**КАК СПРАВИТСЯ СО СТРЕССОМ**

**Стресс** — это чувство подавленности и неспособности справиться с психологическим и эмоциональным давлением. Чаще всего стресс начинается, когда мы понимаем, что не можем контролировать ситуацию. Задач, мыслей, эмоций так много, что нервная система и тело не справляются. Простой пример: человек переходит на новую работу. Вокруг незнакомые люди, множество информации и внушительный список дел. И если адаптироваться к таким изменениям сложно, возникает стресс.

***Плохой и хороший стресс***

**Дистресс** — это негативный тип стресса. Он бывает, когда человек не может адаптироваться к той или иной жизненной ситуации. В результате вырабатывается гормон кортизол, который влияет на работу всех систем организма и может привести, например, к слабости, бессоннице, проблемам с ЖКТ и сердцем.

**Эустресс** — полезный стресс. Он возникает, если человек легко адаптируется к изменениям. Эустресс активизирует когнитивные функции — помогает быстрее принимать решения, продуктивно работать и находить креативные идеи. В результате человек не просто подстраивается под непредвиденные обстоятельства, а получает драйв и удовлетворение.

Говоря о борьбе со стрессом, мы подразумеваем именно дистресс.

На дистресс указывают такие симптомы:

* беспокойный сон;
* тремор мышц (дергаются глаз, щека, уголок рта, дрожат пальцы);
* стремление находиться в бессознательном или трансовом состоянии, подолгу смотреть телевизор или играть в приставку;
* непроходящее желание выспаться и употреблять вещества, которые помогают изменить сознание, например алкоголь;
* дисфункции разных систем организма: затрудняется пищеварение, пропадает аппетит, повышается раздражительность, начинаются головные боли и половая дисфункция;
* простудные заболевания случаются чаще, чем раз в полгода.

Если же стресс становится хроническим, человек теряет способность восхищаться, умиляться и созерцать прекрасное. Ему хочется спрятаться от людей и мира, уйти в свои мысли и переживания. Это желание отстраниться — защитная реакция измученного человека, который пытается адаптироваться к большому количеству изменений. Но изменений так много, что справиться с ними не получается.

В зависимости от типа нервной системы реакции на стресс бывают разными. Одни люди разрушают себя, другие — других, третьи бегут от проблем, а четвертые истерят.

***Антистресс-упражнения***

1. Сделайте три медленных глубоких вдоха и выдоха. Если вам необходимо взбодриться, вдыхайте на шесть счетов и выдыхайте на три. Если расслабиться и успокоиться, напротив: вдыхайте на три счета, выдыхайте на шесть. Идеальный вариант — сперва успокоиться, а затем взбодриться.

2. Массируйте лицо и шею. По направлению от носа по щекам к ушам, от подбородка и ушей — к межключичной впадине. Массируйте лоб — вдоль бровей от центра к периферии. Делайте это на семь «успокаивающих» вдохов-выдохов (три секунды — вдох, шесть секунд — выдох), затем на семь «бодрящих» (шесть секунд — вдох, три — выдох).

Два этих упражнения помогут успокоиться, если вы переживаете, например, из-за публичного выступления или дедлайна. Для должного эффекта чаще всего хватает трех минут. Но если это не помогает, лучше отменить выступление или перенести дедлайн, чтобы выспаться. Иначе есть риск плохо себя чувствовать или заболеть.

***Предотвращайте стресс***

Вероятность возникновения стресса меньше, если:

* полноценно и правильно питаться;
* спать в промежутке между 22:00 и 6:00, такой режим обеспечивает идеальный отдых и выработку гормонов, сохраняющих мозг, сердце и кожу молодыми и бодрыми;
* регулярно двигаться, ходить пешком и проводить короткие функциональные тренировки на разные группы мышц;
* находить время для любимых занятий, прогулок на природе и на открытых пространствах;
* регулярно находитесь в обществе любимых и любящих вас людей;
* практикуйте медитацию — это эффективный способ перезагрузки и очищения сознания от беспокойных мыслей.