

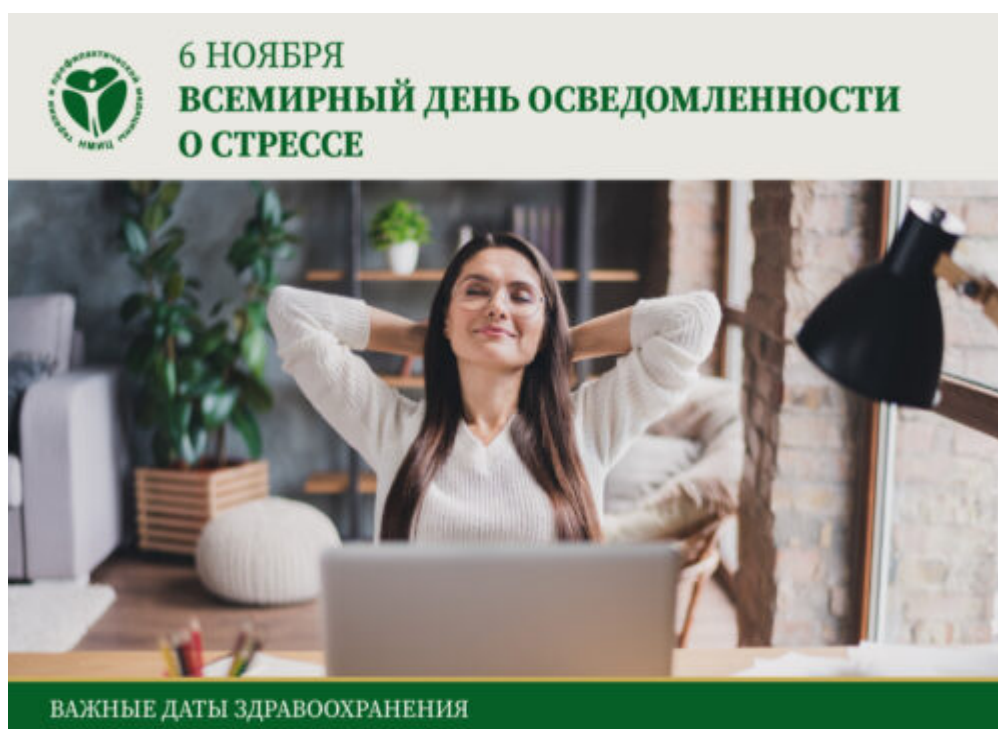
ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ОСВЕДОМЛЁННОСТИ О СТРЕССЕ

О всемирном дне

В 2025 году Всемирный день осведомлённости о стрессе (Stress Awareness Day) отмечается в ноябре.

День осведомленности о стрессе учрежден по инициативе Британской Международной ассоциации по управлению стрессом, основанной в 1973 год.

Стоит отметить, что Международная ассоциация управления стрессом создавалась как междисциплинарная организация, объединяющая специалистов разных областей: психотерапия, образование, физиотерапия, логопедия, терапия, стоматология. Позже присоединилась производственная медицина, медсестринское дело, бизнес.



С точки зрения науки стресс — это реакция неспецифической адаптации, сложный психофизиологический механизм, который помогает нашему организму приспособиться к меняющимся условиям жизни. Механизм стресса включается в ситуациях, требующих от человека больших физических, умственных или эмоциональных усилий.

Стрессовая реакция сформировалась на заре эволюции, в то время, когда наши предки жили среди хищников и иных природных опасностей. Стресс помогал им

выживать, мобилизуя все возможности организма. В современных условиях стресс помогает бегуну преодолеть дистанцию, студенту — собраться с мыслями на экзамене, актеру — сконцентрироваться на роли. Согласно научным исследованиям, кратковременный стресс способствует запоминанию. Это происходит благодаря повышенному синтезу гормона в гипофизе. Данный эффект отчасти объясняет влияние негативно окрашенных воспоминаний, полученных в процессе переживания стресса на формирование жизненного опыта, который помогает нам избегать опасностей в будущем.

Стресс – явление, представляющее собой реакцию человеческого организма на воздействие различного рода внешних факторов (физических, психических, эмоциональных). Но стресс – это не просто реакция. Речь идёт о внешнем воздействии нестандартного характера, когда факторы эти либо слишком интенсивны и количество их велико, либо от обратного – недостаточны их количество и интенсивность. То есть, по сути – это неспецифическая адаптация, сопровождающаяся ускоренными и усиленными мобилизационными процессами в нервной системе человека.

В первую очередь, стрессоустойчивость обеспечивается благодаря здоровому образу жизни



Стресс может быть, как положительным, так и отрицательным. Чаще всего речь идёт о втором виде стресса, именуемом дистрессом. В отличие от первого, который может представлять собой неожиданные и очень эмоционально яркие и положительные факторы и способствовать мобилизации сил человека, дистресс несёт

за собой апатию, уныние, истощение сил, депрессию, подрывая здоровье человека. Длительный стресс становится причиной возникновения или обострения многих заболеваний.

Специалисты обращают внимание на то, что готовность к стрессовым нагрузкам у людей разная и зависит это от многих факторов. В первую очередь, стрессоустойчивость обеспечивается благодаря здоровому образу жизни.

Специалисты по стресс-менеджменту рекомендуют отдавать предпочтение отдыху на природе и свежем воздухе, правильно выстраивать своё рабочее время и жизненный ритм, давать организму достаточное время для отдыха и сна, отдавать предпочтение здоровой, разнообразной пище и сбалансированному питанию.

Безусловно, стресс — это спутник нашей жизни. И важна не сама стрессовая ситуация, а то, как человек реагирует на стресс.

Методы профилактики стрессовых состояний

Сон

После хорошего сна состояние человека всегда улучшается. В этот период организм восполняет силы, потраченные за день, поэтому здоровый сон просто необходим для нормального функционирования.

Правила здорового сна:

- ложитесь спать в одно и то же время;
- спите не менее 8 часов в сутки;
- не наедайтесь на ночь;
- не употребляйте перед сном кофеин и прочие продукты, возбуждающие нервную систему;
- проветривайте помещение;
- исключите посторонние звуки, ведь даже если человек крепко спит и не слышит этих звуков, то их все равно воспринимает мозг.
-

Ароматерапия

На мозг человека влияют не только звуки, голос или собственные мысли, но еще и запахи, которые он ощущает. Рецепторы в носу подают сигналы в мозговой центр, а также активизируют сознание.

Ароматерапия вызывает положительные эмоции, влияет на настроение, а главное, подавляет весь негатив, который может вызвать стресс. Ароматерапия удобна для использования дома или на работе. Кроме того, расслабляющий массаж с ароматическими маслами и благовония помогут отвлечься от проблем и способствуют релаксации организма. А горячие ванны с добавлением ароматических

масел улучшают кровообращение, а также способствуют нормализации эмоционального состояния.

Запахи, благотворно влияющие на настроение человека:

- цитрус;
- вербена;
- жасмин;
- хвоя;
- ваниль.

Спорт и танцы

Не зря говорят, что жизнь — это движение. Занятия спортом, как и танцы, помогают поддерживать физическую форму, позволяют организму отдыхать от привычной работы, домашнего быта. Состояние стресса готовит человека к физическим нагрузкам, а именно физические упражнения позволяют от этого избытка энергии благополучно избавиться.

Позитивное мировоззрение

Не стоит принимать все близко к сердцу и переживать из-за каждого пустяка. Учитесь спокойно воспринимать любые события в своей жизни. Представьте, что вы сито, или облако и все стрессы проходят через вас, не оставляя следа. Концентрируйтесь на положительных мыслях и воспоминаниях.

Хобби

Любимое хобби — замечательная профилактика стресса. Поэтому спросите себя: что мне нравится делать? Возможно, читать книги, писать стихи, готовить кулинарные шедевры или изучать психологию. А теперь, не откладывая, приступайте к интересному занятию.

Психологическая помощь

Если у вас нервные силы на исходе и вас ничего не радует, обратитесь к психологу. Сейчас достаточно профессионалов в данной сфере, которые помогут вам справиться со стрессом.

Правильное питание

Для нормального функционирования органов и систем, сохранения в физиологическом диапазоне всех процессов, происходящих в организме человека, необходимо постоянное поступление необходимого (адекватного расходованию) количества энергии. При увеличении расходования энергии, то есть при развитии

адаптационных реакций на состояние стресса, как правило, связанных с постепенным повышением уровня функционирования организма и увеличением энергозатрат, потребности в белках, витаминах и микроэлементах, происходят изменения, которые могут в последующем развиваться по четырем направлениям.



Увеличение резистентности к стрессорам, сохранение высокого уровня адаптационных реакций и сохранение высокого уровня жизнедеятельности, адекватного потребления белков, микроэлементов и витаминов, балансировка энергозатрат.



Продолжительность стресса, снижение резистентности и уровня адаптационных реакций за счет формирования дефицита, энергозатрат, пластических материалов (белка, витаминов, микроэлементов), рост риска и последующее формирование болезней адаптации.



Сохранение высокого энергопотребления при нарушении общего метаболизма в части усвоения углеводов, отложения жиров, формирование таких заболеваний, как ожирение, сахарный диабет 2-го типа.



Хронический стресс без адекватной нутритивной поддержки приводит к возникновению целого ряда феноменов в организме человека, которые способствуют развитию старения и сцепленных с ним заболеваний.

Питание должно быть сбалансированным, полноценным и адаптированным для противостояния действию стрессоров. Человек должен получать все необходимые питательные вещества для синтеза гормонов стресса, а это белки, витамины группы В, С, Е и А. Продукты питания, которые богаты названными веществами, — молоко, печень, яйца, икра рыб, вареные зеленые листовые овощи, пшеничные отруби, дрожжи.

Антистрессовые продукты:

- **зеленые листовые овощи** — богаты фолиевой кислотой, которая помогает организму вырабатывать нейротрансмиттеры, регулирующие настроение, включая серотонин и дофамин. Любые фрукты и овощи (за исключением фруктовых соков и сухофруктов), помогают успокоить нервы;
- **органическая грудка индейки** — отличный источник триптофана, а также семена тыквы, орехи и органические яйца кур на свободном выгуле;
- **ферментированные продукты** — пробиотик *Lactobacillus rhamnosus*, снижает уровень гормона стресса кортикостерона, что приводит к уменьшению поведения, связанного с тревогой и депрессией;

- **дикий лосось** — омега 3 жиры животного происхождения доказано снижает тревожность и депрессию, без побочных эффектов;
- **черника** — антоцианы, антиоксиданты, которые помогают мозгу вырабатывать дофамин, имеющий решающее значение для координации памяти и настроения;
- **фисташки** — 2 порции фисташковых орехов в день снижают спазм сосудов при стрессе, что означает снижение нагрузки на сердце благодаря расширенному просвету артерий;
- **чёрный шоколад** — анандамид, нейротрансмиттер, который вырабатывается в мозгу и временно блокирует чувство боли и депрессии;
- **авокадо** — обеспечивает около 20 основных питательных веществ для укрепления здоровья, включая калий, витамин Е, витамины группы В и фолиевую кислоту.

Необходимо помнить и о том, что избежать стрессовых нагрузок полностью просто невозможно! Именно поэтому к ним нужно быть готовыми, умея «держать удар» повседневных забот и окружающей действительности, тем более, что существуют выработанные технологии управления стрессовой нагрузкой.

Кстати, в последние годы мероприятия, посвященные дате, проходят не только в этот день, но и целую неделю в рамках Международной недели осведомлённости о стрессе.

ОЧЕНЬ ВАЖНО ПОМНИТЬ О ТОМ, ЧТО НАША ЖИЗНЬ ЯРКАЯ И ИНТЕРЕСНАЯ. СТАРАЙТЕСЬ НАСЛАЖДАТЬСЯ КАЖДЫМ ПРОЖИТЫМ ДНЕМ, ТОГДА И СТРЕСС ОТСТУПИТ САМ СОБОЙ.