

Факты о стрессе:

- Алкоголь и табак не спасают от стресса, а только усиливают его

- Горький шоколад, бананы, орехи и имбирь повышают настроение и помогают бороться со стрессом

- Полное освобождение от стрессов вызывает скуку, апатию, снижает мотивацию к труду и получению знаний, общий тонус организма

- По данным страховых компаний, треть работников хотя бы раз думали об увольнении, исключительно из-за стрессов, связанных с работой.

Лучший способ профилактики последствий стресса - здоровый образ жизни!

**ЖЕЛАЕМ ВАМ
ЗДОРОВЬЯ!**

**Стресс и
здоровье**

Стресс становится нашей повседневностью

Понятие «стресс» давно перешло из разряда научных терминов в повседневный обиход. Практически ежедневно о стрессе говорят в средствах массовой информации и в повседневной жизни. ООН считает стресс на рабочем месте «чумой XXI века».

По оценкам многочисленных экспертов, психические расстройства, вызванные острым или хроническим психоэмоциональным стрессом, широко распространены.

Стресс и его негативные последствия для здоровья приобретают масштабы эпидемии и представляют собой важную проблему современного общества.

Но знаем ли мы, что такое стресс?

Стресс — это состояние человека, которое возникает как реакция на любые события или требования, с которыми человеку трудно или невозможно справиться. Психологи разделяют виды стрессов по мощности.

Насколько серьезными окажутся стресс и его последствия для здоровья человека, зависит как от мощности и длительности стресса, так и от психологических и генетических особенностей человека. Не все люди, пережившие стресс сопоставимого уровня, страдают от него одинаково.

На последствия стресса также оказывают влияние условия жизни человека и его окружение.

Если есть семья, близкие, друзья — стресс переносится легче.

Стрессы большой силы или длительный хронический стресс могут способствовать развитию и прогрессированию как телесных, так и психических заболеваний. Стресс обычно способствует выходу из строя наиболее ослабленных систем организма.

Гипертония, ишемическая болезнь сердца, бронхиальная астма, язвенная болезнь — вот далеко не полный список заболеваний, развитие которых способен ускорить сильный или длительный стресс. Не стоит забывать и о серьезных психических проблемах — таких, как тревожные, невротические или депрессивные расстройства, которые также значительно снижают качество жизни человека.

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, ауто-тренингом, йогой и регулярный отдых, желателен на природе.

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

1. **Старайтесь замедлить темп вашей жизни.** Заранее планируйте рабочий день; чередуйте периоды интенсивной работы с полноценным отдыхом.

2. **Высыпайтесь!** Взрослому человеку в среднем необходимо 7-8 часов сна в сутки.

3. **Не ешьте на ходу:** завтрак, обед и ужин должны стать временем отдыха.

4. **Не пытайтесь снять стресс с помощью табака или алкоголя.**

5. Снять эмоциональное напряжение поможет **физическая нагрузка.**

6. Ежедневно отводите немного времени **для релаксации.**

7. **Старайтесь отвлекаться,** переключитесь на занятия, которые вызывают у вас положительные эмоции.

8. Нет возможности изменить обстоятельства жизни — **измените свое отношение** к ним. Проанализируйте свои негативные эмоциональные переживания: возможно, вызвавшие их события не стоят столь сильных эмоций.

9. **Сосредоточьтесь на позитивном:** обстоятельства вашей жизни зачастую лучше, чем вам кажется, когда вы расстроены.

10. **Следите за своим настроением,** как за внешним видом, относитесь к своей раздражительности и вспыльчивости как к источнику болезней.