

Как не испортить «вкус жизни»?

Стресс... Такое знакомое, привычное и даже затертое на сегодняшний день слово. Он преследует нас повсюду: на работе, дома, во время общения с окружающими. Каждому из нас присущ свой оптимальный уровень стресса, который определяется наследственными и другими факторами. Одни люди преуспевают в таких ситуациях, которые других бы быстро привели в состояние истощения. Отвечает на стресс каждый человек тоже по-разному: повышенный аппетит, отказ от пищи, бессонница, погружение с головой в работу или, наоборот, безразличие ко всему, что творится вокруг... Признаки могут быть самыми различными, но если имеется подозрение хотя бы на один, самое время начать эффективную борьбу со стрессом.

Кроме обычного всем известного симптома – напряжения, специалисты выделяют **5 основных индикаторов стресса**

: высокое кровяное давление, ослабленная иммунная система, мышечная слабость, высокий уровень холестерина, который предрасполагает к ишемической болезни сердца, и повышенный уровень сахара, грозящий диабетом. В наше время стресс зачастую связан именно с работой. Если в течение рабочего дня в вас накапливается раздражение, спросите себя: «Кто вспомнит об этой ерунде лет через 5-10?». Ответ прост: никто, кроме вашего организма. Так почему же ежедневно мы оказываемся в типичных ситуациях и вновь, и вновь позволяем этому коварному разрушителю управлять нашей жизнью, уменьшая ее продолжительность и качество?

Зарубежные ученые провели **исследование**, в котором было задействовано более 30 тысяч работающих женщин в возрасте от 30 до 50 лет. После учета таких факторов, как уровень потребления алкоголя, количество детей, вес и возраст, специалисты пришли к выводу, что у женщин, испытывающих

хронический стресс на работе

, повышается на треть

риск рака груди

. Замечу, что это относилось только к женщинам, находившимся на работе полный день. Механизм влияния стресса на развитие рака груди до конца не ясен. Ученые предполагают, что определенную роль играет гормон эстроген, уровень которого может повышаться при хроническом стрессе.

Это исследование позволяет утверждать о том, что женщины, испытывающие хронический стресс на работе, на 30% чаще заболевают раком груди по сравнению с теми, чья работа не сопряжена со стрессами. Между тем, согласно другой теории,

развитию рака способствует **нездоровый образ жизни**: женщины в состоянии хронического стресса нередко курят и не занимаются спортом. Кроме того, стресс ослабляет иммунную систему, что может сказываться на сопротивляемости онкологическим заболеваниям.

Общие принципы борьбы со стрессом весьма просты. Алгоритм таков: научитесь смотреть на жизнь по-новому, будьте оптимистом, регулярно занимайтесь физическими упражнениями, стремитесь к организованности, учитесь говорить «нет», чаще радуйтесь жизни, не будьте максималистом, не концентрируйтесь только на себе и на своем прошлом, правильно питайтесь, высыпайтесь и не злоупотребляйте алкоголем. Казалось бы, все здесь под силу, но человек, наверное, так уж устроен, что постоянно ищет новые и новые пути...

Одним из популярных способов борьбы со стрессом является **флотация**. Говорят, что она способствует более быстрому излечению травм, стимулирует творческий процесс у художников и писателей и повышает результаты у спортсменов. Флотационная ванна представляет собой затемненный контейнер из органического стекла, заполненный на глубину менее 30 см соленой водой, нагретой до температуры кожи. Сеанс длится около часа. Он позволяет глубоко и медленно дышать и соответственно хорошо расслабиться. Скорость распространения импульсов в мозге в это время снижается, что ведет к выработке повышенного количества эндорфинов, поднимающих настроение.

Кстати, вовсе не обязательно искать какие-то нетрадиционные методики борьбы со стрессом. Как утверждают ученые, даже **обычные супружеские объятия дома** помогают снизить кровяное давление после трудного дня на работе. Исследование более 200 женщин и мужчин, которое проводили в течение года специалисты из университета Торонто в Канаде, показало, что у тех, чья работа связана со стрессом, но дома хорошие отношения, наблюдалось снижение давления. У тех же участников, у которых жесткие условия на работе сочетались с неважными семейными отношениями, было выявлено повышение давления.

И, наконец, еще одна возможность победить стресс, который испытывают люди на рабочем месте, заключается в **регулярном употреблении карамели и жевательной резинки**. Такое заключение приводится в опубликованном докладе отдела клинической психологии Мадридского научно-исследовательского института психотерапии. В нем подчеркивается, что в последнее время стресс стал серьезной проблемой в Западной Европе и, в частности, в Испании, где ему подвержены примерно 30% всех работающих. Более всего стрессу подвергаются работники

Как не испортить «вкус жизни»

Автор: admin

16.06.2011 12:20 - Обновлено 29.10.2014 16:10

образования, здравоохранения, сотрудники частных компаний, спецслужб и шахтеры. Между тем, как отмечают эксперты, более четверти всех больничных листов в Испании выдается именно в связи со стрессом. «Потребление карамели и жевательной резинки помогает человеку преодолеть стрессовое состояние на рабочем месте и тем самым повысить производительность труда», - отмечается в докладе.

Попробовать не возбраняется, но не стоит, друзья, забывать о том, что во всем нужна мера. Заедание проблем карамельками сегодня может сделать настроение слаще, а завтра грозит новыми совсем не аппетитными стрессовыми ситуациями. «Стресс - это вкус жизни», - сказал в свое время Ганс Селье, основатель учения о стрессе. Так пусть ваша жизнь будет в меру сладкой, не приторной и обязательно с изысканным вкусом! Здоровья вам и терпения...

Автор - **Виктория Бобылева**

[Источник](#)