В бешеном водовороте современных ритмов устать можно буквально за секунду: от начальников, от работы, от детей, от отношений, от себя самого, наконец. Кругом сплошной стресс и перегрузки. Стресс – это ответная реакция организма на экстремальные условия, нарушающие эмоциональное спокойствие и равновесие человека.

Стрессы нужны каждому – иначе человек становится безынициативным. Это своеобразный источник энергии. Главное – не дать ему перетечь в длительную фазу. Враг человеческого организма – затянувшийся хронический стресс. Он снижает защитные силы организма и повышает риск развития многих заболеваний.

Признаками «отрицательного» стресса могут быть: упадок сил, нежелание что-либо делать, рассеянность, повышенная возбудимость, потеря чувства юмора, потеря веры в улучшение ситуации в будущем, возбуждённое состояние, желание идти на риск, переменчивое настроение, усталость, вялость, резкое увеличение количества выкуриваемых сигарет с одновременно появившимся пристрастием к алкогольным напиткам, ухудшение сна, аппетита, памяти, полное отсутствие источников радости, психогенные головные боли, боли в области спины или желудка.

Если Вы обнаружили у себя пять и более из перечисленных признаков, значит надо срочно вытаскивать себя за уши из этого болота. Стресс легче предупредить, чем лечить. Первый шаг к победе над стрессом – это признание того факта, что выход из стрессовой ситуации зависит, прежде всего, от себя самого, от своих жизненных установок и образа жизни. Вот несколько эффективных рекомендаций.

Шаги преодоления стресса:

- Проанализируйте стрессовую ситуацию. Это поможет вам в будущем избежать подобных ситуаций. Определите шаги изменения своего поведения и отношения к ней.
- Переключайтесь. Займитесь делом, не имеющим ничего общего с причиной вашего расстройства.
- Больше двигайтесь. Для снятия стресса больше всего подходят: быстрая ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, купание, обливание, ванны, душ, посещение бассейна, бани, сауны.
- Полезно выпустить пар. Главное, чтобы от этого никто не пострадал: стукните кулаком по столу, топните ногой, спуститесь и поднимитесь по лестнице несколько раз, покричите, освободите себя от отрицательной энергии.
- Поплачьте. Не копите в себе раздражение и обиду, если хочется поплакать, то плачьте.
- Вылейте свою печаль на бумагу. Напишите письмо самому себе или про себя другу. На бумаге проблема не покажется столь неразрешимой, а может быть сразу найдется и решение.
- Сделайте себе подарок. Купите себе давно приглянувшуюся вам вещь – блузку или сумочку. Чаще устраивайте себе маленькие праздники: красиво накройте стол и приготовьте свое любимое блюдо. Есть продукты, которые улучшают настроение и снимают стресс. Это – цитрусовые, шоколад, мороженое, банан. Многие из этих продуктов содержат опиаты и эндорфины – гормоны «хорошего настроения».
- Помогите ближнему. Сделайте доброе дело, и вы избавитесь от плохого настроения.
- Соприкоснитесь с природой. Учитесь радоваться голубому небо, журчащему ручейку, полевой ромашке.
- Обратитесь к богу. Молитва – самая сильная форма энергии, излучаемая человеком. Она приносит успокоение, душевный комфорт и радость.
- Чаще улыбайтесь. «Ничто не дается нам так легко и не ценится так дорого, как улыбка. Она - дневной свет для тех, кто пал духом, солнечный луч для опечаленных, а также лучшее противоядие, созданное природой от неприятностей» (Д.Карнеги). Для поддержания хорошего настроения нужно смеяться не менее 10 минут в день.
- Растворите печаль во сне. Полноценный ночной сон снимает накопившуюся за день усталость и нервное напряжение, дарит бодрость и хорошее настроение. При всех стрессовых ситуациях старайтесь больше спать, не менее 8 часов в день.

- Займитесь йогой, аутотренингом, медитацией. Расслабляйтесь. Гуляйте, читайте, музицируйте, занимайтесь спортом, вышивайте, лепите.
- Поставьте перед собой жизненную цель. Ставьте реальные и важные цели в любом деле. Научитесь поощрять себя за достижение поставленной цели. Самореализация личности не менее важный инстинкт, чем голод или жажда.
- Научитесь управлять своей психикой. Вырабатывайте положительное отношение ко всему происходящему. В любом, даже весьма негативном, событии находите выгоду для себя. Доказано, что мысль материальна. Думайте только о хорошем. Постоянно говорите себе: «Как я хочу, так все и будет!». Верьте в себя и у Вас все получится.
- Будьте оптимистом. Научитесь видеть во всем хорошее. «Ведите счет своим удачам, а не своим неприятностям» (Д.Карнеги). Учитесь подбадривать себя и смотреть на жизнь позитивно.
- Никогда не обижаетесь на судьбу. Помните, что могло быть гораздо хуже! Измените то, что Вы можете изменить, и принимайте как судьбу то, чего пока изменить невозможно. Помните: нам в этом мире никто ничего не должен!
- Научитесь жить сегодняшним днём и получать удовольствие от каждого дня. Живите здесь и сейчас.
- Снизьте требования к себе, реально оцените свои способности. Это убережет Вас от обвинений в свой адрес. Повысьте самооценку и меньше беспокойтесь о том, что о Вас думают другие.
- Обозначьте для себя проблему, которая Вас «цепляет», найдите аргументы, чтобы убедить себя в том, что это временное явление, и оно скоро пройдет.
- Больше общайтесь с интересными людьми. Овладевайте навыками общения. Если приходится общаться с людьми невыносимыми, то радуйтесь, что Вы не такой как они.

Поступайте по отношению к другим так, как хотели бы, чтобы они обращались с Вами.

Помните: не следует бежать от стресса, надо просто держать себя в руках. Ведь стресс – это не то, что произошло с нами, а то, как мы к этому отнеслись.

Работа над собой по преодолению стресса – это труд. Он будет вознагражден, когда однажды утром, встав с постели, Вы почувствуете прилив бодрости и энергии, порадуетесь звонкому пению птиц за окном и скажете: "Жизнь прекрасна!"

БУЗ УР «Республиканский центр медицинской профилактики МЗ УР»
МУЗ "Медико-санитарная часть №5"
МУЗ "Городская клиническая больница №1"