# Как избежать стресса

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

е страдают не только от физической немощи, жилые люди не получают достаточного внимания,

# Как избежать стресса

К сожалению, в нашем современном мире постоянным спутником является стресс. Кроме того он обладает большой разрушительной силой. Его избежать не удается, но его можно контролировать.

Вы можете и не заметить, что стресс начал разрушать вашу жизнь и скоро он отразится на вашем состоянии. В самом начале, человек, абсолютно не замечает его. Но если сдать в это время анализы, то вы увидите – у вас повышенный уровень гормонов, которые связанны со стрессом. Медицина называет стресс одним из коварных факторов современности. Незаметно подтачивая здоровье, он в будущем может принести немало проблем.

## Как быстро улучшить свое состояние

Если верить теории, то взять под контроль свой стресс совершенно не сложно. Нужно только знать, как ваш организм реагирует на него. При встрече с неизвестным и опасностью, организм начинает вырабатывать адреналин, кроме того, повышается уровень кортизола и норадреналина. Все эти гормоны помогают справиться со стрессом. После работы над проблемой, вам нужно хорошо отдохнуть.

К сожалению, чаще всего мы расслабляемся с помощью сигарет или алкоголя, кофе. Это только видимый "отдых” для организма и гормоны стресса никуда не пропадают. Со временем наступают различные сбои, которые уже нужно лечить с помощью психолога и антидепрессанта.

## Влияние стресса на организм

Мигрень. При склонности к мигрени нужно избегать тех продуктов, в которых высокое содержание кофеина. Сыр, красное вино, кофе и шоколад – не только не помогут избавиться от стресса, но и вызовут сильный приступ мигрени.

При длительном эмоциональном напряжении есть риск повышения давления, кроме того, увеличивается риск инсульта. Вам нужно уменьшить употребление соли и ввести в свой рацион больше фруктов и овощей.

Постоянное чувство усталости и бессонница. Перед сном принимайте успокаивающую теплую ванну. В постели ничем серьезным не занимайтесь, кроме секса и, конечно, сна.

При постоянном напряжении ослабевают защитные функции организма. В такой период вы очень быстро подхватываете любой гуляющий вирус. Желательно принимать настойку эхинацеи, витамины и кушать больше овощей с фруктами.

При длительном стрессе нарушается выработка инсулина. Этот фактор может привести к лишним килограммам. Уменьшите потребление углеводов и хлебобулочных изделий.

Постоянный адреналин вызывает замедление пищеварения и это может привести к запорам. Каждый день употребляйте биокефир или йогурт. Эти продукты наполняют кишечник полезными бактериями и нейтрализуют гормоны стресса.

## Приемы самопомощи при стрессе

Если вы не умеете отключаться от своих проблем, то попробуйте применить наши советы:

- В первую очередь нужно отогнать навязчивые мысли о вашей проблеме. Посмотрите любимый фильм, поиграйте с детьми или почитайте книгу.

- Попробуйте освоить глубокое дыхание. Реакцию организма можно контролировать и с помощью релаксационных упражнений йоги.

- Если не получается отключиться от тяжелых мыслей, попробуйте тогда дать отдых телу. Расслабьтесь в кресле или лежа на кровати и улыбнитесь. У вас сразу начнет меняться настроение, ведь с улыбкой проблем просто не может быть.

- Свой день попробуйте разбить на временные отрезки. Напряженные моменты поделите, хотя бы, пятиминутным перерывом, в котором вы можете попить кофе или просто расслабиться.

- Выделите время для простого счастья. Медики уверяют, что если хотя бы раз в день находить время для дел, приятных для вас и тех от которых радуется душа, то стрессу вас не победить.

При невозможности сразу решить возникшую проблему воспользуйтесь более подходящим для вас решением. Или отложите решение вашего вопроса на то время, когда вы будете спокойнее и сможете адекватно реагировать на проблему, или же займитесь физическими упражнениями и скоро вы почувствуете облегчение.

**Советы психолога**

1. Если не можете изменить ситуацию,

то измените свое отношение к ней.

1. Не подавляйте свои эмоции - им надо дать обязательный выход:

 отрицательные эмоции можно снять физической нагрузкой;

положительные - надо "проговорить", т.е. выразить свои чувства словами.

 3. Никогда не сравнивайте себя с другими людьми.

 4. Не преувеличивайте свои недостатки и проблемы.

 5. Поставьте ограничитель во времени своему беспокойству

 или решению проблемы.

 6. Чего боитесь - то и случится, думайте всегда позитивно.

 7.Не пытайтесь переделать людей или окружающий Вас мир

 - гораздо проще измениться самому.

 8. Избегайте контактов с пессимистами

 или недоброжелательными людьми.

 9. Живите здесь и сейчас, а не в прошлом и будущем.

 10. Применяйте принцип "песочных часов"

 - одно дело в одну единицу времени.

 11. Ведите счет только удачам,

 а неудачи пусть считают Ваши враги.

 12. Не берите на себя решение проблем,

 которые Вам не по силам,

 или вообще не имеют решения.

 13. Чтобы избежать конфликтов,

 оценивайте поступок или действия,

 а не человека, которые их совершает.

 14. Стресс - это не то, что произошло,

 а Ваша собственная реакция на то,

 что случилось.



Имейте в виду, что здоровый образ жизни, помогает легче справиться со стрессами. Например, люди, что **активно** [**занимаются спортом**](http://luckyfamilyman.ru/kak-zastavit-sebya-zanimatsya-sportom.html)**, менее подвержены стрессовым ситуациям**, поскольку физические нагрузки помогают [снять напряжение](http://luckyfamilyman.ru/kak-snyat-stress-v-domashnix-usloviyax.html). Важен также оптимистический взгляд на мир, смех, общение с друзьями и близкими, отдых на природе. Не меньшее значение имеет и здоровая, сбалансированная диета.
***Успехов Вам в борьбе со стрессом.***