Стресс. Как его избежать?

По данным ВОЗ, 45% всех заболеваний связанно со стрессом, а некоторые специалисты считают, что эта цифра в 2 раза больше.

**Стресс**- это эмоциональное состояние, вызванное неожиданной и напряженной обстановкой. Стресс многолик в своих проявлениях. Он играет не только важную роль в возникновении нарушений психической деятельности или ряда заболеваний внутренних органов человека, но и может спровоцировать практически любое заболевание. Эмоциональные раздражители (неудачи, разочарования, утрата близких, материальные потери, стыд, чувство вины, восторг, радость) – наиболее частый стрессор. Эмоциональный или психический стресс развивается по законам общего адаптационного синдрома.

Существует 3 стадии адаптационного синдрома:

*Реакция тревоги*- это состояние когда организм начинает, правда, довольно робко, сопротивляться изменившимся условиям или приспосабливаться к ним. Выражается реакция тревоги пассивностью и проявляется у человека, адаптационный резерв которого недостаточен. Организм не способен эффективно противостоять стрессу. Возникает состояние беспомощности, депрессии, но такая стрессовая ситуация может быть преходящей.

*Сопротивление*- это состояние когда происходит адаптация к новым условиям, организм в полной мере противится воздействию стрессора. В стадии сопротивления человек предпринимает активную защиту. Он меняет сферу деятельности и находит что-то более полезное и подходящее для достижения душевного равновесия, способствующее улучшению состояния здоровья (занятием спортом, музыкой, работа в саду или огороде, коллекционирование и др.)

*Истощение*- это состояние вследствие длительного воздействия стрессора, когда все резервы адаптации исчерпываются, и организм погибает. Последняя наступает далеко не всегда. В большинстве случаев организм справляется со стрессом на первой или второй фазах общего адаптационного синдрома.

Станислав Ежи Лец сказал: «Поднимайся над собой, но теряй себя из виду».

Существуют 3 основные идеи преодоления и предотвращения стресса:

-стремление к определению здоровья (нашими мыслями, поступками);

-понимание ответственности за свою жизнь и здоровье;

-сохранение или приобретение здоровья по своим возможностям;

Чтобы уменьшить степень напряжения в стрессовых ситуациях необходимо прибегать к релаксации (расслаблению), которая повышает природную адаптацию человеческого организма- как психическую, так и физическую. Эта реакция наиболее действенная.

Чтобы ввести в современную культуру ежедневную утреннюю релаксацию, «вместо утреннего кофе» необходимо:

-создать спокойную обстановку;

-сосредоточиться на каком- либо предмете;

-освободить разум от мыслей, целей;

-принять удобную позу (сидячая, чтобы не уснуть);

-постараться прийти к согласию с самим собой и реальными фактами своей жизни.

Но стресс является не только злом, но и важнейшим инструментом тренировки и закаливания, ибо помогает повышению сопротивляемости организма, тренирует его защитные механизмы. Стресс является нашим верным союзником в непрекращающейся адаптации организма к любым изменением в окружающей среде.

Например, холодовой стресс может оказать благотворное действие на психологическое и физическое состояние. Установлено, что стресс обладает обезболивающим эффектом.

Как избежать стресса:

-сосредотачивайте внимание на светлых сторонах жизни;

-старайтесь забыть о безнадежно отвратительном и тягостном;

-воздерживайтесь от крика и споров;

-говорите о пользе юмора, шутки комплимента.

Светлые мысли и доброта ко всем окружающим- это сильный фактор здоровья. Ученые считают, что:

-лучше преуспеть в жизни, чем быть неудачником,

-легче быть счастливым, чем несчастным,

-легче любить, чем ненавидеть.

Нужно лишь приложить усилие и любить ,работать, творить здоровое тело и здоровый дух, сохранять хорошее состояние мыслей и души.

**Здоровье- это красота. Так будьте же всегда красивыми, не растрачивайте попусту то, что дано вам природой, поддерживайте и сохраняйте ее!**