**Автор:**

Штереб Наталия Михайловна

3 курс, группа ЛД-31

ЕТЖТ - филиал ГРУПС,

г. Елец, Россия

dashuta\_matveeva\_2003@mail.ru,

+79802614657

**Научный руководитель:**

Косыгина Тамара Борисовна

Преподаватель

ЕТЖТ - филиал ГРУПС, г. Елец

**Способы борьбы со стрессом**

Стресс - это ответная реакция организма на отрицательные эмоции или негативные события.

Симптомы стресса: повышение артериального давления, сердцебиение, напряжение мышц. В кровь «вбрасывается» адреналин, организм приходит в «боевую готовность», мобилизует свои резервы. И если в таком состоянии перенапряжения он будет находиться длительное время, то это неизбежно приведет к неприятным последствиям. Чтобы этого не допустить, нужно бороться со стрессом всеми известными способами.

При стрессовых ситуациях сосуды сужаются, затрудняются снабжение головного мозга кислородом. Это становиться причиной головной боли, бессонницы, слабости, неврозов и депрессии.

Стрессы могут вызвать нарушение работы пищеварительной системы, заболевание печени и желчного пузыря, обострение язвы желудка.

Особенно опасны стрессовые состояния для сердечно-сосудистой системы. Они вызывают аритмию, гипертонию, повышают риск появления и развития ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда.

Длительные сильные стрессовые состояния приводят к сбоям в работе иммунной системы организма. В результате человек становиться уязвимым и незащищенным перед инфекционными заболеваниями.

Поэтому ни у кого не должно возникнуть сомнений в необходимости борьбы со стрессом. Существует несколько способов этой борьбы.

Рассмотрим самые действенные способы борьбы со стрессом: переключение внимания, физическую активность, дыхательную гимнастику, применение травяных сборов и расслабляющих ванн.

Люди все разные, и поэтому универсального для всех способа борьбы со стрессом не существует, То, что идеально подходит одному, для другого будет совершенно бесполезно. И все-таки есть несколько общих методов, которые помогают всем и каждому. К ним относятся: устранения причины стресса, облегчения состояния при стрессе и профилактика стресса.

Переключения внимания. Не заострять внимания на возникшей проблеме, вызвавшей у вас стресс. Постараться переключить внимание на что-то приятное. Способ переключения внимания является одним из самых действенных, по мнению психологов.

Физическая активность является тоже хорошим способом борьбы со стрессом. Человеческий организм при возникновении стрессовой ситуации напрягается, мобилизует свои силы, вырабатывает гормон адреналина которому нужен выход. В это время человеку хочется громко кричать, хлопать дверьми, бить посуду и многое другое. Иногда это помогает, но все-таки лучше выплескивать негативную энергию «мирным способом». В пример можно привести прогулки на свежем воздухе, заняться спортом, навести порядок дома.

Дыхательная гимнастика. Еще один способ борьбы со стрессом - дыхательные упражнения. Вот один из вариантов: прилягте или присядьте, положите руки на живот, закройте глаза. Расслабьтесь. Глубоко вдохните и представьте себе, что воздух заполняет ваши легкие, продвигаясь вниз и приподнимая живот. Выдохните и «ощутите», как выдыхаемый воздух уносит с собой негативную энергию. Дыхательная гимнастика снимает напряжение, успокаивает сердцебиение и нормализует артериальное давление.

Травяные сборы, Многие лекарственные травы оказывают успокаивающее действие. Их используют в виде настоя, отвара или чая. Успокоительные травяные сборы рекомендуется принимать курсами или в периоды сильного нервного напряжения. Необходимо делать перерывы, чтобы этот способ расслабления не стал нормой и привычкой. Для борьбы со стрессом применяются валерьяна, иван-чай, ромашка, мелиса с мятой.

Расслабляющие ванны. Такие ванны являются хорошим способом борьбы со стрессами. Их делают с добавлением ароматных масел или отваров лекарственных трав. Используют отвары душицы, розмарина, лаванды, мяты.

Так же есть много различных способов борьбы со стрессом, в современном мире эта проблема одна из важнейших. Уже доказано учеными, что самым первым фактором многих заболеваний является стресс. Поэтому борьба с негативными ситуациями и стрессовыми состояниями является первым пунктом в борьбе со многими заболеваниями.