

Источниками стресса являются не события сами по себе, а то, как мы к ним относимся

Теорию стресса в 30-е годы XX века разработал Ганс Селье. Это слово в переводе с английского означает «напряжение».

Что же такое стресс? Это совокупность защитных (адаптационных) реакций организма, возникающих в ответ на влияние многих стрессовых факторов, как физических, так и психологических. Эти факторы называют стрессорами и, благодаря им, в организме вырабатывается гормон стресса – адреналин.

Общая модель реакции человека на действие стрессоров выглядит следующим образом:

- Сначала наступает так называемая **фаза шока**. Человек должен оценить ситуацию, степень ее опасности, выстроить новую стратегию своего поведения, собраться с силами.
- Вторая фаза – **фаза сопротивления**. В это время организм активно мобилизуется на борьбу с враждебными обстоятельствами, наши физиологические и психологические возможности значительно возрастают.
- Но рано или поздно наступает третья фаза – **фаза истощения**, когда самочувствие и работоспособность прогрессивно ухудшаются. Стресс является причиной возникновения многих заболеваний.

Как бороться со стрессом?

- Необходимо увеличить прием жидкости, поскольку физиологические последствия стресса включают обезвоживание организма. В состоянии стресса возрастает нагрузка на сердце, поэтому диетологи рекомендуют придерживаться диеты, снижающей риск сердечных заболеваний.
- Уменьшить негативные эффекты стресса можно и с помощью физических упражнений. Физические нагрузки повышают уровень эндорфинов в крови, что дает ощущение хорошего самочувствия.
- Врачи и психологи рекомендуют не сдерживать свои эмоции, давать иногда им выход.

Способы быстрого снятия стресса

- **Занимайтесь!** Сделайте пробежку, сходите в тренажерный зал. Можно заменить комплекс упражнений прогулкой. Не зря слово «моцион» трактуется как прогулка для укрепления здоровья.
- **Дышим глубже!** Медленно глубоко вдохните через нос. Дышите грудью и диафрагмой одновременно. Выдохните через рот. Во время вдоха медленно считайте до 6–8 и до 8–12 во время вдоха.
- **Расслабьтесь!** Дни, проведенные вдали от дома, помогут отвлечься, взглянуть на свои проблемы со стороны. Аутотренинг, медитация – эти методики также способствуют релаксации.

- **Высыпайтесь!** Если нормальный режим сна нарушен в результате стресса, есть риск оказаться в замкнутом круге: стресс провоцирует бессонницу, а бессонница еще больше усиливает стресс.
- **Не вешайте нос!** Счастье редко достигается, если рассматривать ее как цель. Концентрируйте внимание и чувства на том, что вы делаете; получайте удовольствие от самой работы, а не от того, что она даст в будущем.
- **Снизим темп!** Многие пытаются делать больше, чем в их силах, всюду успеть. Снизьте темп жизни! Разумнее делать меньше, но лучше, чем много, но плохо, а потом еще и переживать из-за этого «плохо».
- **Помощь другу!** Не концентрируйтесь на своих проблемах – есть много дел и людей, достойных вашего внимания и заботы. Помогите тому, кому хуже вас, и тогда ваши проблемы не будут казаться неразрешимыми.

Счастье есть – его не может не быть!

Устойчивость к стрессам гораздо выше у людей, настроенных оптимистично, имеющих счастливую семейную жизнь, сумевших выработать положительную самооценку и уважение к себе и окружающим.