

Психологические рекомендации «Общие принципы борьбы со стрессом для обеспечения психологической уравновешенности и сохранения здоровья»

Сочетание напряжения, возникшее под влиянием сильных воздействий, называют **стрессом**. Стрессор – это любое воздействие на психику человека, которое вызывает стрессовый ответ, к примеру: перемены в жизни, эмоциональный конфликт, страх, усталость, физическая травма, шум, заболевания и др.

Действие стрессоров суммируются и накапливаются. Чем больше их было в жизни, тем выше будет уровень стресса. Измерения физиологических изменений (повышенное кровяное давление, замедление или остановка пищеварения, изменения дыхания, сахара в крови) называют *«общим адаптационным синдромом»*. Различают 3 стадии ОАС: мобилизация, сопротивление, истощение.

Общие принципы борьбы со стрессом

Вырабатывать у себя убеждение, что только вы сами отвечаете за свое эмоциональное и физическое благополучие. *Стрессом является не событие, а то, как вы к нему относитесь*. Запомните: как только вы поймали себя на мрачной мысли, переключитесь на хорошее – это поможет видеть жизнь в более светлых тонах.

Регулярно занимайтесь физической культурой – упражнения оказывают положительное влияние не только на физическое состояние, но и на психику. Физические упражнения – один из лучших способов выхода из состояния сильного стресса.

Приучайтесь ставить перед собой посильные задачи, реально смотрите на жизнь, реально определяйте границы своих возможностей, не берите на себя невыполнимые обязательства, научитесь твердо говорить «Нет!», если задача вам не по силам.

Соблюдайте гигиену питания, соблюдайте режим дня, высыпайтесь.

Помните: сон играет очень важную роль в преодолении стрессов.

Каждый человек должен уметь бороться со стрессами, учиться этому надо всегда! Высокий уровень здоровья и счастливая жизнь стоят этого!
