

## БЕЗАЛКОГОЛЬНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ

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 съесть 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 **усыпляющим 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 выскакать 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. Наш психолог Оксана Владимировна Герасимова <https://vk.com/club194648391> сможет показать такие приемы на практике.