

# ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС И КАК С НИМ СПРАВИТЬСЯ?

## ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ СТРЕСС?

Что же такое стресс? Это состояние повышенного нервного напряжения в ответ на какое-то сильное воздействие, например: физическое, химическое, эмоциональное.

Бывает стресс в легкой форме, который в некоторых случаях полезен. И стресс (эмоциональное напряжение), который возникает в такой ситуации, мобилизует силы, и помогает вам выполнить это поручение.

Стресс опасен в тяжелых формах, или когда человек не может с ним справиться.

Чем же вызывается стресс?

Состояние стресса отнимает у человека много сил.

## ЧЕМ ОПАСЕН СТРЕСС?

Организм в состоянии стресса очень страдает, частота сердечных сокращений и кровяное давление повышаются. Повышается уровень содержания сахара и гормонов в крови.

Физические проявления стресса

- ✓ сердцебиение;
- ✓ отсутствие аппетита;
- ✓ постоянное переедание;
- ✓ частые расстройства пищеварения и изжога;
- ✓ бессонница;
- ✓ головные боли;
- ✓ повышенная потливость;
- ✓ покусывание ногтей;
- ✓ тошнота;
- ✓ головокружение;
- ✓ слезливость;
- ✓ мышечные судороги;

Психические проявления стресса:

- ✓ приступы гнева;
- ✓ раздражительность;
- ✓ страх заболеть;
- ✓ пониженное настроение;
- ✓ появление страхов;
- ✓ тревожность;
- ✓ чувство вины;
- ✓ сильный страх;
- ✓ чувство одиночества.
- ✓

Но если человек достаточно долгое время находится в состоянии стресса все органы, обеспечивающие реакцию организма на стресс (мозг, сердце, легкие, сосуды и мышцы), будут постоянно работать во всю свою силу, или наоборот слишком замедленно. Постепенно страдает физическое и психическое здоровье человека.

Стресс также может стать причиной множества заболеваний, таких как — болезни сердца, инсульт, рак, диабет и многие другие.

Сегодня практически все испытывают стресс. Стресс стал неотъемлемой частью нашей жизни. И с этим не поспоришь. Но как, же с ним бороться? И ответ на этот вопрос есть.

## СПОСОБЫ СНЯТИЯ СТРЕССА

1. Прогулки на свежем воздухе, в лесу – это поможет успокоиться и снять излишнее напряжение;
2. Можно громко крикнуть – выход отрицательной энергии;
3. Ощущение свежести, бодрости вам подарит простейшая процедура, которую вы без труда можете проделать дома – сильную струю холодной воды пустите так, чтобы она разбивалась о раковину, и сядьте в полуметре от неё. Вскоре воздух наполнится мельчайшими брызгами, подышав которыми в течение 5-7 минут, вы почувствуете, что боль отступила и усталость прошла;
4. Классическая музыка Баха, Моцарта, Бетховена – оказывает антистрессовое воздействие.
5. Достаточно несколько минут подышать ароматом сухих листьев шалфея, чтобы «отпугнуть стресс» (ароматерапия);
6. Спортивные тренировки, занятия Физкультурой – это стресс, который не ослабляет здоровье, а укрепляет.
7. Очень полезно использовать мягкие, сладкие, сочные плоды, которые имеют «веселящее воздействие». Это груши, айвы, бананы, базилика, сельдерей.
8. Существует такое выражение:
9. «Если чувствуете, что стресс завладел вами – съешьте горсть изюма»
10. Для успокоения и восстановления энергии, необходимо выпить на ночь стакан теплой воды с растворенной ложкой меда и сока половины лимона.
11. Закрывать глаза и полежать.