**Як правильно протистояти стресовим ситуаціям**

|  |
| --- |
| Кожен з нас за день багаторазово зіштовхується із ситуаціями, які викликають напругу, примушують відчувати почуття страху, провини, занепокоєння. Всі ці почуття можна назвати одним словом — стрес. Стрес — природна реакція організму на зовнішні подразники, але хронічне перебування в стані стресу — вкрай небажано і навіть згубно. Хронічне стресовий стан може мати для організму ряд дуже неприємних наслідків — проблеми зі сном, травленням, нервовими реакціями організму, сексуальні дисфункції. Захистити себе від стресу в сучасному світі неможливо, але можна звести його вплив на організм до мінімуму. Для багатьох природним виходом із стресової ситуації здаються алкоголь, тютюн або наркотики. Насправді всі ці речовини ніяк не сприяють зняттю стреса, а навпаки посилюють його руйнівний вплив на нервову систему. Лікарські ж заспокійливі препарати заглушають лише симптоми стресу, але не прибирають першопричину. Не існує ніякого «чарівного» способу позбавлення від стресу, але є комплекс заходів та заходів, вдавшись до яких наслідки стресу можна нівелювати. Одним з кращих способів зняття напруги в стресових ситуаціях є фізичні вправи. Тут маються на увазі як постійні заняття спортом — ранкові або вечірні пробіжки і гімнастика, які зміцнюють наше серце і судини, так і деякі специфічні «антистресові вправи». Наприклад, стресові ситуації часто викликають напругу у всьому тілі, мимовільні защемлення м'язів, і з цим можна боротися, навчившись правильної розтяжці або відвідавши сеанс масажу. На заняттях йогою вас навчать правильно дихати — для людської свідомості ритм дихання тісно пов'язаний з порушенням нервової системи. Навчившись дихати глибоко і неспішно, ви зможете контролювати свою нервову систему і швидко заспокоюватися, навіть переживаючи сильне хвилювання. Ще одним з методів профілактики стресу є чіткий розклад дня і збалансована дієта. У разі, коли центральна нервова система отримує повний комплекс вітамінів і поживних речовин, її стійкість значно підвищується. Те ж стосується і регулярного добового ритму — організм, звичний до розміреного розкладом, легше переносить стреси. У разі ж сильного стресу — побалуйте себе морозивом або шоколадом — вони допоможуть заспокоїти нервову систему. Одним з психологічних прийомів, рекомендованих фахівцями для боротьби зі стресом, є легкий транс. Одне з різновидів такого трансу — вміння швидко подумки переноситися в якесь віддалене відокремлене місце, де ви будете відчувати повний комфорт і захищеність. Буквально хвилина знаходження в такому розслабленому стані допоможе подолати наслідки найсильніших переживань. Перевірений часом спосіб зняття стресу — прослуховування класичної музики, яка благотворно впливає на ваше підсвідомість і нервову систему. Крім способів боротьби зі стресовими ситуаціями, варто звернути увагу також на методику правильної поведінки в таких ситуаціях. Наприклад, не варто весь свій вільний час присвячувати обмірковуванню виниклої у вас проблеми. Для цього ви повинні виділити певний час, який буде найбільш зручно особисто вам і всі виникаючі думки «відмітати» до наміченого терміну. Часто буває так, що стрес провокує безсоння, під час якої вас відвідують різні думки та ідеї. Не варто витрачати час сну на обдумування і тим більше втілення цих ідей у ​​життя — просто запишіть їх на аркуші паперу і дайте їм почекати до часу, відведеного для вирішення цієї проблеми. Пам'ятайте, що народна мудрість «ранок вечора мудріший» має під собою серйозні підстави. Чудовими помічниками в знятті стресу є наші домашні вихованці, особливо це стосується собак. Слід враховувати, що під час стресу здатність організму до опору різних захворювань падає, тому в такі періоди не варто забувати про те, що необхідно стимулювати імунну систему. І найголовніше — пам'ятайте, що стресова ситуація — це не перманентний стан у вашому житті і все має тенденцію змінюватися в кращу сторону. Завжди, відчуваючи труднощі, не забувайте запитати себе «а чи так уже це буде важливо через 5 років?» Відповідь на це питання вам дуже допоможе.  |