

# ЛЕЧЕНИЕ СТРЕССА



Современная жизнь неизменно связана с постоянным стрессом. Сложный рабочий график, быстрый темп жизни и другие факторы складываются в серьезное воздействие на психику. Преодоление стрессовых ситуаций — полезный навык, который можно приобрести. Ведь переживания негативно сказываются не только на состоянии нервной системы, но и на здоровье в целом. Так как успокоиться в стрессовой ситуации и перестать тревожиться зря?

# ПРИЧИНЫ СТРЕССА

## Внешние:

- Резкие изменения в жизни человека;
- Работа;
- Затруднения в отношениях с людьми;
- Материальные проблемы;
- Высокая занятость;
- Личная жизнь (семья и дети);
- Вынужденная бессонница;
- Курение.

## Внутренние:

- Невозможность принять неопределенность;
- Пессимизм;
- Негативный диалог с самим собой;
- Нереалистичные ожидания;
- Отсутствие усердия и настойчивости;
- Перфекционизм.

# ДЕЙСТВИЕ ХРОНИЧЕСКОГО СТРЕССА НА ЧЕЛОВЕКА

## 1. МОЗГ

Депрессия, тревожность, бессонница, слабость, мигрень.

## 2. ГОРЛО

Гипотиреоз, боль в горле, язвы во рту.

## 3. АРТЕРИИ

Высокое кровяное давление, холестерин

## 4. ЛЕГКИЕ

Кашель, простуда, астма

## 5. ПЕЧЕНЬ, ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ

Заболевания печени, диабет

## 6. ПОЛОВЫЕ ЖЕЛЕЗЫ

Низкое, простатит, ночная потливость

## 7. ВОЛОСЫ

Ослабление и выпадение

## 8. МЫШЦЫ, СУСТАВЫ

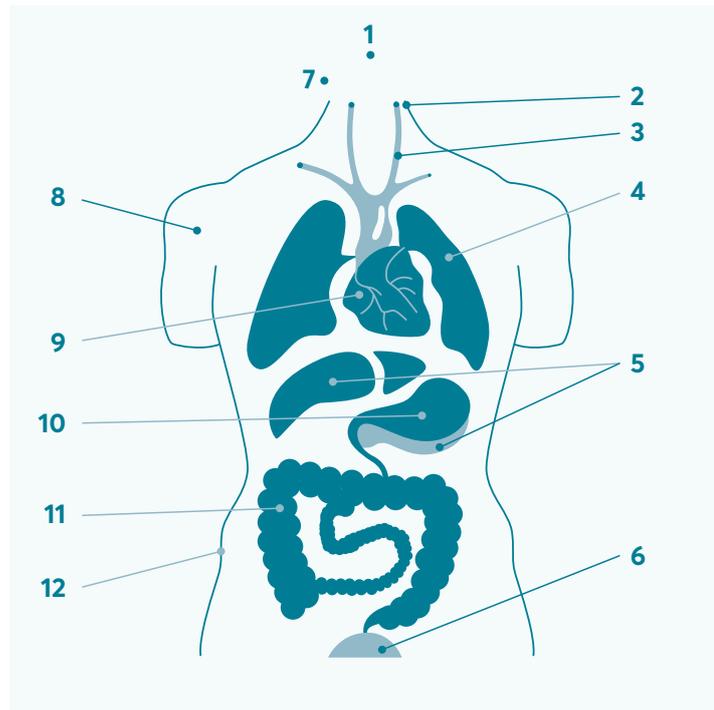
Боль, напряжение, фибромиалгия, отеки

## 9. СЕРДЦЕ

Болезни сердца, аритмия

## 10. ЖЕЛУДОК

Язвы, недоедание, анорексия, запор



## 11. КИШЕЧНИК

Лишний вес, ожирение

## 12. КОЖА

Старение, розовые угри, экзема, псориаз, аллергия

# ЛЕЧИМ СТРЕСС БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Немедикаментозные методы — это первое, с чего следует начинать борьбу со стрессом. К их числу относятся: прогулки на свежем воздухе, прикладная кинезиология, флоатинг, лечебный массаж, психотерапия, физическая активность, аутотренинг для расслабления и релаксации, дыхательные практики, йога-терапия, сбалансированное питание, полноценный режим труда и отдыха с отходом ко сну не позднее 23-х часов.



## ЭТАПЫ ВЫХОДА ИЗ СТРЕССА



## МЕТОДЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ



«Дыхательные упражнения» для успокоения нервной системы. Легкие полнее наполняются воздухом, что приводит к обогащению всех тканей организма кислородом, благодаря чему нормализуется артериальное давление, снимается мышечный спазм, мозг начинает лучше работать, а нервная система расслабляется.

«Экспресс-метод» при напряжении. Необходимо сильно нажать на точку так называемой «скорой помощи», она находится над верхней губой, под носом. Далее сделать массаж круговыми движениями антистрессовой точки, расположенной в центре подбородка: 9 раз по часовой стрелке и столько же — против.

«Заземление» при раздражении. Возьмитесь рукой за металлический поручень, за радиатор, подставьте руки под струю воды, прикоснитесь к стволу дерева.

«Заземляться» таким способом нужно 30 секунд. При этом сделайте резкий вдох и плавный медленный выдох. Мысленно представляйте, как раздражение уходит в землю и растворяется. Если обстоятельства позволяют, попробуйте в момент нервного напряжения сесть на стул, расслабиться и представить поток воды, который льется на вас. Сделайте вдох и глубокий выдох и представляйте в деталях, как вода, начиная с макушки, смывает с Вас все напряжение. Пусть поток опустится до самых ног. Упражнение займет не больше 2-х минут, но напряжение заметно уменьшится.

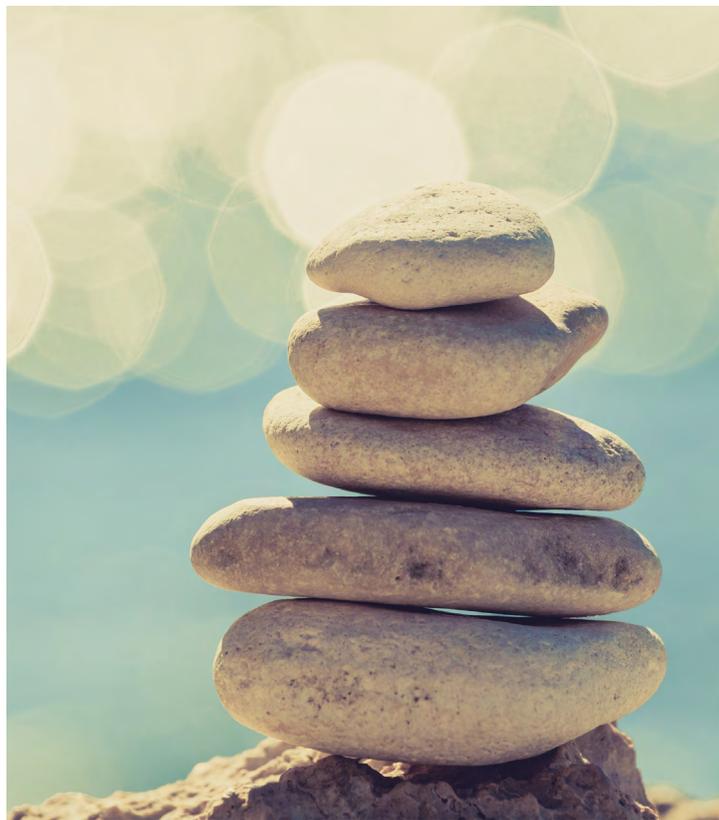
# СНИМАЕМ СТРЕСС НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

1. Запишите свои проблемы  
Если вас беспокоит предстоящее совещание или подготовка отчета, запишите все свои переживания. Это поможет снизить стресс и улучшить производительность. Ведь вы перестанете постоянно прокручивать проблемы в голове, высвободив ресурсы для рабочих мыслей.
2. Переключайтесь  
Делайте перерывы и смотрите смешные ролики. Смех снижает давление и частоту пульса, улучшает циркуляцию крови, расслабляет мышцы и способствует выработке эндорфинов. Также полезно выходить на короткие прогулки в парк или хотя бы прогуливаться вверх-вниз по лестнице в офисе.
3. Слушайте музыку  
Прослушивание любимых композиций снизит частоту пульса, кровяное давление и уровень вредных гормонов стресса. Особенно эффективна в борьбе со стрессом классическая музыка.
4. Смотрите в окно  
Найдите несколько минут, чтобы полюбоваться природой за окном и помечтать. Это поможет отвлечься от тревожных мыслей о работе и успокоит нервную систему.
5. Обедайте в приятной компании  
Откажитесь от привычки перекусывать за рабочим столом и устраивайте совместные обеды с коллегами или друзьями в кафе.
6. Позвоните друзьям  
В момент общения с близким человеком в организме снижается выработка гормонов стресса и запускается так называемый «релаксационный отклик». Если вам предстоит важное дело — позвоните маме, жене или другу — это поможет успокоиться.



## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Психологи утверждают, что избежать стрессовых ситуаций невозможно. Чем больше мы стараемся жить тихо и спокойно, игнорируя проблемы, тем более мы уязвимы. Вместо того чтобы «убегать» от эмоциональных перепадов и потрясений, необходимо учиться владеть собой, развивать способности саморегуляции. Человек должен уметь сдерживаться, быть терпеливым, подавлять внутренние «взрывы», тогда есть вероятность не пострадать от сильного стресса и депрессии. Хронический стресс — патологическое состояние организма, способное привести к тяжелым заболеваниям или усугубить существующие. Но гораздо опаснее самого стресса неправильное самостоятельное лечение транквилизаторами, особенно теми, которые дают быстрый эффект и вызывают такое же быстрое привыкание. При дилетантском подходе к медикаментозной терапии стресс можно «спрятать», что впоследствии приведет к еще более серьезным нервным и психическим расстройствам. Не занимайтесь самодиагностикой и самолечением — это исключительная привилегия врача!



## ЧЕГО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ?

Увлекаться алкоголем, разнообразными БАДами и поливитаминами людям со сниженным настроением не стоит. Также ни в коем случае нельзя самостоятельно начинать прием антидепрессантов — порой эффект от их применения может быть обратным желаемому.