По оценкам медиков больше половины всех заболеваний и несчастных случаев связаны со стрессовыми ситуациями. Стресс – это психологическое и физиологическое состояние, которое возникает в ответ на разнообразные экстремальные воздействия (стрессоры). Деловые люди постоянно находятся в состоянии нервного напряжения. Это разрушает здоровье, поэтому не следует допускать систематического переутомления.

Известно, что утомление после тяжелого **физического труда** дает о себе знать в течение 3-4 дней, а после напряженного умственного труда – 10-12 дней. Это необходимо принимать во внимание при организации своей трудовой деятельности. Стресс может стать инструментом, воздействующим на вашу иммунную систему, он сделает вас уязвимым для простуд и инфекций. Стрессовые ситуации добавляют нагрузку на сердце и кровеносные сосуды. Это может пагубно повлиять на ваш сон, общее физическое состояние и на работоспособность.

Утомление проявляется в физиологических ощущениях:

– появляются боли в мышцах;

– головные боли;

– ощущение шума или пульсации в висках;

– боль в сердце;

– слабость и обморочное состояние.

Кратковременный стресс может быть вызван неприятным происшествием дома или на работе, которое заставило вас серьезно понервничать. Последствия довольно серьезны – чувство паники, бессонница, мигрень или боль в мышцах. Радует то, что с исчезновением причин, вызвавших эмоциональное потрясение, проходят и его симптомы.

Хронический стресс становится причиной многих телесных недугов. От хронического стресса, который потенциально крайне опасен для здоровья, как правило, страдают те, кто регулярно испытывает серьезные эмоциональные перегрузки на работе, а также люди, постоянно живущие в очень плохих условиях или подвергающиеся насилию. Смирившись с состоянием привычной беспомощности, они даже не пытаются приложить какие-либо усилия для изменения условий своего существования. Поскольку такой стресс носит затяжной характер, его последствия – мигрени, мышечные боли, заболевания сердца – также становятся хроническими.

Учитесь оценивать, когда вы **функционируете** на пределе своих возможностей. Если вы чувствуете, что находитесь в депрессии, что постоянно ощущаете усталость, что вам хочется обороняться от других людей или, более того, совсем их не видеть, что вы стали вспыльчивым и вечно недовольным, – сделайте что-то, что изменит ваше состояние. Необходимо выступить по отношению к самому себе в роли психотерапевта.

Приемы преодоления стрессовых ситуаций

Постарайтесь расслабиться, снять физическое напряжение. Аутотреннинг – это достижение расслабления организма, которое позволяет за короткий промежуток времени отдохнуть и сконцентрировать силы. Текст и условия выполнения

аутотреннинга описаны в многочисленных книгах. Принимайте водные процедуры (контрастный душ). Используйте приемы отвлечения (посещение выставок, кинотеатров, театров, чтение художественной литературы).

Заведите хобби или *займитесь спортом* в свое удовольствие – будь то теннис, рыбная ловля, изготовление поделок из дерева, работа на садовом участке или коллекционирование каких-либо вещей. Постарайтесь изменить обстановку и вид деятельности. Неформальное дружеское общение с приятными людьми. Развивайте **чувства юмора** (посмотрите хорошую кинокомедию). Общение с любимыми животными. Shopping -терапия. Посещение парикмахерской (*изменение прически* или цвета волос).

Приемы моментального снятия стресса: Надавливайте подушечками пальцев на твердый предмет (медленно 8-10 раз). Переплести пальцы рук и сдавливать их (медленно 8-10 раз). Захват руками краев стула и попытка поднять себя на нем (медленно 8-10 раз).