10 златни правила против стрес

1. *Направете си план за действие.*
2. *Не бързайте, когато вършите нещо. Кратките срокове за изпълнение на дадена задача винаги натоварват организма ви повече, отколкото очаквате.*
3. *Не се притеснявайте, че нещо не сте свършили докрай.*
4. *Правете малки почивки – краткотрайното безделие понякога е полезно за здравето ви.*
5. *Наблюдавайте се и ако усетите някои от симптомите на стреса – болки в раменете, кръста, стомаха, световъртеж, веднага зарежете всичко и се опитайте да се отпуснете.*
6. *Бъдете по-оптимистично настроени през целия ден.*
7. *Отделете повече време за тези, които обичате.*
8. *Включете в менюто си повече рибни продукти и бобови растения.*
9. *Всеки ден отделете по един час за спортни занимания.*
10. *Уединявайте се вечер поне за 20 минути – послушайте музика, прочетете книга от любим автор.*



ПОМНЕТЕ, че един от най-големите източници на дистрес е неудовлетворението от собствените постижения.

СТРЕС

Почти всеки ден някой се оплаква, че е получил "СТРЕС" - от обстановка, събития или отделни лица, които го "стресират", нервират, дразнят, разболяват, нарушават душевното му равновесие, ядосват го, затрудняват работата му. При подобни ситуации други хора използват термина "ДИСТРЕС".

КАКВА Е ИСТИНАТА ЗА СТРЕСА?

СТРЕСЪТ не е болестно състояние, не е просто "нервно напрежение", а е един от начините, по който човек дава отговор на поставено от него изискване. Това е нормална, естествена защитна реакция на организма. Всеки човек може да изпадне в стресово състояние.

Причините, предизвикващи стрес, независимо от това дали са приятни или неприятни, се наричат СТРЕСОВИ. Обикновено приятните стресори се придружават с приятни емоции – спечелен конкурс, раждане на здраво дете, осъществена мечта и т.н. Нерядко неприятен стресор може да мобилизира защитните сили така, че човек бързо да реагира и да запази здравето и живота си – при природни бедствия, земетресения, наводнения, лавини, катастрофи, злополуки и др.

Тъй като това е една нормална форма на отговор, не винаги стресът е нещо, което трябва да се избягва.Той и не може да бъде избегнат. Пълната липса на стрес означава смърт. При пълна загуба на способността да се намери отговор на определено въздействие, организмът не може да осъществи своята защита и загива.

НЕ СЕ СТРАХУВАЙТЕ ОТ СТРЕСА!

Приспособителната способност на човека към всякакви стресори включва множество реакции на различни органи и системи на организма. Ответната реакция може да бъде твърде разнообразна по своята външна изява: изпотяване, разтреперване, ускоряване на дишането и пулса, изостряне на сетивата, промени в хормоналното и психично равновесие…

Човешкият организъм е устроен по начин, който не му позволява да поеме твърде много стрес от един-единствен източник. Когато изпълнението на дадена задача стане невъзможно, разнообразяването на дейността, доброволната промяна е често пъти толкова полезна, колкото и самата почивка. Това позволява мозъкът да отдъхне, преодолява се безпокойството.

Стресът върху една система помага за релаксация на друга.

Стресът е нормална защитна реакция, а дистресът нарушава нормалните функции и причинява болестни състояния на организма.

ДИСТРЕСЪТ е увреждащ, неприятен, болестотворен, "вреден" стрес, защото причинява смущения в дейността на всички органи и системи на човешкия организъм, води до по-сериозни нарушения във функциите им и причинява болести, като трайно повишение на кръвното налягане, нарушен сърдечен ритъм, спазъм на дихателните пътища, астма, стомашна язва, кожни заболявания и други.



КАК ДА СИ ПОМОГНЕМ ?

Дистресът може да се преодолее по различен начин. Най – добре е да не допускаме ситуации, водещи до дистрес, да каляваме волята си, да възпитаваме чувствата си, да съдействаме за спокойна, приятна и творческа обстановка около себе си.

При нужда да потърсим специалист за съвет.

Вземането на успокоителни средства без задължителна консултация с лекар не е препоръчително.