

СТРЕСС - это состояние человека, которое возникает как реакция на любые события или требования, с которыми человеку трудно или невозможно справиться.



Стресс становится нашей повседневностью. Понятие «стресс» давно перешло из разряда научных терминов в понятие общего обихода. Мы слышим о нем практически ежедневно в средствах массовой информации и в повседневной жизни.

ООН считает стресс на рабочем месте «чумой XXI века».

По оценкам многочисленных экспертов, психические расстройства, вызванные острым или хроническим психоэмоциональным стрессом, широко распространены.

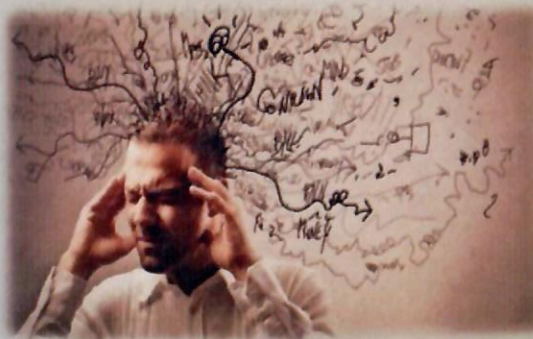
ЧТО МЫ ЗНАЕМ О СТРЕССЕ?

Психологи различают стрессы по мощности.

Стрессы большой силы возникают в ответ на ситуации, несущие угрозу жизни или её привычному укладу: природные или

техногенные катастрофы, война, плен. Причиной стресса большой силы могут стать значимые личные события: смерть или тяжелая болезнь близкого человека, развод, крупные финансовые потери, вынужденная миграция или потеря работы.

Стрессы малой силы могут быть вызваны самыми разнообразными повседневными ситуациями и проблемами, которые человек не может решить или ему требуется для этого особенное напряжение сил. Такие стрессы не стоит недооценивать, ведь если человек испытывает стресс невысокой интенсивности долгое время, то вред его здоровью может быть сопоставим с действием сильного стресса.



КАК ПЕРЕНОСИТСЯ СТРЕСС, И ЧЕМ ОН ОПАСЕН?

Насколько серьезными окажутся стресс и его последствия для здоровья человека — зависит как от мощности и длительности стресса, так и от психологических и генетических особенностей человека. Не все

люди, пережившие стресс сопоставимого уровня, страдают от него одинаково.

На то, какими окажутся последствия стресса, оказывают влияние и условия жизни человека, его окружение. Если есть семья, близкие, друзья — стресс переносится легче.

Гипертония, ишемическая болезнь сердца, бронхиальная астма, язвенная болезнь — вот далеко не полный список заболеваний, развитие которых способен ускорить сильный или длительный стресс. Не стоит забывать и о серьезных психических проблемах — таких как тревожные, невротические или депрессивные расстройства, которые также значительно снижают качество жизни человека.



КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ СТРЕССА?

Вот **10** простых, но действенных советов для тех, кто хочет научиться самостоятельно преодолевать стресс:

- Старайтесь замедлить темп Вашей жизни. Заранее планируйте рабочий день; чередуйте периоды интенсивной работы с полноценным отдыхом.