

На состояние здоровья мужчины (да и женщины тоже) во многом влияет способность справляться со стрессами. В стрессовой ситуации гормон стресса адреналин вызывает повышение кровяного давления, заставляет учащенно биться сердца. Продолжительное нахождение в стрессовой ситуации повышает риск развитие сердечно-сосудистых заболеваний инсульта. Усиленное выделение желудочного сока ведет к образованию язвы. И зачастую появляются проблемы с потенцией. Инфекция на фоне стресса может привести к появлению таких неприятных заболеваний как простатит, герпес, с которыми потом очень трудно бороться.

### Проявления стрессов

Вы должны научиться распознавать влияет ли на вас стресс. К числу наиболее распространенных реакций организма относятся головные боли, боли в позвоночнике (шея, нижняя часть спины), комок в горле, неестественный смех, дрожь, учащенное моргание, нервные тики, подергивания, возможны головокружения, слабость и вялость, снижение сексуальной активности. Кроме этого на стресс реагирует и психическая система человека и может появиться рассеянность, неясное постоянное беспокойство, страх, раздражительность, депрессивность, сонливость. Определить находитесь ли вы в состоянии стресса можно по собственным ощущениям, а можно с помощью специальных психологических тестов. Для самооценки применяется так называемая шкала стрессов

### Шкала стрессов

Очень важным для борьбы со стрессом важно знать его степень опасности и вовремя принять профилактические и компенсирующие меры. Шкала стрессов по степени влияния на психику и организм выглядит следующим образом. Если у вас существует ситуации, вызывающий глубокий стресс, а тем более глубочайший стресс, то вам следует особо внимательно относиться к собственному здоровью.

### Глубочайший стресс

- Смерть супруга
- Развод или разрыв с любимым человеком
- Тюремное заключение
- Смерть близкого родственника
- Собственная болезнь
- Женитьба/замужество
- Потеря работы
- Переезд на новое место жительства
- Оказаться жертвой преступления
- Участие в боевых действиях
- Стихийное бедствие с человеческими жертвами

### Глубокий стресс

- Воссоединение с супругом
- Уход на пенсию

## Мужчины и стрессы. Шкала стрессов

Автор: Hellscar  
27.12.2009 02:02 -

---

Серьезное нарушение здоровья членов семьи  
Беременность (для женщин естественно)  
Сексуальные проблемы  
Рождение ребенка/появление нового члена семьи  
Перемена работы  
Денежные проблемы  
Свидетельство преступления, сопряженного с насилием

Умеренный стресс  
Семейные ссоры  
Новые обязанности на работе  
Поступление ребенка в школу/окончание  
Уход детей из дома  
Трения с родственниками супруга  
Изменение условий жизни  
Конфликты с начальством

Слабый стресс  
Изменение условий работы  
Переход в другую школу  
Каникулы/отпуск  
Ремонт  
Изменения в отношениях с родственниками  
Незначительные нарушения закона  
Изменение социального статуса

Профилактика последствий стресса  
Для этого необходимо следовать нескольким правилам:

- Полноценный отдых, сон. В выходные дни – отдых. Желательно на природе. Никаких забот.
- Здоровое питание, естественные витамины. Употребление продуктов пчеловодства, травяные чаи. Среди продуктов пчеловодства я выделяю пыльцу и пергу.
- Регулярные занятия физической культурой. Особенно полезны дыхательные упражнения, позволяющие регулировать психическое и энергетическое состояние человека.
- Двигайтесь навстречу решения проблемы, определите план действий и действуйте. если дело касается взаимоотношений, то спокойно постарайтесь их разрешить с минимальными потерями для себя.
- Определите свой порог стресса. Старайтесь его не переступить.
- Заведите увлечение, хобби – пусть это будут танцы, марки, рукопашный бой, написание стихов, рисование. Неважно, вы должны отвлечься.