**Стресс и способы его профилактики**

**Стресс –** это ответная реакция организма на отрицательные эмоции или негативные события.

Симптомы стресса: - повышение артериального давления, сердцебиение, напряжение мышц. В кровь «вбрасывается» адреналин, организм приходит в «боевую готовность», мобилизует свои резервы. И если в таком состоянии перенапряжения он будет находиться длительное время, то это неизбежно приведет к неприятным последствиям. Чтобы этого не допустить, нужно бороться со стрессом всеми известными способами.

При стрессовых ситуациях сосуды сужаются, затрудняется снабжение головного мозга кислородом. Это становится причиной головных болей, бессонницы, слабости, неврозов и депрессии.

# Самые действенные способы профилактики стресса

Люди все разные, и поэтому универсального для всех способа борьбы со стрессом не существует. То, что идеально подходит одному, для другого будет совершенно бесполезно. И все-таки есть несколько общих методов, которые помогают всем и каждому. К ним относятся: устранение причины стресса, облегчение состояния при стрессе и профилактика стресса.

* **Переключение внимания.** Не зацикливайтесь на проблеме, вызвавшей у вас стресс. Постарайтесь переключить внимание на что-нибудь приятное. Например, встретьтесь со своими друзьями или близкими людьми, сходите в кафе, посмотрите добрый веселый фильм, займитесь интересным делом и т. д. Этот способ борьбы со стрессом поможет вам быстро снять нервное напряжение.
* **Физическая активность** – очень действенный способ борьбы со стрессом. Человеческий организм при возникновении стрессовой ситуации напрягается, мобилизует свои силы, вырабатывает адреналин, которому нужен выход. В это время человеку хочется громко кричать, хлопать дверьми, бить посуду и т. п. Иногда это помогает, но все-таки лучше выплескивать негативную энергию «мирными» методами. Можно, например, прогуляться, заняться спортом, сделать генеральную уборку или заняться любой другой активной физической работой.
* **Дыхательная гимнастика.** Еще один способ борьбы со стрессом – дыхательные упражнения. Вот один из вариантов: прилягте или присядьте, положите руку на живот, закройте глаза. Расслабьтесь. Глубоко вдохните и представьте себе, что воздух заполняет ваши легкие, продвигается вниз и приподнимает живот. Выдохните и «ощутите», как выдыхаемый воздух уносит с собой негативную энергию. Дыхательная гимнастика снимает напряжение, успокаивает сердцебиение и нормализует артериальное давление.
* **Травяные сборы.** Многие лекарственные травы оказывают успокаивающее действие. Их используют в виде настоя, отвара или чая. Успокоительные травяные сборы рекомендуется принимать курсами или в периоды сильного нервного напряжения. Необходимо делать перерывы, чтобы этот способ расслабления не стал нормой и привычкой. Для борьбы со стрессом применяются валериана, иван-чай, пустырник, душица, ромашка, мелисса с мятой.
* **Релаксация.** Означает расслабление, снижение тонуса мышц, состояние покоя. Отличный способ борьбы со стрессом, помогает его сдерживать, не давая ему усиливаться. Чтобы расслабиться, вы можете полежать с закрытыми глазами, послушать хорошую музыку. Можно принять ванну или пойти в парк, подышать свежим воздухом и посидеть в тени деревьев.
* **Расслабляющие ванны.** Такие ванны являются хорошим способом борьбы со стрессами. Их делают с добавлением ароматных масел или отваров лекарственных трав. Используют отвары душицы, лаванды, розмарина, мяты, мелиссы, душицы. Из масел применяют масло базилика, вербены, апельсиновое и анисовое.
* **Слезы.** Для многих людей они являются отличным способом борьбы со стрессами. Дают хорошую разрядку и снимают нервное напряжение. Научные исследования показали, что в слезах содержатся вещества, повышающие стрессоустойчивость человека (пептиды). Недаром в тяжелых жизненных ситуациях советуют: «поплачь – и сразу полегчает».

**Научные и житейские способы профилактики и борьбы со стрессом**

* **Интересное увлечение.** Отличный способ борьбы со стрессом – увлекательное любимое занятие или хобби. Дает умиротворение и расслабление. Люди, занятые интересным для них делом, от стрессов страдают намного реже. Хорошо снимают напряжение вязание, рисование, чтение и т. д.
* **Выход эмоций.** Не накапливайте в себе обиды и негативные эмоции. Обязательно давайте им выход. Для этого существует много методов. Например, «доверьте» все свои переживания бумаге, затем прочитайте написанное, разорвите лист, с силой скомкайте и выбросьте его в урну. Отличный способ борьбы со стрессом – отдубасить боксерскую грушу или обычную подушку. Можно «выпустить пар» громким криком, только кричать нужно «во все горло» и «от души».
* **Правильный отдых.** Работа «на износ» – это верный путь к получению хронического стресса, а отдых – отличный способ борьбы с ним. Нужно уметь не только хорошо работать, но и правильно отдыхать. В рабочее время каждый час делайте пятиминутные перерывы. Пейте чай, прогуливайтесь или просто смотрите в окно. И даже если у вас на работе аврал, после рабочего дня находите время для приятного времяпрепровождения: сходите с друзьями в кафе, посмотрите хороший фильм и т. д. Все это поможет вам расслабиться и отдохнуть.
* **Питание.** Довольно часто причиной эмоционального напряжения становится неполноценное питание, недостаток некоторых веществ в организме. Например, дефицит витаминов группы B приводит к сбоям в работе нервной системы. Чтобы этого избежать, питайтесь полноценно, употребляйте продукты-антидепрессанты. Правильное питание – хороший способ борьбы со стрессом.
* **Домашний питомец.** Если вы любите животных, обязательно заведите себе собаку или кошку. Домашний любимец – чудесный «способ» борьбы со стрессом, ваш «антидепрессант» и успокоительное «средство».
* **Полноценный сон.** Для отдыха и восстановления организму человека требуется не менее 7-8 часов ежедневного ночного сна. Крепкий сон – отличный способ борьбы со стрессом.
* **Позитивное мышление. Считается, что мысль материальна. Поэтому старайтесь думать только о хорошем, отгоняйте от себя дурные мысли. Составьте карту желаний, чтобы позитивные мысли приходили к вам в голову еще чаще. Позитивный настрой – отличный способ борьбы со стрессом.**