



**C
T
P
E
C
C**

Стресс – это реакция организма на раздражение.

Во время стресса появляется избыток энергии. При возникновении какой-либо опасности мышцы организма напрягаются, и учащается сердцебиение и пульс.

Организму необходимо выплеснуть накопившийся «заряд». Чтобы энергия не стала разрушительной, нужно вовремя взять себя в руки и направить ее потенциал в положительное русло.



Так как же влияет стресс на организм, и чем мы можем себе помочь?

- **Влияние стресса на ЖЕЛУДОК**

Во время нервного напряжения происходит спазм капилляров желудка. Это препятствует выделению слизи, образующей защитный барьер на стенках. Желудочный сок (соляная кислота) начинает разъедать ткань желудка, что приводит к образованию язвы.



- **Как помочь себе?**

Если хотите помочь желудку, выпивайте 200 миллилитров минеральной воды без газа каждые три часа. Хорошо помогает нежирный куриный бульон или теплый чай с молоком. А вот от соленой и жирной пищи откажитесь на некоторое время.

Влияние стресса на КИШЕЧНИК

- Кишечник чутко реагирует на стрессовую ситуацию. Он начинает усиленно работать, возникают спазмы. Спазмы, в свою очередь приводят к запору или поносу. Кроме этого, вещества, образующиеся при стрессе, убивают микрофлору кишечника. Может развиваться дисбактериоз.



Как помочь себе ?

- Чтобы этого не случилось, выпейте на ночь стаканчик бифидокефира. Он нормализует работу кишечника и обогащает полезными микроорганизмами.

- **Влияние стресса на СЕРДЦЕ**

Основная нагрузка от стресса ложится на наше сердце. Для сравнения, в спокойном состоянии сердце перекачивает 5-6 литров крови. В стрессовой ситуации эти цифры возрастают до 15-20 литров. А это в три раза больше! У людей среднего и старшего возраста значительно увеличивается риск возникновения инсультов и инфарктов.



- **Как помочь себе?**

В данной ситуации сердце необходимо успокоить. Глубоко вдыхайте воздух в течение пяти секунд, затем насчет «пять» – выдыхайте. Таким образом, надо сделать тридцать вдохов и выдохов

Первая помощь при стрессе

- Общение
- Музыка
- Смена обстановки
- Отвлечение
- Успокаивающее дыхание
- Минутная релаксация
- Расслабление в ванной



Продукты от стресса

@v_fitnese



Шпинат



Овсянка



Жирная рыба



Апельсин



Орехи



Зеленый чай



Яйцо



Темный шоколад



Молоко



Как быстро успокоиться и не нервничать

1. Физическая разрядка (физические упражнения, прогулка на свежем воздухе, мытье полов, ручная стирка, работа на даче, выброс хлама).
2. Питье простой воды или горячего чая (жидкость, выпитая не спеша, мелкими глотками, позволяет снизить эмоциональное напряжение).
3. Черный шоколад (кусочек черного шоколада помогает улучшить общее самочувствие и устранить повышенную тревожность).



4. Дыхательная гимнастика. Чтобы снизить эмоциональное напряжение, нужно медленно сделать глубокий вдох, а затем выдох. Упражнение повторять 5-7 раз, пока состояние не стабилизируется.
5. Медленный счет от 1 до 10.
6. Визуальная смена картинки. Рекомендуется вспомнить увиденный ранее красивый вид (воссоздать в уме изображение водоема или зеленого луга).
7. Легкий самомассаж. Справиться со стрессом позволяет массаж кожи головы и области висков. Особое внимание следует уделить затылочной области. Кроме того, можно проводить массаж рук, на которых расположено немало нервных окончаний.
8. Плач. Считается, что со слезной жидкостью организм очищается от веществ, являющихся результатом действия гормонов, выработка которых усиливается во время стресса.
9. Танец – импровизация. Экспрессивный танец даст выход эмоциям и позволит снять блоки и зажимы в теле. Кроме того, это не только поможет избавляться от стресса, но и поспособствует поддержанию тела в хорошей физической форме.
10. Смех. Чтобы улучшить себе настроение, можно почитать анекдоты или посмотреть смешную программу.
11. Ароматерапия. Запахи эфирных масел оказывают успокаивающее действие на нервную систему. Людям, которые часто испытывают чувство беспокойства, рекомендуется регулярно проводить сеансы ароматерапии, используя эфирные масла мандарина, лаванды или ромашки.

Упражнения для снятия напряжения

- **1.** Лечь на спину и поднять ноги вверх, закинуть их за голову. Ноги должны быть прямые, пятки держать вместе, носочками тянитесь к полу. Вытянуть обе руки к пальцам ног. Продержитесь в таком положении 5 минут. Затем медленно опуститесь на пол, уложите ноги на пол, а руки вдоль туловища.
- **2.** Сесть на пятки и схватиться за них руками. Поднять таз вверх и вперёд, запрокинуть голову, тяните таз вперёд. Зафиксируйте позу и оставайтесь в таком положении 3 минуты. Дышать нужно медленно и глубоко. Затем аккуратно опуститесь на пятки.
- **3.** Лечь на живот и взять руками лодыжки. Выгнуться вверх так, чтобы позвоночник стал похож на лук. Голову и бёдра поднимите как можно выше. Держите позу с глубоким медленным дыханием.
- **4.** Из положения лёжа на спине поднять ноги на 90°, затем приподнимите туловище и подхватите нижнюю часть спины руками. Опирайтесь при этом на локти. Держите торс перпендикулярно полу. Подбородком упритесь в грудь, дышите медленно и глубоко.



8 профилактических правил для всех и каждого

1. Полдня в неделю нужно проводить так, как вам нравится: плавайте, танцуйте. Прогуливайтесь или же просто сидите на скамейке в парке.
2. Не реже одного раза в день говорите самому дорогому для вас человеку теплые слова. Не сомневайтесь, что он (она) скажет вам в ответ то же самое. В нашем мире одно осознание того, что вас кто-то любит, способно защитить от тяжелых срывов.
3. Два или три раза в неделю давайте себе физическую нагрузку. Упражнения не должны быть изматывающими, но если после занятий вам не понадобился душ, значит, вы что-то делали неправильно или же просто недостаточно тренировались.
4. Пейте побольше воды .
5. По меньшей мере раз в неделю занимайтесь тем, что вам вроде бы «вредно». Следить за собой необходимо, но, когда это делается слишком серьезно, можно опасаться того, что вы станете ипохондриком.
6. Не позволяйте расхищать свою жизнь! Бесцеремонные люди крадут часы (даже дни) вашей жизни и создают вам стрессы, заставляя делать то, что вам не нужно и не нравится.
7. Когда вы подавлены или рассержены, займитесь интенсивной физической работой: вскопайте огород, переставьте мебель или просто выбросьте старые вещи. Можете отправиться за город и покричать там. Подобные поступки неплохо защищают человека от стрессов.
8. Съедайте хотя бы по одному банану в день. В них практически все витамины, много микроэлементов, к тому же они обладают высочайшей энергетической емкостью. Не очень сложные приемы, согласитесь? Но следование им обязательно убережет вас от многих тяжелых стрессов.



*Берегите себя!
Спасибо за внимание!*