

24 СПОСОБА БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ НА РАБОТЕ



- 1 Дышите глубже
- 2 Будьте позитивны
- 3 Избегайте конфликтов
- 4 Найдите себе хобби

- 5 Не пытайтесь все контролировать
- 6 Не распыляйтесь
- 7 Планируйте задачи
- 8 Избегайте прерываний при выполнении задачи



- 9 Забудьте о перфекционизме
- 10 Не прыгайте выше головы
- 11 Найдите время для себя
- 12 Высыпайтесь

- 13 Победите спешку
- 14 Будьте осторожны с кофеином
- 15 Правильно питайтесь
- 16 Занимайтесь спортом



- 17 Слушайте музыку
- 18 Не забывайте смеяться
- 19 Следите за настроением
- 20 Думайте о себе

- 21 Найдите время на общение
- 22 Используйте перерывы
- 23 Устройтесь поудобнее
- 24 Обедайте вне офиса



10 октября —
день
психического
здоровья.

*Будьте
здоровы и не
поддавайтесь
стрессу*



Технологии, решения, материалы, исследования и кейсы – все самое интересное и полезное в нашем блоге.

Для тех, кто развивает свой персонал и стремится достигать больших результатов: <http://advance.ag/blog/>.

КАК СТРЕСС ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ



Мы все периодически попадаем в стрессовые ситуации, это нормально, поскольку полностью их избежать невозможно. Однако необходимо стараться минимизировать количество негативных моментов в жизни, поскольку стресс влияет не только на ваше настроение, но и на физическое состояние. И мы сейчас говорим не о популярных в интернете фразах, наподобие «шейная боль символизирует груз обиды на окружающих», которые не имеют ничего общего с настоящим понятием «психосоматические заболевания».

Все дело в том, что стресс – это вполне обоснованная и нормальная защитная реакция человека на внешние раздражители, которые нарушают наш эмоциональный баланс. Это и является истинной причиной появления различных психосоматических заболеваний. Для борьбы со стрессом в нашем организме предусмотрена специальная защита, которая активирует выбросы определенных гормонов, позволяющих мобилизовать все силы организма на борьбу с внешним раздражителем. Однако, благодаря эволюции, современному человеку не нужно постоянно быть готовым бороться за свою жизнь, вот и получается, что на некоторые, казалось бы, простые стрессовые ситуации наш организм реагирует точно так же, как при прямой угрозе для жизни.

Гормоны, которые выбрасываются в нашем организме для помощи при стрессе, усиливают скорость реакции, повышается сердцебиение, расширяются зрачки, сужаются сосуды, уменьшается мочевыделение, благодаря чему увеличивается трудоспособность и устойчивость нашего организма. Однако у подобной реакции есть и обратная сторона: в связи с тем, что в современном мире стрессовые ситуации нас окружают повсюду, происходит истощение организма. Так, например, из-за частого повышения сердцебиения и изменения ширины сосудов, у человека возникают различные проблемы с сердцем.

Как видите, все психосоматические заболевания имеют вполне простое физиологическое объяснение. Именно поэтому необходимо минимизировать количество стрессовых ситуаций, больше времени уделять тому, что вам нравится, и просто отдыхать.