*ПРОФИЛАКТИКА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ*

В переводе с английского языка слово «стресс» – нажим, давление, напряжение. Наиболее широко-употребляемым определением является следующее: «стресс-это напряженное состояние организма человека, как физическое, так и психическое». «Профессиональный стресс – это напряженное состояние работника, возникающее у него при воздействии эмоционально - отрицательных и экстремальных факторов, связанных с выполняемой профессиональной деятельностью».

Темп современной жизни и условия во многих сферах занятости такие, что человек постоянно подвержен стрессам. Если не уметь с ними справляться и нивелировать их негативное внимание, возникает большая вероятность возникновения депрессии, чувство тревоги и беспокойства. А они, в свою очередь чреваты более серьезными психическими расстройствами. Но как определить свое состояния психического здоровья? Определить подверженность негативным воздействиям и способность с ними справляться можно по набору некоторых важных симптомов. Если вы постоянно раздражены, тревожно и плохо спите, постоянно испытываете неудовлетворенность и злость, зависите от резких смен настроения, это может свидетельствовать о стрессовом состоянии его отрицательном воздействии на ваш организм. Первое, что стоить сделать в такой ситуации – обратиться за консультацией к специалистам.

Прежде чем приступать к развитию стрессоустойчивости, нужно подробнее разобраться в том, что же это такое. Стрессоустойчивостью называется процесс адаптации человека к условиям сложных жизненных ситуаций, а также способность или качество, позволяющее сопротивляться стрессовым обстоятельствам и возвращаться к нормальному расположению духа.

По этой причине важно понять, как предотвращается стресс, а это значит, что нужно научиться вовремя избавляться от отрицательных эмоций и устранять психологическое и физическое переутомление. Для этого следует использовать несколько методов эффективной профилактики:

* ***Отдых.*** Систематический отдых имеет огромное значение для нормального функционирования организма. Поэтому даже если вы очень заняты, вам нужно выискивать время на отдых. При этом отдыхать нужно не только физически, но и психологически. Способами отдохнуть служат такие вещи как чтение, прогулки, просмотр кино, общение с друзьями, творчество, поездки на природу, походы и т.д. Занятий можно найти массу, но любое из них поднимет вам настроение и позволит расслабиться.
* ***Полноценный сон.*** Другой способ профилактики стресса – это здоровый сон. Показатели стрессоустойчивости высыпающегося человека намного выше, чем у того, кто спит мало. Чтобы быть в хорошей форме, человеку нужно спать 7-8 часов в сутки. Также желательно ложиться примерно в одно и то же время, не есть за 2-3 часа до сна, не пить перед сном кофе, чай и алкоголь. Полезно прогуливаться перед сном или хотя бы дышать свежим воздухом минут десять, например, стоя на балконе. Не забывайте проветривать на ночь помещение, где спите, и следить за температурой – вам не должно быть жарко или холодно.
* ***Правильное питание.*** Как вы знаете, стресс вызывает множество сбоев в работе организма, поэтому важно хорошо питаться. Питание должно быть сбалансированным, чтобы организм получал необходимое количество витаминов и микроэлементов. Кроме того, правильное питание увеличивает выносливость и физическую силу, а также повышает иммунитет. Естественно, и показатели стрессоустойчивости увеличиваются в разы.
* ***Физические нагрузки.*** Спорт и физический труд – это прекрасный способ предупредить стресс, ведь за счет них высвобождается излишняя энергия. Любой может подобрать занятие по душе и в соответствии со своими возможностями: бокс, плавание, танцы, альпинизм, скалолазание, футбол и т.д. Кстати, женщинам рекомендуются именно танцы – они укрепляют тело, развивают пластичность, раскрывают женственность и сексуальность, а это служит дополнительным фактором, снижающим воздействие стресса, плюс [*повышает самооценку*](https://4brain.ru/blog/%D0%BA%D0%B0%D0%BA-%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%8F%D1%82%D1%8C-%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BE%D1%86%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D1%83/) и уверенность в себе.
* ***Массаж.*** Если сеансы массажа сделать регулярными, они будут очень благоприятно воздействовать на организм, снимать напряжение и усталость, расслаблять физически и эмоционально. По сути, массаж – это самая настоящая антистрессовая терапия, причем не обязательно ходить к профессиональным массажистам – по вечерам делать массаж вам может кто-то из домашних.
* ***Водные процедуры.*** Вода – не только источник жизни, а еще и уникальная субстанция, благоприятно влияющая на организм и снимающая психоэмоциональное напряжение. Принимайте расслабляющие ванны, ходите в бассейн и баню, купайтесь в море, озере или реке. Делайте это осознанно – и вы удивитесь, когда начнете замечать, что вода «смывает» все тревоги, сомнения, переживания, негативные эмоции и усталость.

***Дополнив свою жизнь этими способами профилактики стресса (лучше использовать все описанное), вы многократно снизите риск его развития, станете более выносливым физически и психологически, начнете более спокойно воспринимать происходящие события, будете лучше справляться с трудностями и проблемами. А в дополнение к ним можно использовать еще несколько полезных рекомендаций:***

* ***Меняйте отношение к проблемам и неудачам.*** Не зацикливайтесь на негативе, разбивайте трудности на составляющие их задачи, решить которые гораздо проще. Решайте проблемы по мере их поступления, планируйте, не загружайте себя массивами дел, избавьтесь от многозадачности.
* ***Трансформируйте мышление.*** Развивайте [*позитивное мышление*](https://4brain.ru/blog/%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B5-%D0%BC%D1%8B%D1%88%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5/)*,* ищите во всем происходящем положительные моменты. Работайте над своим чувством юмора, учитесь с улыбкой смотреть на мир вокруг и смеяться над собой. Все это сделает вас сильнее и сделает вашу жизнь более легкой и интересной.
* ***Осваивайте методики переключения.*** Учитесь управлять своим вниманием, осознанно переносить его фокус с одних вещей на другие. Переключайтесь с проблем, прибегая к помощи других людей, частично снимая с себя ответственность. Чаще меняйте обстановку и отвлекайтесь.
* ***Овладевайте медитацией.*** Есть [*много медитативных практик*](https://4brain.ru/blog/%D0%BD%D0%B5%D0%BE%D0%B1%D1%8B%D1%87%D0%BD%D1%8B%D0%B5-%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8-%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8/)*,* подходящих любому человеку и успешно интегрирующихся в современную жизнь. Даже несколько сеансов медитации помогут лучше бороться с внешним давлением, снимать внутреннее напряжение, расслабляться и успокаивать разум.
* ***Путешествуйте.*** Посещение разных мест, городов и стран расширяет кругозор, дарит новые впечатления и эмоции, обогащает жизненный опыт. Но еще путешествия заставляют чувствовать ощущение настоящей жизни, а оно в свою очередь приводит к позитивным мыслям, поднятию жизненного тонуса и настроения.
* ***Минимизируйте факторы стресса.*** Исключить все источники давления получится вряд ли, но их можно сократить. Не общайтесь с теми, кто вызывает негатив, реже вспоминайте о неудачах и плохих событиях, не переживайте по поводу того, что еще не произошло. А главное – следите за тем, на что уходит ваша энергия, и не тратьте ее попусту.

Если вы будете применять на практике все, о чем мы рассказали, стрессу будет очень сложно выбить вас из колеи. Но, конечно же, какие-то события безусловно будут на вас влиять и заставлять переживать стресс. Поэтому нужно развивать в себе стрессоустойчивость, чтобы всегда иметь возможность с высоко поднятой головой и уверенным взглядом вперед принимать удары судьбы.