Что такое стресс?



Стресс — это физическое и психологическое напряжение, которое появляется как ответ на внешнее воздействие.

Кратковременный стресс мобилизует организм: у человека на время улучшается память и работа органов чувств, повышаются иммунитет и интеллектуальные способности.

Однако постоянное нервное напряжение вызывает негативный эффект: растут тревожность и раздражительность, снижается работоспособность, появляется хроническая усталость. Последствием этого может стать депрессия, которая ведет к повышению уровня гормона стресса — кортизола. Это в свою очередь влечет изменения в обмене веществ и может приводить к избыточному весу.

Причины стрессовых состояний

Каждый человек уникален. В ситуации, с которой одни справляются по щелчку пальца, другие могут испытывать стресс, и наоборот.

Чаще всего источниками стресса становятся:

повышенный уровень профессиональной ответственности;

сложности во взаимоотношениях с друзьями, семьей;

низкий уровень самооценки;

отсутствие достаточного количества отдыха и сна;

информационная перегруженность и другие.

Стрессом организм реагирует на любую экстремальную ситуацию. Эта реакция помогает нам выходить из кризиса, но затянувшийся стресс действует на организм разрушительно.

Способы снятия стресса

Существует много способов завершить цикл стрессовых реакций и снять напряжения. Вот самые действенные:

**Избавьтесь от источника стресса**
Часто люди уже знают, из-за чего возникает эмоциональное напряжение. Например, если стресс растет от информационной перегруженности, оградите себя от ненужного «шума»: опишитесь от части аккаунтов, каналов, устройте себе цифровой детокс. Резкий переход может показаться трудным, поэтому для начала установите правила, которым легко следовать. Откладывайте смартфон за 20 минут до отхода ко сну и не берите в руки в первые 10 минут после пробуждения. Постепенно увеличивайте время, чтобы проводить без интернета первый и последний часы бодрствования.

**Наладьте режим сна**
Все знают о пользе распорядка дня, но следовать ему бывает трудно. В моменты потрясений мы поздно ложимся, не соблюдаем гигиену сна. Отнеситесь к вопросу серьезно: установите время подъема и отхода ко сну и старайтесь его придерживаться, несмотря на обстоятельства. Если вы не можете заснуть, прогуляйтесь перед сном, проветрите комнату, почитайте книжку в кровати, откажитесь от кофе во второй половине дня. Следовать этим банальным советам будет легче, если вы четко определите для себя необходимость хорошего сна, поймете, что от этого зависит ваша работоспособность. И первые успехи от примененных советов вас воодушевят.

**Посмотрите фильм или сериал**
Есть два варианта, которые помогут справиться со стрессом:
1. Пересмотрите любимый фильм или сериал. Выберите что-нибудь доброе и ностальгическое, вызывающее приятные воспоминания и чувство безопасности.
2. Посмотрите драматичное и напряженное кино. Сопереживая даже вымышленной истории, мы проходим все фазы стресса, это помогает нам завершить цикл и почувствовать облегчение.

**Прочитайте книгу**
Чтение книги — отличный способ снять стресс. Выберите книгу с увлекательным сюжетом или перечитайте самое любимое. Выделите на чтение 10-15 минут в день, хорошо заменить чтением вечернее время с телефоном.

**Послушайте музыку**
Создайте нужный для вас музыкальный фон. Включите расслабляющую музыку, это поможет расслабиться и сконцентрироваться на своих ощущениях. А ваша любимая песня запустит процесс образования эндорфинов — гормонов радости.

**Выполните дыхательные практики**
Дыхание — один из основных физиологических процессов нашего организма. Дыхательные практики помогают расслабиться и перезагрузить нашу нервную систему. Самая простая практика — дыхание животом. Найдите тихое место, где вас никто не будет отвлекать, примите удобную позу, закройте глаза и просто дышите животом. Постарайтесь в этот момент очистить голову от всех мыслей и расслабиться.

**Займитесь спортом**
Физические упражнения также помогают снять напряжение. Подберите подходящий именно вам вариант: силовые нагрузки, занятия кардио или обычная прогулка на свежем воздухе.

**Медитируйте**
Медитация помогает остановить поток мыслей и успокоиться даже во время сильного стресса. Вам понадобятся 10 минут в тишине и одиночестве. Чем дольше и регулярнее вы медитируете, тем лучше вы владеете собой. Такой подход требует серьезной дисциплины, соблюдать ее помогут мобильные приложения. Они покажут вам техники медитации и позволят отслеживать регулярность практики. Если не получается медитировать каждый день — не расстраивайтесь, даже отдельные медитации утром и вечером принесут облегчение.