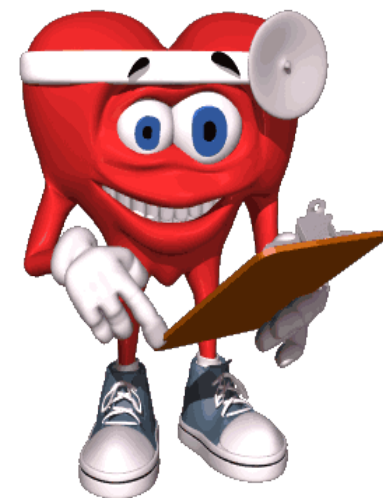


**Здоровое сердце –  
ЭТО ЖИЗНЬ!**




# Здоровый образ жизни - залог здорового сердца!



Фраза «Принимать близко к сердцу» - означает сильно переживать, придавать большое значение чему-либо.





Сердце и сосуды участвуют во всех формах жизнедеятельности, хотя в норме человек этого не осознает. При физических и психических нагрузках работа сердца начинает восприниматься в виде усиленного сердцебиения или тахикардии. В отличие от наших двигательных функций или дыхания, деятельность сердца и сосудов исключена из непосредственного человеческого восприятия, т. е. мы не можем сознательно управлять работой нашего сердца.

Нарушения в сердечно-сосудистой системе связаны со страхом, гневом, яростью, тоской и другими отрицательными эмоциями, которые приводят к тому что, например, при страхе одиночества, при опасности нападения возникает ощущение, будто сердце начинает стучать в горле и в области головы. Происходящий при этом выброс адреналина вызывает сужение сосудов, учащение пульса и усиление сокращения миокарда, что, в свою очередь, приводит к состоянию беспокойства и страха.





## Как перестать принимать все близко к сердцу?

1. Сделать пару глубоких вдохов.
2. Поразмышлять - Что происходит?
3. Найти пользу в сложившейся ситуации.

*«Если я расстроюсь или огорчусь- разве это что то изменит? Не лучше ли остаться невозмутимым и не дать эмоциям захлестнуть себя? Ведь тогда я смогу трезво рассуждать, а значит у меня будет больше шансов принять важное решение»*



## Как перестать принимать все близко к сердцу?

1. Представьте конечный результат проблемы (как правило, нерешаемых проблем нет).
2. Определите цели в жизни.
3. Учитесь решать проблемы эффективно.
4. Найдите хорошее занятие, которое будет занимать все лишнее время.
5. Старайтесь избегать чувства вины и не брать на себя ответственность за поступки, которые были совершенные другими людьми.
6. Помните, что всегда можно что-то изменить.
7. Не суетитесь! Только спокойствие и организованность приведет вас к успеху



Спасибо за внимание!

Будьте здоровы!

