

## 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 улечиваются.
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.**