

Методы защиты от стресса

Всевозможные неблагоприятные факторы, встречающиеся в нашей жизни каждый день, вызывают реакцию стресса. Получается, что стресс это не какое-то очень редкое явление, как, к примеру, наводнение или солнечное затмение. Стресс, по сути, либо продолжается, либо возникает достаточно часто. Однако незначительные стрессы – это неизбежное, но вполне безвредное явление. Только чрезмерно частые, либо слишком сильные стрессы могут сильно истощить адаптационную систему организма, что в свою очередь вполне может стать причиной психосоматических заболеваний.

Человек, адаптационный ресурс которого недостаточен, и организм уже не может успешно противостоять стрессу, становится пассивным. У него возникает чувство подавленности, беспомощности, безнадёжности. На самом деле, мы ведь умеем «справляться» с такими ситуациями. Мужчины, как правило, для выхода из такого состояния выпивают, женщины, как правило, плачут.

Существуют два способа борьбы со стрессом. Активная защита от стресса. Нужно сменить сферу деятельности и найти что-либо более подходящее для душевной гармонии, способствующее улучшению состояния здоровья (музыка, спорт, коллекционирование и т.д.). Наиболее действенной считается активная релаксация (расслабление), с её помощью повышается природная адаптация человеческого организма, как психическая, так и физическая.

Также в этом нелёгком, но весьма полезном деле борьбы со стрессом будут полезны следующие несколько советов:

- Старайтесь чаще говорить о своих проблемах с близкими людьми, не держите всё в себе, выплесните из души весь этот негатив и наполните образовавшееся пространство чем-нибудь приятным и полезным. Многие психологи считают, что общение с родными, их поддержка весьма благотворно влияют на состояние Вашей нервной системы.
- Попробуйте не менять привычный, устоявшийся ритм жизни. Возможно, это будет нелегко сделать, подавленность и апатия не дают выполнять привычные ежедневные обязанности, хочется просто лежать и не вставать. Монотонность и обыденность привычных дел способны благотворно повлиять на настроение.
- Будет весьма полезно начинать день с физических упражнений. Это значительно улучшает настроение и положительно влияет на психическое состояние. Хорошим вариантом для вас будут занятия йогой, они помогают концентрировать мысли и расслабляют тело.
- Постарайтесь больше отдыхать. Если же Вас мучает бессонница, то просто отдохните некоторое время с закрытыми глазами в тёмной комнате, вспомните что-нибудь приятное.
- Следует отказаться от алкоголя и кофе, или, в крайнем случае, значительно уменьшить их потребление. Эта «гремучая смесь», которая порождает сильное эмоциональное напряжение и бессонницу.
- Следите за вашим рационом питания. Стоит сделать упор на свежую, богатую витаминами пищу.
- Чаще посещайте общественные места. Посещение театра, кино, ужин в кафе может существенно помочь в борьбе со стрессом.
- Помните, любую болезнь легче предупредить, чем потом её лечить, и стресс не исключение.