

Как справиться со стрессом?

Всегда и везде человек может находиться под воздействием стресса. Что такое стресс? Это один из видов эмоционального состояния, характеризующийся повышенной физической и психической активностью. По определению Ганса Селье стресс – это "напряжение", "нажим", "давление".



Стресс уже давно стал неотъемлемой частью человеческого существования. Его незначительные проявления неизбежны и безвредны. Однако при чрезмерном стрессе возникают проблемы, как у самого человека, так и у его окружения. Задача современного человека – научиться распознавать симптомы стресса, вовремя блокировать его развитие.

Каковы же симптомы и признаки стресса? Они делятся на три категории:

- *физические* (хроническая усталость, бессонница, боли в груди, в животе, в спине, высокое кровяное давление, головные боли, головокружение, частые простуды и т.д.);

- *эмоциональные* (излишняя агрессивность, раздражительность, депрессия, нарушения памяти и концентрации внимания, истерики, ночные кошмары, частая слезливость и т.д.);

- *поведенческие* (злоупотребление алкоголем, постоянный поиск у себя различных заболеваний, потеря интереса к своему внешнему облику, привычка кусать и грызть ногти, прищипывание ног или постукивание пальцем, усиленное курение и т.д.);

Многие из перечисленных выше состояний вначале являются незначительными раздражителями, но со временем усиливаются и под действием стресса могут привести к серьезным заболеваниям.

Для эффективной борьбы с вредоносным состоянием стресса, необходимы:

- **достаточный сон.** Спите столько, сколько требует ваш организм - и ваш стресс пойдет на спад. Сон - это механизм, с помощью которого организм оздоравливается и восстанавливает свой энергетический запас.



- **правильное питание.** Чтобы побороть стресс, вашему организму нужно быть здоровым, счастливым и правильно пополняться энергией. Откажитесь от кофеина и алкоголя. Составляя здоровый рацион, который поможет вам избежать стресса, не забудьте включить в него следующие продукты: сложные углеводы, такие как цельнозерновой хлеб и макаронные изделия; апельсины, богатые витамином А, который угнетает выработку гормонов стресса; шпинат, лосось, содержащие магний; черный и зеленый чай, содержащие антиоксиданты; фисташки, грецкие орехи и миндаль, которые являются хорошим источником полезных жиров.



- **физические упражнения** снижают стресс и вызывают в теле химические реакции, благодаря которым человек чувствует себя хорошо. Заниматься рекомендуется ежедневно, как минимум 30 минут.



- **плавание** также нейтрализует последствия стресса. Именно при плавании мышцы расслабляются. Вода

помогает обрести спокойствие и настроиться на хорошие мысли.



Также хорошо помогают справиться со стрессом **релаксация, медитация, ароматерапия, смехотерапия, цветотерапия, саморегуляция** (самоодобрение, самопоощрение, визуализация) и другие методы.

Можно, например, использовать самый простой самоподдерживающий прием. Каждый день, когда вы стоите перед зеркалом, собираясь на работу, уверенно смотрите в зеркало, прямо в глаза самому себе и говорите не менее трех раз: «Я, конечно, не совершенство, но достаточно хорош (хороша)!». При этом хорошо, если вы улыбнетесь себе!

**ТЕЛЕФОНЫ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ:
31-20-22; 47-31-61**



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЗ «Могилевский зональный центр
гигиены и эпидемиологии»



Как справиться со стрессом?