

СОВЕТЫ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ СТРЕССА

Преодоление стресса важно для вашего психического и физического здоровья. Запущенный стресс может привести к настоящему заболеванию. Стресс - это реакция организма на любые перемены, которые требуют физического, психического или умственного приспособления. Стресс - это нормальная часть жизни. Многие события, которые происходят с вами и вокруг вас - и многие вещи, которые вы делаете с собой - подвергают стрессу ваш организм. Иногда стресс - это хорошее явление. Он держит нас в тонусе, поддерживает мотивацию и готовность избежать опасности. Но чрезмерное количество стресса может испортить наше здоровье.

Как стресс влияет на здоровье?

В нашей автономной нервной системе может возникнуть стрессовая реакция, которая вызывает физиологические изменения, которые позволяют нашему организму бороться со стрессовыми ситуациями. Эта стрессовая реакция, также известная как механизм «бей или беги», активируется в экстренных ситуациях. Однако если стресс длится слишком долго, эта реакция становится хронически активированной, что может вызвать переутомление вашего организма - как физическое, так и эмоциональное.

Сильный продолжительный стресс может вызвать состояние под названием дистресс - негативная стрессовая реакция. Дистресс может вызвать физические симптомы, такие как головная боль, расстройство желудка, повышенное артериальное давление, боль в груди и проблемы со сном. Согласно результатам исследований стресс также может вызвать или обострить определенные симптомы и заболевания. Стресс связывают с 6 самыми распространенными причинами смерти: сердечными заболеваниями, раком, заболеваниями легких, несчастными случаями, циррозом печени и суицидом.

Стресс также становится вредным, когда люди начинают злоупотреблять различными веществами и практикуют рискованное поведение, чтобы избавиться от стресса. Это может быть переедание, алкоголь, курение, наркотики, азартные игры, секс, шопинг и Интернет. Вместо того, чтобы сокращать стресс и расслаблять организм, эти вещества продолжают держать организм в стрессовом состоянии, что вызывает еще больше проблем. Люди, которые переживают стресс, попадают в порочный круг.

Предупреждающие признаки стресса

Хронический стресс может истощить природные защитные силы организма, что может привести к различным физическим симптомам, таким как:

- Головокружение или общее ощущение, что вы «выпали из жизни»
- Общие боли
- Скрежет зубов, постукивание челюстью
- Головные боли
- Симптомы несварения желудка и кислотного рефлюкса
- Повышенный или пониженный аппетит
- Напряжение мышц шеи, лица или плеч
- Проблемы со сном
- Учащенное сердцебиение
- Холодные и потные ладони
- Усталость, истощение
- Дрожь
- Лишний или недостаточный вес
- Расстройство желудка, диарея
- Проблемы в сексуальной жизни

Советы как бороться со стрессом

Люди могут научиться справляться со стрессом и вести более здоровую и счастливую жизнь. Вот некоторые советы которые помогут вам побороть стресс.

- Сохраняйте позитивный настрой.
- Примите тот факт, что вы не можете контролировать все события.
- Будьте уверены в себе, но не агрессивны. Отстаивайте свои чувства, точку зрения, убеждения вместо того, чтобы становиться злыми, пассивными и агрессивными.
- Научитесь и практикуйте техники релаксации; попробуйте йогу, медитацию или тай-цзы.
- Регулярно занимайтесь спортом. Вашему организму будет легче побороть стресс, если он будет находиться в хорошей физической форме.
- Употребляйте здоровую, сбалансированную пищу.
- Научитесь эффективно управлять своим временем.
- Установите для себя правильные приоритеты и говорите «нет» на просьбы, которые создадут дополнительный стресс в вашей жизни.
- Уделяйте время хобби и интересам.
- Достаточно высыпайтесь и отдыхайте. Вашему организму нужно время, чтобы восстановиться от стрессовых событий.
- Не полагайтесь на алкоголь, наркотики и необдуманное поведение с целью сократить стресс.
- Обращайтесь за социальной помощью. Проводите достаточно времени с людьми, которых вы любите.
- Обращайтесь за помощью к психологу или другому специалисту по преодолению стресса или обратной биологической связи, чтобы узнать больше о здоровых способах борьбы со стрессом.