

## Стресс и способы борьбы с ним

Одной из составляющей здоровья является эмоциональное состояние человека. Ускорение ритма современной жизни, возникновение различных ситуаций по интенсивности в повседневной жизни, привело к существенному повышению физической, психической, эмоциональной нагрузки на человека.



В связи со всем вышесказанным можно заметить часто человеку приходится пребывать в состоянии эмоционального напряжения, переживать чувство повышенной тревоги, беспокойства, неуверенности в себе, т.е. испытывать так называемый **СТРЕСС**.

Стресс в небольших количествах нужен всем, так как он заставляет думать, искать выход из проблемы, и в этом случае он имеет положительное значение. Но с другой стороны, если стрессов становится слишком много, организм слабеет, теряет силы, способность решать проблемы и может вызвать серьезные последствия.

### Плюсы и минусы стресса

«+»

- выделяется дополнительная энергия для решения проблемы;
- организм «подсказывает», что делать;
- тренируется нервная, иммунная и сердечно-сосудистая системы.

«-»

- энергии может быть слишком много;
- организм «подсказывает» примитивные реакции;
- перенапряжение и истощение иммунной, нервной, сердечно-сосудистой систем.



### Приёмы снятия стресса

- Переключение - рекомендуется думать о чём-нибудь приятном.
- Изменение масштаба событий – попытаться взглянуть на собственные переживания из отдалённого будущего со стороны, тогда интенсивность переживаний уменьшится.
- Накопление радости – положительные эмоции - мощный антистрессовый фактор.
- Мобилизация юмора. Смех отличное противодействие стрессу.
- Отчуждение – мысленное представление неприятной ситуации и мысленное затушёвывание этого образа снижает эффект его отрицательного влияния.
- Интеллектуальная переработка – постараться найти в плохом нечто полезное для себя.
- «Клин – клином...» – научиться «ускорять» травмирующие ситуации вместо оттягивания и избегания неприятного события.
- Разумный эгоизм. Помнить о себе, любить и принимать себя таким, какой ты есть.
- Разрядка. Физическая работа, любимое занятие и т.д.
- Интуиция. Имеет смысл доверять предчувствиям, использовать их для подготовки к возможным стрессовым ситуациям.
- Мысленный барьер. Мысленно очерчиваете психологический барьер, о который разбиваются все травмирующие воздействия.

## Рекомендации

### по профилактике и преодолению стрессовых ситуаций



1. Ставьте перед собой цели! Ключевую роль в защите от стрессов играет осознание своих жизненных целей. Отсутствие целей – один из самых сильных стрессов.
2. Улыбайтесь! Хорошей профилактикой стресса является чувство юмора. Оно позволяет переоценить значимость событий и помогает преодолеть негативные эмоции.
3. Не бойтесь физических нагрузок! Отрицательные последствия морально-психологических перегрузок усугубляются при отсутствии физических нагрузок. Чем более напряжённый в психологическом плане был день, тем большая физическая нагрузка требуется организму.
4. «Сказал и тем облегчил душу». Эффективным способом снятия эмоционального напряжения является разговор по душам с близкими людьми. Посещение специалиста, психолога.
5. Учитесь правильно расходовать время! Занимайтесь самым важным, отбрасывайте ненужные детали. Научитесь выполнять дела в порядке их значимости.
6. Оценивайте свои возможности реалистично! Не взваливайте на себя работу, на которую у вас не хватит времени.
7. Наслаждайтесь успехом! Радуйтесь даже самым маленьким достижениям, поздравляйте окружающих и сами себя, когда удалось закончить какое-либо дело.
8. «Орлы не охотятся на мух!» Научитесь игнорировать мелкие неприятности.
9. Будьте оптимистом, используйте возможности позитивного мышления. Целенаправленно создавайте положительный эмоциональный настрой и заботьтесь о его сохранении.
10. Не упрекайте и не ругайте самого себя! Принимайте себя таким, какой вы есть. Не тратьте силы на самобичевание, а направьте их на поиски решения ситуаций.
11. Для положительного эмоционального настроения используйте подбадривающий разговор с самим собой.
12. Думайте о себе как об удачливом человеке. Это позволит на самом деле ощущать себя сильным и действовать более уверенно и успешно.
13. Старайтесь больше общаться с оптимистичными, позитивными людьми.
14. Стремитесь к здоровому образу жизни! Правильно питайтесь, высыпайтесь, больше двигайтесь.
15. Отдыхайте правильно! Наполнение своего отдыха яркими положительными эмоциями – одно из сильных профилактических средств синдрома хронической усталости и стресса.

