

Когда и как не надо бороться со стрессом

Наконец-то человечество поняло, что большинство болезней от нервов. А даже те, которые не от нервов, ведут себя в прямой зависимости от состояния психики человека. В этой связи в медицине появилось новое понятие – психосоматика. Она достоверно определила новую концепцию: болезни провоцирует негативные эмоции, неблагополучие в психическом статусе, и начинать их лечить нужно с наведения порядка в психике человека, в его сознании.

Стрессовые состояния – причина психосоматических нарушений

 <p>СТРАХ</p> <ul style="list-style-type: none">• страх перед родителями – энурез;• страх быть родителем – бесплодие;• ужас – несварение желудка.	 <p>ГНЕВ</p> <ul style="list-style-type: none">• сдерживаемый гнев – паралич Белла;• гнев от безысходности – панкреатит;• скрытая враждебность – гипертония.
 <p>ОБИДА</p> <ul style="list-style-type: none">• обида на родителей – ожирение;• вынашивание обиды – камни в почках;• невысказанная обида – онкология.	 <p>НЕПРИЯТИЕ</p> <ul style="list-style-type: none">• своей женственности – болезненные менструации;• своей личности – алкоголизм;• ненависть к себе – булимия.
 <p>ЧУВСТВО ВИНЫ</p> <ul style="list-style-type: none">• перед партнершей (мужчина) – импотенция;• на сексуальной почве у женщин – вагинит;• стремление наказать себя – боли, травмы.	 <p>ЖАЖДА МСТИ</p> <ul style="list-style-type: none">• гневные невысказанные мысли о мести – неприятный запах изо рта;• напряжение из-за жажды мести – мышечно-лицевой синдром;• острая жажда мести – абсцесс.

Организм наделен от природы удивительной способностью к самоизлечению и восстановлению. Этот процесс проходит подсознательно, и руководит им высшая нервная система, в которой сознание играет ведущую роль. Именно стресс, влияющий на сознание, способствует развитию многих болезней, препятствует выздоровлению.

В этой связи человеку необходимо научиться навести порядок в своем сознании, чтобы исключить влияние стресса. Однако стресс стрессу – рознь. Нужно знать, какие бывают стрессы, когда и как с ними справляться, а когда этого делать не надо.

2 вида стресса: полезный и вредный

Что такое стресс вообще? Это – особое состояние организма, обусловленное высоким физическим и психологическим напряжением в ответ на внешнее воздействие. При этом происходит мобилизация внутренних ресурсов организма, выброс гормонов адреналина и кортизола, которые стимулируют все функции.

Вопрос в том, какие внешние факторы воздействуют на человека и в какой степени, от этого зависит и его реакция. А значит, и стрессы будут различны, и, соответственно, по-разному влиять на организм. В зависимости от этого выделяют 2 вида стресса:

- с положительным действием, или эустресс;
- с отрицательным действием, или дистресс.

Эустресс и его влияние на организм

Небольшие стрессовые состояния человеку просто необходимы, чтобы полноценно жить и поддерживать себя в форме и тонусе. Например, у вас апатия и расслабуха, а тут вам внезапно позвонили, что куда-то необходимо срочно прибыть. Эустресс заработал, и вы быстро приводите себя в чувство и форму. Другой пример: вы внезапно и впервые выиграли в лотерею. Уж тут включаются все стимулирующие стрессовые механизмы, наступает прилив сил, и вы будто начинаете летать.



Установлено, что и негативные события, иногда вызывающие кратковременный стресс, тоже полезны. Человек приводит себя в форму, стимулируется мышление, работоспособность, повышается способность к решению проблем.

Дистресс и его вредное воздействие

Другое дело – дистресс, который возникает на часто или постоянно действующие негативные факторы или события, на тяжелую ситуацию или обстановку. При таком стрессе происходит все с точностью до наоборот. Избыточное «подстегивание» организма стресс-гормонами приводит к истощению его резервов.

Возникают вначале функциональные расстройства, которые могут перейти в хронические и даже острые заболевания: сосудов, органов пищеварения, нервной и эндокринной систем, снижению иммунитета, даже к психическим расстройствам. От влияния такого вида стресса непременно следует защищаться.



Как лучше освободиться от стресса?

Многие люди для устранения стрессовых проявлений предпочитают принимать «волшебные» таблетки – снотворные, седативные, или же алкоголь. Это – тупиковый путь, который только усугубляет ситуацию. Временный расслабляющий эффект обманчив, потому что эти средства ослабляют нервную систему, снижают ее сопротивляемость стрессу. В итоге возникает химическая зависимость, от которой трудно, а иногда просто невозможно избавиться.

Все препараты, действующие на нервную систему, нужно принимать только по назначению врача и под его контролем.

А что до алкоголя, так он является прямым «союзником» стресса, усиливая его влияние на психику, уже не говоря о поражении других органов и систем.



Итак, научитесь справляться со стрессом естественными способами, которые можно почерпнуть из резервов своего организма, и они работают. Психологи предлагают 2 надежных способа, которые «на раз» освобождают вашу нервную систему от стресса и его пагубных последствий:

1. Управляемое дыхание.
2. Управляемая релаксация.

Сочетание этих способов дает наилучший результат, это проверено на практике.

Управляемое дыхание

Этот прием называется «прокачка». Применяйте его всякий раз, когда накатывает тревога, апатия, когда все раздражает, падает настроение и вы чувствуете, что недалек нервный срыв.

Итак, поехали:

- сделайте глубокий вдох, но не с поднятием плеч, а с надуванием живота, чтобы больше участвовала в этом диафрагма, задержите дыхание на 5 секунд;
- спокойно выдохните весь воздух через нос;
- повторите упражнение 7-10 раз.

И сразу ощутите такой эффект: исчезает сердцебиение, подскок давления, беспокойное дыхание, напряжение, а настроение поднимается, наступает осознание, что не так уж все плохо, как казалось.



Управляемая релаксация

Что значит релаксация, всем понятно, то бишь «расслабуха», как говорят в быту. Она подразумевает отключиться на время от негатива и проблем насущных, обновить восприятие происходящего вокруг, а затем сделать это восприятие более спокойным и объективным, убрать панику и тревогу.

Существуют различные методы релаксации: аутотренинг, медитация, мышечное расслабление, визуальные путешествия, общение с природой и так далее. Каждый волен выбрать наиболее подходящий для него метод. Но любая релаксация требует от человека напряжения сознания, волевых усилий. Поэтому вам в помощь бесплатные аудио-сеансы и советы от профессионалов: [«Избавьтесь от переживаний и стресса»](#), [«Как побороть стресс»](#).



Если же вы предпочитаете больше физические упражнения – тоже хорошо, стать веселее и бодрее поможет этот [КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ](#).

И, наконец, рекомендуем посетить сайт известного практикующего психолога Марты Николаевой-Гариной <https://marta-ng.com/>, где вы найдете для себя очень много полезного. Слева вверху в поисковик введите слово «стресс» и выбирайте средства от профессионала. Есть страничка бесплатных медитаций, аудио- и видео-сеансов.

Удачи вам, и берегите себя!