

## **Стресс—польза или вред?**

Стресс — это состояние напряжения, которое проявляется как эмоциональная и физиологическая реакция организма. Но всегда ли стресс несет в себе опасность? Часто стресс становится реакцией организма, которая нужна для выживания и адаптации к условиям среды, которые постоянно меняются. Опасен лишь острый и затяжной стресс. А небольшая эмоциональная встряска помогает стать добрее, умнее и здоровее.

Важна правильная настройка. Если человек считает стресс положительным фактором, он лучше справляется со стоящими перед ним задачами, его стрессовая реакция протекает легче: быстрее вырабатываются гормоны, снимающие стресс, сердечно-сосудистая система хорошо справляется с нагрузкой.

### **Как справиться со стрессом:**

- 1. Занимайтесь любимыми занятиями, или попробуйте что то новое: музыкотерапия, ароматерапия, релаксация, йога.**
- 2. Любителям чая и разных трав помогут мелисса, мята, лаванда. Даже их приятный аромат уже успокаивает нервную систему, а добавив в чай эти растения, можно будет расслабиться.**
- 3. Еще один способ – рисование. Возможно, звучит это не совсем серьезно, но главное, чтобы помогало. Итак, попробуйте нарисовать стресс. Немного странно, но ведь любые эмоции можно выразить на бумаге.**
- 4. Чтение. Чтение книг снижает стресс примерно на 68% Ведь можно не только прочесть любимую книгу, но и открыть мир других прекрасных произведений.**
- 5. Любовь! Ученые утверждают, что при стрессе очень полезно (и даже приятно!) обнять и поцеловать близкого человека. И конечно, любить и баловать себя!**