

Живите без стресса!

Стресс – это реакция организма на воздействие разных факторов, приспособление к изменившимся условиям. Врачи и психологи выделяют два типа стресса. Положительный (эустресс) – это стресс, вызванный позитивными эмоциями, или несильный стресс, мобилизующий организм. Отрицательный (дистресс) – это сильный стресс, справиться с которым организм не в силах. Фактором, вызывающим такой стресс, может стать конфликтная ситуация, стихийное бедствие, утрата близкого человека, тяжёлая болезнь, потеря работы и просто резкая перемена погоды...

Высокий уровень стресса является пусковым механизмом в развитии артериальной гипертензии, инсультов, инфарктов, а также ожирения, сахарного диабета 2 типа, онкологии и др. Стресс – одна из основных причин тревог и депрессий.

Чтобы снизить уровень стресса, надо работать над укреплением своего физического и эмоционального состояния. Попытки справиться со стрессом с помощью алкоголя, табака, наркотиков, конфликтов, азартных игр, переедания неэффективны, т. к. разрушают здоровье и личность, резко снижают качество жизни и сокращают её продолжительность.

Используйте позитивные способы снижения уровня стресса:

1. **Двигайтесь!** Регулярная физическая активность поможет вам укрепить тело и поднять настроение.

2. **Питайтесь правильно!** На вашем столе ежедневно должны быть полноценные белки (мясо птицы, рыба, яйца, молочные продукты), нерафинированные растительные масла, овощи и фрукты, грибы и бобовые, орехи и злаки, богатые витаминами, минералами и пищевыми волокнами.

Не пере едайте. Не забывайте пить воду (1,5–2 л в сутки). Откажитесь от жареного, солёного, копчёного, фаст-фуда, а также алкоголя и энерготоников. Они вызывают возбуждение нервной системы, повышают нагрузку на сердце и сосуды, поэтому могут усугубить стрессовое состояние.

3. **Займитесь любимым делом, общайтесь с позитивными друзьями, животными, природой!** Любое творчество и хорошее общение обогащает нас и наполняет духовной силой.

4. **Путешествуйте, узнавайте новое!** Новые впечатления и образование в разных сферах знания делает человека сильнее и мудрее, а значит – более устойчивым к стрессам.

5. **Совершайте добрые поступки!** Помогая людям, оказавшимся в тяжёлой ситуации, мы становимся духовно богаче и легче переносим жизненные трудности.

6. **Используйте СПА-процедуры** (массаж, ванны, душ и пр.) и силу лекарственных растений, таких как валериана, пустырник, душица, хмель, зверобой, мелисса, ромашка. Они помогут снять мышечное напряжение и сбалансировать нервную систему.

7. **Формируйте у себя позитивное мышление!** Это самый простой путь к обретению устойчивости к стрессам!

Рецепт для жизни без стресса:

- **Если не можете изменить ситуацию – измените отношение к ней!** Принимайте все события, происходящие в вашей жизни, как уже случившийся факт. Подумайте о том, что вы можете сделать в сложной ситуации для её благоприятного разрешения.

- **Живите здесь и сейчас!** Отпускайте прошлое (это уже «использованный билет») и не беспокойтесь о будущем (это тайна). Наполняйте сегодняшний день хорошими мыслями и добрыми поступками.

- **Любая трудная ситуация – это подарок!** Это возможность раскрыть свой потенциал!

- **Критик – ваш лучший друг!** Он помогает вам исправить ошибки и стать сильнее.

- **Принимайте людей такими, какие они есть.** Не завидуйте, не обижайтесь и будьте терпимы к недостаткам других.

- **Стройте отношения на основе уважения и сотрудничества.** Это поможет вам избежать многих конфликтов и стрессов.

- **Есть задача – есть решение.** Это относится и к проблемам со здоровьем: есть болезнь – предпринимайте конструктивные меры по лечению и профилактике (меняйте питание, бросайте курить, начинайте двигаться, сбрасывайте лишний вес, вовремя принимайте лекарства, контролируйте давление и т. п.)

- **Главное ваше богатство – это жизнь!** Если что-то теряете (имущество, деньги и т. п.), не расстраивайтесь, ведь материальные блага не гарантируют вам счастья. Всё можно заработать, пока вы живы и здоровы.

- **Благодарите!** Каждый день начинайте и заканчивайте мыслями благодарности за то, что имеете в этой жизни.

Волнуйтесь меньше – живите дольше!