

## Стресс и методы борьбы со стрессом

Первым дал определение стресса канадский физиолог Ганс Селье. Согласно его определению, стресс - это все, что ведет к быстрому старению организма или вызывает болезни. В переводе с английского языка слово «стресс» означает «нажим, давление, напряжение». А энциклопедический словарь дает следующее толкование стресса: «Совокупность защитных физиологических реакций, возникающих в организме животных и человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов (стрессоров)».

**Стресс** - обычное и часто встречающееся явление. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны. Только чрезмерный стресс создает проблемы для индивидуумов и организаций.

Положительная психическая встряска (выигрыш в лотерею или в казино или получение наследства в миллион долларов) тоже является стрессом, так называемым «положительным», или эвстресс.

Отрицательное воздействие на психику (разнос начальника, скандал в семье, проигрыш на бирже или в казино) называется «отрицательным» или дистрессом.

Исследования показывают, что к **физиологическим признакам стресса** относятся язвы, мигрень, гипертония, боль в спине, артрит, астма и боли в сердце. **Психологические проявления** включают раздражительность, потерю аппетита, депрессию и пониженный интерес к межличностным и сексуальным отношениям и др.



Знаете ли Вы признаки стресса? Истерика с громким плачем или инфаркт миокарда, конечно, тоже признаки стресса. Но зачем доводить до такого? Посмотрите признаки стресса и примерьте на себя - а нет ли и у Вас таких?

### **Признаки стрессового напряжения**

- Невозможность сосредоточиться на чем-то.
- Слишком частые ошибки в работе.
- Ухудшается память.
- Слишком часто возникает чувство усталости.
- Очень быстрая речь.
- Мысли часто улечиваются.
- Довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка).
- Повышенная возбудимость.
- Работа не доставляет прежней радости.
- Потеря чувства юмора.
- Резко возрастает количество выкуриваемых сигарет.
- Пристрастие к алкогольным напиткам.
- Постоянное ощущение недоедания.
- Пропадает аппетит - вообще потерян вкус к еде.
- Невозможность вовремя закончить работу.

***Если Вы обнаружили у себя признаки стрессового напряжения организма, то необходимо внимательно изучить его причины. Поняв причины - легче их устранить. Убрать причины стресса легче, чем убрать последствия стресса.***

