**Всероссийский конкурс «Будьте здоровы» (для студентов – медиков)**

**Статья. Тема материала:** Влияние стресса на здоровье: методы управления стрессом. Петрова София Романовна – обучающаяся ЕТЖТ – филиал РГУПС

Куратор: Бокарева Зоя Николаевна – преподаватель высшей категории ЕТЖТ – филиал РГУПС, город Елец, Липецкой области.

Стресс — это естественная реакция организма на внешние или внутренние раздражители, которые могут угрожать физическому или психологическому благополучию. В краткосрочной перспективе стресс может быть полезным, так как он помогает мобилизовать ресурсы организма для преодоления трудностей. Однако хронический стресс может иметь серьезные негативные последствия для здоровья.  
  
▎Физические последствия стресса:  
  
1. Сердечно-сосудистые заболевания: Хронический стресс может привести к повышению кровяного давления и увеличению риска сердечно-сосудистых заболеваний.  
  
2. Иммунная система: Стресс ослабляет иммунную систему, делая организм более восприимчивым к инфекциям и заболеваниям.  
  
3. Проблемы с пищеварением: Стресс может вызвать расстройства пищеварения, такие как синдром раздраженного кишечника или язвы.  
  
4. Мышечное напряжение: Долговременное напряжение мышц может привести к болям в спине, головным болям и другим проблемам.  
  
▎Психологические последствия стресса:  
  
1. Тревожные расстройства: Хронический стресс может способствовать развитию тревожных расстройств и панических атак.  
  
2. Депрессия: Постоянное чувство подавленности и беспомощности может привести к депрессии.  
  
3. Проблемы с концентрацией: Стресс может затруднять сосредоточение и принятие решений.  
  
▎Методы управления стрессом  
  
Существует множество методов управления стрессом, которые могут помочь улучшить общее состояние здоровья и повысить качество жизни.  
1. **Физическая активность**: Регулярные физические упражнения способствуют выработке эндорфинов — гормонов счастья, которые помогают улучшить настроение и снизить уровень стресса. Даже простая прогулка на свежем воздухе может оказать положительное влияние.  
  
2. **Медитация и релаксация**: Практики медитации, йоги и дыхательных упражнений помогают успокоить ум и снизить уровень тревожности. Эти техники позволяют сосредоточиться на настоящем моменте и расслабить тело.  
  
3. **Здоровое питание:** Сбалансированное питание, богатое витаминами, минералами и антиоксидантами, поддерживает здоровье организма и помогает справляться со стрессом. Избегайте излишнего потребления кофеина и сахара, так как они могут усиливать тревогу.  
  
4**. Социальная поддержка**: Общение с друзьями, семьей или коллегами может быть важным источником поддержки в трудные времена. Не стесняйтесь делиться своими переживаниями — это может облегчить эмоциональную нагрузку.  
  
5. **Планирование времени**: Эффективное управление временем помогает снизить чувство перегруженности и стресса. Создание списка задач и расстановка приоритетов позволяют лучше организовать свои дела.  
  
6. **Психотерапия:** Работа с психологом или психотерапевтом может помочь разобраться в причинах стресса и разработать стратегии его управления. Психотерапия предоставляет инструменты для преодоления трудных ситуаций.  
  
7. **Хобби и увлечения**: Занятия любимыми делами позволяют отвлечься от повседневных забот и повысить общее чувство удовлетворения. Найдите время для творчества, чтения или других увлечений.

▎Заключение  
  
Стресс является неотъемлемой частью жизни, но важно уметь управлять им, чтобы минимизировать его негативное влияние на здоровье. Применение различных методов управления стрессом может значительно улучшить качество жизни и общее самочувствие. Не забывайте заботиться о своем психическом и физическом здоровье, чтобы справляться с вызовами повседневной жизни более эффективно.

Список литературы:

1. Асташкин Е.И., Глезер М.Г. Роль L-карнитина в энергетическом обмене кардиомиоцитов и лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы. Кардиология и сердечно-сосудистая хирургия. 2012;5(6):58‑65.
2. Гормоны счастья. Как приучить мозг вырабатывать серотонин, дофамин, эндорфин и окситоцин / Лоретта Грациано Бройнинг ; пер. с англ. М. Попова. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2016. — 320 с.
3. Киселева Н.М., Кузьменко Л.Г., Нкане Нзола М.М. Стресс и лимфоциты. Педиатрия. Журнал им. Г. Н. Сперанского. 2012; 91 (1): 137-143.
4. Раджабкадиев Р.М., Коростелева М.М., Евстратова В.С., Никитюк Д.Б., Ханферьян Р.А. L-карнитин: свойства и перспективы применения в спортивной практике. Вопросы питания. 2015; 84 (3): 4-12.
5. Сардарян А.Р. Учебно-методическое пособие «Управление стрессами». Для бакалавров экономического факультета, обучающихся по направлению «Менеджмент» (38.03.02). – М.: 2012, с.67.