У большинства людей, страдающих от хронической усталости, в организме не хватает фолиевой кислоты (В9), которая содержится в свежих овощах, в печени и почках животных, а также частично синтезируется микрофлорой кишечника. Фолиевая кислота участвует в синтезе гемоглобина и серотонина, который считается «гормоном счастья и хорошего настроения». Но для того, чтобы фолиевая кислота усваивалась организмом, необходимо достаточное содержание в пище витаминов С, В12, Е, В1, В6, а также микроэлементов

железа, цинка, кальция, фосфора, меди, селена.

Также установлено, что при недостатке магния человек в первую очередь начинает ощущать психическую и физическую усталость, становится подвержен простуде, депрессии, аллергии. Необходимо упомянуть и о лецитине, который содержится в соевых бобах, пшеничных отрубях, яичном желтке, рыбе, пивных дрожжах, арахисе. Это жироподобное вещество, содержащее фосфор и являющееся биологическим антагонистом холестерина. Нехватка лецитина приводит к раздражительности, усталости, нервному истощению, а также к плохому усвоению организмом жирорастворимых витаминов - А, Д, Е. Очень полезно употреблять в пищу кисломолочные продукты, квашеные овощи и фрукты, а также мед. Так мы видим, что при хронической усталости необходимо потреблять как можно больше разнообразной пищи, т.к. она содержит разный набор витаминов и минералов, необходимых в данном состоянии. Любые диеты и ограничения в еде только усугубят подавленное настроение, депрессию и ослабят организм. Конечно же, не следует съедать сразу все и в неограниченном количестве. Необходимо прислушаться к своему организму и попробовать составить свою диету, посмотреть, улучшится ли ваше состояние.

- 2. Правильный отдых.** Говорят, что лучше 5-минутный, но своевременный отдых, чем часовой, но запоздалый. Очень важно научиться отдыхать во время учебы и работы. Для людей занятых интеллектуальным трудом можно делать 5-минутный перерыв через каждые 2 часа работы. Очень хорошо в эти минуты перерыва сделать несколько простых физических упражнений, небольшую гимнастику для тела.

Особое значение необходимо уделить отдыху после работы. Каждый человек, без исключения, устает.

Как же нам отвлечься и отдохнуть? Многие находят отдых за чтением книг, просмотра телевизора. Прекрасно, если у вас есть хобби. Конечно же, не у всех, получается, отдыхать каждый день, но если у вас есть

возможность полностью отдохнуть в выходные дни за всю неделю, то хроническая усталость вам не грозит. Выезжайте за город, ходите в театры, кино, в гости, или приглашайте к себе друзей. Самое главное, не откладывайте на воскресные дни все дела, которые не удалось сделать за неделю (побегать по магазинам, перестирать белье, сделать генеральную уборку), т.е. все те дела, от которых мы уставали всю неделю. Многочисленные примеры показывают, что люди, которые проводят выходные дни на природе, как правило, не страдают хронической усталостью и депрессией. То же можно сказать и о тех, кто в выходные дни посещает музеи, театры, концерты. Возьмите за правило хотя бы делать каждодневные прогулки по парку, или любимым местам и улицам. Давно уже было замечено, что физическая нагрузка помогает снять психическое и эмоциональное напряжение. Как известно, при любом волнении, гневе, страхе, напряжении у человека корой надпочечников выбрасывается в кровь гормон - адреналин, а работающие мышцы быстро расходуют излишки адреналина. Полезны бег, ходьба, плавание, танцы, занятия аэробикой.

Ко всему вышесказанному можно добавить:

**Научитесь смотреть на свои проблемы со стороны,**

**и все станет гораздо проще!**