**Как не надумать себе болезни**

Физическое и душевное состояние связаны неразрывно. Когда человек испытывает стресс, у него часто начинаются боли и нарушения функций органов. Так работает психосоматика, и, если игнорировать психологические проблемы, они превращаются в болезни.

По статистике, половина болезней вызываются стрессом и внутренними переживаниями. Чтобы избежать этого, важно осознавать и контролировать эмоции. Не стоит думать о негативе, зацикливаться на проблемах и мелочах. Важно заботиться о себе и о психологическом здоровье, важно делиться переживаниями с близкими. Полезно понимать, что нравится и чего хочется, придерживаться душевного равновесия и комфорта.

Психосоматические болезни зависят как от психологического здоровья, так и от физического. Поэтому важно помнить о пользе спорта для душевного здоровья, исключить вредные привычки. Избежать стресса поможет активный отдых и любимые хобби.

Здоровый образ жизни является средством профилактики, в том числе онкологических заболеваний. Подробнее: profilaktica.ru