



Как противостоять стрессу

Стресс – нормальная реакция организма на сильное воздействие из вне жизненных или природных факторов, но если стресс чрезмерен, внезапен и организм не успевает задействовать мобилизационные ресурсы, то активно вырабатываемые во время стресса гормоны (адреналин, кортизол и т.д.), могут спровоцировать различные, в том числе и сердечно-сосудистые заболевания, такие как гипертоническая болезнь, аритмии и др. Неблагоприятно на организм действует и хронический стресс (одиночество, долги, рутинный образ жизни и т.д.), он постепенно истощает адаптивные механизмы.

Порог устойчивости к стрессу индивидуален для каждого человека. Однако общие рекомендации, как противостоять стрессу, будут для всех одинаковы:

1. Будьте физически активными.

Физическая активность «сжигает» и «перерабатывает» не только лишний жир, снимает мышечное напряжение, тренирует сердце, но и помогает избавиться от вредного воздействия, так называемых «гормонов стресса».

2. Ведите здоровый образ жизни.

Сбалансированное питание, здоровый сон, отказ от вредных привычек – существенно повысит качество вашей жизни и поможет быстрее восстанавливаться после любых перегрузок.

3. Не «зацикливайтесь» на проблемах.

Чаще переключайтесь на разные виды активности. Медитируйте. Полезно слушать приятную музыку, общаться с приятными вам людьми, смотреть на звезды.

4. Смотрите на жизнь с оптимизмом, развивайте в себе чувство юмора, будьте позитивны к жизненным неудачам. Ведь любую проблему можно перевести в задачу, стоит лишь ее сформулировать. А правильно сформулированную задачу всегда можно решить!

5. Дайте себе возможность, иногда остановиться, «взять паузу». Понять, что гонка за достижениями, постоянная многозадачность, стремление все успеть – это путь, если не к заболеванию, то к значительному снижению качества жизни.

6. Позволить себе быть счастливым.