

Стресс. Как помочь себе?

На жизненном пути нас поджидает множество событий и потрясений, способных вызвать стресс. В большинстве своем они являются неотъемлемой частью нашей жизни, поэтому избежать их или обойти просто не возможно. Темп жизни головокружителен, напоминает скоростные гонки, затягивает и изнуряет, приводя человека к сильному нервному напряжению.

Итак, стресс – это напряженное состояние организма, т.е. неспецифический ответ организма на предъявленное ему требование (стрессовую ситуацию).

Признаки стресса:

- 1. Невозможность сосредоточиться на чем-то.**
- 2. Слишком частые ошибки в работе.**
- 3. Ухудшается память.**
- 4. Ухудшается мышление.**
- 5. Слишком часто возникает чувство усталости.**
- 6. Очень быстрая речь.**
- 7. Мысли часто улетучиваются.**
- 8. Часто появляются боли (голова, спина, область желудка).**
- 9. Снижение иммунитета, обострение заболеваний внутренних органов.**
- 10. Повышенная возбудимость и раздражимость.**
- 11. Работа не доставляет прежней радости.**
- 12. Потеря чувства юмора.**
- 13. Недосыпание, сонливость, частые пробуждения во время сна.**
- 14. Резко возрастает количество выкуриваемых сигарет.**
- 15. Постоянное ощущение недоедания.**
- 16. Нервозность, суетливость, желание все контролировать, невозможность расслабиться;**
- 17. Тяга к алкоголю, спиртному, вредной пище.**
- 18. Невозможность переключиться с одной и той же тревожной мысли.**
- 19. Пропадает аппетит – вообще потерян вкус к еде.**
- 20. Невозможность вовремя закончить работу.**

Если вы обнаружили у себя признаки стресса, то необходимо внимательно изучить его причины

Причины стрессового напряжения.

- 1. Гораздо чаще вам приходится делать не то, что хотелось бы, а то, что нужно, что входит в ваши обязанности.**
- 2. Вам постоянно не хватает времени – не успеваете ничего сделать.**
- 3. Вас что-то или кто-то подгоняет, вы постоянно куда-то спешите.**
- 4. Вам начинает казаться, что все окружающие зажаты в тисках какого-то внутреннего напряжения.**
- 5. Вам постоянно хочется спать – никак не можете выспаться.**
- 6. Вы видите чересчур много снов, особенно когда очень устали за день.**

7. **Наследственная предрасположенность;**
8. **Гормональные и нервные расстройства;**
9. **Длительные и интенсивные психоэмоциональные нагрузки;**
10. **Нарушение режима труда и отдыха;**
11. **Неблагоприятные семейные и бытовые обстоятельства**
12. **Вы много курите.**
13. **Потребляете алкоголя больше, чем обычно.**
14. **Вам почти ничего не нравится.**
15. **Дома, в семье, у вас постоянные конфликты.**
16. **Постоянно ощущаете неудовлетворенность жизнью.**
17. **Влезаете в долги, даже не зная, как с ними расплатиться.**
18. **У вас появляется комплекс неполноценности.**
19. **Вам не с кем поговорить о своих проблемах, да и нет особого желания.**
20. **Вы не чувствуете уважения к себе – ни дома, ни на работе (учёбе).**

Как восстановить эмоциональное равновесие?

- **Занятие любимым делом: чтение, музыка, танцы, рукоделие, кино, театр и т. д.**
- **Общение с близким человеком, с детьми.**
- **Проведение времени с животными, на природе.**
- **Рассматривание фотографий, цветов и других, приятных и дорогих для человека вещей.**
- **Наблюдение за пейзажем.**
- **Купание (реальное или мысленное) в лучах солнца.**
- **Приём успокоительных лекарств, полноценный сон.**
- **Смех, улыбка, юмор.**
- **Активное переключение (физическая работа, физические упражнения).**
- **Просмотр любимых фильмов.**
- **Пересмотр образа жизни и питания.**
- **Успокоение силой логики, переключение на воспоминания, приятные мысли.**
- **Шопинг.**
- **Разрядка слезами.**
- **Вдыхание свежего воздуха.**
- **Высказывание себе похвалы, комплиментов, подбадривания.**
- **Аутотренинг.**
- **Дыхательные упражнения.**
- **Принятие ванны, баня, массаж и др.**