

Стресс — сложный психологический процесс, сопровождающийся расстройством нервной системы и потерей энергии. Нервное напряжение может появиться у каждого человека, независимо от образа жизни. Этот процесс связан с психологическими особенностями организма. Поводы для волнения и беспокойства у каждого человека свои: экология, работа, внутреннее беспокойство, усталость, тревога. Все это негативно сказывается на стрессоустойчивости и здоровье, потому что стрессовые состояния обладают накопительным эффектом.

Симптомы стресса:

- *потеря контроля над собой, употребление алкоголя;*
- *несвойственное человеку поведение;*
- *потеря объективной оценки проблемы;*
- *нежелание слушать адекватную критику окружающих;*
- *обида на безобидные высказывания;*
- *отсутствие чувства сопереживания другим людям;*
- *нежелание следовать правилам этикета;*
- *частая смена настроения;*
- *состояние бессилия;*
- *отсутствие или повышение аппетита;*
- *агрессия.*



Как быстро снять стресс

Случаются ситуации, когда нужно знать, как помочь себе при стрессе быстро и независимо от окружающей обстановки. Избавиться от чувства тревоги, пережить шок, прийти в себя поможет ряд методик, разработанных психологами и врачами специально для таких случаев.

- **Упражнения для снятия стресса.**

Дыхательные упражнения помогут быстрее успокоиться, укрепить нервную систему, запустить необходимые процессы на теле. Для нормализации внутреннего состояния достаточно сделать 10 медленных глубоких вдохов через нос и выдохов через рот. Упражнение насыщает кислородом клетки головного мозга, повышает стрессоустойчивость и активирует восстановление организма.

- **Гимнастика на снятие напряжения.**

Снимать напряжение на теле можно простыми гимнастическими упражнениями: вращение головой, плечами, растирание рук и пальцев. Убрать последствия стресса на лице легко — с помощью вдоха через рот или улыбки.

- **Не сдерживать эмоции и чувства.**

Это легкий метод, его недостаток заключается в месте проведения, оно должно быть уединенным, подальше от посторонних глаз. Снятие эмоционального напряжения заключается в выплескивании негативных эмоций. Поплачьте, побейте подушку. Такая разрядка полезна для организма и принесет только пользу.

- **Съешьте банан или попейте зеленый чай.**

Зеленый чай поможет успокоиться и укрепить нервную систему. Бананы, благодаря составу, повысят энергетические запасы и улучшат настроение.

- **Покричите.**

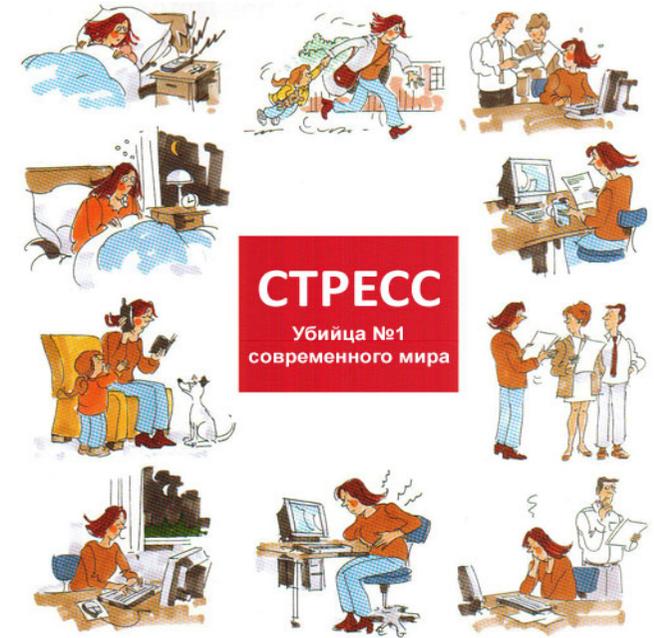
Крик считается нормальной реакцией человека на стрессовую ситуацию. Чаще всего он неконтролируемый. Крик помогает улучшить самочувствие за счет выпуска отрицательной энергии. Само собой, кричать нужно в уединенном и малолюдном месте (например, в подушку). Иначе рискуете сойти за неадекватного человека.

Перечисленные способы помогут любому человеку вовремя успокоиться и привести мысли в порядок. Действие методик ограничивается только на кратковременных шоковых ситуациях. Они не подходят для решения накопившихся проблем, переросших в затяжную депрессию.

«Комплексный центр социального обслуживания
населения Северо-Енисейского района»

Главное помнить, что лекарства и вредные привычки (употребление алкоголя, сигареты), не помогут избавиться от тревоги, пережить сильный стресс и внутреннее напряжение надолго. Они только усугубят последствия, подавляя симптомы и вызывая привыкание.

Если у вас нет причин для беспокойства, и вы получаете удовольствие от жизни, не забывайте — профилактика лучший ваш друг! Проще предотвратить, чем лечить. Заботьтесь о своем эмоциональном здоровье, обращайтесь внимание на эмоциональное состояние своих детей, играйте с ними в веселые игры и устраивайте полезные тренинги. Никто не поможет вам лучше, чем вы сами!



УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ

Желаю вам душевного
спокойствия и эмоциональной
стабильности!