**«Без стресса и хлопот»**

Психологи утверждают, что новогодние и рождественские праздники – это не только приятное времяпровождение и радостное общение с родственниками и друзьями, но еще и стресс. В психологии даже есть такое понятие – «праздничный стресс», и, как показывает практика, в большей степени ему подвержены женщины.

Представительницы прекрасной половины человечества более ответственно подходят к тому, чтобы купить всем подарки, придумать развлечения для семьи и друзей. Однако делать это приходится быстро, невзирая на ежедневную занятость на работе и дома. В результате возникает стресс.

Помимо этого для многих женщин серьезным испытанием становится подготовка к праздничному застолью. Это значит, что придется много готовить, но самой при этом желательно оставаться на диете. А ведь в перечень повседневных предновогодних дел добавляются подготовка к детским утренникам и взрослым корпоративам, неминуемые рабочие отчеты и планы работы на новый год.

Последствия стресса могут свести на нет все удовольствие от праздника. Самое главное при подготовке к торжеству – избавиться от мешающих факторов, например, ощущения нехватки времени (когда перед нами стоит много задач, а времени мало, мы начинаем лихорадочно хвататься то за одно, то за другое, чувствуя полную растерянность).

Старайтесь как можно меньше дел оставлять на последний момент. А чтобы не взваливать все на себя, поручите часть дел своим домочадцам. Такой подход не только облегчит вашу нагрузку, но и непременно сплотит всю семью.

Кстати, мужчинам в это время тоже бывает нелегко: Новый год представители сильной половины человечества воспринимают как некий рубеж, когда оцениваются достигнутые результаты и планируются перспективы.

И если результаты не радуют, а перспективы размыты, человек также начинает нервничать, порой впадая в депрессию. А способы, которыми белорусские мужчины справляются с депрессией, порой приводят к еще большим проблемам.

Чтобы встреча Нового года принесла радость, нужно настроиться на праздник и пустить его прежде всего в свою душу.

Помните, Новый год – не экзамен, оценку за карьерные достижения, за салат и наряд вам никто не ставит! Относитесь легко ко всему, даже если курица сгорела, на костюме пятно, а начальник накануне выходных позволил себе на вас накричать. Мыслите позитивно. Не подводите итоги ушедшего года, гоните мрачные прогнозы на будущий. Если что-то не получилось – в следующем году обязательно удастся!

**Инструктор-валеолог Н.Сакович**