ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ СТРЕССах

К сожалению, в жизни каждого человека время от времени случаются стрессовые ситуации, которые не только бьют по нервам, но и могут значительно подкосить здоровье. Поэтому очень важно знать, как защитить свой организм и что делать при стрессе.

Стресс – это особая реакция организма, при которой возникает напряжение, дискомфорт, как в психологическом, так и в физическом плане. Другими словами, при стрессе возникает волнение, ощущение угнетения, которое может перерасти в депрессию. С другой стороны, к [стрессовым ситуациям](http://vitaportal.ru/psihologiya/prichiny-stressa.html) могут привести не только негативные события, действия или впечатления. Это могут быть очень радостные моменты, но, тем не менее, весьма волнительные.

Что делать при стрессе и как его распознать

Чтобы понять, как и что делать при стрессе, нужно точно знать, какому именно стрессу вы подвержены в тот или иной момент. Рассмотрим не только то, что нужно делать во время стресса, но и как его можно охарактеризовать.

1. Чаще всего человек подвержен эмоциональному стрессу, при котором возникает напряжение и нагрузка на нервную систему. [Эмоциональный стресс](http://vitaportal.ru/psihologiya) может быть как негативным (смерть близких, травма, неприятности на работе), так и позитивным (свадьба, экзамены, рождение ребенка, повышение на работе).
2. Психологический стресс может постичь человека под воздействием негативных проявлений эмоционального характера (злоба, ревность, зависть).
3. Вопрос «что делать при стрессе?» возникает, если речь идет о физиологическом аспекте, когда человек испытывает дискомфорт от голода, холода, жары и других явлений.
4. Стресс от избытка информации также может принести за собой не очень хорошие последствия для организма.

Как бы мы ни пытались охарактеризовать ситуацию, важно понимать, что делать при стрессе и как свести к минимуму последствия его воздействия. При этом следует учитывать, что при стрессе у каждого человека ощущения проявляются по-разному. И нужно много чего делать, чтобы уменьшить напряжение.

## Как справиться со стрессом

Обычно стресс врывается в нашу жизнь без предупреждения. Именно факт непредсказуемости способствует тому, что человек оказывается не готов к такому повороту событий. Давайте рассмотрим, что делать при стрессе и как с ним справляться:

* переключите свое внимание на какой-то объект, который нуждается в вас. Это поможет, хотя бы, на какое-то время мысленно отвлечься и спокойно вздохнуть;
* если вы не можете самостоятельно найти выход из стрессовой ситуации и не знаете, что делать, обратитесь к хорошему психологу, который поможет  увидеть проблему изнутри, разложить все мысли по полочкам и найти решение;
* чтобы как-то снять напряжение, попробуйте напрягать и расслаблять поочередно мышцы всего тела. Такие контрастные упражнения во время стресса окажут положительное действие на организм. Хорошей альтернативой такому методу будет поход в спортзал.
* часто для снятия стресса используют ванны. Хорошо полежать в ванне с морской солью, теплым молоком и медом, эфирными маслами. Выпить натуральное успокаивающее средство.

Находясь под воздействием стресса, важно понимать, что чем раньше вы начнете что-то предпринимать, тем у вас больше шансов выйти из стрессовой ситуации с минимальными потерями.