Автор: Administrator
10.08.2008 09:10 -

Чтобы знать, как бороться, разберемся, что такое стресс. Первым дал определение стресса канадский физиолог Ганс Селье. В одном из своих выступлений в Праге он говорил, что стресс - это все, что ведет к быстрому старению организма или вызывает болезни. Стресс это состояние общего напряжения организма, возникающего у человека под действием чрезвычайного раздражителя.

Например, мы дрожим, когда нам холодно - это защитная реакция организма, помогающая лучше выделять тепло, потеем, когда нам жарко, и испарение пота охлаждает нас. Неблагоприятные факторы вызывают реакцию стресса, а человек, чаще бессознательно, старается приспособиться к новой ситуации. Затем действия неблагоприятных факторов отходит на второй план, человек обретает равновесие, и стресс не дает никаких последствий, либо человек не справляется с ситуацией и, как следствие, возникают физические или психические отклонения.

В различных стрессовых ситуациях реакция каждого организма сугубо индивидуальна. Встряске подвергается весь организм, а рвется слабое звено. Поэтому важная роль в развитии болезни под влиянием стресса принадлежит исходному состоянию организма.

Тем не менее, помочь себе мы все-таки можем. Например, легко справиться со стрессовой ситуацией, если переключиться на любимое занятие. Хобби - одно из главных оружий в борьбе со стрессом. Если у вас есть любимое дело, никак не связанное с вашей постоянной работой, вы уже менее подвержены стрессу.

Занятия спортом также помогают в борьбе со стрессом. Спорт является одним из основных источников заряда бодрости и энергии. Многие любители спорта испытали на себе состояние эйфории, беспричинной радости после часа другого тренировки. Это своего рода тоже является профилактикой стресса. Можно сказать, что люди, регулярно занимающиеся физическими упражнениями, прививают себе иммунитет к

стрессу. Давно известно, что физически активные люди менее подвержены различными заболеваниям, чем люди малоподвижные, а как мы уже выяснили, стресс - это толчок к сбою в организме, в результате которого может пострадать какая-либо его часть.

Методом борьбы со стрессом может быть и такое приятное время препровождение, как встреча и общение с друзьями. Совсем не обязательно изливать им душу, если вы того не желаете. Достаточно просто поговорить на отвлеченные темы, посмеяться или сходить в кино, на концерт, в театр. Такие массовые мероприятия благотворно влияют на наше эмоциональное состояние. Во-первых, они уводят от насущных проблем, во-вторых, дают возможность выплеска эмоций, которые, бывает, копятся месяцами, а то и годами.

Медитация является отличным помощником в борьбе со стрессом. Медитация - это процесс, направленный на приведение себя в состояние сосредоточенности и сопровождается расслаблением и отрешенностью. Не воспринимайте процесс медитации как что-то непостижимое. Конечно, с первого раза достигнуть полного отстранения не получиться, но, уделяя этому действу 10-15 минут в день, вы легко научитесь расслабляться. Кроме того, сама попытка медитировать отвлечет вас от реальности.

Итак, удобно сядьте и закройте глаза. Медленно расслабьте все тело - голову, шею, руки, туловище и ноги. Дышите ровно и спокойно, на выдохе повторяйте слово или фразу, или молитву заранее выбранную вами. Слова могут быть любыми, лишь бы они были спокойными и умиротворенными. Вместо слов можно использовать любой звук, без труда произносящийся на выдохе. Сосредоточьтесь на нем, заметьте, как вы его произносите, какой смысл он несет. Если возникают посторонние мысли, скажите себе «все равно» и продолжайте медитировать дальше. По прошествию 10-15 минут, посидите немного, а затем медленно откройте глаза и встаньте. Конечно, самое эффективное не ждать, когда ваше состояние станет невыносимым. Самое главное не доводить себя до крайности. Стресс - это не болезнь, стрессовые ситуации сопровождают нас на протяжении всей жизни. Постарайтесь уже сейчас научиться приводить себя в состояние равновесия, и тогда никакие болезни вам не страшны, а жизнь покажется легкой и увлекательной.

http://www.beautynet.ru/