**Информационные неврозы и способы борьбы с ними**

В современном мире каждый человек сильно перегружен поступающей в него информацией. В мире ежедневно происходит множество событий, открытий и всего подобного, и каждое из них просто не может быть нами воспринято, не говоря уже об информации, которая храниться с незапамятных времен. Именно такая перегруженность мозга в последствии может привести к ужасающим необратимым последствиям, однако, обо всем по порядку.

Еще в 20 веке количество информации, которая воздействует на психику человека, возросло по сравнению с 19 веком примерно в 1000 раз. Если говорить о начале 21 века, то эта цифра возрастает еще на тысячу. Так как развитие науки и техники достигает невиданных масштабов. Еще недавно любую информации мы получали из газет и телевидения. Теперь же все смело бороздят просторы Интернета, где, как говориться, можно найти все, что нужно и ненужно.

Все это незримо сказывается на психике людей, наиболее слабые из которых могут не выдержать подобного напора и просто сдаться. Хорошо, если им просто поможет отпуск или временный отдых, плохо, если последствия эти приведут к шизофрении или другим непоправимым заболеваниям.

Любой невроз, в том числе и информационный, начинается со следующих признаков: общая усталость и быстрая утомляемость, слабость, раздражительность, апатия, вялость и снижение настроения. Однако это еще не главное. Как правило, все это сопровождается плохим сном, кошмарными сновидениями, и следствие, разбитость по утрам и нежелание ничего делать. Периодически ощущаются головные боли, происходят вегетативно-сосудистые реакции, такие как, повышение и понижение артериального давления. Усиливается потливость, особенно рук и ног, возможно ухудшение памяти. В этом случае, любой человек, будь-то дома или на работе, не может запомнить элементарных вещей. Он не помнит, какую книгу он читает, по окончании занятий в университете не может вспомнить, что было на лекции, и пр.

Все это может привести к отчуждению себя от общества: от друзей, однокурсников, коллег. Как правило, просто не хочется никого видеть и ни с кем разговаривать, чтобы не чувствовать себя ущербным и несостоятельным в данном плане. Тем не менее, как и любой другой невроз, здесь можно помочь человеку, и лучше, чтобы эта помощь была принята своевременно.

Итак, возможные рекомендации будут следующие. Во-первых, это отдых. Во время него не стоит перегружать свой мозг и психику лишней информацией. Следует исключить из вашего обыденного дня все информационные источники, типа телевизора, книг, радио, Интернета, газет, журналов и пр. Лишь оградивши себя от информации, вы дадите вашему мозгу и психике отдохнуть, возобновить свои естественные силы.

В течение данного периода стоит больше времени проводить на свежем воздухе, примерно по 5 – 8 часов в сутки. Именно естественный отдых в лоно природы поможет вам восстановить иссякшие силы вашего организма. Вам следует больше двигаться, проводить пешие прогулки, лучше в красивой местности возле реки или озера. Вода обладает свойством успокаивать, особенно это касается той, что имеет некое течение, спокойное и умиротворенное. Главное, чтобы ваши прогулки не были для вас утруждающими, их надо проводить без особых нагрузок.

****

Кроме этого, делайте на свежем воздухе дыхательные упражнения, которые также позволят вам расслабиться. Например, попеременно дышите и затаивайте дыхание на небольшой период времени. Такое упражнение можно проводить в течение 15 минут 4 – 5 раз в день.

Если коснуться пищи, то употребляйте больше натуральных продуктов, овощей и фруктов. Повысьте процент пищи, богатой витаминами и питательными веществами, полезными для организма в любом случае. Пейте больше жидкости, она поможет вывести из организма вредные вещества. Увеличьте количество потребляемых продуктов, богатых витаминами С и В.

Из лечебно-оздоровительных процедур исключительно благоприятно влияют на лечение неврозов гипнотерапия, аутогенная тренировка, а также медитационные упражнения с временным осмысленным отключением словесного мышления. Хорошее воздействие приносят водные процедуры, всевозможные ванночки с добавлением морской соли, йодо-бромные и др.

С точки зрения полушарий мозга, которые больше всего являются загруженными, также можно предложить действенные способы улучшения состояния. Когда рождается ребенок, он всю окружающую информацию начинает воспринимать правым полушарием, которое отвечает за образное мышление и осмысление ситуации, в общем. Левое же полушарие выполняет логические построения, отвечает за речь и др. С возрастом ребенок начинает думать не только с помощью правого полушария, но и вводит в действие левое, и впоследствии второе начинает преобладать. Во взрослом возрасте правое полушарие практически бездействует, а левое принимает всю нагрузку на себя. Именно в данной ситуации и могут возникать информационные неврозы.

Единственным способом, который может помочь, это заново вводить в действие осмысление мира, в общем, с помощью образов, без его логического разделения на более мелкие составляющие. Правое полушарие отвечает за ориентирование в пространстве, восприятие музыки и звуков окружающего мира, узнавание лиц и местности, предметов, интуицию, поэтическое творчество и т. д. Если увеличить в своем распорядке дня именно такое восприятие, послушать приятную музыку, например, то можно значительно облегчить свое состояние. А если проводить такие моменты отдыха регулярно, то и от информационного невроза не останется ни следа. Вы станете более уравновешенным человеком, способным справляться с трудными ситуациями и перегрузками. Главное, уметь расслабляться вовремя.

**Улыбайтесь - и жизнь ответит вам тем же!**

Окружающая нас действительность иногда преподносит нам не только подарки судьбы, но и огорчения. Часто эти самые огорчения формируют наше негативное восприятие мира, и постепенно вводят нас в глубочайшую депрессию. Пропадает желание жить, работать, ходить на прогулки, встречаться с друзьями и т. д. Отсутствует любое желание и волеизъявление. В такой период сложно заставить себя даже подумать о чем-то позитивном, и люди часто обращаются к специалисту. Иногда он может помочь, а иногда нет, и только вы сами в таком случае можете оказать себе ту помощь, в которой так нуждаетесь.

Как правило, человек, находящийся в подавленном и угнетенном состоянии озлоблен на весь мир, его ничто не радует, а лишь приносит дополнительные огорчения и раздражение. Он становится заядлым критиком, и умеет лишь жаловаться, что негативно растолковывается среди коллег, которые под благовидным предлогом пытаются избавиться от его компании. Как правило, все позитивное тщательно отфильтровывается мозгом, а воспринимается лишь плохое. Человек становится своеобразной губкой, которая так и притягивает к себе неприятности. Однако на самом деле, главное не в неприятностях, а в возможности увидеть в этих самых огорчениях позитив. Этого вполне можно добиться самостоятельно, проводя с собой ежедневную интенсивную работу.

Как говориться, улыбайтесь – и в ответ вам улыбнется жизнь. А ведь и в самом деле. Если вы с позитивом и свойственным вам юмором будете смотреть на любую ситуацию, то негативное не будет восприниматься вами таковым. Вы наоборот, будете видеть лишь положительное в любой жизненной ситуации, а отрицательное сразу же отсеивать, что и советуют делать психологи.

Можно сказать, что человек рождается на этот свет с улыбкой. Уже в первые часы на лице малыша появляется подобие улыбки, однако на самом же деле по настоящему улыбаться он начинает лишь с третьей недели. У каждого человека заложены свои особенные черты, как улыбки, так и смеха. И они по жизни или развиваются, или начинают постепенно деградировать, чего, конечно, быть не должно.

Только подумайте, как приятно поговорить с человеком, который так и светиться очаровательной доброй улыбкой. У более взрослых около губ появляются своеобразные морщинки, однако они не старят человека, они лишь указывают на то, что человек является очень доброжелательным и позитивно смотрит на вещи. Это прибавляет ему очарование, а люди так и тянутся к нему.

Улыбка продляет нашу жизнь, она помогает нам справиться с трудными ситуациями и периодами. Ведь каждый человек, по сути, имеет одинаковые возможности, однако один реагирует на ситуации в жизни с негативом и сильными переживаниями, у него опускаются руки, и он впадает в дикую депрессию. Другой же смотрит на вызовы судьбы с улыбкой, начинает строить планы на дальнейшее развитие, и всегда остается в выигрыше. Так как именно он сможет всего добиться, ведь улыбка заряжает нас огромной позитивной энергией.

Чувство юмора также является одним из важнейших качеств нашего характера. Оно указывает на своеобразную остроту мышления и хороший оптимизм его обладателя. Такой человек в каждой ситуации может увидеть нечто забавное и из каждой ситуации извлечь пользу. Так и следует делать, лишь такое положение вещей позволит вам добиться многого в жизни. Проблем меньше не станет, может поменяться лишь ваше отношение к ним. И тогда все ваше существование измениться «и ваша галактика поменяет орбиту».

Можно предложить следующее упражнение, которое полезно выполнять в период очередной неудачи или просто плохого настроения. Когда вам одиноко и ваше отчаяние не дает вам заниматься даже любимым делом, сядьте перед зеркалом и улыбнитесь себе. Улыбайтесь беспрерывно в течение 5 – 15 минут, и тогда вы увидите, что мир вокруг вас изменился, он стал другим. Вы уже не так хмуритесь, да и вообще все не так плохо, как казалось. Каждая ваша улыбка может изменить многое в жизни, поверьте в это, и это действительно будет так.

На Западе медики наблюдали за продавцами в магазинах. Там является исключительно важным, чтобы продавцы встречали любого посетителя с улыбкой. И что вы думаете. После нескольких месяцев подобной работы, у продавцов улучшилось здоровье. Некоторые избавились от гипертонической болезни, другие – от язвы желудка, третьи значительно улучшили свой сон и позабыли о головных болях. А кроме того, они все стали по-другому смотреть на жизнь, изменился их характер и общее восприятие происходящего.

В народе говорят: «Сердиться – значит мстить себе за ошибки других». Так давайте же не будем доставлять недоброжелателям такого удовольствия. Улыбнитесь в ответ на очередную язвительную фразу в ваш адрес, и пожелайте удачи этому человеку. Вот увидите, вы обязательно останетесь в выигрыше.

