

Все, что нужно знать о стрессе

Стресс - это общераспространенное явление. Помимо жизненных событий, которые любым человеком воспринимаются как потрясение (потеря близкого человека, перемена места учебы и т. д.), у каждого может быть свой набор ситуаций, приводящих его в стрессовое состояние. Нарастание стресса возникает в том случае, если ваш собственный внутренний запас негативных переживаний достаточно велик. Закон «подобное притягивается подобным» действует в мире людских взаимоотношений. Стресс - это своего рода знак. И поэтому очень хорошо бы научиться воспринимать его как сигнал к действию для изменения себя, ситуации, отношения к чему-то или к кому-то.

Симптомы, по которым можно определить стресс:

- бессонница;
- частые головные боли;
- учащенное или неритмичное сердцебиение;
- боли в спине, в области солнечного сплетения;
- судороги, спазмы;
- несварение желудка;
- рассеянность;
- жалобы на ухудшение памяти;
- тревожность, беспричинные страхи, излишнее беспокойство;
- повышенная обидчивость, плаксивость, раздражительность.

Как быстро справиться со стрессом



Наилучший способ преодолеть стресс – расслабиться. Вот несколько простых приемов:

• *Релаксация с помощью дыхания.* Сядьте поудобнее, выпрямите спину, Прикройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. Сделайте глубокий вдох, сконцентрировав внимание на том, как воздух наполняет грудную клетку, легкие. Задержите дыхание. Затем с силой выдохните через рот со звуком «Ха!». Выполните это упражнение несколько раз.

- *Переключение мыслей.* Замечаете, что мысли бегут по одному и тому же пугающему кругу, подпитывая ваше напряжение? Сосредоточьте внимание на каком-нибудь предмете, им может быть пуговица на одежде, плакат на стене, ветка дерева. Рассмотрите его во всех деталях, если возможно потрогайте, понюхайте. Думайте только о нем, мысленно опишите вещь, будто видите ее впервые. Выполняйте упражнение так часто, как вам нужно, чтобы не испытывать тягостного беспокойства и тревоги.

Существует ли диета от стресса?



Да. Продукты, включенные в нее, содержат витамины группы В, кальций и магний, которые помогают привести в равновесие нервную систему. Это *печень, пшеничные отруби, орехи, персики, свежие овощи, картофель, зеленый сладкий перец, листовой салат*. Сладкая, богатая углеводами пища (бананы, шоколад) может стать новым источником стресса, так как прибавляет нам новые килограммы.

Кто из специалистов занимается стрессом?

Если вы сами не в состоянии справиться со стрессом, то его причины (то есть внутренние установки, которые заставляют вас реагировать на данное событие именно таким образом) лучше искать в союзе с психологом.

Психологические установки, которые защищают от стресса



Почаще говорите себе примерно следующее: *«Я люблю себя и одобряю. С каждым днем я совершенствуюсь и приближаюсь к своему идеалу»*. Составьте собственную позитивную установку, рассчитанную на вашу конкретную ситуацию.

Позитивная установка должна:

- включать слово «Я»;
- содержать привлекательную для вас цель (например, «стать увереннее в себе»);
- быть выражена в позитивной форме - вместо «я не пугливый» следует говорить «я смелый»;
- быть произнесена в настоящем времени, например, «я уверен в себе»;
- касаться ваших собственных перемен, а не изменений в других людях.