GEROS NUOTAIKOS
programa
AstraZeneca

Ar Lietuvoje pakanka geros nuotaikos?

Pažiūrėkime...

Lietuviai gyvena trumpiau?

Mes, lietuviai, aistringai mėgstame krepšinį, bet nemėgstame ilgai gyventi. Vis neprarandame vilties laimėti „Eurovizijoje”, tačiau be kovos praleidžiame į priekį kone visas Europos šalis pagal gyvenimo trukmę. Nejaugi taip bijome pasenti, kad mirštame tokie jauni?*

Tik 5 Europos šalyse - Estijoje, Latvijoje, Baltarusijoje, Ukrainoje ir Rusijoje - vyrų gyvenimo vidurkis mažesnis nei Lietuvoje.

Pacientas:
- Daktare, ką rodo mano galvos rentgeno nuotrauka?
Daktaras:
- Visiškai nieko.

Džiaugsmas ir pasitenkinimas gyvenimu nuostabiai puošia žmones ir padeda išsaugoti jaunystę
Charles Dickens

Mus šienauja širdies ir kraujagyslių ligos

Daug dainų ir legendų pasakoja apie narsią lietuvių širdį, tačiau statistika kalba ką kita: mūsų širdis labai pažeidžiama, kur kas silpnesnė nei švedų, suomių ar vokiečių. Kas tas paslaptingas priešas, nualinantis širdį mums dar nesulaukus senatvės?*

*Pagrindinė lietuvių mirtingumo priežastis – kraujo apytakos sistemos ligos, nuo jų miršta 45,6 proc. vyrų ir net 64,5 proc. moterų. Tuo tarpu nuo onkologinių ligų mirštama kur kas rečiau: atitinkamai 20,4 proc. moterų ir 18 proc. vyrų.

Geriausias mūsų „draugas”

Jis neatstoja nuo mūsų nė per žingsnį: kartu dūsta nuo išmetamųjų dujų automobilių kamštyje pakeliui į darbą, painiojasi po kojom karštligiškai dirbant nesibaigiančius darbus, nesivaržydamas susirango ant sofos, kai vakare per televizorių žiūrime krepšinį. Gal ir nepažintume jo iš veido, bet gerai žinome jo vardą – STRESAS.*

*Naujausių tyrimų duomenimis, didelį mirtingumą nuo širdies ir kraujagyslių ligų lemia psichologiniai-socialiniai veiksniai.

- Kokia sėkmingos širdies operacijos tikimybė? – klausia pacientas.
- 100 procentų – atsako daktaras.
- Kaip Jūs galite būti tuo tikras? – nustemba ligonis.
- Atsiimant diplomą, mano profesorius įspėjo, kad medicinos praktikoje nesėkmės tikimybė 99, o sėkmės – 1 procentas. 99 mano pacientai patyrė kompilkacijas, jūs – šimtasis!

Juokis visada kai gali – tai pigūs vaistai.
Lordas Baironas

Įveik stresą - pabėgsi nuo ligos!

O štai švedai, nors ir nevengia stipresnių gėrimų ir neatsisako cigaretės dūmo,

stresą laiko stipriai pažaboję, todėl širdies bei kraujagyslių ligos juos puola kur

kas rečiau nei mus.*

*Lietuvoje mirtingumas nuo širdies ir kraujagyslių ligų beveik 4 kartus didesnis nei Švedijoje.

Keiskime stresą į gerą nuotaiką

Metas keistis - keisti požiūrį į save ir į aplinką, atsikratyti įtampospriešiškumo, įtarumo ir dėl to kylančios blogos nuotaikos ar net depresijos! Ar ne geriau užuot puolus į neviltį ar leidus užvaldyti stresui, pradėti juoktis ir dovanoti gerą nuotaiką ne tik sau, bet ir aplinkiniams?*

Senovėje žmonės tikėjo, kad juokas turi galios numarinti žiemą ir pažadinti pavasarį, prikelti žemę naujam gyvenimui, nes mirtis bėganti iš ten, kur juokiamasi. Juokas ilgina žmogaus gyvenimą, kas juokiasi - nesensta, todėl mūsų proseneliai stengdavosi sukelti juoką ne tik per šventes, bet ir rimtose situacijose, pvz. gimdant. Mokėjimas pasijuokti iš savęs ir situacijos mažina įtampą, todėl juokdamiesi lengviau susitaikome su tuo, kas nepakenčiama. Juokas taip pat suteikia fizinės energijos ir padeda greitai atgauti dvasines jėgas.

- Kiek kainuos ištraukti dantį?
- Du šimtai litų. – atsako dantistas.
- Taip daug? 200 litų už kelių minučių darbą!?
- Na, aš galėčiau traukti ir labai lėtai...

Jei vitaminų vartojimas nepadeda jums jaustis pakankamai sveikais, daugiau juokitės. Labiausiai prarasta yra ta diena, kurią niekas nesijuokė.
Nicolas-Sebastien Chamfort

Kartu juoktis linksmiau!

Juokas ir gera nuotaika pats pigiausias ir veiksmingiausias vaistas*. Patys išmėginome, ir rekomenduojame vartoti kuo dažniau ir kuo didesniais kiekiais. Prisijunkite prie mūsų GEROS NUOTAIKOS programos!

*Tyrimai įrodė, kad juokas teigiamai veikia sveikatą: atpalaiduoja raumenis, stiprina imuninę sistemą, gerina širdies ritmą, prisotina kraują deguonies, „masažuoja” gyvybinius organus, padeda virškinti, skatina smegenų veiklą. Juokas taip pat gerina savijautą: mažina depresijos požymius, stresą ir skausmą, didina savo vertės pajautimą. Daugiausiai juokiasi vaikai, vidutiniškai 400 kartų per dieną, o suaugusieji – tik 15.

O ar Jūsų nuotaika gera?

Pasitikrinkite patys

AstraZeneca