**Как справиться со стрессом**

Стресс – это чувство подавленности и неспособности справиться с психологическим и эмоциональным давлением. Чаще всего стресс начинается, когда мы понимаем, что не можем контролировать ситуацию. Задач, мыслей, эмоций так много, что нервная система и тело не справляются. Простой пример: человек переходит на новую работу. Вокруг незнакомые люди, множество информации и внушительный список дел. И если адаптироваться к таким изменениям сложно, возникает стресс.

Насколько легко человек может с ним справиться, зависит от генетики, здоровья, образа жизни, экономических и социальных факторов. По данным исследований, люди, которым не хватает денег, более подвержены стрессу. А те, кто практикует медитацию, легче избавляются от тревоги. Справляться с беспокойством помогают поддержка близких, спорт и путешествия.

**Плохой и хороший стресс**

Дистресс – это негативный тип стресса. Он бывает, когда человек не может адаптироваться к той или иной жизненной ситуации. В результате вырабатывается гормон кортизол, который влияет на работу всех систем организма и может привести, например, к слабости, бессоннице, проблемам с ЖКТ и сердцем.

Эустресс – полезный стресс. Он возникает, если человек легко адаптируется к изменениям. Эустресс активизирует когнитивные функции – помогает быстрее принимать решения, продуктивно работать и находить креативные идеи. В результате человек не просто подстраивается под непредвиденные обстоятельства, а получает драйв и удовлетворение.

Представьте такую ситуацию: по работе вам предложили срочный переезд в Лондон. Дистресс начнется, если задачи вроде поиска квартиры, оформления документов и адаптации в новом коллективе кажутся сложными и бессмысленными. Или в случае, когда у вас нет ресурса: вы давно не отдыхали и вас ничего не радует. Эустресс же будет, если вы воспримите переезд как вдохновляющую авантюру. Да, перемены – это волнительно. Но они могут пробудить в нас азарт и мотивацию сделать все, что мы можем, и даже больше, с драйвом и максимальной отдачей.

Говоря о борьбе со стрессом, мы подразумеваем именно дистресс. О том, как ему противостоять, и рассказывают эксперты.

**Определите, есть ли у вас дистресс**

На дистресс указывают такие симптомы:

* беспокойный сон;
* тремор мышц (дергаются глаз, щека, уголок рта, дрожат пальцы);
* стремление находиться в бессознательном или трансовом состоянии, подолгу смотреть телевизор или играть в приставку;
* непроходящее желание выспаться и употреблять вещества, которые помогают изменить сознание, например алкоголь;
* дисфункции разных систем организма: затрудняется пищеварение, пропадает аппетит, повышается раздражительность, начинаются головные боли и половая дисфункция;
* простудные заболевания случаются чаще, чем раз в полгода.

Если же стресс становится хроническим, человек теряет способность восхищаться, умиляться и созерцать прекрасное. Ему хочется спрятаться от людей и мира, уйти в свои мысли и переживания. Это желание отстраниться — защитная реакция измученного человека, который пытается адаптироваться к большому количеству изменений. Но изменений так много, что справиться с ними не получается.

В зависимости от типа нервной системы реакции на стресс бывают разными. Одни люди разрушают себя, другие — других, третьи бегут от проблем, а четвертые истерят.

**Освойте антистресс-упражнения**

Сделайте три медленных глубоких вдоха и выдоха. Если вам необходимо взбодриться, вдыхайте на шесть счетов и выдыхайте на три. Если расслабиться и успокоиться, напротив: вдыхайте на три счета, выдыхайте на шесть. Идеальный вариант – сперва успокоиться, а затем взбодриться.

**Массируйте лицо и шею**

По направлению от носа по щекам к ушам, от подбородка и ушей – к межключичной впадине. Массируйте лоб – вдоль бровей от центра к периферии. Делайте это на семь «успокаивающих» вдохов-выдохов (три секунды – вдох, шесть секунд – выдох), затем на семь «бодрящих» (шесть секунд – вдох, три – выдох).

Два этих упражнения помогут успокоиться, если вы переживаете, например, из-за публичного выступления или дедлайна. Для должного эффекта чаще всего хватает трех минут. Но если это не помогает, лучше отменить выступление или перенести дедлайн, чтобы выспаться. Иначе есть риск плохо себя чувствовать или заболеть.

**Предотвращайте стресс**

Вероятность возникновения стресса меньше, если:

* полноценно и правильно питаться;
* спать в промежутке между 22:00 и 5:00, такой режим обеспечивает идеальный отдых и выработку гормонов, сохраняющих мозг, сердце и кожу молодыми и бодрыми;
* регулярно двигаться, ходить пешком и проводить короткие функциональные тренировки на разные группы мышц;
* находить время для любимых занятий, прогулок на природе и на открытых пространствах, например на берегу моря;
* меняйте обстановку минимум на 14 дней дважды в год, а лучше чаще;
* регулярно находитесь в обществе любимых и любящих вас людей;
* практикуйте медитацию – это эффективный способ перезагрузки и очищения сознания от беспокойных мыслей.

**Оградите себя от негативной информации**

Большинство новостных каналов удерживают аудиторию потому, что вызывают сильные эмоции: удивление и шок, тревогу и страх, возмущение и гнев. А любая сильная эмоция – всегда стресс. За последние два года из-за новостей о коронавирусе множество людей получили еще один источник тревоги. Многие переболевшие рассказывают о замедленных реакциях, заторможенном мышлении, изменениях в эмоционально-волевой сфере. И если влияние коронавируса на психику и нервную систему еще предстоит изучить (пока данных мало), то влияние плохих новостей давно изучено. История знает случаи, когда сотни и тысячи людей вдруг чувствовали себя больными, у них наблюдались все симптомы болезни, при этом все, чем они на самом деле заразились, - это массовая истерия. Подверженность стрессу серьезно снижает иммунитет.

**Переключитесь с беспокойных мыслей**

**Контролируйте эмоции**

Чтобы выполнять упражнения правильно, важно концентрироваться только на технике выполнения. Благодаря этому регулярные занятия постепенно снижают агрессию, улучшают концентрацию внимания и учат человека быть в состоянии боевой готовности. Так, если в жизни случается неприятная ситуация, человек может не поддаваться панике или гневу. Он собирается и быстро находит эффективное решение.

**Проводите время приятно и с пользой,** включая эмоциональную разрядку, расслабление, приятное общение и удовольствие от атмосферы.

В теле живут эмоции, которые нужно слышать и проживать. Если эмоциональное состояние повторяется регулярно, формируются определенные двигательные и поведенческие паттерны. Любая не вышедшая эмоция проявит себя в той зоне, где движение было остановлено. По разным причинам мы часто находимся в состоянии фрустрации, из-за чего зажимается диафрагма, болят плечи, спина.

Снять эти зажимы помогает испанский массаж. Техника отличается мягкостью и разнообразием приемов: если в обычном массаже мышцы разминают, доставляя неприятные ощущения и боль пациенту, то испанский массаж – это расслабление с учетом расположения нервов, сосудов, лимфатических узлов.

Как говорил Энрике Гарсиа, основоположник испанский техники массажа: «Существуют четыре системы, через которые я могу воздействовать на организм человека: суставы, мышцы, кровеносная и лимфатическая системы, нервная система. Это похоже на четыре разные двери, ведущие в один дом. Я могу войти через любую, применяя ту технику, которая в данный момент лучше подходит».

Также существуют многие другие техники: тайский, японский, спортивный, висцеральный, роллинг-массаж, стоун-терапия, массаж бамбуковыми вениками, нео-психосоматика, перинатальная психология.