

# Как бороться со стрессом?

## Что такое «стресс»?

**Стресс** — это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету. Механизмы возникновения стресса детально изучены и достаточно сложны: они связаны с нашей гормональной, нервной, сосудистой системами. С физической точки зрения, состояние постоянного напряжения заставляет организм вырабатывать адреналин с перегрузкой надпочечников, вызывая депрессию, усталость, беспокойство, бессонницу, проблемы с пищеварением. Вы будете чувствовать себя усталым и измученным даже от самых простых действий.

## Как выбраться из этого состояния, если кажется, что уже ничего не поможет?

### Поговорите с тем кому доверяете

Может быть нелегко просить помощи или рассказать о том, что вы чувствуете. Однако разговор с близким человеком поможет вам ощутить поддержку и справиться с трудными чувствами. Расскажите о том, что случилось и как вы себя чувствуете. Не бойтесь просить помощи. А если говорить слишком тяжело, объятия помогут.



### Передохните

Медленное и глубокое дыхание поможет расслабить разум и тело. Попробуйте медленно сосчитать до 4, пока делаете вдох через нос, задержите дыхание и сосчитайте до 7, а затем сосчитайте до 8, пока выдыхаете через рот. Попробуйте ополоснуть лицо ледяной водой или открыть окно и подышите прохладным свежим воздухом. Это поможет на время успокоить нервную систему. Медитация так же помогает бороться со стрессом.



### Обратите внимание на окружающий мир.

**Поднимите себе настроение**  
Выйдите на улицу, прогуляйтесь, подышите свежим воздухом. Ну а если вы такой же домосед как я – включите любимую песню и потанцуйте. Посмотрите любимый фильм, съешьте любимое блюдо.



### Найдите хобби

Узнайте больше о локальной или онлайн-группе по интересам, к которой можно присоединиться чтобы познакомиться с новыми людьми. Посетите мастер-класс или найдите себе хобби. Это может быть новый вид спорта или творческая деятельность. Психологи заметили: те, кто любит **вязать**, проще справляются со **стрессом** и раздражительностью.

Кроме уже упомянутых причин, **стрессовыми факторами могут выступать:**

- тяжелая нервная работа, связанная с большой ответственностью, требующая высокой концентрации внимания или многочисленных контактов с людьми;
- работа без выходных и отпуска;
- несоблюдение режима дня;
- бытовые хлопоты;
- многократная смена часовых поясов;
- вредные привычки (курение и употребление алкоголя);
- частые и длительные болезни;
- строгие диеты и нездоровый рацион питания;
- экзамены и чрезмерные учебные нагрузки;
- прием некоторых медикаментов

**Длительное пребывание в стрессе истощает организм и приводит к появлению таких последствий:**

- головным болям и мигреням, приступам
- головокружения и тошноты;
- заболеваниям сердца и сосудистой системы;
- бессоннице, нарушениям сна, нервным срывам, неврозам и другим сбоям в работе психики и ЦНС;
- дисфункциям работы ЖКТ;
- нарушениям обмена веществ;
- снижению иммунитета;
- преждевременному старению.



### Режим дня и питания

Постарайтесь высыпаться, регулярно делать зарядку и следить за питанием. Питаться при стрессе, прежде всего, стоит регулярно – лучше меньшими порциями, но чаще. Кушайте больше овощей и фруктов, так как они богаты витаминами и минеральными веществами необходимые организму. Такой режим питания поддержит постоянный уровень сахара в крови, падение которого приводит к перепадам настроения и повышению раздражительности

Витамины и минеральные вещества	Влияние на организм при стрессе	Пищевые источники
Витамины группы В	Помогают контролировать стресс, и улучшают работу нервной системы	Томаты, картофель, орехи, бананы
Витамины А и С	Снижают уровень гормона стресса кортизола	Яйца, морковь, печень, капуста, апельсин, лимон.
Витамин D	Является природным антидепрессантом	Яйца, молоко, рыба
Аминокислота триптофан	Является предшественником гормона «хорошего настроения» серотонина, обеспечивающего душевное равновесие	Мясо, рыба, орехи, семечки
Омега-3 ненасыщенные жирные кислоты	Уменьшают нервное напряжение и снижают уровень кортизола	Льняное масло, грецкие орехи, семена льна
Магний	Обеспечивает расслабление мышц, регулирует сердечную деятельность, оказывает успокаивающее действие	Черный шоколад, бобовые, шпинат
Кальций	Его расход возрастает при стрессе	Сыр, йогурт, миндаль
Цинк и селен	Снижают уровень гормона стресса кортизола	Морепродукты