

# Научимся дружить со стрессом?

*Стресс – это не то, что с нами случилось,  
А то, как мы это воспринимаем.*

*(Ганс Селье)*

Нелюбимая работа, проблемы в семье, деловые конфликты, неудавшийся отпуск, недосыпы и перекусы – всё это не проходит бесследно для нашего здоровья.

Сдержанный крик, спрятанные слёзы, зажатые кулаки и поникшая голова рано или поздно приведут к нервному расстройству. И тогда перед вами встанет вопрос: «Можно ли избавиться от этого постоянного внутреннего напряжения?»

Конечно, нет ничего невозможного, ведь стресс, а это он и есть, – всего лишь защитная реакция вашего организма в ответ на изменяющиеся условия окружающей среды. Однако он может проявляться не только тревогой, агрессией и апатией, но и радостью, приливом творческой энергии.

«Употребляя» стресс в определённых количествах, человек обогащает свою жизнь различными эмоциями. Ведь то, каким способом ответить на стрессовую ситуацию, зависит только от него.

Одни от проблемы бегут и зарывают голову в песок, а другие – мобилизуют свои силы и получают реальную выгоду. Не зря одним из главных качеств претендента на важную вакансию работодателя называют «стрессоустойчивость».

Вот только сопротивляемость к этим процессам у всех разная. Здесь немаловажную роль играют характер и темперамент, воспитание и обычаи той страны, где вы живёте. Современная жизнь полна стрессов, поэтому каждый из нас должен владеть знаниями психологической защиты.

Самый простой способ избавиться от стресса – отреагировать на него. Когда нам страшно или мы на кого-то злимся, организм вырабатывает такие гормоны, как

адреналин и норадреналин, подготавливая нас к активным действиям. В результате повышается давление, учащается пульс и дыхание, изменяется водно-солевой баланс крови, человеку даётся команда «В бой!».

А что происходит в реальности? Мы не позволяем себе правильно отреагировать и выплеснуть эмоции, мы накапливаем гормоны в себе, а вместе с ними раздражение и усталость, которые способствуют возникновению ряда психосоматических заболеваний. Среди которых бессонница, головные боли, ожирение, анемия, сердечные приступы, синдром хронической усталости, депрессии и многие другие.

Стресс имеет свои симптомы, как обычное заболевание:

неожиданно возникшее чувство одиночества и неуверенности в себе;  
колебания настроения в короткий промежуток времени;  
плохой аппетит, беспокойство, усталость, расстройство сна;  
потеря самоконтроля, нарушение правил общения.

Люди ещё не умеют управлять стрессом, но заметить сигналы своего организма и вовремя уменьшить воздействие на него стрессообразующих факторов мы в состоянии.

Существуют разные способы борьбы со стрессом. Как и обычное лечение, их надо применять в комплексе. Укрепить психологическое здоровье помогают своевременный отдых, полноценное питание, позитивное мышление, смех, а также «положительный стресс».

Что это такое? Это прыжки на батуте, холодный душ после бани, караоке, аквапарк, аттракционы и все те действия, что позволяют вам выразить свои эмоции посредством голоса. Крик – волшебное лекарство от стресса. Вспомните, сколько слов обиды и злости не сказано вслух! Ведь все они остались внутри нас. Покричите, и всё пройдёт!

Ещё одним эффективным средством профилактики напряжённости считается дыхание. Кто из нас умеет правильно дышать? Дыхание позволяет справиться с различными

## Научимся дружить со стрессом

Автор: admin

15.05.2013 13:33 -

---

психологическими проблемами и неврозами. Например, медленное и глубокое дыхание помогает расслабиться, а частое, наоборот, активизирует ваши жизненные силы и бодрит.

Спрятаться от стресса невозможно, но можно научиться проживать его с минимальными потерями для своего здоровья!

Автор - **Марина Дорошева**

[Источник](#)