Сейчас все чаще говорят, что мы живем в эпоху стресса. Каждый день сталкиваемся с большим потоком информации, а после прокручиваем все это в голове.

Стресс полезен только в небольших количествах, так как он активизирует наши силы. Но когда стресса слишком много, силы организма ослабевают и это может привести к серьезным проблемам.

Справиться с таким большим количеством стресса нам помогает стрессоустойчивость. Ученые уже доказали, что стрессоустойчивость — это навык и его можно прокачивать. Что можно начать делать прямо сейчас, чтобы стать более стрессоустойчивым?

Как увеличить свою стрессоустойчивость 10 практических советов

1. Ведите здоровый образ жизни

Чтобы бороться со стрессом, нужно понять его природу. Стресс — это физиологическая реакция. При нем организм испытывает колоссальные нагрузки. Чем лучше вы себя чувствуете физически, тем легче вам противостоять раздражителям.

Старайтесь заниматься спортом и правильно питаться. Неправильное питание — это уже стресс для организма. Ну и конечно, стоит сократить употребление различных стимуляторов: алкоголя, никотина, кофеина. Они изнашивают нервную систему и снижают сопротивляемость стрессорам.

2. Планируйте

Составление списка дел позволяет правильно расставить приоритеты, чувствовать себя спокойнее в течение дня и сократить количество неожиданных авралов. Мы так устроены, что когда у нас множество дел, мы можем начать прокрастинировать, а это приводит к дополнительному стрессу.

3. Выделите время только на себя

В своем списке дел выделяйте время только на себя и занимайтесь тем, что вам интересно. Введите правило, что в это время вы не проверяете электронную почту и не занимаетесь уборкой. Это время должно быть только для вас, старайтесь не думать о делах и работе.

4.Попробуйте разные методы расслабления

Не стоит недооценивать дыхательные практики, медитацию, массаж, йогу и другие техники релаксации. Все это помогает замедлить работу нервной системы и увереннее чувствовать себя в течение дня.

Как снять стресс за 10 секунд?

Сделай глубокий вдох через рот и задержи воздух в легких.

Во время задержки дыхания напряги все мышцы твоего тела на 5-**10 секунд**.

Медленно выдыхай, одновременно расслабляя мышцы.

5.Задавайте себе вопросы в течение дня

Часто мы не анализируем, что привело к стрессу и ничего с ним не делаем. Так, стресс накапливается и мы даже не можем ответить на вопрос, как мы себя чувствуем сейчас. Когда чувствуете, что острое состояние уже близко, спрашивайте себя:

Как я себя сейчас чувствую?

Что является источником стресса?

Как мне почувствовать себя лучше?

Так вы поймете, как себе помочь. Это поможет вам «заземлиться», взглянуть на ситуацию с холодной головой и возможно найти лучшее решения.

6. Учитесь

Обучение — это процесс, направленный на будущее. В стрессе будущее как бы исчезает, так как все ресурсы, итак, мобилизованы для решения задач, которые нам не всегда под силу. Мы можем «переиграть» стресс. Ведь раз мы учим что-то на будущее, значит, жизнь продолжается.

А еще это отличный способ повысить уровень дофамина. Когда у нас что-то получается или случается озарение — это чистое удовольствие. Это ощущение очень важно для нашего мозга. Посетил занятие или выполнил задание — уже можно себя похвалить.

7. Измените отношение к ситуациям

Противостоять факторам стресса будет проще, если лучше понимать мотивы и эмоции других людей. Вы будете спокойно реагировать на складывающуюся ситуацию. Это непросто, но иногда нужно посмотреть на ситуацию с другой стороны и осознать, что она не такая страшная, как нам представляется.

8. Проживайте эмоции

Не оставляйте эмоции на потом. Часто люди сначала сильно сдерживают себя, но потом эмоции становятся такими интенсивными, что выплескиваются наружу не самым приятным образом или приводят к выгоранию. Все непрожитые негативные эмоции дополнительно нагружают нервную систему и психику.

9. Качественно отдыхайте

Уставший человек, конечно, будет менее стрессоустойчивым. Выезжайте на природу, ходите в кино и на концерты, читайте, гуляйте, проводите больше времени с детьми, друзьями и близкими. Возможно, стоит вспомнить, что прибавляет вам больше всего энергии и снова заняться любимым делом.

10. Больше общайтесь и смейтесь

Люди — социальные существа. Теплое общение помогает снизить уровень стресса. Чем чаще и качественнее человек взаимодействует с другими, тем уверенее он себя чувствует в любых жизненных обстоятельствах. Друзья, родственники или просто знакомые могут стать опорой и поддержкой.

Телесные контакты, живое общение и смех снижают уровень стресса. Общайтесь и делитесь шутками с друзьями и знакомыми с общими интересами.

Перечисленная способы — это лишь малая часть того, как улучшить способности справляться со стрессовыми ситуациями. Эти способы универсальны, а вы можете дополнительно найти свои тактики противодействия.

Что нельзя делать при стрессе

Садиться на жесткие диеты. ...

Есть фаст-фуд в большом количестве. ...

Употреблять жареную пищу несколько раз в день. ...

Есть много пирожных, конфет и выпечки. ...

Употреблять в избыточном количестве продукты, богатые медью;

Пить энергетики, крепкий кофе и чай.

Что лучше кушать при стрессе?

Продукты и блюда из цельного зерна, сухофрукты повысят уровень серотонина, а богатые глюкозой фрукты ускорят доставку серотонина в мозг. Бурый рис, бобовые, шпинат обладают антистресс-эффектом, поскольку богаты полезным для нервной системы магнием.

Что повышает стрессоустойчивость?

Старайтесь больше ходить пешком, займитесь спортом, который будет вызывать у вас положительные эмоции. Танцуйте, прыгайте, бегайте – даже простые упражнения способствуют выделению норепинорфина. Это гормон повышает устойчивость к стрессу. Меньше соцсетей, телевизионных программ и других подобных вещей.

Как повысить стрессоустойчивость на работе и дома Разнообразная пища, хороший сон, минимальное употребление кофе и сладкого – необходимая база для борьбы со стрессом.

Мы будем рады Вам помочь по адресу:
Свердловская область,
Талицкий район,
г. Талица, ул. Луначарского, 81
педагог – психолог
Яковлева Светлана Владимировна

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Талицкий лесотехнический колледж им. Н.И.Кузнецова»

Стрессоустойчивость как профилактика стрессов

г.Талица 2023г.