

ВРЕМЯ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРЕССА

Стресс – это состояние человека, которое возникает как реакция на любые события или требования, с которыми человеку трудно или невозможно справиться.

Стрессы большой силы или длительный хронический стресс могут способствовать развитию и прогрессированию как телесных, так и психических заболеваний. Стресс обычно способствует «выходу из строя» наиболее ослабленных систем организма. Гипертония, ишемическая болезнь сердца, бронхиальная астма, язвенная болезнь – это далеко не полный список заболеваний, развитие которых способен ускорить сильный или длительный стресс.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ СТРЕССА?

Вот 10 простых, но действенных советов, кто хочет научиться самостоятельно преодолевать стресс:



Старайтесь замедлить темп Вашей жизни.

Заранее планируйте рабочий день; чередуйте периоды интенсивной работы с полноценным отдыхом.



Высыпайтесь! Взрослому человеку в среднем необходимо 7-8 часов сна в сутки.



Не ешьте на ходу: завтрак, обед и ужин должны стать временем отдыха.



Не пытайтесь снять стресс с помощью табака или алкоголя. Проблемы, вызвавшие стресс, и сам стресс никуда не денутся, а здоровье пострадает.



Снять эмоциональное напряжение поможет физическая нагрузка, особенно связанная с водой: займитесь плаванием или акваэробикой.



Ежедневно отводите немного времени для **релаксации:** сядьте в удобное кресло, включите приятную музыку, закройте глаза и представьте, что сидите на берегу моря.



Старайтесь отвлечься, переключитесь на занятия, которые вызывают у Вас положительные эмоции: поход на концерт, чтение, прогулки на природе или общение с друзьями.



Нет возможности изменить обстоятельства жизни – **измените свое отношение к ним.** Внимательно проанализируйте свои негативные эмоциональные переживания: возможно, имевшие место события не заслуживают столь сильных эмоций.



Сосредоточьтесь на позитивном: обстоятельства Вашей жизни зачастую лучше, чем Вам кажется, когда Вы расстроены.



Следите за своим настроением, как за внешним видом, относитесь к своей раздражительности и вспыльчивости как к источнику болезней. Доброжелательное выражение лица и улыбка улучшат Ваше настроение и отношение к Вам окружающих.

