**Десять заповедей преодоления стресса и стрессовых реакций:**

**1. Стремитесь к высшей из доступных целей и не вступайте в борьбу из-за безделиц (Ганс Селье).**

**2. Поступайте по отношению к другим так, как хотели бы, чтобы они обращались с Вами.**

**3. Не старайтесь сделать все сразу.**

**4. Не забывайте об отдыхе. Монотонная работа утомляет, смена занятий помогает сохранить силы и здоровье.**

**5. Цените радость подлинной простоты жизненного уклада, избегая всего наносного, показного и нарочитого. Этим Вы заслужите расположение и любовь окружающих.**

**6. Прежде чем что-то предпринять в конфликтной ситуации, взвесьте свои силы и целесообразность действий.**

**7. Старайтесь видеть светлые стороны событий и людей.**

**8. Если необходимо предпринять удручающе неприятное для Вас дело (разговор), не откладывайте его на «потом».**

**9. Даже в случае неудачи в каком-либо деле (или разговоре) старайтесь увидеть свои «плюсы». Не сосредотачивайтесь на воспоминаниях о неудачах. Старайтесь увеличить успехи и веру в свои силы.**

**10. Ставьте реальные и важные цели в любом деле. Научитесь поощрять себя за достижение поставленной цели.**

[](http://www.fashiontime.ru/beauty/overviews/979172/picture/979179.html)

Итак, уникальные рецепты для поднятия жизненного тонуса:   
  
1. Медитация и аутотренинг.  
2. Четкое распределение времени на работу и отдых (для этого можно использовать самый обычные ежедневник: когда вы запишите все предстоящие дела в ровный столбик в соответствии с их приоритетностью, мир покажется гораздо проще и дружелюбнее).  
3. Горячий шоколад, пушистый плед, удобное кресло и старая любимая книжка (лучше детская, типа "Муми-троллей" или "Карлсона").  
4. Шоколад, орехи .  
5. Хотя бы кратковременный отпуск в теплых краях в приятной компании или в одиночестве, на Ваш вкус.   
6. Сон, столько сколько хочется и еще немножко.  
7. Спорт до изнеможения.  
8. Баня. Настоящая русская баня, с парилкой, вениками и прыжками в сугроб.  
9. Общение с природой: лес, поле, огород и симпатичными животными: кошками, собаками, лошадьми.  
10. Люди, которым Вы нужны, которые Вас любят, ценят, поддержат, поймут и развеселят в любой ситуации.

**Способы борьбы со стрессом**

[](http://www.fashiontime.ru/beauty/overviews/979172/picture/979174.html)

Вкусная еда, отличный шоколад и общение с детьми

[](http://www.fashiontime.ru/beauty/overviews/979172/picture/979175.html)

Занятия йогой

[](http://www.fashiontime.ru/beauty/overviews/979172/picture/979176.html)[](http://www.fashiontime.ru/beauty/overviews/979172/picture/979179.html)

Отдых на море, прогулки на природе, ароматный чай

[](http://www.fashiontime.ru/beauty/overviews/979172/picture/979180.html)

Хороший шопинг, прекрасный массаж и замечательная улыбка

**Способы борьбы со стрессом**

[](http://romantic-online.com/uploads/images/c/e/0/6/229/0acee9ba54.jpg)

Мурлыканье кошки и занятия спортом

[](http://www.wofwom.com/wp-content/uploads/2011/10/%D0%B0%D0%BA%D0%B2%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%83%D0%BC.jpg) [](http://kiddis.ru/wp-content/uploads/2009/12/14-047501_gulliver.jpg)

Рыбки в аквариуме Мягкие игрушки



Есть два убежища от  жизненных невзгод: это музыка и кошки. **Альберт Швейцер**

|  |
| --- |
| db15df05b5b6 |

**Симптомы стресса.**

Обычный среднестатистический человек привык замечать только сильные нервные потрясения, которые сопровождаются серьезными нарушениями здоровья: истерическими обмороками, рыданиями, носовыми кровотечениями, сильнейшими головными болями. Однако не менее, а даже более опасны стрессы хронические, неинтенсивные, изматывающие организм длительной, еле заметной осадой. Симптоматика умеренных стрессов менее выражена, а следовательно, и менее заметна для обычного человека. Хотя по статистике не менее 70% россиян находятся в состоянии такого ежедневного стресса. Нужно учиться узнавать симптомы стресса. Без этого невозможно сохранить здоровье. Стрессы делятся на острые и хронические. Ученые выделяют четыре группы симптомов, по которым можно «заметить» стресс.

**Физиологические симптомы:**

* 1. боли в разных частях тела (спина, желудок) неопределенного характера; особенно головные боли;
  2. повышение или понижение артериального давления;
  3. нарушения процессов пищеварения;
  4. напряжение в мышцах;
  5. дрожь или судороги в конечностях;
  6. появление высыпаний аллергического характера;
  7. увеличение или потеря веса;
  8. повышенная потливость.
  9. нарушения сна и/или аппетита
  10. нарушение сексуальной активности
* **Эмоциональные симптомы:**
  1. раздражительность, приступы гнева;
  2. равнодушие;
  3. ощущение постоянной тоски, депрессия;
  4. беспокойство, повышенная тревожность;
  5. чувство одиночества;
  6. чувство вины;
  7. недовольство собой или своей работой.
* **Поведенческие симптомы:**
  1. увеличение числа ошибок при выполнении привычной работы;
  2. потеря внимания к своему внешнему виду;
  3. нарушения сна и/или аппетита;
  4. резкое увеличение количества выкуриваемых сигарет; более интенсивное употребление алкоголя;
  5. увеличение конфликтных ситуаций на работе или в семье;
  6. трудоголизм, полное погружение в рабочие проблемы в ущерб отдыху и семейным обязательствам; либо наоборот
  7. суетливость; ощущение хронической нехватки времени.
* **Интеллектуальные симптомы:**
  1. проблемы с необходимостью сосредоточиться;
  2. ухудшение памяти;
  3. постоянное и чаще всего бесплодное возвращение к одной и той же мысли, одной и той же проблеме;
  4. трудности в принятии решений;
  5. преобладание негативных мыслей.

Наиболее «говорящими» являются симптомы физиологического и эмоционального плана.