

## Стресс и боли в животе

Стресс окружает нас на каждом шагу, каждый день. И это неизбежно негативно влияет на наш организм, в том числе отражается и на работе желудочно-кишечного тракта. Проявляться может как дискомфортом, болью, вздутием живота, нарушением стула, так и расстройством пищевого поведения, например, компульсивным перееданием. Мозг и ЖКТ тесно связаны, не даром говорят «им обоим много нужно переваривать». Медицинский психолог Юлия Карабаева отмечает, что регулярный стресс держит организм в напряжении и сбивает согласованную работу органов. Если перед важным мероприятием со стороны сердечно-сосудистой системы мы можем отметить учащённый пульс, то со стороны ЖКТ стресс может проявиться запором или жидким стулом.

Что мы можем сделать для нормализации работы ЖКТ

### 1. Управление стрессом

Освоив пару методов по снижению стресса, вы сможете ощутить изменение своего эмоционального фона и улучшение физического состояния. Отличным решением будет научиться любой дыхательной технике. Потратив всего месяц на изучение релаксационного упражнения, взамен вы получите более устойчивую к стрессу нервную систему и физический комфорт.

### 2. Управление телом

Физические упражнения безусловно полезны для нашего организма, они помогают снизить уровень стресса и улучшить самочувствие. Физическая активность — не равно тяжелые упражнения в спортивном зале. Можно выбрать комфортный для себя уровень нагрузки, например, быструю ходьбу, езду на велосипеде, плавание, танцы, настольный теннис, йогу и пр.

### 3. Управление питанием

Прежде чем менять рацион, необходимо тщательно изучить потребности организма и его слабые стороны, определить важные цели, а сделать это быстро поможет специалист. Он составит список продуктов, которые необходимо исключить, и расскажет, на что сделать упор, чтобы восстановить работу ЖКТ. Дополнительный бонус – помимо улучшения здоровья вы получите приятные изменения во внешности. Сбросите лишние килограммы и забудете про надутый живот, ведь он очень часто является показателем неправильной работы ЖКТ, а не отсутствия спорта.

Не стесняйтесь обращаться к врачу даже с самой деликатной проблемой! Ни запоры, ни тяжесть в животе, ни метеоризм его не насмешат и

не удивят, а вы получите шанс на здоровую счастливую жизнь без дискомфорта и стеснения. Помните, ваше здоровье – только в ваших руках!