

Всегда ли нам понятно, отчего именно мы устаем? Ведь не определив правильно характер усталости, мы не сможем правильно отдохнуть. Объясняет Алексей ПАРШИН, главный психотерапевт кризисного отделения Москвы на базе 20-й клинической больницы, старший научный сотрудник Института психиатрии.

Невроз — способ выживания

Сегодня люди устают от жизни. Причины здесь внешние и внутренние. Внешние связаны со средой обитания человека, которая в мегаполисе патологична, противна человеческой природе. В прямом и переносном смысле человек оторван от земли. Любой городской житель интуитивно знает, какое удовольствие он получает от ходьбы по земле, а не по асфальту, от ходьбы босиком. Это связано с тем, что человеку необходимо разряжать свое статическое электричество, накопление которого приводит к перенапряжению. Во-вторых, видеоэкология и аудиоэкология. Взгляд человека в городе все время во что-то упирается, а в норме человек должен видеть свободный горизонт. Почему многие едут на море? Потому что там они интуитивно находят этот горизонт, безбрежность.

