Автор: admin
08.10.2011 15:43 - Обновлено 01.11.2014 10:17

Что такое синдром нервного истощения и как с ним борются в XXI веке?

Будущее уже здесь. Оно просто еще не так широко распространено.
У. Гибсон

Пересматривая в очередной раз фильм «Джонни-мнемоник», снятый в 1995 году по рассказу фантаста Уильяма Гибсона, я задумалась о том, насколько пророческим оказалось это произведение.

Одноименный рассказ вышел в 1981 году, и Гибсон создал в нем картину будущего, где человек живет в информационном пространстве, всемирная сеть развилась до невероятных размеров, страны с западной культурой пали, покорившись натиску востока. Главным товаром стала информация, и нелишне будет повторить: кто владеет информацией — тот владеет миром.

По Гибсону развитие технологий и обилие информации породили СНИ или синдром нервного истощения. И действенных лекарств от него нет.

Прошло более двадцати лет, как описанное стало реальностью в нашем сегодняшнем мире.

Активный образ жизни, необходимость уследить за всем и сразу, сделать как можно больше дел приводят к тому, что в один прекрасный момент у нас не остается сил на самые необходимые дела. Основным симптомом нервного истощения является хроническая усталость, вам постоянно хочется спать, а любой пустяк способен вывести из равновесия и довести до слез. Так что, если вовремя не взять передышку, то можно потерять все, к чему шли с таким трудом.

Предпосылки к этому есть у нынешнего технологизированного поколения, но, что самое страшное, они со школьной скамьи передаются находящимся там сейчас детям. Статистика такова, что около 90 процентов школьников в больших городах испытывают

перегрузки и нервное истощение, которые способствуют развитию у детей язвы желудка, гастрита, астмы и приводят к ухудшению зрения.

А что говорить о взрослых, которые в силу своей профессиональной деятельности вынуждены иметь дело с огромным количеством разнородной информации. Они пренебрегают занятиями спортом, если у них есть семья, то ей отводится ничтожно малое время, выходные для такого человека могут вообще не состояться или пройти на презентации или конференции по работе.

Чтобы не доводить себя до отчаянного положения, необходимо во время остановиться. Позволить себе правильно отдыхать, ввести день медлительности: на время забыть обо всем. Можно обратиться к специалистам или использовать народные средства.

Если говорить о русских традициях, то здесь отдается предпочтение траволечению. Настаивались чаи и готовились настойки, делали растирания и прикладывали к больным местам.

На Востоке считается, что необходимо одновременно воздействовать на такие чувства человека, как обоняние и осязание. Поэтому — это массаж и ароматерапия. Йога — тоже способ расслабиться.

Французская культура предлагаете справлять с болезнями нервов посредством вин. Существует целая наука, как лечиться с помощью вина. Считается, что для укрепления нервной системы желательно каждый день за обедом выпивать один фужер вина, но не больше. Для лечения рекомендуют использовать те сорта красных вин, в которых содержится как можно больше сахара.

Самый спокойный способ расслабления используют англичане, это — сон. Ведь во сне организм расслабляется и отдыхает. Только при таком лечении спать необходимо не менее десяти часов в сутки.

В Японии большую популярность завоевали куклы для битья. Это очень хороший способ

выплеснуть отрицательную энергию.

В Финляндии и Чехии считается, что сауна способна вылечить многие болезни, а в особенности те, что от нервов. Во время посещения сауны человек отдыхает и душой, и телом. К тому же это удобный способ еще и заняться собственной внешностью, а это всегда поднимает настроение.

Современные астрологи предлагают носить на шее кулон из камня, соответствующего вашему знаку зодиака.

Так что будьте здоровы и не запускайте нервы, вылечить их гораздо сложнее.

Автор - **Дарья Мельникова**

Источник