

Борьба со стрессом

Стресс — это состояние внутреннего и внешнего напряжения человека, которое возникает в трудных и неподвластных ситуациях. Дословно «стресс» означает напряжение, сжатие, давление, подавленность.

Мозг человека не отличает кажущуюся угрозу от реальной, поэтому всякий раз, когда ситуация кажется опасной, реагирует как на реальную угрозу. Чем чаще окружающая обстановка кажется враждебной, тем больше времени организм пребывает в состоянии боевой готовности. Стресс является одной из главных причин заболеваний психосоматического характера. Независимо от возраста, пола, профессии, все группы населения подвержены стрессовым состояниям.

Эмоциональные симптомы стресса: нарушение концентрации внимания, агрессивность, тревожность без повода, бессонница, депрессия, беспокойство, раздражительность, капризность, частые приступы тоски, печали, слезливость, низкая самооценка в сочетании с завышенными требованиями к себе, пассивность, напряжение, потеря интереса к жизни.

Физические симптомы стресса: повышение давления, сбой сердечного ритма и пищеварения, гастриты и колиты, головные боли и другие.



Этапы развития стресса:

1. **Тревога.** Подготовка организма либо к защите, либо к бегству. Резко снижается сопротивляемость организма к инфекциям и болезням. Нарушается (понижается или повышается) аппетит, происходят сбои в процессе пищеварения. Если стрессовая ситуация долгосрочна организм истощается.
2. **Соппротивление.** На данном этапе человек чувствует себя неплохо, почти так же, как в здоровом состоянии. Однако у него могут проявиться агрессивность и возбудимость.
3. **Истощение.** Организм после долгого воздействия стресса уже не способен мобилизовать свои резервы. Все симптомы на данной стадии подобны “крику о помощи”. В организме наблюдаются различные психосоматические расстройства. Если с этим не бороться, то на этой стадии могут развиваться тяжелые заболевания.

Как же справиться со стрессом?

1. Меняйте отношение к ситуации, поверьте, что Вы справитесь с трудностями. Все, что происходит у нас в голове, что мы думаем, что мы себе представляем, влияет на наше состояние, причем происходит это автоматически, помимо нашего сознания.

2. Научитесь управлять стрессом. Случившееся — лишь определённый этап личностного роста. Наш организм крепок и устойчив, он имеет колоссальные способности к восстановлению, но лишь в том случае, если разум работает четко и правильно!



3. Мыслите позитивно. Стрессовость ситуации в первую очередь зависит от того, как мы к ней относимся. Таким образом, чем позитивнее Вы настроены, тем менее подвержены стрессу, негативный настрой — это залог стресса. **Пессимист в любой возможности видит трудности, оптимист в любой трудности видит возможности!**
4. Получайте удовольствие от процесса, концентрируйтесь на положительном итоговом результате.
5. Старайтесь управлять эмоциями. Попробуйте мыслить в другом ракурсе — сосредоточьтесь не на стрессе, а на решении проблемы, которая привела к нервному напряжению. Чем лучше у Вас эмоциональный самоконтроль, тем легче Вы справитесь со стрессом.
6. Пользуйтесь техникой «позитивная визуализация». Вспоминая приятные события, наш организм вспоминает и хорошие эмоции, от этого человеку становится лучше. Но чаще всего мы «пережевываем» негативные случаи, тем самым наш организм испытывает неприятные ощущения.

Профилактика стресса:

- Отрегулируйте пищевой режим;
- Правильно рассчитайте время сна и отдыха в целом;
- Откажитесь от всех вредных привычек, переходите к здоровому образу жизни
- Обучитесь приемам саморегуляции

Если вы обнаружили у себя признаки стресса, самостоятельно справиться с ним не получается, Вы можете обратиться к специалистам нашего отделения!