

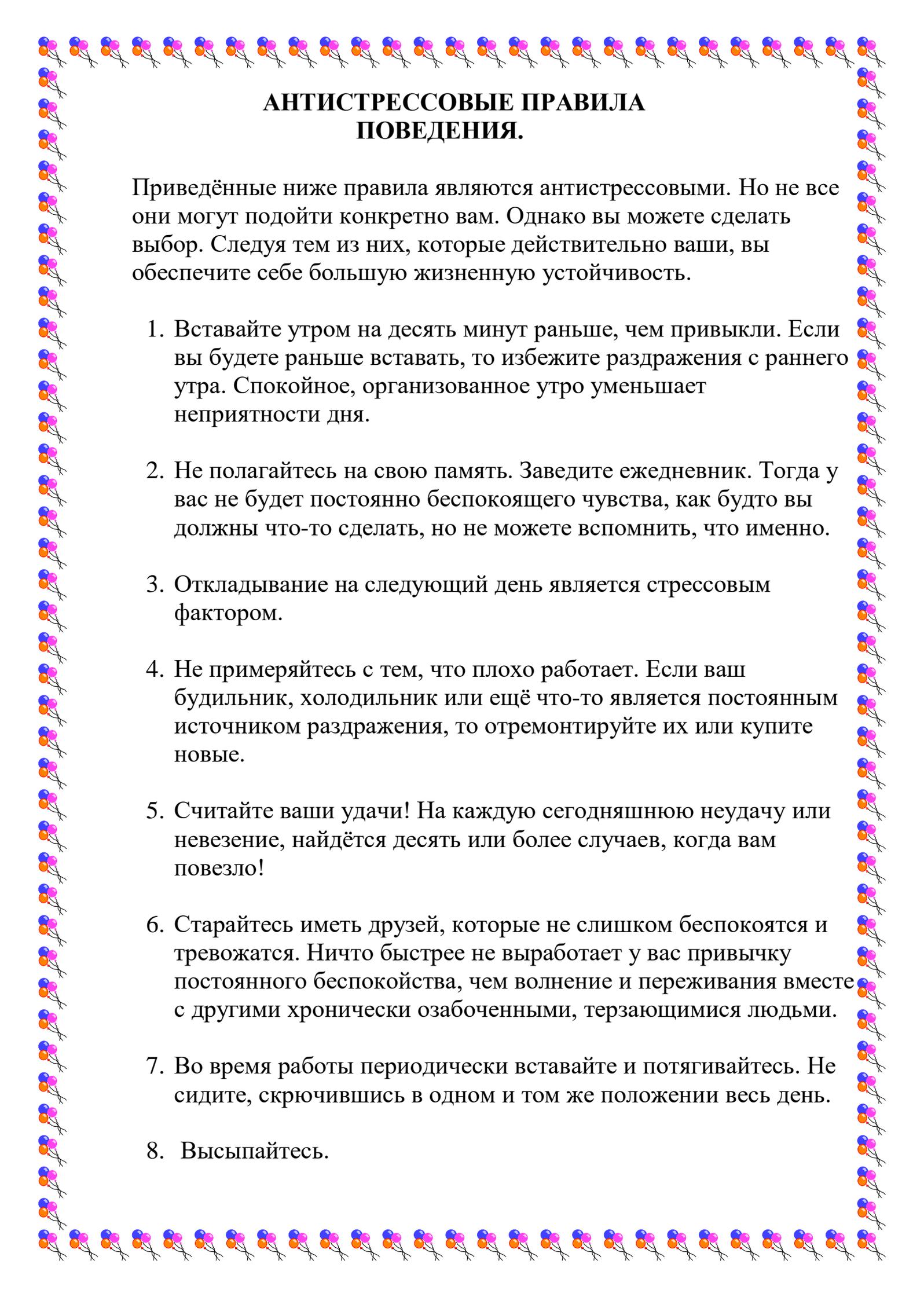
## СТРЕСС – К ЧЕМУ ОН ПРИВОДИТ.

По мнению специалистов, стресс может вызвать нарушения в работе любых органов. Условно их можно свести к 5-ти системам:

1. Желудочно-кишечная. Выход эмоций чаще всего ведёт к хроническим расстройствам желудка, нервным болям в животе, язвам пищеварительного тракта и другим психосоматическим заболеваниям.
2. Жевательная. В трудной ситуации многие из нас идут на неприятное для них дело, сжав зубы. Недопустимо давать выход своим огорчениям, пользуясь зубами, так как может нарушиться соответствие челюстей, т.е. прикус. Как утверждают специалисты в этой области, это является первопричиной хронической боли головы, шеи и плеч, а также других частей тела.
3. Мышцы спины. Они являются в отличие от других мышц, пожалуй, главной мишенью для накопления напряжения. Это связано с их слабостью и недостаточной гибкостью из-за отсутствия физической нагрузки.
4. Сердечно-сосудистая. Сюда входят сердце и мышцы, соединённые сосудистой системой. Основными проявлениями стресса в этой системе обычно являются частые боли в груди.
5. Кожная. Стресс в этой области может вызвать покраснения кожи, появление прыщей. В более острой форме это может проявиться экземе и других заболеваниях кожи.

Перечисленные выше последствия стресса не исключают друг друга, они могут, что чаще всего бывает, сменять друг друга. Все эти симптомы, будучи общей реакцией организма на стресс и напряжение, действуют как адаптационная способность сопротивляться. А поскольку последствия слабого сопротивления накапливаются, необходимо снимать их и, если необходимо, лечить, как только они появляются.

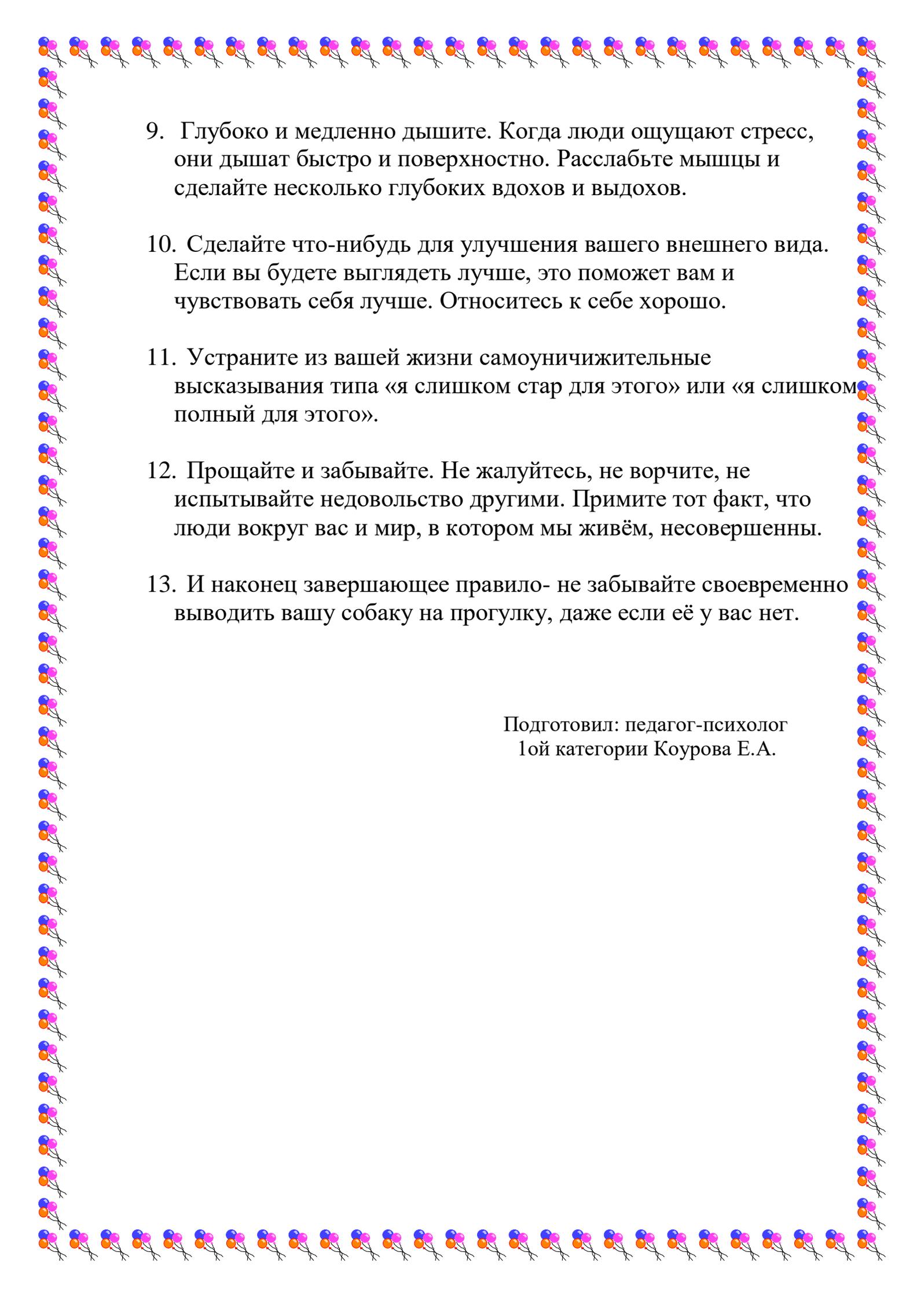
Чувство контроля над ситуацией, вероятно, самое важное и фундаментальное отношение, необходимое для того, чтобы преодолеть стресс.



## АНТИСТРЕССОВЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ.

Приведённые ниже правила являются антистрессовыми. Но не все они могут подойти конкретно вам. Однако вы можете сделать выбор. Следуя тем из них, которые действительно ваши, вы обеспечите себе большую жизненную устойчивость.

1. Вставайте утром на десять минут раньше, чем привыкли. Если вы будете раньше вставать, то избежите раздражения с раннего утра. Спокойное, организованное утро уменьшает неприятности дня.
2. Не полагайтесь на свою память. Заведите ежедневник. Тогда у вас не будет постоянно беспокоящего чувства, как будто вы должны что-то сделать, но не можете вспомнить, что именно.
3. Откладывание на следующий день является стрессовым фактором.
4. Не примеряйтесь с тем, что плохо работает. Если ваш будильник, холодильник или ещё что-то является постоянным источником раздражения, то отремонтируйте их или купите новые.
5. Считайте ваши удачи! На каждую сегодняшнюю неудачу или невезение, найдётся десять или более случаев, когда вам повезло!
6. Старайтесь иметь друзей, которые не слишком беспокоятся и тревожатся. Ничто быстрее не выработает у вас привычку постоянного беспокойства, чем волнение и переживания вместе с другими хронически озабоченными, терзающимися людьми.
7. Во время работы периодически вставайте и потягивайтесь. Не сидите, скрючившись в одном и том же положении весь день.
8. Высыпайтесь.

- 
9. Глубоко и медленно дышите. Когда люди ощущают стресс, они дышат быстро и поверхностно. Расслабьте мышцы и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.
  10. Сделайте что-нибудь для улучшения вашего внешнего вида. Если вы будете выглядеть лучше, это поможет вам и чувствовать себя лучше. Относитесь к себе хорошо.
  11. Устраните из вашей жизни самоуничижительные высказывания типа «я слишком стар для этого» или «я слишком полный для этого».
  12. Прощайте и забывайте. Не жалуйтесь, не ворчите, не испытывайте недовольство другими. Примите тот факт, что люди вокруг вас и мир, в котором мы живём, несовершенны.
  13. И наконец завершающее правило- не забывайте своевременно выводить вашу собаку на прогулку, даже если её у вас нет.

Подготовил: педагог-психолог  
1ой категории Коурова Е.А.