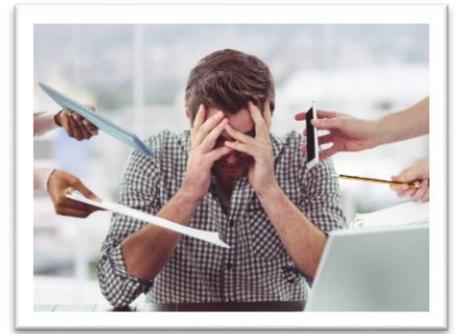


## Стресс и здоровье

**Стресс** – это состояние человека, которое возникает в ответ на разнообразные внешние и внутренние сильные воздействия (стрессоры), требующие перестройки и адаптации на физиологическом, психическом и поведенческом уровнях. Стресс может быть обусловлен как физическими факторами, так и эмоциональными (психическими) факторами.



### Как уберечься от стресса?

В современном обществе бегство от стресса – занятие сложное, но не безнадежное. Есть рациональный подход: обучение навыкам преодоления стресса, повышения стрессоустойчивости. Помочь в этом могут занятия релаксацией, аутотренингом, йогой и регулярный отдых, желательно на природе.

### Вот 10 простых, но действенных советов для тех, кто хочет научиться самостоятельно преодолеть стресс:

- Старайтесь замедлить темп Вашей жизни. Заранее планируйте рабочий день; чередуйте периоды интенсивной работы с полноценным отдыхом.
- Высыпайтесь! Взрослому человеку в среднем необходимо 7-8 часов сна в сутки.
- Не ешьте на ходу: завтрак, обед и ужин должны стать временем отдыха.
- Не пытайтесь снять стресс с помощью табака или алкоголя. Проблемы, вызвавшие стресс, и сам стресс никуда не денутся, а здоровье пострадает.
- Снять эмоциональное напряжение поможет физическая нагрузка, особенно связанная с водой: займитесь плаванием или аквааэробикой.
- Ежедневно отводите немного времени для релаксации: сядьте в удобное кресло, включите приятную музыку, закройте глаза и представьте, что сидите на берегу моря.
- Старайтесь отвлечься, переключитесь на занятия, которые вызывают у Вас положительные эмоции: поход на концерт, чтение, прогулки на природе или общение с друзьями.
- Нет возможности изменить обстоятельства жизни – измените своё отношение к ним. Внимательно проанализируйте свои негативные

эмоциональные переживания: возможно, имевшие место события не заслуживают столь сильных эмоций.

- Сосредоточьтесь на позитивном: обстоятельства Вашей жизни зачастую лучше, чем Вам кажется, когда Вы расстроены.
- Следите за своим настроением, как за внешним видом, относитесь к своей раздражительности и вспыльчивости как к источнику болезней. Доброжелательное выражение лица и улыбка улучшат Ваше настроение и отношение к Вам окружающих.

### **Берегите себя!**

*Материал подготовил помощник врача-гигиениста СЭО Сорочинская У.Ю.*