Стрессы стали неизменными спутниками нашей жизни, причем они настолько прочно в нее вошли, что многие люди перестали их замечать и даже больше, пребывая не в состоянии стресса, стали ощущать дискомфорт. Между тем, по заверениям современных ученых, постоянное нервное напряжение – это прямой путь к неврозу, болезням сердца, желудка и другим проблемам со здоровьем. Именно поэтому так важно знать о том, как справиться со стрессом и научиться правильно реагировать на раздражающие факторы

**Как справиться**

**со стрессом**

**Что представляет собой стресс и каковы его последствия**

Так уж устроен наш мир, что избежать в нем нервных переживаний и волнений практически невозможно. От стрессов не застрахован никто ни взрослые, состоявшиеся люди, ни дети, ни пожилые. Вызвать их может все что угодно, даже безобидные, по мнению окружающих, вещи или обстоятельства. Самые частые причины возникновения стресса – это неприятности на работе, в личной жизни, проблемы с детьми и т.п.

В переводе с латыни слово «стресс» означает «напряжение». И действительно, в момент, когда организм реагирует на какие-либо раздражители – события, отличающиеся от привычного жизненного уклада, которые происходят или произошли, в кровь поступает порция адреналина, причем, чем более эмоционально человек реагирует на случившееся, тем она больше. При этом сердце начинает биться быстрее, мышцы напрягаются, мозг сильнее снабжается кислородом, давление поднимается – вообщем организм мобилизирует все свои резервы и приходит в боевую готовность. Но что же с ним произойдет если он постоянно будет пребывать в таком состоянии? Конечно, ничего хорошего.

**Последствия сильного стресса** вполне могут быть самыми плачевными. Прежде всего удар наносится по функциям головного мозга – нарушается сон, возникают истерические состояния, нервозы и т.д. Стресс становится частой причиной снижения иммунитета, гастритов, язв, гормонального дисбаланса, кожных заболеваний и расстройства половых функций. Он существенно увеличивает риск развития заболеваний сердца и сосудов, нередко приводит к гипертонии, инфарктам и т.д.

Однако думать о том, что стресс порождает стрессовая ситуация – не совсем правильно. Он зарождается внутри человека, как реакция на то или иное событие, которое воспринимается им как стрессовое. Поэтому все люди реагируют по-разному на одно и то же обстоятельство: некоторые раздражаются только от косого взгляда, а другие абсолютно спокойны даже если вокруг все рушится. Количество стресса, который получил человек, зависит больше от него самого, чем от того, что с ним случилось. Опираясь на это, и следует вырабатывать правильную тактику и выбирать способы борьбы со стрессом.

**Методы борьбы со стрессом**

К сожалению, не существует одного универсального способа, который бы помог снять стресс всем и сразу. То, что прекрасно подходит одному, для другого может оказаться абсолютно бесполезным. Тем не менее, можно выделить несколько общих методов борьбы со стрессами – устранение причин стресса, облегчение состояния и профилактика стресса.

**Устранение причин стресса**

В этом случае необходимо постараться изменить ситуацию, которая привела к стрессу или свое отношение к сложившейся ситуации. Однако мгновенно решать проблему не стоит. Дайте себе немного времени «остыть» и передохнуть. Отвлекитесь на что-то, займите свою голову более приятными мыслями. В конце концов просто лягте и поспите. После такого отдыха, наверняка, сложившаяся ситуация уже не будет казаться такой ужасной, так как на смену эмоциям придет логика.

Помните, есть два вида проблем – решаемые и не решаемые. Необходимо научиться их отличать. Направьте все свои силы, на то, что возможно исправить и забудьте о том, что невозможно изменить. Если же вы будете постоянно думать о не решаемых проблемах, стресс только усилиться. Лучше примите их как должное, как жизненный опыт и идите дальше без оглядки.

**Облегчение состояния при стрессе**

Когда причину, приведшую к стрессу устранить никак невозможно. Целесообразно подумать о том, как снять напряжение и стресс, чтобы в дальнейшем не усугубить состояние. Для этого существуют быстрые способы, которые позволять на некоторое время облегчить состояние. К ним можно отнести:

* **Переключение внимания**. Старайтесь не концентрироваться на ситуации, вызвавшей стресс. Переключите свое внимание на то, что сможет отвлечь вас от негативных мыслей. Например, посмотрите веселый фильм, встретьтесь с друзьями, займитесь приятным делом, сходите в кафе и т.д.
* **Физическую активность**. Как говорилось ранее, при возникновении стресса весь организм напрягается, мобилизируя свои силы. В этот момент ему как никогда необходимо выплеснуть заряд энергии. Кстати, именно поэтому многим людям в подобных ситуациях хочется хлопнуть дверью, разбить тарелку, на кого-то накричать и т.д. Возможно, это и поможет избавиться от напряжения, но все же энергию лучше пускать в более мирное русло. Например, помыть посуду, сделать генеральную уборку, пойти прогуляться, поплавать, заняться спортом и т.д. Кстати, хорошим средством от депрессии считается йога.
* **Дыхательные упражнения**. Избавиться от напряжения способны помочь и дыхательные упражнения, которые могут стать неплохой альтернативой физическим нагрузкам. Они успокоят сердцебиения, снизят напряжение и нормализуют давление. Например, вы можете делать такое упражнение: лягте или присядьте, выпрямитесь, закройте  глаза и положите руку на живот. Теперь глубоко вдохните и почувствуйте как воздух, заполняя вашу грудь, медленно продвигается вниз и слегка поднимает живот. Выдохните и ощутите, как живот опускается вниз, а воздух покидает ваше тело и уносит с собой негативную энергию.
* **Употребление травяных чаев**. Хорошее успокаивающее действие способны оказывать всевозможные травы или их сборы, которые можно принимать в виде чаев или отваров. Однако такие методы расслабления не должны для вас стать нормой. Принимать травы рекомендуется либо курсами, либо только в периоды сильных напряжений. В борьбе со стрессом часто используется душица, пустырник, валериана, ромашка, сочетание мяты и мелиссы. Хорошее действие на нервную систему оказывает иван-чай.
* **Расслабление**. Вы можете просто прилечь, прикрыть глаза, послушать приятную музыку и помечтать. Также можно принять ванну, поседеть в парке под тенью деревьев или даже заняться медитацией.
* **Принятие расслабляющих ванн**. Чаще всего их делают с отварами трав или ароматными маслами. В воду для ванн рекомендуется добавлять отвары лаванды, розмарина, мяты, валерианы, душицы, мелисы. Для ванн с маслами используйте масло апельсина, аниса, базилика, вербены.
* **Секс**. На вопрос, как снять стресс женщине и мужчине, можно однозначно ответить – с помощью секса. Кроме того что во время этого процесса выделяется «гормон радости», он еще помогает избавиться от физического напряжения.
* **Слезы**. Неплохой разрядкой для многих являются слезы. Исследования показали, что в них содержатся особые вещества – пептиды, способные повышать устойчивость человека к стрессу.

**Профилактика стрессов**

* **Найдите себе хобби**. Люди увлеченные, интересным для себя делом, страдают от стрессов намного реже. Любимое занятие, избавляет от забот и суеты, а также дарит расслабление. Хорошо снимает напряжение вязание, уход за растениями, чтение и т.д.
* **«Выпускайте пар»**. Не копите в себе негативные эмоции, обиды и т.д. Время от времени давайте им выход. Например, перенесите все свои переживания на бумагу, затем перечитайте написанное, скомкайте лист и выбросьте его в мусор. Поможет «выпустить пар» — боксерская груша или обычная подушка. Неплохо избавляет от накопившегося негатива и крик. Вот только чтобы добиться положительного эффекта кричать нужно от души, как говориться «во все горло».
* **Научитесь отдыхать**. Работа без перерывов на отдых – верный способ заработать хронический стресс. Отдыхать нужно обязательно, причем это делать лучше тогда, когда усталость еще не пришла. Во время работы каждый час организовывайте для себя пятиминутный перерыв. Во время него делайте все, что угодно – смотрите в окно, пейте чай, прогуливайтесь и т.д. Кроме этого, какой бы ни был аврал у вас на работе всегда давайте себе возможность расслабиться и приятно провести время, например, встретиться с друзьями, пойти в ресторан, посмотреть хороший фильм и т.д.
* **Правильно питайтесь**. Нередко повышенная эмоциональность, чувствительность и раздражительность возникают при недостатке некоторых веществ в организме. Прежде всего это касается витаминов группы В, которые регулируют нервную систему. Чтобы избежать дефицита полезных веществ, хорошо питайтесь, позаботьтесь чтобы ваш рацион был сбалансированным и разнообразным. Также старайтесь употреблять продукты-антидепрессанты.
* **Заведите домашнее животное**. Собаки или кошки могут стать, как источником хорошего настроения, так и неплохим успокоительным средством. Но только при условии, что вы их любите.
* **Высыпайтесь**. Постоянный недосып нередко приводит к возникновению стресса. Поэтому уделяйте сну не мене семи-восьми часов, только за это время организм сможет нормально отдохнуть и восстановиться.
* **Мыслите позитивно**. Не зря говорят, что мысль материальна, чем больше вы будете думать о хорошем, тем больше хорошего с вами будет случаться. Чтобы позитивные мысли посещали вас чаще, можете, например, составить карту желаний.