



Современному человеку все труднее и труднее расслабиться: ведь у него столько дел. Даже если дела можно отложить на завтра, мысли о них не дают покоя сегодня. Нередко такой замученный человек находит утешение в спиртном. Почему-то до сих пор считается, что алкоголь – лучший способ расслабления. **Алкоголь как досуг и вознаграждение**

Так, недавний опрос взрослых британцев показал, что более 60 процентов населения отдают предпочтение алкогольным напиткам после рабочего дня.

Только 28 процентов британцев способны расслабиться, проводя вечер со своими детьми, а 26 процентов – разговаривая с любимым человеком.

Две трети представителей обоих полов обязательно употребляют алкоголь, пережив стрессовую ситуацию, а 73 процента – после трудного дня на работе. При этом 17 процентов опрошенных выпивают еще и в честь хорошего дня.

Неутешительная статистика, не так ли? И это несмотря на то, что алкоголь избавить от стресса не способен в принципе.

Все дело в обстановке

Люди склонны путать причину и следствие. И это как раз такой случай.

Доказано, что расслабляющее действие бокала вина срабатывает благодаря сопутствующему ритуалу: это может быть семейный ужин, беседа с близким человеком, романтическая обстановка.

Принято считать, что «работает» как раз алкоголь. Это становится железным аргументом, чтобы позволить себе еще несколько бокалов. Так качество переходит в количество, и вот она, перспектива лечения у нарколога.

Между тем, гораздо эффективнее бороться с напряжением с помощью более безопасных ритуалов.

«Метод яблок»

Можно взять на вооружение «метод яблок», предложенный британским веб-консультантом Эдди Гиббсоном. Метод получил свое название по аналогии с

рекомендациями диетологов съедать несколько фруктов в день.

Гиббсон предлагает каждый день **выполнять пять дел**, которые гарантированно повышают настроение и помогают расслабиться: например, погулять в парке, полежать в теплой ванной или почитать любимую книгу.

Набор «яблок» сугубо индивидуален, потому что у каждого человека есть свои личные способы стать немного счастливее.

По мнению психологов, «метод яблок» хорош тем, что не заставляет человека кардинально менять свою жизнь. Любой с удовольствием сделает то, что ему нравится, вместо того, чтобы в чем-то себе отказывать.

Чувство счастья – прекрасный способ сохранить здоровье. Положительные эмоции сокращают производство **гормона стресса** кортизола, провоцирующего развитие сердечных заболеваний и даже диабета.

По крайней мере, **обретение счастливых моментов в жизни** – гораздо более здоровый способ борьбы со стрессом, чем очередные посиделки с бутылкой. Голова с утра точно болеть не будет.

Под шум

прибоя

Если волнения тяжелого дня не дают сразу уснуть, можно просто послушать спокойную музыку или заснуть под запись звука прибоя. Его недавно признали самым лучшим **усып**
ляющим звуком

Такой способ расслабления гораздо безопаснее пропущенного перед сном стаканчика. И, что важно, гораздо эффективнее.

Под действием спиртного количество циклов сна сокращается всего до одного-двух. При этом значительно меньше становится именно фаз быстрого сна, во время которых человек по-настоящему отдыхает.

В то же время после употребления алкоголя сон в медленной фазе становится очень тревожным. Из-за этого человек просыпается уже через несколько часов с ощущением, как будто и не ложился.

Если прибавить к этому еще и похмелье, заставляющее выскакивать на темную кухню в поисках воды...

Впрочем, есть и те, на кого шум прибоя уже не действует успокаивающе. Им можно порекомендовать различные **системы психотренинга**. Это не обязательно должна быть восточная медитация – многим она кажется неприемлемой по религиозным соображениям.

Эффективность приемов аутогенных тренировок доказана сотнями научных работ, а освоить базовые упражнения может каждый в течение нескольких недель. Любой психолог сможет показать такие приемы на практике. Сайт "Здоровая Россия"