Поговоримо про стрес

Стрес – це така зміна стану людини, яка виникає внаслідок впливу різних факторів(не лише негативних, а й позитивних), що спонукають людину пристосовуватися до них.

Іншими словами, *стрес* – реакція організму на будь-який подразник. У людей під впливом стресу розвиваються емоційні переживання.

Найчастіша причина стресу – спроба встигнути багато за короткий проміжок часу. Лікарями встановлено, що в жінок стресові розлади зустрічаються утричі частіше, ніж у чоловіків. Однак і в чоловіків бувають стресові розлади, наприклад, при керуванні автомобілем. Особливо піддаються стресу люди, які довго працюють за комп'ютером.

Тривалий стрес спричиняє виснаження імунітету, сповільнення обмінних процесів, проблеми з органами травлення. Стрес найчастіше є причиною алергії, нервового свербіння, старіння шкіри й випадіння волосся. Але найбільшої шкоди він наносить серцево-судинній системі. Ні паління, ні алкоголь не здатні захистити від стресу. Шкідливі звички лише поглиблюють стрес.

Що потрібно робити, щоб подолати стрес?

1. Частіше смійтеся.
2. Спілкуйтеся з улюбленою твариною.
3. Більше рухайтеся і частіше гуляйте, тому що рух не лише послабляє стрес, але й дає відчуття здоров'я.
4. Заведіть щоденник стресу і щоразу відзначайте, коли на вас „накочується" нервове напруження: ви повинні усвідомлювати, чому починається хвилювання, і спробувати уникати небезпечних ситуацій.
5. Не соромтеся говорити „ні", тому що, коли людина завжди говорить „так", вона бере на себе зайву відповідальність.
6. Не забувайте снідати.
7. Читайте гарні книжки, слухайте спокійну музику.
8. Дуже корисно робити масаж.
9. Займайтеся спортом.
10. Тримайте спину прямо. Правильна постава означає, що ваше тіло успішно долає нервове напруження.

Що потрібно їсти, щоб подолати стрес?

Хліб із сірого борошна.
У ньому є форми вітаміну **В** – „палива" для мозку, який під впливом стресу може погано працювати.

Молоко.
Навіть знежирене молоко піднімає в організмі рівень антистресових гормонів.

Темний шоколад.
Він сприяє виробленню в організмі ендорфіну – гормону щастя.