

Стресс и способы его преодоления

Стресс – состояние психологического и физического напряжения в ответ на внешнее воздействие. Его способны вызвать затруднительные ситуации, монотонная деятельность и эмоциональные факторы. Стресс помогает адаптироваться к изменчивой окружающей среде, но может стать причиной отрицательных для здоровья последствий.

Выделяют системный и психический тип воздействия стрессового фактора. Системный тип – это ответная реакция организма на инфекционное заболевание, воспаление, травму, свет, высокую или низкую температуру. Психический тип – проявляется на эмоциональной и психической сфере, следом на биологическом уровне.



К группе психических причин возникновения стресса относятся:

- ▽ профессиональная деятельность, связанная с повышенной ответственностью;
- ▽ сложные взаимоотношения в семье;
- ▽ конфликты, фобии, проблемы в общении, угрозы разного характера, трудноразрешимые проблемы, неблагоприятные социальные отношения в коллективе;
- ▽ нереализованные потребности, заниженная самооценка, перфекционизм;
- ▽ смена места жительства или работы, монотонный вид деятельности, развод, смерть близкого человека;
- ▽ информационная перегруженность;
- ▽ отсутствие отдыха достаточного для восстановления психики.



Стресс, как и болезнь, легче предотвратить, чем лечить. Поэтому важно научиться предотвращать появление стресса, своевременно избавляясь от негативных эмоций, физического и психологического переутомления.

Отдых. Регулярный отдых играет большую роль в нормальном функционировании организма. Даже самый занятый человек должен всегда находить время для отдыха. Важно отдыхать не только телом, но и душой. Можно погулять на свежем воздухе, почитать интересную книгу, посмотреть

увлекательный фильм, пообщаться с друзьями, поиграть с детьми или домашними животными.

Полноценный сон. Здоровый сон – это хорошая защита от стресса. Выспавшийся человек имеет более высокую стрессоустойчивость. Чтобы сон был крепким, нужно приучить себя ложиться в одно и то же время, не засиживаться допоздна, не принимать пищу за три часа до сна, не употреблять перед сном чая, кофе, алкоголя. Перед сном можно прогуляться в течение получаса или хотя бы просто немного постоять возле открытого окна или на балконе. Спальню желательно проветрить, чтобы воздух был свежим.

Правильное питание. При стрессе в организме происходят различные сбои. Сбалансированное питание насыщает его всеми необходимыми витаминами и микроэлементами. Это повышает иммунитет, делая организм более выносливым и стрессоустойчивым.

Спорт. Спортивные занятия являются отличным способом преодоления стресса. Каждый человек может выбрать себе наиболее подходящий вид спорта, исходя из своих предпочтений и физических возможностей.

Массаж. Массаж благоприятно воздействует на организм, помогая снять усталость и мышечное напряжение, что в свою очередь способствует эмоциональному расслаблению. Это настоящая антистрессовая релаксация.

Водные процедуры. Вода благоприятно влияет на организм человека и помогает бороться со стрессами. Расслабляющие ванны с ароматическими маслами, регулярное посещение бассейна, купание в природных водоемах полезны для физического и психического здоровья и являются простыми и действенными способами релаксации.

Помните! Полностью исключить из жизни стрессовые ситуации невозможно, но можно жить и работать так, чтобы свести их число к минимуму, минимизировать их последствия и тем самым сохранить здоровье на долгие годы.



Материал подготовила помощник врача-гигиениста СЭО Сорочинская У.Ю.