******



******

***Автор: врач-психотерапевт***

***УЗ «Витебский областной клинический***

***центр психиатрии и наркологи»***

***Воронова Ирина Анатольевна***

ТЕЛЕФОН ДЛЯ СПРАВОК:

***61 45 80***

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ:

***61 60 60***

***Министерство здравоохраненияРеспублики БеларусьУчреждение здравоохранения«Витебский областной клинический центр психиатрии и наркологии»***



*Хотя человеку генетически “гарантированы” 120 лет жизни, однако на са­мом деле наш век значительно короче.*

*Японцы в среднем живут до 79 лет, австралийцы, греки, канадцы и шведы — до 78, немцы и американцы — до 76. У русских и турок нить жизни обрывается значительно быстрее: уже после 67 лет. У нигерийцев и сомалийцев и того раньше — примерно в 47. Международная группа врачей, психологов и дието­логов разработала десять заповедей, следуя которым мы сумеем несколько продлить и сделать более приятным наше земное существование.*

1. **я заповедь. Не объедайтесь!**

Вместо привычных 2500 калорий доволь­ствуйтесь 1500. Тем самым вы устроите разгрузку своим клеткам и поддержите их активность. Питайтесь уравновешенно: ешьте не много, но и не слишком мало.

1. **я заповедь.**

**Меню должно соответствовать вашему возрасту.**

Каждый возраст нуждается в различном питании. У тридцатилетних женщин пер­вые морщинки появятся позднее, если они регулярно будут есть печень и орехи. Лю­дям старше 40 лет полезен бета-каротин. После 50 лет кальций держит в форме ко­сти, а магний — сердце. Мужчинам стар­ше сорока необходим селен, содержащий­ся в сыре и почках. Селен способствует снятию стресса. После пятидесяти, пита­ясь рыбой, мы защитим сердце и крове­носные сосуды.

1. **я заповедь.**

**Попытайтесь найти подходящую для себя работу!**

Тот, кто не работает, выглядит на пять лет старше. Некоторые профессии, по мне­нию социологов, помогают сохранить мо­лодость. К их числу относятся профессии дирижера, философа, художника и священ­ника.

1. *я* **заповедь.**

**Найдите себе пару в жизни!**

Дважды в неделю занимаясь сексом, че­ловек выглядит на четырнадцать лет моло­же! Во время полового акта в организме вырабатывается гормон эндорфин, который иначе называют гормоном счастья. Он спо­собствует укреплению иммунной системы.

1. **я заповедь.**

**Имейте на все собственную точку зрения.**

Осознанно живущий человек значительно реже впадает в депрессию, чем тот, кто лишь пассивно плывет по течению.

1. я заповедь. Двигайтесь!

Даже восемь минут за­нятий спортом в день про­длевают жизнь. В процес­се движения высвобожда­ются гормоны роста, выра­ботка которых сокращает­ся после тридцати лет.

1. *я* **заповедь.**

**Спите в прохладной комнате!**

Доказано: кто спит при температуре 17- 18 градусов, дольше остается молодым. Причина в том, что обмен веществ в орга­низме и проявление возрастных особенно­стей зависят также и от температуры ок­ружающей среды.

1. **я заповедь.**

**Время от времени балуйте себя!**

Не нужно слишком ограничивать себя. Временами — вопреки всяким рекоменда­циям относительно здорового образа жиз­ни — позволяйте себе лакомый кусочек. А если вам очень понравилось новое платье или сумка, не нужно тут же думать об эко­номии.

1. **я заповедь. Не следует всегда подавлять в себе гнев!**

Тот, кто постоянно корит лишь самого себя, вместо того, чтобы рассказать, что его огорчает, а временами даже и поспорить, обменяться мнением с окружающими, бо­лее подвержен любым заболеваниям, в том числе и злокачественным опухолям. Со­гласно результатам международного тес­тирования, 64 процента респондентов, страдающих раком, всегда подавляют гнев в себе.

1. **я заповедь. Тренируйте мозг!**

Время от времени разгадывайте крос­сворды, играйте в коллективные игры, тре­бующие мыслительной деятельности, учи­те иностранные языки. Считайте в уме, а не только на калькуляторе. Заставляя ра­ботать головной мозг, мы замедляем про­цесс возрастной деградации умственных способностей, одновременно активизируем работу сердца, системы кровообращения иобмен веществ.