

Добрый день!

Предлагаем вашему вниманию информацию о стрессе, его проявлениях и методах борьбы со стрессом.

Понятие стресса заключается в проявлении неспецифического ответа организма на любой раздражитель. Он способствует выработке эндогенного адреналина, который повышает устойчивость и активизирует потенциальные силы человека. Стресс сопровождаются такими состояниями, как тревога, возбужденность и напряженность. Они опасны, так как приводят к развитию тревожных расстройств. Но в небольших количествах они даже полезны для личности, оказывают стимулирующий эффект. В норме человек нацелен на преодоление проблемы, но в случае хронического стресса, когда организм истощен, у него не всегда это получается. В этот момент тревога и напряжение достигают своего пика и могут повлечь необратимые последствия.

Первое, на что нужно обратить внимание, это эмоциональное состояние.

Снизить тревожность помогут успокоительные чаи, седативные лекарственные средства, можно делать массаж, помогает физиотерапевтическое лечение. Важно предотвратить воздействие провоцирующего фактора. Чем раньше начинается восстановительный период, тем быстрее протекает процесс исцеления. Длительное отсутствие положительной динамики на фоне самостоятельного лечения говорит о необходимости обращения к специалисту. Он может рекомендовать индивидуальные тренировки или предложить групповые занятия, которые оказываются весьма эффективными в противостоянии тревожному расстройству. Преимуществом такого подхода к лечению является возможность научиться переживать стресс с минимальными последствиями для себя и регулярно проводить профилактику.

Как справиться со стрессом

Какой бывает стресс?
Люди имеют склонность к стрессу, поэтому в стрессовых ситуациях организм реагирует по-разному. В зависимости от индивидуальных особенностей организма стресс может проявляться по-разному. В зависимости от того, насколько человек способен справляться со стрессом, стресс может быть острым или хроническим. Острый стресс возникает в ответ на внезапную угрозу, а хронический стресс возникает в ответ на постоянную угрозу.

Что такое дистресс?
Дистресс — это состояние сильного эмоционального напряжения, которое возникает в ответ на стрессовую ситуацию. Дистресс может быть вызван различными факторами, такими как потеря близкого человека, развод, болезнь и т.д. Дистресс характеризуется сильными переживаниями, тревогой, бессонницей, потерей аппетита и т.д.

Общие принципы
1. Избегайте негативных мыслей. Не позволяйте себе думать о плохом. Вместо этого сосредоточьтесь на хорошем. 2. Не избегайте проблем. Проблемы нужно решать, а не избегать. 3. Будьте оптимистичны. Оптимизм помогает справиться со стрессом. 4. Будьте активны. Активность помогает снять напряжение. 5. Умейте говорить «нет». Не берите на себя слишком много. 6. Умейте расслабляться. Расслабление помогает снять стресс. 7. Умейте радоваться жизни. Радость помогает справиться со стрессом. 8. Не будьте максималистом. Не стремитесь к совершенству. 9. Не злоупотребляйте алкоголем. Алкоголь не помогает справиться со стрессом. 10. Не курите. Курение не помогает справиться со стрессом.

Способы быстрого снятия стресса
Физические упражнения. Сделайте зарядку, сделайте пробежку, походите на свежем воздухе.
Глубокое дыхание. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на 10 секунд, выдохните.
Расслабление. Лежа на спине, расслабьте все мышцы тела.
Музыка. Слушайте любимую музыку.
Водные процедуры. Примите душ, ванну, сделайте массаж.

Упражнения для снятия стресса

- Упражнение 1. Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.
- Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
- Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
- Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
- Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
- Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
- Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
- Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

