

Если "сели батарейки"

Из всех разновидностей стресса самую большую опасность для здоровья представляет именно рабочий. Из-за него, например, ежегодно погибают 10 тысяч японцев. А в России с рабочим стрессом связывают омоложение инсультов и инфарктов: в каждом пятом случае они поражают тех, кому еще далеко до пенсии! Чтобы не угодить в их число, оцените уровень своего напряжения в рабочие часы и постарайтесь снизить его до минимума

Ирина Петрова

«Что служит источником рабочего стресса? Причин у него много, — считает психотерапевт Серафима Валентинова. — Сверхурочная работа или необходимость трудиться сразу в нескольких местах, продиктованная непростыми финансовыми обстоятельствами. Конфликты с начальством и коллегами. Соперничество за право служебного роста или постоянный страх сделать ошибку, которая может привести к увольнению. Теснота, в которой приходится работать, когда в одном кабинете сосредоточен целый полк сотрудников и границы личного пространства каждого из них постоянно нарушаются. Но зачастую дело не во внешних причинах стресса, а в вашем внутреннем восприятии рабочей ситуации.

Больше всего страдают от напряжения в офисе люди типа А — перфекционисты, которые везде хотят быть первыми и слишком



серьезно относятся к промахам и неудачам, без которых на работе не обходится. Учитесь дистанцироваться от происходящего, не принимайте рабочие проблемы близко к сердцу, не позволяйте им влиять на вашу самооценку, и тогда уровень стресса автоматически снизится».

В сложившихся обстоятельствах (необходимость покупки машины или квартиры, сокращение штатов и кадровые перестановки в офисе) вынуждены трудиться сверх всякой меры? Утешитесь тем, что кратковременная штур-

мовщина не так опасна для здоровья, как многолетний рабочий стресс. Как правило, такой период продолжается недолго, и, справившись с задачей, человек, не склонный думать о работе 24 часа в сутки, возвращается к нормальному образу жизни.

Когда нужно снять усталость и нервное напряжение, отключившись от профессиональных проблем, попробуйте сделать простейшее дыхательное упражнение на расслабление: медленный вдох (3 сек.) и еще более медленный выдох (9 сек.). Повторите не-

сколько раз, и вы почувствуете себя намного лучше!

Релаксация в офисе? А что, очень даже возможно! Если у вас отдельный кабинет, займитесь ароматерапией прямо в служебное время, она поможет вам повысить умственную работоспособность, быстрее выполнить намеченные дела и не слишком устать при этом. Закройте в кабинете окна и двери, зажгите свечку под аромакурительницей, плесните теплой воды на ее доньшико и добавьте несколько капель одного или двух-трех эфирных масел по своему выбору: базилика, вербены, лаванды, гвоздики, иланга-иланга, имбиря, иссопа, корицы, ладана, мелиссы, мирта, можжевельника, мяты, нероли, туи, чабреца или шалфея. Первый сеанс — 30 минут, а потом каждый раз увеличивайте время на полчаса, доведя до 3 часов.

А еще складывайте мудры — так называются упражнения для пальцев, которые помогают избавиться от рабочего стресса.

* Черепашка. Переплетите по 4 пальца обеих рук, а большие соедините "домиком". Эта мудра бодрит, избавляет от усталости, повышает жизненный тонус.

* Мудра земли. Одновременно на обеих руках соедините подушечки большого и безымянного пальцев, а остальные расставьте пошире. Чувствуете, как отпускает напряжение?

Наконец, сделайте точечный релакс-массаж. Обхватите запястье одной руки кистью другой. Подушечкой большого пальца интенсивно надавливайте на кожные точки одну-три минуты. После этого также помассируйте другую руку.

* Шэнь-мэнь (с китайского — "Божественные врата", или "Обитель духа"). Находится у внутреннего края лучезапястной складки.

* Тун-ли ("Связь с внутренним миром"). Расположена на цунь (поперечник большого пальца), выше лучезапястной складки или предыдущей точки.

* Шао-хай ("Небольшое озеро") — у внутреннего края локтевого сгиба между сухожилиями.

* Лао-гун ("Дворец труда"). Спокойно, без напряжения сожмите пальцы в кулак — кончик безымянного упрется в нужную точку.

"PRO Здоровье. Новые Известия"

По Янтарному пути - из Израиля в Литву

Наши дважды соотечественники уже довольно неплохо освоили европейские курорты, о которых в прошлом знали только понаслышке. Однако многие по-прежнему предпочитают старые добрые места, к которым проторили дорожку еще в прежние советские времена

Яков Зубарев

Прибалтика всегда славилась своими здравницами, а нынче, став частью Объединенной Европы, подтянула свой сервис до западного уровня и стала в этом смысле еще более привлекательной для туристов. В том числе и для русскоязычных, которые все чаще предпочитают отдыхать в благоприятном по всем параметрам прибалтийском климате. Литва в этом отношении особенно притягательна.

Знакомые издавна певучие названия — Друскининкай, Паланга, Неринга, Бирштонас, Игналина — не случайно оправдывают свою давнюю популярность. Лечебные свойства друскининкайской минеральной воды приравниваются к известным аналогам минеральных вод Баден-Бадена. По оценкам агентства News Week, Дру-

скининкай признан лучшим европейским бальнеологическим курортом и входит в десятку лучших оздоровительных курортов мира. Куршская коса Балтийского моря, на которой расположена Неринга, включена в список Мирового наследия ЮНЕСКО — как объект уникального природного и культурного ландшафта. Кстати, в советские времена отдохнуть в этом заветном уголке могли только высокопоставленные аппаратчики. Теперь же этот курорт открыт для всех желающих. Более 200 озер, десятки рек и водоемов, леса — главное украшение района города Игналина. А сосновый воздух Аникшайского бора привлекает людей с заболеваниями сердца и легких.

Со всех сторон окружен лесами и Бирштонас. Он расположился на берегу Немана — как раз в том месте, где ре-

ка выписывает замысловатые петли. Такую красоту редко где увидишь еще.

— Наш городок возник не случайно: здесь бьют из-под земли 26 минеральных источников! — рассказывает бывавшая недавно в Израиле мэр Бирштонаса Нийоле Диргинчене. — Местные санатории предлагают пациентам аппликации из четырех сортов целебной грязи, оздоровительные ванны, бассейн с минеральной водой, упражнения для вытяжки позвоночника, лечебный массаж — в том числе с использованием горячего янтаря, процедуры альтернативной медицины с применением препаратов на основе янтаря. Сочетание лесного воздуха, тишины и лечебно-восстановительных процедур создают неповторимые условия для общего оздоровления, позволяют лечить практически все заболевания: сердечно-сосудистые, легочные, же-



Раймонда Балнене

лудочно-кишечные, дерматологические, воспалительные... Ну, а тот, кто любит активный отдых и острые ощущения, может поиграть в теннис, совершать прогулки на велосипеде и на байдарке, полетать на воздушном шаре или на самолете, совершить прыжок с парашютом.

Лечебницы Литвы сегодня мало в чем уступают другим известным европейским курортам, и в то же время мы готовы предоставить своим гостям отдых по самым привлекательным, заметно более низким, чем на Западе, ценам. Можно сказать, мы обеспечи-

ваем сервис на западном уровне, но по "восточным" ценам. Да и наши продукты, особенно молочные, по-прежнему вкусны и недороги. Десятки сортов сыра, творог, сметана, йогурты — все на пользу здоровья! Учитывая, что сейчас между Тель-Авивом и Вильнюсом открыто прямое воздушное сообщение, Литва стала израильтянам значительно ближе.

— Мы приглашаем израильских туристов не только отдохнуть, но и предлагаем организовать совместное путешествие по Янтарному пути, который включит в себя также Израиль, — говорит генеральный директор государственного департамента Литвы по туризму Раймонда Балнене. — Месторождения янтаря встречаются в Средиземноморье и на побережье Северной Африки, так почему бы не поискать их также на ваших берегах? Это мог бы быть прекрасный международный проект, использующий не только культурно-исторические знания об янтаре, но и целебные свойства этого волшебного минерала — дара моря и солнца.