

Пожалуй, нет другого психологического термина, так прочно вошедшего в нашу жизнь, как стресс.

Стресс (с англ. яз. «напряжение») - специфический ответ организма на любое предъявленное ему требование. Этот ответ представляет собой напряжение, затраты определённых усилий, направленных на решение проблемы или её последствий.



Вряд ли найдется человек, не знающий это понятие или не испытывавший на себе его проявления. К сожалению, в жизни слишком много потрясений и переживаний, способных на длительный срок вывести нас из душевного равновесия.

Жизнь человека - это постоянный стресс, а каждый день - непрерывная борьба за выживание. Быстрый ритм жизни, нехватка времени, экономическая нестабильность - факторы, провоцирующие возникновение стресса.

Различают два вида стресса: «положительный» и «отрицательный».

«Положительный» стресс (вроде выигрыша в миллион долларов или внезапно объявившегося престарелого родственника - нефтяного магната) ведет к длительному пребыванию в состоянии приподнятого настроения, что благотворно влияет на организм: повышается иммунитет, отступают болезни, человек чувствует прилив радости, отлично выглядит и замечательно себя чувствует.

В то же время **«отрицательный» стресс** надолго выбивает из колеи и заметно подрывает здоровье человека.

Признаками разрушительной формы стресса являются:

1. рассеянность;
2. повышенная возбудимость;
3. хроническая усталость. В медицине такое состояние называется астенический синдром (*от греч. asthenia - бессилуе, слабость*);
4. резкое увеличение количества выкуриваемых сигарет, с одновременно появившимся пристрастием к алкогольным напиткам;
5. потеря сна и аппетита;
6. ухудшение памяти;
7. иногда возможны так называемые «психосоматические» боли в области головы, спины, желудка;
8. повышенная чувствительность к свету и звукам;
9. потеря чувства юмора, полное отсутствие источников радости.

Если Вы обнаружили у себя пять и более из перечисленных признаков, то вероятнее всего у вас хроническое стрессовое состояние.



Программа «Анти-стресс»:

1. Употребление витаминов и минеральных веществ.

При стрессах быстро расходуется запас витаминов группы «В». Эти витамины должны поступать в организм в комплексе с минеральными веществами. Поэтому многие врачи советуют ежедневно принимать поливитамины с минералами.

2. Физическая активность.

Если Вы не посещаете спортзал, можно ежедневно делать дома небольшую (около 15 минут) зарядку. Полезно ходить пешком, кататься на велосипеде, плавать, гулять на природе.

3. Физическая и психическая релаксация.

Самые простые способы: расслабляющая музыка; тёплая ванна, созерцание природы, чтение любимой книги, общение с животными и др.

4. Общение с близкими и приятными людьми.

Для достижения гармонии и внутреннего равновесия важна поддержка доброжелательно настроенного окружения - родственников и других близких людей. Расширяйте круг своего общения, знакомьтесь с новыми людьми, общайтесь с теми, кто вам приятен.