

## Стресс и его последствия

Стресс-это состояние сильного напряжения, вызванное неприятными переживаниями.

Причинами стресса могут быть перегрузки, связанные с рабочими обязанностями или учебой, потеря работы, материальные трудности, потеря и разлука с близкими, болезнь, боязнь ответственности, завышенные требования к себе, боязнь перемен, конфликты.

Реагируйте на стресс, используя следующие рекомендации:

\*оглядитесь вокруг внимательно, осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно «переберите» все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов» и т.д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

\*если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу.

\*включите успокаивающую музыку, ту которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее.

Можно послушать Дебюсси «Лунный свет», Брамса «Колыбельная», Бетховена «Лунная соната», мазурки и прелюдии Шопена.

\*побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется «здесь» и «сейчас» и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

\*сделайте несколько упражнений на дыхание. Например, делайте вдох и выдох, считая до четырех.

\*если у вас нет аллергии на запахи – используйте аромотерапию. Запах апельсина, бергамота, лимона, пихты, мяты снимет повышенную эмоциональность и раздражительность.

Защищайте себя от стресса с помощью положительных эмоций. Помните – улыбающиеся, любящие жизнь люди, как правило, легче переносят повседневные неприятности. Те, кто способен настроить свое тело и мысли на волну хорошего настроения, живут намного лучше. Конечно, мы не всегда можем контролировать события, но всегда можем контролировать свое отношение к ним.