

Стресс: признаки и способы борьбы

04.06.2020

В современном мире слово «стресс» стало привычным и, отчасти, даже родным. Это сильнейшее эмоциональное напряжение, которое провоцируют различные негативные обстоятельства. Как распознать это явление и не дать ему овладеть нашей жизнью, расскажет специалист по социальной работе Семейного Центра «Западное Дегунино» Ломжева Мария.

«У меня появились сильнейшие опоясывающие головные боли. Что это?»

А вот и первый признак стресса – давящая головная боль, охватывающая всю голову. Исследования показали, что увеличение количества неприятных ситуаций вызывало стабильные неприятные ощущения в области висков и затылка. Необходимо обратить внимание на этот симптом, пока он не перерос в хроническую болезнь.

«Я стала часто простужаться, появился хронический насморк, периодически незначительно повышается температура».

Как ни странно, это тоже зачастую может являться признаком перенапряжения. Все силы организма уходят на борьбу с внешними раздражителями, и на защиту самого себя у него уже не остается сил.

«Я все время хочу спать. Появилась какая-то апатия, безразличие ко всему. Хочется укрыться одеялом и провалиться в сон».

Это тоже тревожный звоночек, сигнализирующий о том, что мы уже не справляемся с внешними нагрузками. Наши внутренние ресурсы тоже имеют определенный запас возможностей, который необходимо стабильно пополнять, иначе начнется постепенное разрушение личности.

«Я наполнен агрессией. Меня раздражают даже самые обыкновенные вещи: шум улицы, повышенные тона, яркий свет».

Здесь мы тоже можем увидеть сигнал чрезмерного уровня стресса, который выливается в приступы злости на обыденную реальность. Таким образом, наш организм пытается нам сообщить, что он не справляется с количеством негатива, направленного на него.

Все эти факторы могут вылиться в крайне неприятные последствия для человека. **Как же не дать им управлять нашей жизнью?**

1. *Уменьшение уровня стресса.* Согласна, многие скажут, что это практически невозможно. Здесь речь о том, что нужно научиться выстраивать внутренние защитные стеночки, которые не пропустят весь излишний негатив, отсеив его как ненужный мусор.
2. *Погружение в хобби.* Отвлекитесь от ненужных вещей – оставьте работу на работе, а вест негатив в прошлом. Дайте волю фантазии – включив внутреннего ребенка, можно открыть интересные хобби – чтение книг, сбор паззлов, рисование картин по номерам и множество других. Это поможет вам сконцентрироваться на самом себе.
3. *Занятие спортом.* Даже если вы чувствуете внутреннюю опустошенность, уделите хотя бы 15 минут в день спортивному комплексу. Это не только укрепит ваш организм, но и поможет выплеснуть всю негативную энергию, а также подарит заряд бодрости и гордости за свои достижения!
4. *Релаксационные техники.* Изучите комплексы йоги и упражнения дыхательной гимнастики – в интернете есть множество видеоуроков. Это поможет вам достичь внутренней гармонии, раскрыть внутренние ресурсы и избавиться от накопленного стресса.
5. *Обращение к психологу.* Если вы понимаете, что не справляетесь самостоятельно, позвоните в семейные центры города Москвы. Там вам окажут профессиональную помощь и поддержку
6. *И, наконец, самое главное – ваша семья.* Ваше главное сокровище, опора и поддержка. Уделите больше времени родным, поведайте о своих переживаниях и беспокойствах. Эти люди найдут нужные слова, ведь вы нужны и в горести, и в радости. Только сообща можно преодолеть все беды.

Поверьте в себя, и все обязательно получится!

