Новый год, конечно, праздник замечательный. Все мы его ждем с нетерпением – тщательно готовимся, подбираем место встречи, компанию, наряд и так далее.. Однако, иногда, хлопоты и ожидание праздника могут привести и к нежелательным стрессам. Ведь, согласитесь, что многие из нас ждут от праздника чего-то феерического. Когда ожидания не оправдываются, появляется чувство разочарования, которое в дальнейшем приводит к стрессу. О том, как избежать таких ситуаций, рассказывают психологи.{jcomments on}

Ученые утверждают: чтобы избежать стресса во время праздников, необходимо снизить свои ожидания.

«Когда вы возлагаете на своих близких большие ожидания и ждете чего-то особенного, высока вероятность того, что вы разочаруетесь, и праздник не доставит вам удовольствия», - пояснили психологи.

Особо впечатлительные люди еще больше подвержены стрессу во время праздников. Причем у половины из них повышается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Напомним, что предыдущее исследование доказало опасность предновогоднего шопинга. У 50% покупателей повышается кровяное давление, а у 10% увеличивается

риск развития заболеваний сердца и почек.

По материалам health.passion.ru