**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.**



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**



Вкусная еда, отличный шоколад и общение с детьми



Занятия йогой



Отдых на море, прогулки на природе, ароматный чай



Хороший шопинг, прекрасный массаж и замечательная улыбка

**Способы борьбы со стрессом**



Мурлыканье кошки и занятия спортом

 

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.