

Как «включить» праздничное настроение

Как неудачным может быть будний день, так и с праздником не всегда складывается. Что ж, дело житейское, бывает и так. Но если так случается из года в год, это повод задуматься. В преддверии праздника наша статья адресована женщинам



ВРАГИ ПРАЗДНИЧНОГО НАСТРОЕНИЯ

1. Внешние обстоятельства: социально-политическая обстановка в стране, неурядицы в семейной жизни, материальное положение, проблемы со здоровьем, душевное состояние окружающих и пр.

2. Внутренние проблемы: детские психологические травмы, неизжитые комплексы, личностные особенности, эгоизм и эгоцентризм.

3. «Мудрствования лукавые» о том, хорош праздник или плох с учетом исторических, гендерных и всяких иных соображений.

Конечно, это ваш выбор — праздновать тот или иной праздник и как именно. Но в любом случае никогда не поздно научиться создавать светлое радостное настроение для себя и окружающих. Ведь от чего-то можно хотя бы на день абстрагироваться, с чем-то смириться, что-то учесть, над чем-то поработать заранее. Надеемся, что в этом вам помогут наши советы.

Подумайте о том, кому вы сами можете подарить хорошее настроение. Казалось бы, вы тоже имеете право в праздничный день на «острый приступ эгоизма», но если заикнуться только на себе, шансы на успех не так уж велики...

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПРАЗДНИК УДАЛСЯ

• Позаботьтесь о светлом настроении заранее. Подумайте, как обычно проходят праздники в вашей семье, что вас чаще всего раздражает, а что — радует. Припомните какой-нибудь удачный праздничный день, проанализируйте причины, почему он удался. По итогам размышлений внесите соответствующие коррективы и в свой душевный настрой, и в конкретные планы. Поделитесь ими с близкими.

• Не будьте рабой неудачных или (что бывает чаще) изживших себя традиций. Хуже всего, если праздничный день проходит всегда одинаково, а с течением лет и вспомнить-то особенно нечего.

• А вот во время праздника живите здесь и сейчас. Не ворошите в памяти прошлые торжества, независимо от того, хорошо это было или плохо, если это вызывает неприятные эмоции типа: «плохо, как всегда» или «ах, как хорошо было раньше, сейчас вот все не так».

• Не заикливайтесь на отношениях со своим мужчиной. Чтобы лучше понять, почему не стоит этого делать, проделайте такой эксперимент: попробуйте на какое-то время сосредоточиться на любой части тела — большом пальце левой ноги, правом ухе или кончике носа. Достаточно быстро вы, как минимум, почувствуете, что там «что-то не так». У более впечатлительных натур ощущения будут еще ярче, вплоть до онемения и боли. Точно так же излишняя сосредоточенность на ком-то неизбежно приводит к «болезни» в отношениях. Намного лучше — общее дело, общее хобби, общие темы для разговоров, общие воспоминания. Тогда исключаются разрушительные «как он посмотрел», «что сказал», «что подарил» и «как себя повел».

• Не накручивайте себя, если что-то не так (а случается это у всех и всегда). Практика показывает, что вполне реально научиться не растравливать себе душу, перестать «купаться в обидах», предаваться мазохистским страданиям. Многие (особенно женщины) именно в праздничные дни любят устраивать драмы. Бывает, что с возрастом это проходит, но весьма часто уже тогда, когда семейная жизнь разрушилась. Поэтому твердо и без сомнений отложите все обиды и разборки «на потом».

Новірин —

Інозину пранобексу 500 мг

ВІРУСАМ НЕМАЄ МІСЦЯ З НИМ!



• Вместе с тем, если с настроением не складывается, ни в коем случае нельзя притворяться. Наигранное веселье, если и обманет кого-то, то все равно принесет ту нотку фальши, которая неизбежно отметится в сознании (или подсознании) близких. А накопление таких вот моментов неискренности и приводит к разрушению отношений. Вместе с тем психологи советуют улыбаться даже «через не могу» — улыбка дает сигнал мозгу, который неизменно перестраивается на мажорный лад.

• Но, конечно, гораздо лучше, если улыбка отражает ваши искренние чувства. Для этого постарайтесь внутренне настроиться: подумайте о том, за что вы цените своих близких, что в них есть хорошего, за что можно простить их (неизбежное) несовершенство... И даже шире — о том, что вы любите солнце, небо, звезды, природу и вообще жизнь во всех ее проявлениях. Оптимальный вариант — спокойное, доброжелательное, с легкой улыбкой настроение,

основанное на чувстве «Я всех люблю».

• Подумайте о том, кому вы сами можете подарить хорошее настроение. Казалось бы, вы имеете право в праздничный день на «острый приступ эгоизма», но если заикнуться только на себе, шансы на успех не так уж велики. Гораздо лучше подумать о тех, для кого этот праздник значим. Это могут быть пожилые родственники,



дети, учительница, подруга, остро переживающая одиночество... Сомнительной и далеко не всегда полной бывает радость, которая выискывается только лишь для себя. Но беспроблемно незамутненными остаются те светлые чувства, которые подарены тем, кто в этом нуждается. Устройте праздник для других — и вы всегда останетесь в выигрыше!

• Особо позаботьтесь о детях. Обстоятельства бывают всякие, но ребенок имеет право на веселье, подарки и внимание родителей. Если уж совсем не складывается, всегда можно устроить праздник для детей в другой день. И чем раньше вы с ними начнете готовиться, тем больше радости они получат.

И ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО МЕЛКИХ ТЕХНИЧЕСКИХ СОВЕТОВ

- Генеральную уборку сделайте неделей раньше, на предпраздничные дни оставьте только легкий марафет.
- Не приглашайте в праздничный день тех, кто неприятен хотя бы одному из членов семьи.
- Заранее приготовьте подарки. Учтите, что это лишний повод побыть с детьми, мастера вместе с ними небольшие сувениры.
- Постарайтесь разумно решить вопрос еды и спиртного: не слишком много того и другого. Закуски — сравнительно легкие в приготовлении и потреблении.
- Измените что-нибудь в своем имидже (хотя бы на один день).
- Если нет нового наряда, скомбинируйте из того, что есть, что-нибудь совсем уж эпатажное или хотя бы яркое и броское.
- Подумайте, чем украсить ваше жилье. Пару праздничных штрихов не помешают.
- Не исключайте самые нетрадиционные для вас варианты отпраздновать событие.

Радости вам и удачного праздника!

Мария Кириленко

Ефективне лікування:

- ГРВІ та грипу
- Герпетичної інфекції
- Хронічних захворювань дихальної системи

Препарат застосовують дорослим та дітям віком від 1 року

ІНСТРУКЦІЯ

для медичного застосування препарату **НОВІРИН** (скорочена)

Склад: 1 таблетка містить інозину пранобексу 500 мг. **Фармакотерапевтична група.** Противірусні засоби прямої дії. **Протипоказання.** Підвищена чутливість до інозину пранобексу та до інших компонентів препарату; подагра, сечокам'яна хвороба, тяжка ниркова недостатність III ступеня, гіперурикемія. **Спосіб застосування та дози.** Препарат приймають внутрішньо, краще після їди та через однакові проміжки часу; при необхідності таблетку можна розжувати, подрібнити та/або розчинити в невеликій кількості води безпосередньо перед застосуванням. Тривалість лікування визначають індивідуально, залежно від нозології, тяжкості перебігу і частоти рецидивів; у середньому тривалість лікування становить 5-14 днів, при необхідності після 7-10-денної перерви курс лікування повторюють; лікування за перервами та підтримуваними дозами може тривати від 1 до 6 місяців. Максимальна добова доза для дорослих — 8 таблеток (4 г). Рекомендовані дози та схеми застосування препарату (див. інструкцію з медичного застосування препарату). **Особливості застосування.** Слід пам'ятати, що Новірин, як і інші противірусні засоби, при гострих вірусних інфекціях найбільш ефективний, якщо лікування почато на ранній стадії хвороби. Препарат застосовують як для монотерапії, так і в комплексному лікуванні антибіотиками, противірусними та іншими етіотропними засобами. Дієча речовина препарату метаболізується до сечової кислоти та може спричинити значне підвищення її концентрації в сечі. У зв'язку з цим Новірин з обережністю застосовують пацієнтам з подагрою та гіперурикемією в анамнезі, уролітіазом та нирковою недостатністю. **Пацієнти літнього віку.** Немає необхідності змінювати дози, препарат застосовують у дозуванні для дорослих. У осіб літнього віку частіше, ніж у осіб середнього віку, спостерігається підвищення рівня сечової кислоти в сироватці крові та в сечі. **Застосування в період вагітності або годування груддю.** За відсутності досліджень з безпеки препарату не рекомендується призначати його у період вагітності або годування груддю. **Діти.** Препарат застосовують дітям віком від 1 року. **Побічні реакції.** Препарат, як правило, добре переноситься навіть при довготривалому застосуванні. Найчастішою побічною реакцією є короточасне та незначне збільшення концентрації сечової кислоти в сироватці крові і в сечі, яке нормалізується через декілька днів після закінчення застосування препарату. Також надходили повідомлення про інші побічні реакції, які класифікуються як часті (головний біль, стомлюваність, нудота, шкірні реакції, підвищення рівня трансаміназ, ЛО; N та сечовина, біль у животі та суглобах), нечасті (нервозність, порушення сну, розлади дефекації, популіція) та рідкісні (відсутність апетиту, реакції гіперчутливості). **Упаковка.** По 10 таблеток у блистері; по 2 блистери в паці. По 10 таблеток у блистері; по 4 блистери в паці. Категорія відпуску. За рецептом.



КІЇВСЬКИЙ ВІТАМІННИЙ ЗАВОД
Якість без компромісів!
www.vitamin.com.ua

Регістраційне посвідчення № ІІА/12436/01/01 від 10.08.12
З повною інформацією про препарат можна ознайомитись в інструкції для медичного застосування.
Для розміщення у спеціалізованих виданнях, призначених для медичних установ та лікарів, а також для розповсюдження на семінарах, конференціях, симпозіумах з медичної тематики. Матеріал призначений виключно для спеціалістів охорони здоров'я.