

Как предотвратить нервный срыв?

Многие водители знают, что значит пытаться заводить автомобиль с «севшим» аккумулятором. Некоторое время мы замечаем, что с аккумулятором творится что-то неладное, но думаем, что сейчас не время заниматься именно им, надеясь, что он не подведёт нас. Но вот в одно зимнее морозное утро, мы осознаём, что завести машину не удастся. Как правило, это случается в тот самый момент, когда мы очень спешим. Этот «севший» аккумулятор портит нам много нервов и сил. И мы думаем, что уже давно надо было с ним разобраться.

Нечто подобное происходит и с нами в результате неправильного образа жизни. Нервный срыв может возникнуть тогда, когда мы неделями, месяцами и даже годами тратим энергии больше, чем получаем.

Можно ли предотвратить нервный срыв? Конечно, можно и даже необходимо это сделать. И здесь профилактика является лучшим средством, как и в борьбе с любым заболеванием.

Для начала нам нужно знать три стадии нервного срыва.

Первая – «**звёздный час**». Это время энтузиазма, горячего желания выполнить поставленную задачу и удовлетворения от работы. На этой стадии человек полностью отдаётся работе. Воодушевление столь велико, что он совсем не обращает внимания на энергетические запасы. Они начинают активно расходоваться, кладя начало процессу опустошения.

Это приводит к той стадии, которую называют «**нехваткой горючего**». Только теперь человек начинает замечать, что силы на исходе. Начинают появляться признаки внутреннего истощения. Отрешенность становится обычным состоянием на этой стадии. Ощущаются симптомы различных заболеваний, приходит раздражительность и злость. Заснуть становится всё труднее и пробуждение по ночам – обычное дело. Начинается депрессия, в которой от действительности чаще всего убегают с помощью алкоголя и наркотиков, либо же просиживанием целыми часами у телевизора.

Надвигается последняя стадия – «**кризис**». В этот момент человека охватывает

пессимизм и желание мстить. Начинаются сомнения по любому поводу, появляется нерешительность. Состояние апатии становится препятствием для решения своих проблем. Разочарованные люди часто бросают работу на этой стадии. Человека преследует один вопрос: «Кому всё это надо?».

Итак, зная стадии, которые должны сигнализировать об опасности, и обнаружив хотя бы одну из них у себя, необходимо скорее что-то менять в жизни, чтобы не получить нервный срыв.

Что же нужно менять? Каковы секреты борьбы с нервным срывом? Они просты, как всё гениальное.

Необходимо срочно отдохнуть, причём не так, как Вы делаете это всегда. В данном случае отдыхом может быть и перемена вида деятельности. Надо изменить свой режим дня. В это время следует больше делать то, что нравится, получая от этого наслаждение и удовлетворение.

Крайне необходимо правильно питаться. Своевременно и в достаточном количестве. Злоупотреблять пищей не стоит, так как много есть так же вредно, как и почти ничего не есть.

Обязательно нужно найти время для развлечения. Пусть в жизни будет не одна работа. Пусть это будет какое-нибудь хобби, которое бы снимало монотонность и приносило бы удовлетворение.

Физические упражнения снимают напряжение, вызванное дистрессом (негативным стрессом), поэтому возьмите за правило выделять время для интенсивных нагрузок, особенно, если вы не трудитесь физически на работе. Тело нуждается в нашем внимании и особой заботой о нём будут именно физические упражнения. Как говорится: «в здоровом теле – здоровый дух».

Что ещё является немаловажным для каждого из нас в борьбе с нервными срывами – иметь «группу поддержки». Каждому человеку нужны люди, с которыми он мог бы поговорить, особенно, когда находится в подавленном настроении. Здесь идёт речь, конечно же, о дружеских отношениях, которые строятся не за день-два, поэтому

Как предотвратить нервный срыв

Автор: admin

12.12.2011 12:50 - Обновлено 30.10.2014 02:46

необходимо об этом позаботиться заранее. Найдите человека, который бы пользовался вашим доверием и мог бы поддержать в трудную минуту.

И последнее – крайне необходимо найти время для уединения и размышления о смысле жизни. Пусть это будет ваше личное время – время медитации или молитвы, время, когда вы будете пребывать в себе самом. Это время для внутреннего самоосознания и развития.

У нас есть всё необходимое для того, чтобы предотвратить нервный срыв, чтобы жить свободно и более плодотворно трудиться. И от нас, только от нас зависит наше будущее. Пусть оно будет светлым и счастливым.

Автор - **Валерий Помещик**

[Источник](#)