

ДАВЛЕНИЕ В НОРМЕ!



СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

5

СТРАНИЦА

Мифы и реальность

Развеем или подтвердим три самых распространенных мифа о гипертонии.

12

СТРАНИЦА

Скорая помощь

Три признака инсульта: не пропустите сигналы организма! Алгоритм действий — в рубрике.

6

СТРАНИЦА

Интервью

У вас мерцательная аритмия? Избегайте стрессов! Подробнее об этом в интервью.

23

СТРАНИЦА

На заметку

Статины разрушаю печень! Может быть, это миф? Мнение врача поставит точки над i.

11

СТРАНИЦА

Лаборатория

О чем поведает анализ мочи при гипертонии? Отвечает наш постоянный консультант.

28

СТРАНИЦА

Полезно всем

Как избавиться от бессонницы? Попробуйте нетрадиционные, но эффективные методики.

Слово редактора

В психологии есть понятие «мотивация». Если говорить простыми словами, то это побуждение к действию. Если еще проще, то это причина, по которой мы что-то делаем. Нет причины — нет желания и потребности в движении вперед. Психологи не зря говорят о том, что чего-то добиться можно, только имея мотив.

Например, хочу похудеть, чтобы давление пришло в норму. Если высокие цифры никак не влияют на общее самочувствие, то гипертония не будет двигать к цели сбросить лишние килограммы. Тут поможет только другая мотивация. Ну, скажем, желание избавиться от второго подбородка.

И очень часто можно услышать: не могу сесть на диету, потому что нет

мотивации — меня и так все устраивает. А специалисты утверждают, что мотив всегда можно «изобрести» искусственно.

Чтобы его найти, нужно на листе бумаги записать все плюсы какого-то достижения. Например, самостоятельно овладев иностранным языком, я смогу найти подработку/сменить работу/прочитать много нужной литературы/сэкономить деньги на курсах и т.д. И среди этих плюсов обязательно найдется тот, который подтолкнет к дальнейшим действиям.

А далее важно соблюдать некоторые условия. Одно из них — держать цель внутри себя, то есть не распространяться о своих планах даже самым близким. Даже если очень хочется. Это нужно для то-

го, чтобы оградить себя от лишней траты энергии. Ведь все ресурсы (и физические, и эмоциональные) должны быть направлены в нужное русло. И еще один момент. Если вы передумаете или не сможете достичь желаемого, в дальнейшем вы не будете убеждать себя и других, что вы ни при чем, мол, оно само так получилось. Вам не будет неловко или стыдно перед окружающими за свою слабость или безвольность. А значит вы сможете избежать ненужного стресса.

И все же мне кажется, что в жизни есть то, что не нуждается в поиске мотивации, — это наше бесценное здоровье. Оно всегда в приоритете. О том, как его поддержать, читайте на страничках нового выпуска.

Ирина ЛУЗИНОВА