



Говорить о том, что свадьба - дело для невесты волнительное, наверное, излишне. Будущие невесты всегда волновались, волнуются и будут волноваться. Однако у всех это волнение проявляется по-разному и с различной степенью тяжести. Иногда дело доходит до головных болей и головокружений, тошноты и даже обмороков. Состояние "мандража" не только далеко не из самых приятных, но и опасное. Падение в обморок может случиться где угодно, а состояние нервной тряски во время бракосочетания может испортить и все фотографии, и особенно видео.

Разумеется, полностью и совсем отключить эмоции в такой день невозможно, все мы живые, а событие особенное. Однако вполне можно заранее настроиться на то, чтобы это состояние минимизировать и держать под контролем. Очень осторожно отнеситесь к успокоительным средствам. Если вам хорошо помогла когда-то одна таблеточка такого лекарства, не надо пить две, "чтобы усилить". Эффект вам может совсем не понравиться.

Первый признак обморочного состояния - "мушки" перед глазами. Не надо ждать, пока пройдет, надо срочно выйти на свежий воздух, а если есть возможность, ненадолго прилечь или хотя бы сесть.

Проверенный способ - добрый детский стишок. Повторяйте его про себя, нервы приходят в порядок. И подумайте о том, что сейчас самое время не волноваться, а радоваться.