Стресс

***Стресс*** – *неизбежная часть нашей жизни и нормальная реакция организма на окружающие обстоятельства.*

Проблема возникает тогда, когда уровень стресса очень высок и удерживается длительное время. Чрезмерное напряжение приводит к общей усталости, нарушению координации движений, бессоннице. Сильный стресс негативно отражается на иммунной системе и работе пищеварительного тракта. Результатом длительного нервного напряжения также является чрезмерное отложение в области живота и бёдер. В стрессовой ситуации мы начинаем быстро неглубоко дышать, что вызывает повышение кислотности Крови и недостаточное снабжение мозга кислородом. Начинает болеть голова, сердце бьётся неритмично. Появляются сложности с концентрацией внимания, чувство одиночества и беспокойства. Подобное состояние приводит к тому, что человеку становится труднее заниматься привычными делами. А каждая новая проблема разрастается до катастрофических размеров… Единственный способ избавится от неприятностей – научится противостоять стрессам!

Лучшим лекарством от любого негатива и переживаний является выполнение вот этих простых советов ведущих психологов:

* Не выдвигайте к себе слишком высоких требований. Вы не должны быть лучшими во всём.
* Составляйте планы на день и старайтесь их придерживаться. Благодаря этому у вас не будет скапливаться много работы, и вы не станете паниковать, боясь не успеть всё сделать.
* Научитесь говорить «нет», когда это необходимо – так вы избавитесь от чувства, что вас всё время используют.
* Не переживайте авансом. Если возникает проблема, спокойно подумайте как её решить. Не стоит сразу предвидеть худшее.
* Не пытайтесь всем угодить. Это невозможно. Поступайте согласно своим убеждениям.
* Если у вас есть проблема, поговорите о ней с близким человеком. Хотя это и не всегда поможет в её решении, но улучшит ваше эмоциональное и душевное состояние.
* Ешьте здоровую пищу. Чаще употребляйте продукты, богатые манием.
* Физические нагрузки прекрасно снимают стресс.
* Самое лучшее лекарство от стресса – смех. Улыбайтесь как можно чаще, радуйтесь каждому дню, ведь жизнь прекрасна!

***Массажи от стресса и плохого настроения.***

Эти процедуры способствуют активной выработке эндорфинов и серотина – гормонов, которые улучшают настроение.

* *Массаж шеи и плеч*. Большими пальцами кругообразными движениями сильно надавливайте на мышцы задней части шеи. Постепенно переходите к области плеч и лопаток.
* *Массаж лба и висков*. Круговыми движениями массируйте виски – начинайте с середины лба, опускаясь к области глаз и скул.

*Массаж ног.* Выполняется кончиками пальцев путём точечного надавливания на стопу, потом разминается вся стопа, а в конце обеими руками массируйте гонению

*Психолог Прилищ Анна, УСЗ «Территориальный центр социального обслуживания населения Первомайского района г.Бобруйска»*