

## Методы защиты от стресса.

Неблагоприятные факторы (стрессоры) вызывают реакцию стресса, т. е. стресс. Эта фраза означает, что стресс либо достаточно долго продолжается, либо возникает довольно часто. Причем частые стрессы способны привести к истощению адаптационной защитной системы организма, что, в свою очередь, может стать причиной психосоматических заболеваний.

**Пассивность.** Она проявляется у человека, адаптационный резерв которого недостаточен и организм не способен противостоять стрессу. Возникает состояние беспомощности, безнадежности, депрессии. Но такая стрессовая реакция может быть преходящей. Мужчина может напиться, дамы раздражаются бурными слезами. Две другие реакции активные и подчинены воле человека.

**Активная защита от стресса.** Человек меняет сферу деятельности и находит что-то более полезное и подходящее для достижения душевного равновесия, способствующее улучшению состояния здоровья (спорт, музыка, работа в саду или огороде, коллекционирование и т.п.)

**Активная релаксация (расслабление),** которая повышает природную адаптацию человеческого организма - как психическую, так и физическую. Эта реакция считается наиболее действенной.





### **Вот еще несколько советов:**

Чаще говорите о своих проблемах с близкими. Многие эксперты считают, что общение с семьей и друзьями, поддержка с их стороны благотворно влияет на нервную систему.

Не изменяйте привычный ритм жизни. Очень часто люди, находящиеся в состоянии стресса, бывают не в состоянии выполнять свои ежедневные обязанности. Очень важно, чтобы человек не бросал привычных дел, монотонность и обыденность которых могут благотворно повлиять на настроение.

Начните день с физических упражнений. Эксперты считают, что физическая нагрузка значительно улучшает настроение. Если вы не владеете йогой, вам стоило бы этим заняться. Йога прекрасно концентрирует мысли и расслабляет тело.

Откажитесь от кофе или алкоголя или значительно уменьшите их употребление. Кофе, алкоголь и стресс несовместимы, так как эта «гремучая» смесь может породить бессонницу и сильное эмоциональное напряжение.

Старайтесь больше отдыхать. Если у вас бессонница, просто полежите в темной комнате с закрытыми глазами, подумайте о чем-нибудь приятном.

Следите за питанием. Пища должна быть свежей, богатой витаминами. Не пропускайте приемы пищи.

Чаще бывайте в общественных местах. Обед в ресторане или кафе, тансінг, посещение кинотеатра - все это может существенно помочь.

