

# Влияние беспорядка в доме на здоровье, настроение и жизнь

Обратите внимание на свои ощущения, самочувствие и взаимоотношения в семье, когда у вас прибрано или, наоборот, все разбросано и грязно. Без всяких сомнений, в беспорядке человек ощущает себя намного хуже. Все люди разные и живут все по-разному. Для кого-то беспорядок — это временное явление, связанное с нехваткой времени, для остальных — это образ жизни. Опять же обратите внимание, что люди, находящиеся в гармонии с собой никогда не живут в «бардаке».



Беспорядок в доме — это и скопление пыли на полу и поверхностях, и разбросанные по дому вещи. Такое положение вещей негативно влияет не только на физическое, но и психологическое здоровье человека. Откуда берутся пыль и грязь в доме. Пыль в дома попадает постоянно. Эти маленькие частицы заносятся с одеждой и обувью в виде песчинок, кристаллов солей и сажи с улицы. Другая часть пыли попадает из открытых дверей и окон. Все это вместе и приводит к образованию грязи на поверхностях в доме. Частицы пыли настолько мелкие, что постоянно витают в воздухе и вместе с ним попадают в дыхательные пути.

Почему же так важно убирать? В чистом доме всегда приятно находиться, а благоприятная атмосфера располагает к отдыху и занятию домашними делами. В чистом пространстве приятно принимать гостей и сюда всегда хочется возвращаться. Пыль — это не только некрасиво. Ее состав может негативно влиять на состояние здоровья человека. Вместе с вдыханием бытовой пыли в организм попадают пылевые клещи, токсины, пыльца и микроорганизмы.

Одним из самых негативных проявлений запыленных помещений может стать аллергия. Она проявляется постоянным насморком, воспалением слизистых, чиханием и кашлем. Она даже может стать причиной высыпаний на коже.

Поддержание порядка, проветривание и влажная уборка минимизируют негативное влияние пыли на организм человека. Особенно это важно в домах, где живут маленькие дети и пыль может стать причиной развития бронхиальной астмы. Конечно в процессе уборки невозможно уничтожить абсолютно всю пыль, но это поможет предотвратить развитие заболеваний связанных с ее вдыханием.



Беспорядок бывает в каждом доме. Но для некоторых — это временное явление, которое они устраняют быстро и без проблем, а другие всю жизнь живут в беспорядке, да еще и скапливают в доме кучи ненужного хлама.

Ученые и психологи утверждают, что человек в беспорядке чувствует себя намного хуже, из-за постоянного дискомфорта пропадает настроение и желание работать.

Как именно чистота и порядок влияют на состояние здоровья человека? Упорядоченные и

разложенные по местам вещи помогают сконцентрироваться на важных делах и эмоциях. Порядок делает человека спокойным и уравновешенным. А в состоянии беспорядка у человека развивается депрессия, и пропадает желание убирать и наслаждаться жизнью. Чистота позволяет упорядочивать мысли, что делает работу и жизнь в целом более эффективной. Кроме психологических проблем и проблем со здоровьем, беспорядок создает бытовые неудобства. Когда в доме чистота и порядок, а все вещи находятся на своих местах не надо тратить времени на их поиски. А это особенно выводит из себя в моменты спешки.



Если вы регулярно понемногу убираете, то генеральная уборка раз в пару недель или месяц вам не грозит. Никто не жаждет часов 6 - 8 драить, чистить и мыть. Вместо этого - уделите уборке минут по 15-20 в день и час в один из дней недели. Если вы будете систематически убирать, то в скором времени процесс наведения чистоты в вашем доме перестанет быть для вас обузой и неприятным тяжелым занятием, а вы будете с удовольствием возвращаться в убранный и уютный дом!

*Отделение коммунальной гигиены*