**Как справиться со стрессом?**



В современном мире особенно острой для людей стала проблема воздействия колоссального потока событий и информации (в основном негативных), что приводит к стрессу, потере физического и эмоционального здоровья, а значит к снижению качества жизни. Наиболее актуально это проявляется в экономически развитых странах (США, Япония, Швеция), где, несмотря на материальное благополучие, люди все чаще страдают тревожными и депрессивными расстройствами, теряют интерес к жизни. По прогнозам экспертов ВОЗ к 2020 году депрессия выйдет на второе место как причина выдачи листов нетрудоспособности.

**Что такое стресс?**

**Стресс** – «это синдром, вызываемый разными повреждающими агентами» (Ганс Селье,1936 г.)

По своей сути стресс - это реакция адаптации, т. е. приспособления человека к изменяющимся условиям среды. А поскольку внешняя среда постоянно меняется, то стресс, так или иначе, присутствует в нашей повседневной жизни.

Условно стресс можно выразить формулой:

Внешние воздействия на человека

Стресс = ----------------------------------------------

**Внутренние резервы организма**

Человек практически не может влиять на внешние факторы (погода, стихийные бедствия, политика государства, отношение начальника, эпидемия гриппа, плохая экология и т.п.). Чем сильнее внешние воздействия, тем больше стресс!

Чем выше внутренние ресурсы (резервы адаптации), тем легче человек справляется со стрессом! Исходя из того, что внутренним потенциалом человек распоряжается сам, получается, что он самостоятельно способен эффективно противостоять стрессу!

**Каким бывает стресс?**

- конструктивный или стресс-тренировка: физические упражнения, закаливание, положительные эмоциональные переживания и т.п. – сохраняет здоровье, укрепляет иммунитет, повышает резервы адаптации;  
  
- деструктивный или разрушающий (гибель близких, потеря работы, развод, пожар, тяжелая болезнь и т.д.), который выходит за рамки возможностей человека и вредит его здоровью, как физическому, так и психическому.  
  
Угрозу для человека представляет деструктивный стресс!  
  
**Как проявляется стресс?**  
  
- эмоциональные реакции (гнев, обида, раздражение, злость или молчание, замкнутость, угрюмость, безразличие, страх, тревога, депрессия, мысли о суициде);  
  
- физиологические реакции (учащенное сердцебиение, повышение артериального давление, ощущение нехватки воздуха, беспокойные движения или двигательный «ступор», потливость, головная боль, расстройство сна и аппетита, тремор рук).  
  
**К чему приводит деструктивный стресс?**  
  
- тревожные и депрессивные расстройства, суицид;  
  
- болезни физического тела (так называемые психосоматические заболевания: ожирение, гипертоническая болезнь, сахарный диабет второго типа, анорексия вплоть до истощения, булимия, синдром раздраженного кишечника, головные боли, синдром «хронической усталости» и т.д.).  
  
**Какие способы помогают преодолеть стресс?**  
  
Позитивные (накапливают внутренние силы и помогают человеку пережить сложные ситуации):  
  
- физкультура и спорт – «гормоны стресса сгорают в топке мышц»;  
  
- хобби (занятия для души)– музыка, рисование, танцы, рукоделие, театр, кино, чтение книг и т.д.  
  
- общение с друзьями, животными, природой и т.п.;  
  
- путешествия, новые позитивные впечатления;  
  
- самообразование в разных сферах знания и духовный рост;  
  
- благотворительная деятельность, волонтерство (служение людям);  
  
- обучение релакс-методикам (аутогенная тренировка, практика медитации и визуализации, музыкотерапия);  
  
- SPA-процедуры (массаж, рефлексотерапия, бальнеотерапия, ароматерапия и пр.)  
  
- фитотерапия;  
  
- помощь психолога или психотерапевта;  
  
- медикаментозная терапия (Осторожно! От приема лекарственных препаратов могут быть нежелательные побочные явления!).  
  
Негативные (приносят временное облегчение, вызывают зависимость, разрушают личность и физическое здоровье):  
  
- алкоголь;  
  
- наркотики;  
  
- курение;  
  
- азартные игры;  
  
- переедание;  
  
- «уход» в виртуальный мир;  
  
- конфликтное общение с другими людьми, животными, природой ;  
  
- частая смена сексуальных партнеров.  
  
Не надо убегать от стресса!  
  
Стресс несет в себе послание, к которому нужно прислушаться!  
  
Ключ к решению проблемы стресса – позитивное мышление!  
  
Тогда стресс превратиться в прогресс!

*Врач Ярославского областного центра медицинской профилактики Селезнева Т.А.*