

## Обиды

Психологи не устают повторять, что многие болезни возникают из-за нашей нервозности. С жалобами на сердце, желудок приходят на прием к врачу часто люди, обиженные на то, что с ними поступили несправедливо. Такие люди погружаются в мрачное чувство обиды, распаляют его и доводят себя до сильнейшего нервного расстройства. Ученые отмечают, что состояние обиды равносильно медленному и длительному истязанию. Обиженный человек тяжело переживает все события, которые способны “уколоть” его. Он подавлен и неуверен в себе. С этим состоянием необходимо бороться, но главное—стараться его не допускать.

### Совет № 1

Простите своего обидчика, вспомните высказывание философа Сенеки: “Лучшее лекарство от обиды — прощение”. Простите и забудьте. Попробуйте использовать самовнушение: “Забыть и никогда не вспоминать”.

### Совет № 2

Попробуйте найти вашему обидчику оправдание. Посмотрите на сложившуюся ситуацию объективно, может быть, вы допустили ошибку, оказались не правы. Будьте выше обиды, пожалейте человека, который не умеет правильно вести себя в обществе и поэтому совершает ошибки.

### Совет № 3

Попробуйте найти в себе силы отнестись к этой ситуации таким образом, чтобы извлечь из нее урок. В следующий раз вы будете осторожнее, осмотрительнее. Ведь в нашей жизни ничто не проходит бесследно и практически все приносит пользу.

### Совет № 4

Определите, что приносит больше огорчений, вреда — факт, который обидел вас, или размышления об этом факте. Именно от таких размышлений больше вреда для здоровья. Избавьтесь от них, и обида уйдет сама собой. Отвлечитесь, и вы почувствуете себя свободно и легко.