Автор: admin
06.03.2011 19:22 - Обновлено 29.10.2014 09:07

Зачем и как следует бороться со стрессом?

Практически ежедневно мы оказываемся в ситуациях, которые близки к стрессовым или являются таковыми. Состояние стресса возникает тогда, когда требуется мобилизация всех сил организма на удовлетворение какой-либо жизненной потребности либо защиту от грозящей опасности. При стрессе, как при любом сильном переживании, резко стимулируется нервная система, выбрасываются в кровь адреналин и гормоны коры надпочечников, а также гипофиза со всеми вытекающими последствиями: учащением сердцебиения, ростом кровяного давления и содержания сахара в крови, повышением мышечного тонуса и т.д.

Причины стресса, как известно, могут быть самыми различными: например, ссора с близким человеком, болезнь ребенка, измена любимого, неприятности на работе и т.д. Кстати, последнее крупномасштабное исследование, проведенное британскими специалистами, подтверждает, что связь между стрессом на работе и ишемической болезнью сердца является причинно-следственной. За 12 лет было проведено семь опросов, которые показали, что у работников, испытывающих хронический стресс, риск развития ишемической болезни выше на 68 процентов. Наиболее четко эта связь прослеживалась у людей до 50 лет. Между тем, поведенческие и биологические изменения объясняют, почему стресс на работе приводит к болезни сердца. Так, работники, испытывающие стресс, едят нездоровую пищу, курят, пьют и не занимаются спортом, что и приводит к болезни. Исследование также показало, что у работников, испытывающих стресс, более слабое сердце и повышенное содержание гормона стресса кортизола. Слишком большое его количество в крови может нанести вред сосудам и сердцу.

Стресс **влияет** на все без исключения системы человеческого организма. Реакцией на стресс может стать частичная или полная потеря аппетита (а у некоторых, наоборот, возникает постоянное желание что-либо съесть), потеря веса или его прибавка. Специалисты отмечают, что люди, сильные по характеру, предпочитают стресс "заедать", а слабые - "запивать". Но алкоголь, как средство от стресса, конечно, не рекомендуется. Отличными средствами борьбы со стрессом являются ароматерапия и массаж, хотя для того чтобы научиться по-настоящему контролировать свой стресс, потребуется излечить причину болезни.

Действуем…
1. Преодоление стресса начинается с работы над своим собственным сознанием. Исчезнет стимул - не будет и ответа на него. Если вы сможете себя убедить в том, что

данная ситуация не является вопросом жизни и смерти, то улетучатся и симптомы стресса.

2. Для начала, друзья, определите, чем является каждая из возникших проблем. Как только намечается проблема новая, спросите себя, стоит ли она того, чтобы портить ваше настроение и здоровье.

3. Помните, что выбор есть всегда. Вы можете и должны контролировать свое поведение. А каким оно будет, негативным или позитивным, зависит только от вас.

4. Прежде чем нервничать, сначала оцените ситуацию. Поймите, что сплетни коллег или ссора с начальником - это стимулы, которые не стоит воспринимать эмоционально. Вместе с мыслями о них вы сможете расстаться и с собственными обидами, раздражением, злобой и т.д. Подобные мелочи не достойны вашего внимания.

Конечно, заставить себя не думать о возникших неприятностях зачастую очень и очень трудно, но этому нужно учиться, ведь лучшего лекарства от стресса еще никто не придумал...

Да, и еще: будьте веселы! Не забывайте смеяться, ведь с улыбкой шагать по жизни намного легче! Успехов вам, душевного спокойствия и гармонии!!!

Автор - Виктория Бобылева

Источник