

## Советы психолога

### Гром и молния

Отчаяние, страх, гнев... Сильные эмоции искажают восприятие событий, мешают здраво оценить ситуацию, найти верное решение. Что делать? Контролировать свои эмоции.

Если дать волю негативным эмоциям, они могут превратиться в навязчивые состояния и психические расстройства.

### Боремся с раздражением

Пропойте про себя слова из любимой песни или расскажите сами себе забавный стишок. Это поможет снять накал.

Если раздражение не проходит, отождествитесь от пола десять раз или подтянитесь на турнике. Спорт — лучшее лекарство от раздражительности.

### Гасим гнев

Гнев деформирует личность и нарушает душевное равновесие.

Хорошо гасит гнев небольшая прогулка.

Отвлекающие факторы вроде журналы, книги или телевизора тоже способны помочь.

Посчитайте до ста, сделайте несколько глубоких вдохов.

### Прогоняем страх

Чувство страха может вызвать скованность, шок.

Выпишите все проблемы, волнующие вас в течение дня, на листок бумаги. Оцените каждую в баллах по значимости. Теперь вычеркните то, что не можете изменить, и сосредоточьтесь на пунктах, которые целиком в вашей компетенции. Уже один этот подготовительный этап продемонстрирует вам, что не стоило волноваться и бояться.

Задайте себе вопрос: «Какой смысл в моих страхах?» — и попытайтесь на него ответить. Это придаст вам уверенности.

### Избавляемся от злости

Злость — очень опасное чувство. Поэтому, если вы простояли у кассы четверть часа, а кто-то наглый без очереди лезет перед вами, не стоит злиться и тратить на него свои эмоции.

Подумайте о причинах злости. Вы же, в самом деле, на поезд не опаздываете.

Попробуйте пожалеть нахала. А чтобы успокоиться, ласково поглаживайте себя по животу, мурлычьте про себя любимую песенку.

### Развейте тоску

Сходите в магазин и купите себе какую-нибудь яркую вещь. Если средства позволяют, то побольше таких вещей.

Хотите — поменяйте интерьер квартиры.

Позвоните давно забытым друзьям, спросите, как у них дела, пригласите в гости.

### Зла не хватает

Спортивная злость без зависти и ненависти бывает полезна. Когда вы злитесь, сердце сокращается чаще и кровь циркулирует быстрее. Это повышает быстроту реакции и работоспособность мышц.



# Лето. Улица.

# Простуда

## Простудились в жару?

Не пеняйте на свою невезучесть. Летом найдется много причин, чтобы подхватить ангину или ОРВИ.

## БЕРЕГИТЕСЬ СКВОЗНЯКОВ

Многие часто стараются избежать жары, открывая двери и окна или включая вентилятор. В автомобилях, автобусах и электричках открыты окна — здесь особенно легко простудиться. Никогда не сидите на сквозняке. Сквозняк охлаждает мембраны наших слизистых, и они уже не могут защищать нас от ОРВИ.

**Совет:** разница между комнатной и наружной температурами не должна превышать пяти градусов. А путешествуя в машине, открывайте окна только с одной стороны, кондиционером тоже не очень увлекайтесь.

## ПОТЕЙТЕ, НО НЕ ОХЛАЖДАЙТЕСЬ

Если вы пропотели, как можно скорее переоденьтесь в сухую одежду. Работа в саду, пешие прогулки и подъем по лестницам, особенно летом, могут вызвать потливость, в результате промокшая одежда приведет к переохлаждению.

**Совет:** старайтесь летом носить одежду из хлопчатобумажной ткани или легкого льна. Она впитывает в себя пот, а не создает парниковый эффект, как синтетика.

## ЗАГОРАЙТЕ В МЕРУ

Не подвергайте себя воздействию экстремальной жары и избыточной солнечной радиации. И то и другое может отрицательно



отразиться на вашей иммунной системе. В результате любители солнца становятся более подвержены простудам и ОРВИ.

**Совет:** загорайте только в утренние часы (до 11.00) и в вечерние (после 17.00). Риск сгореть и заболеть будет намного меньше.

## ОСТОРОЖНО С ХОЛОДНЫМИ ПОГРУЖЕНИЯМИ

Как бы жарко ни было, не стоит искать спасения в прохладной воде. Если сидеть часами в такой воде, организм начнет переохлаждаться — тогда ОРВИ вам обеспечена. А если очень часто нырять в прохладной воде, то можно получить баротит — воспаление среднего уха.

**Совет:** после купания вытирайтесь насухо. Не полощите

горло морской водой — в ней много микробов. А ныряя, совершайте глотательные движения, чтобы открывалась слуховая труба и давление в носоглотке сравнивалось с давлением в среднем ухе.

## ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ

На две трети организм человека состоит из воды. Если вы пьете недостаточно, это оказывает негативный эффект на здоровье: головная боль, ощущение истощения, камни в почках. Когда организм получает достаточно жидкости, поддерживается влажность мембран слизистых. И оболочка, защищающая вас от инфекции, будут работать без перебоев.

**Совет:** пейте до того, как почувствуете жажду. Ведь жажда — это тревожный сигнал: он означает, что организму уже не хватает воды. При нормальном весе

норма — 2 л в день.

Пейте охлажденные напитки вместо ледяных.

Избегайте ледяного питья в жару и не ешьте мороженого! В противном случае это верный путь заполучить ангину, фарингит или тонзиллит.

**Совет:** прежде чем пить, подержите напиток некоторое время в помещении и не добавляйте в него лед. Быстрое питье холодных напитков освежает всего на мгновение. После этого вам станет еще жарче: тело реагирует на шок усилением циркуляции крови. Холодные напитки лучше всего пить маленькими глотками.

## НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО ВЕЧЕРНЮЮ ПРОХЛАДУ

Гуляя вечером, всегда берите с собой легкий пуловер или жакет, чтобы не замерзнуть. Даже в жаркий летний день вечером может стать значительно прохладнее. И даже легкая дрожь от холода быстро превратится в простуду.

**Совет:** на вечернюю прогулку смените босоножки на более закрытую обувь.

## МОЙТЕ РУКИ

Несколько раз в день мойте руки, так как вирусы собираются прежде всего на коже. Вы рискуете подхватить простуду, пожимая руки или касаясь дверных ручек после простуженного человека. Если потом вы коснетесь лица, вирусы могут быстро попасть в организм через мембраны слизистых носа. Кстати, таким образом можно получить и герпес на губах.

**Совет:** летом влажное протирание — великолепный способ увлажнить кожу и в то же время держать руки в чистоте. Всегда носите с собой увлажняющие салфетки.

## На зарядку становись!

### ПРЫГ-СКОК

Прыжки со скакалкой — это хороший способ одновременно качать мышцы рук, ног, ягодиц, плеч и брюшного пресса. Кроме того, за короткое время сжигается большое количество калорий: 10 минут прыжков со скакалкой равны 30-минутной пробежке.

### ЧЕМ ОНА ХОРОША?

Можно тренироваться где угодно. Заниматься семьей, придумывая разные игры и соревнования. И наконец, скакалка — самый дешевый «тренажер». И не занимает места в доме.

### ВАЖНЫЕ СОВЕТЫ

Держите скакалку крепко, прижав локти к бокам.

Смотрите вперед.

Подпрыгивайте совсем чуть-чуть — только чтобы пропустить скакалку.

Не старайтесь прыгать быстро.

### УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ

Подпрыгивайте высоко настолько, чтобы пропустить скакалку под собой. Приземляйтесь на подушечки пальцев. Скакалка вращается вперед.

Все то же самое, но скакалка

вращается в обратном направлении.

Прыгайте на одной ноге. С каждым оборотом скакалки меняйте в прыжке ногу.

Теперь то же, но старайтесь при смене ног как можно ближе поднимать колени к груди.

Поставьте ноги вместе и представьте себе линию, параллельную направлению вашего взгляда и проходящую через ваши ноги. Начните прыгать так, чтобы каждый раз приземляться по разные стороны от воображаемой линии. Со временем старайтесь увеличивать амплитуду.

Поставьте одну ногу немного впереди другой. Смысл упражнения заключается в выпрыгивании из такого положения и смене положения ног в прыжке. При этом вы еще пропускаете под собой скакалку, приземляясь в такое же положение, но ноги уже поменялись местами.

Ноги вместе. Из этого положения выпрыгиваем и пропускаем под собой скакалку, во время прыжка немного поворачиваем нижнюю часть тела вправо и возвращаем в исходное положение. Во время следующего прыжка поворачиваем нижнюю часть тела влево и снова возвращаемся в исходное положение.

## РЕЦЕПТЫ КРАСОТЫ

### МАСКАрад В ЖАРКИЙ ДЕНЬ

Идеальное средство для ухода за кожей в жару — лимон. Он освежает, очищает кожу и стягивает поры.

Жирная, пористая кожа доставляет неприятности многим молодым женщинам, а в жаркую погоду — особенно: лицо блестит и лоснится. Для такой кожи полезны маски, обладающие стягивающим эффектом. А чтобы результат был более ярко выражен, делать их лучше после паровых ванн.

Для стягивающих масок подойдут любые кислые ягоды или фрукты. Ягодную или фруктовую массу смешивают с яичным белком, взбитым в пену. А если обходиться без белка, получится отличная витаминная маска.

#### ЛИМОННО-БЕЛКОВАЯ МАСКА

Сок половины лимона смешать с белком сырого яйца, добавить 1 столовую ложку овсяной муки. Перемешать, нанести на лицо, держать 10—15 мин., смыть прохладной водой.

#### ЛЕДЯНАЯ КОСМЕТИКА

Обладательницам пористой, а также чувствительной кожи косметологи настоятельно советуют 1—2 раза в день пользоваться «косметическим» льдом. Его контакт с кожей не должен превышать 5 секунд.

**Для жирной кожи:** 2 ст. ложки травы зверобоя и 3 ст. ложки шалфея залить 1/3 стакана кипятка, настаивать 30 мин., процедить. В настой добавить 1/3 стакана сухого белого вина, разлить по формочкам и заморозить.

**Для пигментированной кожи:** в кипяченую воду добавить несколько капель лимонного или грейпфрутового сока, разлить по формочкам, заморозить.