



В бешеном водовороте современных ритмов устать можно буквально за секунду: от начальников, от работы, от детей, от отношений, от себя самого, наконец. Кругом сплошной стресс и перегрузки. Стресс – это ответная реакция организма на экстремальные условия, нарушающие эмоциональное спокойствие и равновесие человека.

Стрессы нужны каждому – иначе человек становится безынициативным. Это своеобразный источник энергии. Главное – не дать ему перетечь в длительную фазу. Враг человеческого организма – затянувшийся хронический стресс. Он снижает защитные силы организма и повышает риск развития многих заболеваний.

Признаками «отрицательного» стресса могут быть: упадок сил, нежелание что-либо делать, рассеянность, повышенная возбудимость, потеря чувства юмора, потеря веры в улучшение



ситуации в будущем, возбужденное состояние, желание идти на риск, переменчивое настроение, усталость, вялость, резкое увеличение количества выкуриваемых сигарет с одновременно появившимся пристрастием к алкогольным напиткам, ухудшение сна, аппетита, памяти, полное отсутствие источников радости, психогенные головные боли, боли в области спины или желудка.



Если Вы обнаружили у себя пять и более из перечисленных признаков, значит надо срочно вытаскивать себя за уши из этого болота. Стресс легче предупредить, чем лечить. Первый шаг к победе над стрессом – это признание того факта, что выход из стрессовой ситуации зависит, прежде всего, от себя самого, от своих жизненных установок и образа жизни. Вот несколько эффективных рекомендаций.

Шаги преодоления стресса:

- Проанализируйте стрессовую ситуацию. Это поможет вам в будущем избежать подобных ситуаций. Определите шаги изменения своего поведения и отношения к ней.
- Переключайтесь. Займитесь делом, не имеющим ничего общего с причиной вашего расстройства.
- Больше двигайтесь. Для снятия стресса больше всего подходит: быстрая ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, купание, обливание, ванны, душ, посещение бассейна, бани, сауны.
- Полезно выпустить пар. Главное, чтобы от этого никто не пострадал: стукните кулаком по столу, топните ногой, спуститесь и поднимитесь по лестнице несколько раз, покричите, освободите себя от отрицательной энергии.
- Поплачьте. Не копите в себе раздражение и обиду, если хочется поплакать, то плачьте.
- Вылейте свою печаль на бумагу. Напишите письмо самому себе или про себя другу. На бумаге проблема не покажется столь неразрешимой, а может быть сразу найдется и решение.
- Сделайте себе подарок. Купите себе давно приглававшуюся вам вещь – блузку или сумочку. Чаще устраивайте себе маленькие праздники: красиво накройте стол и приготовьте свое любимое блюдо. Есть продукты, которые улучшают настроение и снимают стресс. Это – цитрусовые, шоколад, мороженое, банан. Многие из этих продуктов содержат опиаты и эндорфины – гормоны «хорошего настроения».
- Помогите ближнему. Сделайте доброе дело, и вы избавитесь от плохого настроения.
- Соприкоснитесь с природой. Учитесь радоваться голубому небу, журчащему ручейку, полевой ромашке.
- Обратитесь к богу. Молитва – самая сильная форма энергии, излучаемая человеком. Она приносит успокоение, душевный комфорт и радость.
- Чаще улыбайтесь. «Ничто не дается нам так легко и не ценится так дорого, как улыбка. Она – дневной свет для тех, кто пал духом, солнечный луч для опечаленных, а также лучшее противоядие, созданное природой от неприятностей» (Д.Карнеги). Для поддержания хорошего настроения нужно смеяться не менее 10 минут в день.