

Как современной женщине преодолеть стресс?

Сегодня российские женщины гораздо более активно, чем их матери и бабушки, участвуют в принятии финансовых, политических или корпоративных решений. Социологи утверждают, что в ближайшем будущем влияние женщин только возрастет. Все это свидетельствует о том, что представительницы прекрасной половины человечества имеют большую свободу действий, но при этом подвергаются большему стрессу.

Женщины у руля

Теперь женщины во всем мире могут получить образование, активнее участвуют в производственной, социальной и политической жизни, что предоставляет им больше финансовых возможностей. Согласно исследованию компании Nielsen «The Women of Tomorrow», 84% россиянок признаются, что в своей семье они больше, чем женщины старшего поколения, могут влиять на принятие различных решений, в том числе и по ведению бюджета, достигать своих целей. Однако новые возможности несут за собой и новые стрессы.

Высокий темп жизни, перегрузки на работе, выполнение сразу нескольких социальных ролей – жены, матери, руководителя, общественного и политического деятеля – являются причинами стресса для миллионов женщин во всем мире, в том числе и в России. А основным его фактором, по утверждению 69% наших соотечественниц, является нехватка времени.

Чем чреват стресс?

Стресс может нарушить сон, сексуальную активность и работоспособность. Под его влиянием у многих людей снижается способность принимать взвешенные решения, а трудности они встречают с неуверенностью и делают больше ошибок при их преодолении. Стресс, перешедший в хроническую форму, может привести к серьезным проблемам со здоровьем. Практически все современные болезни связаны со стрессом: нарушения сердечно-сосудистой деятельности (в том числе, гипертония и инфаркты), болезни органов пищеварения (в частности, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, колиты), головные боли, ожирение, радикулит, астма, неврозы и даже рак. Стресс ослабляет иммунитет и делает организм беззащитным перед различными инфекциями.

Способы преодоления стресса

Специалисты сходятся во мнении, что полностью оградиться от стресса невозможно. Но можно себя обезопасить, уменьшив влияние стрессорных факторов и научившись управлять этим состоянием.

Эффективное планирование

«Всегда можно спланировать жизнь таким образом, чтобы стресс не смог застать вас врасплох, – утверждает Колесникова Зинаида Львовна, невролог, заведующая неврологическим отделением поликлиники №1 НМХЦ имени Пирогова. – Проблема нехватки времени в большинстве случаев решается посредством эффективного планирования и правильной расстановки приоритетов. Даже сложные на первый взгляд задачи можно разбить на более простые, что позволит вам с наименьшими эмоциональными потерями справляться с трудностями».

Забота о здоровье

И не важно, насколько насыщенной может быть жизнь, всегда следует заботиться о своем здоровье.

«Мощным оружием против стресса являются регулярные физические упражнения. Хорошим подспорьем в борьбе со стрессом станет соблюдение режима: старайтесь вставать и ложиться спать, питаться и работать в одно и то же время. Каждый день включайте в свой рацион достаточное количество продуктов, содержащих витамины А, С, Е и минеральных веществ, – советует Колесникова Зинаида Львовна, невролог, заведующая неврологическим отделением поликлиники №1 НМХЦ имени Пирогова. – Снять психо-эмоциональные и физические симптомы проявления стресса могут помочь некоторые лекарственные средства. При выборе препарата стоит обратить внимание на его переносимость, уточнить, не вызывает ли он сонливости и привыкания».

Для души

Хорошим средством от стресса являются ваши хобби или увлечения. Они позволяют отвлечься от повседневной суеты, наполняют жизнь новым смыслом, делают отдых содержательным, развивают творческие способности.

Рукоделие и коллекционирование, ведение блогов и личных дневников, посещение интеллектуальных и культурных мероприятий придают жизни яркость и спасают от повсеместного стресса.

Автор - **Дарья Дешина**

[Источник](#)