

**Отвечает: Александра Ланц**

Доброго вам времени суток, Чингиз!

Я, конечно, не знаю вашу ситуацию, но вчитываясь в то имя, которое вы использовали для вашего и-мейла, могу предположить, что вы тратите время своей жизни на то, чтобы убивать, прятаться, менять оружие и напрягать свою нервную систему. Правда, вы все это делаете в виртуальной реальности, однако для человеческого мозга любая реальность - настоящая. Все образы, всякое эмоциональное напряжение запечатлеваются и в сознании, и в подсознании. Ну а потом, когда мозг переходит в режим отдыха, впитанные вами образы, преломляясь через ваше личное сознание, становятся вашими снами.

Проведите эксперимент. Отключите все, что связано с виртуальными играми и любого рода кинофильмами на 1 месяц. Всё освободившееся время займите физически подвижными занятиями на улице: футбол, бег, быстрая ходьба, вскапывание огорода, колка дров и пр. При этом вместо любимой современной музыки слушайте только Моцарта, Шопена, Штрауса, Эварда Грига. Или, если уж совсем не привычны к классике, то вообще ничего не слушайте, кроме обычных звуков жизни.

Поначалу, конечно, будет трудно, но если этого не сделать сейчас, потом придется уже реально лечиться за счет медикаментов. Пожалуйста, не затягивайте с экспериментом!

С уважением,

Саша.