**СТРЕСС – как фактор риска.**

**Стресс** — это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету. Во время стресса организм человека вырабатывает гормон адреналин, который заставляет искать выход.

Стресс в небольших количествах нужен всем, так как он заставляет думать, искать выход из проблемы, без стресса вообще жизнь была бы скучной. Но с другой стороны, если стрессов становится слишком много, организм слабеет, теряет силы и способность решать проблемы.



**Признаки состояния стресс у различных людей имеют много общего, это:**

* Постоянное чувство раздраженности, подавленности, причем порой без особых на то причин.
* Плохой, беспокойный сон.
* [Депрессия](https://www.ayzdorov.ru/lechenie_depressiya_chto.php), физическая слабость, головная боль, усталость, нежелание что-либо делать.
* Снижение концентрации внимания, затрудняющее учебу или работу. Проблемы с памятью и снижение скорости мыслительного процесса.
* Невозможность расслабиться, откинуть в сторону свои дела и проблемы.
* Отсутствие интереса к окружающим, даже к лучшим друзьям, к родным и близким людям.
* Постоянно возникающее желание поплакать, слезливость, иногда переходящая в рыдания, тоска, пессимизм, жалость к себе любимому.
* Снижение аппетита – хотя бывает и наоборот: чрезмерное поглощение пищи.
* Нередко появляются нервные тики и навязчивые привычки: человек покусывает губы, грызет ногти и т. п. Появляется суетливость, недоверие ко всем и к каждому.

Если вы находитесь в стрессовом состоянии, это означает одно: ваш организм среагировал на какой-либо внешний раздражитель.

**Способы уберечь себя от стресса.**

1. Распланируйте свой день. Планируйте не только свои рабочие дела, но и приём пищи, физическую нагрузку, встречи с друзьями, отдых.
2. Высыпайтесь! Необходимо спать не менее 7-8 часов в сутки.
3. Не ешьте на ходу и не заедать нервное напряжение. Завтрак, обед и ужин должны стать временем отдыха.
4. Чередуйте периоды интенсивной работы с отдыхом. Не отказывайтесь от отпуска.
5. Снять эмоциональное напряжение поможет физическая нагрузка: ходьба, бег, плавание, велосипед, танцы, фитнес. При физической нагрузке вырабатывается особый «гормон счастья», который помогает бороться со стрессом.
6. Научитесь расслабляться. Для этого отлично подходят медитация и йога.
7. Обязательно найдите себе хобби (рыбалка, работа в саду, вязание, общение с животными, коллекционирование т.д.).
8. Делитесь переживаниями с близкими, родными или переносите свои волнения на бумагу – ведите дневник.
9. Откажитесь от практики смягчения симптомов стресса алкоголем и курением. Проблемы никуда не денутся, а здоровье пострадает.
10. Как ни странно, но вести здоровый образ жизни, делать то, что вам нравится, любить жизнь, радоваться каждому дню жизни вместе с близкими – это наиболее простой и эффективный способ справиться с «Плохим стрессом».