**Стрессы в жизни человека и борьба с ними**

В настоящее время понятие «стресс» стало обыденным в нашей повседневной жизни. Этому способствуют интенсивный ритм жизни, обилие информации, эмоций и ощущений, которые постоянно получает и испытывает современный человек.

Стресс – это реакция организма человека на изменяющиеся условия внешней среды. Различают стрессы положительные и отрицательные, стрессы большой и малой силы. Стрессы большой силы несут угрозу жизни или её привычному укладу. Это природные или техногенные катастрофы, войны, смерть или тяжелая болезнь близкого человека, крупные финансовые потери, вынужденная миграция, потеря работы. Чрезмерный стресс опасен для здоровья.

Во время стресса в организме человека под действием гормонов стресса учащается дыхание, сердцебиение и пульс, напрягаются мышцы, организм готовится выплеснуть накопившийся «заряд» энергии. Чтобы избыток энергии не превращался в разрушительную силу, человеку вовремя нужно взять себя в руки и направить ее в положительное русло. Если выброса энергии не происходит, то человек постепенно начинает испытывать неблагоприятное воздействие стресса, которое проявляется в излишней потливости, бессоннице, ощущении подавленности, повышенном уровне кровяного давления и т. д.

Насколько серьёзным окажется стресс и его последствия для здоровья человека – зависит как от мощности и продолжительности стресса, так и от психологических и генетических особенностей человека. Не все люди, пережившие стресс сопоставимого уровня, страдают от него одинаково. На последствия стресса оказывают влияние условия жизни человека и его окружение – семья, близкие, друзья и т.д.

Стрессы большой силы, перерастающие в длительный хронический стресс, могут способствовать развитию артериальной гипертонии, ишемической болезни сердца, инфаркту, инсульту, бронхиальной астмы, сахарного диабета, язвенной болезни, злокачественных новообразований и других опасных заболеваний. Если человек испытывает стресс невысокой интенсивности длительное время, то он может нанести вред его здоровью, сопоставимый с действием сильного стресса. Не стоит забывать и о серьёзных психических проблемах: тревожные, невротические или депрессивные расстройства, возникающих при длительных стрессах.

Но прежде, чем приступать к выбору метода борьбы со стрессом, нужно устранить фактор стресса! Для этого необходимо не копить отрицательные эмоции и не выплескивать их на окружающих, а проанализировав ситуацию, определить шаги по изменению своего поведения и отношения к ней, обозначить для себя проблему и найти аргументы, чтобы убедить себя в том, что это временное явление, и оно скоро пройдет. Помните, что если вы не справляетесь с ситуацией, вызывающей стресс (откладываете, избегаете, копите несделанные дела), это лишь усугубит ситуацию и может привести к хроническому стрессу, беспокойству и депрессии.

**Советы по преодолению стрессовых ситуаций:**

1. Заранее планируйте рабочий день, чередуя периоды интенсивной работы с полноценным отдыхом.

2. Высыпайтесь! Взрослому человеку в среднем необходимо 7–8 часов сна в сутки.

3. Не ешьте на ходу: завтрак, обед и ужин должны стать временем отдыха.

4. Не пытайтесь снять стресс с помощью табака или алкоголя. Проблемы, вызвавшие стресс, и сам стресс никуда не денутся, а здоровье пострадает.

5. Снять эмоциональное напряжение поможет физическая нагрузка, особенно связанная с водой: займитесь плаванием или аква аэробикой.

6. Ежедневно отводите немного времени для релаксации: сядьте в удобное кресло, включите приятную музыку, закройте глаза и представьте, что сидите на берегу моря.

7. Старайтесь отвлечься, переключитесь на занятия, которые вызывают у Вас положительные эмоции: поход на концерт, чтение, прогулки на природе или общение с друзьями.

8. Нет возможности изменить обстоятельства жизни – измените свое отношение к ним. Внимательно проанализируйте свои негативные эмоциональные переживания: возможно, имевшие место события не заслуживают столь сильных эмоций.

9. Сосредоточьтесь на позитивном: обстоятельства Вашей жизни зачастую лучше, чем Вам кажется, когда Вы расстроены.

10. Следите за своим настроением, как за внешним видом, относитесь к своей раздражительности и вспыльчивости как к источнику болезней. Доброжелательное выражение лица и улыбка улучшат Ваше настроение и отношение к  Вам окружающих.