



МУЧАЕТ СТРЕСС? ВОЗЬМИТЕ БЫКА ЗА РОГА!

ТАЙЗИ КЫЙВ, СПЕЦИАЛИСТ БОЛЬНИЧНОЙ КАССЫ ПО
РАЗВИТИЮ ЗДОРОВЬЯ

Чрезмерное напряжение и усталость, очевидно, знакомы сегодня всем. Все чаще мы слышим, как люди жалуются на непомерную нагрузку и говорят, что продолжаться так больше не может. И это лишь некоторые признаки стресса. Мы не можем избежать стресса полностью, но даже к самым безобидным его симптомам следует относиться с полной серьезностью – для того, чтобы стресс не перерос в депрессию.

На первый взгляд, слово «стресс» звучит зловеще. В действительности же это не всегда плохое явление. Стресс и напряжение в организме в определенной мере помогает нам более гибко справляться с новыми ситуациями. Стресс стимулирует наши мысли и действия, что может дать нам новые навыки и неожиданные – даже для нас самих –лучшие результаты.



Однако не стоит находиться в стрессе и держать напряжение в себе слишком долго, потому что тогда состояние стресса может повлиять на нас негативно: на наши чувства, поведение и способность справляться с повседневной жизнью. Такое стрессовое состояние называется дистрессом. В этом случае важно изменить образ своего поведения и мышления. В состоянии дистресса нас могут настигнуть разные неприятности, справиться с которыми мы будем не готовы. Например, чувство беспокойства: кажущееся сначала легким, оно может резко перерасти в тревожное расстройство, а излишние переживания могут закончиться подавленностью в тех ситуациях, которые раньше это не доставляли проблем.

Человек сам может многое сделать для того, чтобы стресс не выходит из-под контроля. Самодисциплина и, при необходимости, изменение привычек — это поддающийся тренировкам навык. Овладение им может занять какое-то время, поэтому не стоит переживать из-за некоторых неудач на пути.

Улучшайте умение справляться с повседневными ситуациями и ставьте цели

Улучшению самочувствия и самоощущения поможет постановка ежедневных целей, причем начинать следует с малого.

Для начала можно просто попытаться быть активнее и найти возможность ежедневно не менее получаса находиться на свежем воздухе или подвигаться в спортивном зале. Такая привычка в дальнейшем может пробудить азарт проходить более протяженные дистанции или заниматься подольше. В любом случае, такая активность будет действовать на вас освежающе.

Отводите достаточно времени на сон, поскольку нехватка сна может испортить ваш следующий день и усилить напряжение еще больше. Потребности людей в отдыхе разнятся, но в среднем взрослому человеку следует тратить на сон около восьми часов в сутки. Когда вы свежий и отдохнувший, у вас пропадают признаки усталости, существенно улучшаются настроение и самочувствие.

Ограничьте, а лучше вовсе прекратите употребление одурманивающих веществ, таких как алкоголь и табак. Они создают стресс в организме, а ограничение их потребления или полный отказ от них дает результат практически незамедлительно. Отказ от табакокурения помогает улучшить физическую форму и здоровье в целом. Если вы привыкли выпивать бокал вина каждый вечер, замените его, к примеру, успокаивающим зеленым чаем — это влияет и на качество нашего сна.

Попробуйте что-нибудь новое

Зачастую нас удручают и раздражают занятия, ставшие рутиной — вроде бы и хочется перемен, но не знаешь, где их найти. Всегда помогает, если попробовать что-нибудь новое. Почитайте книгу: даже если занятие не новое, то сам по себе прочитанный материал стимулирует нас по-другому, подобно другим новым вещам. Попробуйте новую тренировку, на которую еще не ходили. Все новое действует освежающе и помогает открыть второе дыхание. Возьмите в компанию друга или члена семьи: мотивировать друг друга полезно обеим сторонам и помогает держаться на новом пути.

В жизни случаются, конечно же, и непредвиденные ситуации, способные независимо от нашей воли надолго опечалить нас. К сожалению, мы не можем ничего поделать с этим, но в такой ситуации самое важное — найти единомышленников и быть рядом с близкими людьми. У каждой ситуации есть решение или выход, способные улучшить настроение и качество жизни. Не бойтесь воспользоваться ими!

Статья подготовлена в сотрудничестве с кластером инновации активного образа жизни SportEST.

Кластер инноваций в области активного образа жизни SportEST — это отраслевое объединение, нацеленное на повышение продолжительности и качества жизни, на улучшение среды обитания людей, а также на разработку новых инновационных решений в области оздоровительного движения. Подробную информацию о кластере SportEST и оздоровительном спорте вы сможете найти на веб-сайте www.sportest.eu.



estonia.ee