

ЩО ТАКЕ СТРЕС І ЯК З НИМ БОРОТИСЯ

Коли йдеться про стрес, то майже завжди мається на увазі щось негативне та надзвичайно шкідливе для організму людини. У нашій свідомості поняття «стрес» асоціюється передусім із переживанням сильних негативних емоцій, непомірним нервовим напруженням та сильними душевними хвилюваннями.

Але стрес — це не просто нерве напруження чи душевне хвилювання. Насамперед стрес — це фізіологічна реакція організму на будь-які зміни внутрішнього чи зовнішнього середовища, що стимулює захисні сили організму. Стрес може бути позитивним (еустрес) і негативним (дистрес).

Якщо ви відчуваєте, що стрес негативно впливає на якість вашого життя, потрібно негайно вживати відповідних заходів.

КОРИСНІ ПОРАДИ ДЛЯ БОРОТЬБИ ЗІ СТРЕСОМ

1. Частіше всміхатися.
2. Більше рухатися та якомога більше перебувати на свіжому повітрі.
3. Спостерігати за собою. Визначити, які ситуації спричиняють стрес, або намагатися уникати їх, або, попередньо налаштувавши себе на спокій та впевненість, зустрічати «ворога» з високо піднятою головою.
4. Хвалити себе за кожне найменше досягнення і не «гризти» постійно навіть за найбільші невдачі.
5. Читати лише хороші книжки та дивитися хороші фільми.
6. Не намагатися робити кілька справ одночасно. Слід розпланувати свій день та робити намічені завдання залежно від їх важливості.
7. Навчатися казати «ні». Постійне «так» спричиняє надмірну відповідальність і надлишкове напруження.
8. Шукати приводи радіти життю постійно й повсякденно. Життя одне, воно прекрасне, тому варто тішитися, що воно є.
9. Будь-які труднощі, що виникають, потрібно зустрічати не з позиції глобальної небезпеки, а дивитися на них, як на сходинки шляху до успіху.
10. Жити сьогоднішнім днем. Радіти тому, що є тут і зараз.
11. Пам'ятайте, що ваше здоров'я — у ваших руках. І ваше задоволення від життя залежить передусім від вашого бажання бути ним задоволеним.