

ЗАМКНУТОСТЬ ВРЕДИТ ЗДОРОВЬЮ

Известно ли вам, что общительные люди болеют гораздо меньше, чем замкнутые? Когда человек делится своими проблемами с окружающими - близкими, коллегами, друзьями, выброс адреналина уменьшается, а значит, и стрессовая ситуация становится не такой опасной, наступает облегчение. Но это не значит, что нужно постоянно грузить других своими проблемами, никто не дает право создавать стресс другому человеку. Бывает достаточно просто поделиться, не вдаваясь в подробности.

Замкнутые люди, привыкшие все "переваривать" в себе и сами решать свои вопросы, даже если это бывает не под силу, входят в группу риска по заболеваниям сосудов, язвенной болезни, злокачественным опухолям. Об этом говорит статистика, что именно у молчунов чаще всего случаются инфаркты, инсульты, развивается язвенная болезнь. Медики выдвигают теорию "внутренних бурь", когда человек все перемалывает внутри себя и не получает разрядки. Это следует учесть, на то мы и есть общество, чтобы общаться друг с другом, понимать и приходить на помощь.