

# Стресс

Незаметный убийца современности

*Оуэн Джонс*



# Стресс

*Незаметный убийца!*

Автор

**Оуэн Джонс**

Переводчик:

**Владимир Хозинский**

Опубликовано издательством  
Megan Publishing Services

<https://meganthemisconception.com>

Авторские права: Owen Jones 2023 ©

Привет и спасибо за приобретение этой книги – *«Стресс – Незаметный убийца»*.

*«Стресс – Незаметный убийца»* — это краткое руководство по управлению стрессом в нашем постоянно меняющемся мире. В книге приводится целостный, комплексный подход к управлению стрессом, рассматриваются причины, симптомы и последствия стресса, описываются практические стратегии для сокращения стресса и повышения уровня общего благополучия.

Из этой книги читатели узнают о различных типах стрессах – остром, хроническом, травматическом – а также о том, как каждый из этих типов стресса влияет на тело и разум. Кроме того, в книге автор рассматривает и физиологические изменения в организме под действием стресса, рассказывает о том, как подобные изменения могут привести к серьезным заболеваниям: болезням сердца, диабету, и даже психическим проблемам вроде депрессии и тревожности.

Книга предлагает читателям целый спектр практических методов снижения стресса: осознанность и медитация, физические упражнения, управление временем; кроме того, в книге рассматриваются способы включения таких методов в повседневную жизнь. Автор также рассказывает о том, как устанавливать личные границы, выявлять источники стресса, находящиеся вне контроля человека, и избегать их.

Одним из наиболее важных аспектов этой книги является то, что в ней описаны и наиболее распространенные заблуждения о стрессе и управлении им, и что в ней рассказывается о том, как отличать хороший стресс от плохого и как находить баланс между хорошим стрессом и управляемыми уровнями плохого стресса.

В целом, *«Стресс – Незаметный убийца»* – это обязательный начальный ресурс для всех, кто хочет лучше понимать стресс и научиться управлять им. Книга написана простым языком, что делает ее доступной для читателей с самым разным уровнем образования и специальных знаний. Книга обязательна к прочтению всем, кто хочет улучшить свое физическое и психическое здоровье, добиться более полного чувства благополучия.

Я надеюсь, эта книга будет для вас полезной.

Книга поделена на 17 глав, каждая приблизительно в 500-600 слов.

Я надеюсь, она заинтересует тех, кто хочет снизить уровень стресса и улучшить свое здоровье.

В качестве дополнительного бонуса я даю вам разрешение на использование содержания этой книги на собственных веб-сайтах, в блогах и новостных рассылках, хотя все же будет лучше, если вы перепишете текст собственными словами.

Вы можете также дробить эту книгу и перепродавать статьи. Единственным правом, которого у вас нет, является право перепродавать или распространять книгу в том виде, в котором вы ее получили.

Если у вас возникнут какие-либо комментарии или замечания после приобретения книги, прошу направлять их в компанию, где вы приобрели книгу.

Еще раз благодаря вас за покупку этой книги.

С наилучшими пожеланиями,

*Оуэн Джонс*

## ***Содержание***

Различные типы стресса: острый стресс, хронический стресс и травматический стресс

Симптомы стресса

Рост начинается с сокращения стресса

Управление стрессом у подростков

Беспорядок – источник стресса

Народные средства борьбы со стрессом и тревожностью

Побалуйте себя, чтобы снизить стресс

Автоматическая навигация для путешествий без стресса

Офисный стресс

Финансовый стресс

Сокращение стресса для улучшения личной жизни

Головные боли, вызванные стрессом

Как отличить хороший стресс от плохого

Три совета по управлению стрессом в малом бизнесе

Стресс и заболевания сердца

Управление стрессом

Методы сокращения стресса

Контактные данные

# Оглавление

Стресс

Привет и спасибо за приобретение этой книги – «Стресс – Незаметный убийца».

Содержание

Различные типы стресса: острый стресс, хронический стресс и травматический стресс

Симптомы стресса

Рост начинается с сокращения стресса

Управление стрессом у подростков

Беспорядок – источник стресса

Народные средства борьбы со стрессом и тревожностью

Побалуйте себя, чтобы снизить стресс

Автоматическая навигация для путешествий без стресса

Офисный стресс

Финансовый стресс

Сокращение стресса для улучшения личной жизни

Головные боли, вызванные стрессом

Как отличить хороший стресс от плохого

Три совета по управлению стрессом в малом бизнесе

Стресс и заболевания сердца

Управление стрессом

Методы сокращения стресса

Контактные данные

## ***Различные типы стресса: острый стресс, хронический стресс и травматический стресс***

Стресс – распространенный феномен в нашем современном мире, при этом он может оказывать существенное воздействие как на физическое, так и на психическое здоровье человека. Существует несколько различных типов стресса, каждый из которых обладает собственными уникальными характеристиками и особым образом воздействует на организм. В данной статье мы рассмотрим три основных типа стресса: острый стресс, хронический стресс и травматический стресс.

Острый стресс – наиболее распространенный тип стресса, зачастую его называют «нормальным» или «хорошим» стрессом. Он возникает в качестве реакции на конкретное событие или обстоятельство и обычно непродолжителен. Примерами острого стресса могут быть собеседование при устройстве на работу, публичное выступление, важный экзамен. Под воздействием острого стресса в организме активизируется реакция «дерись или беги», а в кровь выбрасываются гормоны адреналин и кортизол, чтобы помочь организму справиться с фактором стресса. Такая реакция может помочь человеку выложиться полностью в трудных условиях, но если такая реакция сохраняется в течение длительного времени, она может нанести вред организму.

Хронический стресс, в свою очередь, это длительный стресс, сохраняющийся на протяжении значительного времени. Его могут вызывать самые различные факторы – и полная стресса работа, и трудные отношения, и травматическое событие. Хронический стресс может оказывать существенное воздействие на физическое и психическое здоровье человека, повышает риск развития сердечных заболеваний, диабета и психических расстройств вроде депрессии и тревожности.

Стресс может ослаблять иммунную систему, что осложняет борьбу организма с инфекциями.

Травматический стресс возникает вследствие травматического события – автомобильной аварии, природной катастрофы, жестокого преступления. Травматический стресс может оказывать серьезное и длительное воздействие на психическое здоровье человека, приводить, среди прочего, к пост-стрессовому травматическому расстройству (ПТСР). Симптомами ПТСР являются болезненные воспоминания (флешбэки), кошмары, тревожность. Травма также может привести к чрезмерной осторожности и избегающему поведению, что нарушает обычный ритм повседневной жизни.

Очень важно понимать, что стресс – это нормальная часть нашей жизни, и что острый стресс в некоторых обстоятельствах даже может принести пользу. Однако если стресс становится хроническим или является результатом травматического события, он может оказывать серьезное воздействие на психическое и физическое здоровье. Чтобы эффективно управлять стрессом, необходимо определить тип испытываемого вами стресса и принять меры по его устранению. Сюда могут входить установка личных границ, изучение методов релаксации и расслабления, обращение за помощью к специалисту. Кроме того, необходимо придерживаться режима заботы о себе – достаточно спать, правильно питаться, регулярно заниматься физическими упражнениями.

В заключение повторим: существует три основных типа стресса – острый, хронический и травматический. Острый стресс непродолжителен и может быть полезен в некоторых ситуациях, но вот хронический и травматический стресс могут оказывать существенное и долгосрочное воздействие на здоровье человека. Научившись распознавать различные типы стресса, вы сможете лучше понимать ситуации, когда стресс становится проблемой – и принимать меры для борьбы с таким стрессом. При этом важно всегда заботиться о себе и обращаться к

специалистам, если возникает такая необходимость – все это поможет вам эффективно управлять стрессом и поддерживать общий уровень благополучия.

## ***Симптомы стресса***

Большую часть времени каждый из нас испытывает стресс, при этом многие полагают, что они понимают, что представляет из себя стресс и как им можно пользоваться, чтобы наилучшим образом выполнять работу. Но знаете ли вы, каковы на самом деле симптомы стресса и что стресс делает с организмом? Нагружая себя стрессом, мы предполагаем, что организм адаптируется и будет работать дальше, но так ли это на самом деле?

В действительности же у каждого человека есть определенная точка, определённая граница, до которой стресс можно считать разумным. Связано это с тем, что стресс может быть эмоциональным, физическим или психическим, и если превышать возможности своего организма в течение определенного времени в одной из этих сфер, можно нанести своему здоровью временный или даже длительный ущерб, после чего потребуется профессиональная медицинская помощь.

Если вы не принимаете меры по для обеспечения жизненного баланса, довольно быстро вы начнете замечать, что ситуация в соответствующих сферах вашей жизни становится все хуже: отношения с близкими портятся, здоровье дает сбои, и вы просто не можете выполнять нормально свою работу.

Физическими проявлениями стресса являются боли, в том числе, головные, общая усталость и пассивность. Если ничего с ними не делать, симптомы могут привести к мигреням, напряженности и жесткости мышц.

Эти первичные перемены в работе вашего организма могут привести к таким расстройствам, как диарея или запор, тошнота, головокружения. Подобные проявления стресса, в свою очередь, могут привести к нарушениям сна и бессоннице.

Как только проблема дойдет до этой стадии, люди обычно обращаются к медикаментозному лечению, но оно может дать

лишь временный результат (как, к примеру, снотворное). Некоторые люди в такой ситуации обращаются к алкоголю. Но и снотворное, и алкоголь могут привести к зависимости.

Если у человека, испытывающего стресс, слабое сердце, подобная комбинация симптомов стресса может привести к болям в груди, учащенному сердцебиению и нарушению сердечного ритма, а они могут стать предвестниками болезни сердца. Обратите внимание на тот факт, что подобная цепочка событий не обязательно реализуется.

Все люди разные, и все доктора разные, но при этом связь между стрессом и заболеваниями сердца доказана давно.

Симптомы стресса могут приобретать и форму поведенческих нарушений. Подобные проявления стресса обычно начинаются с бессонницы или даже незначительных проблем со сном и усталости после пробуждения. Однако чувство постоянной усталости негативно сказывается на эмоциональном состоянии человека – человек становится более раздражительным, часто реагирует негативным образом. Зачастую такой человек склонен к чрезмерным реакциям – например, срывается на собеседника, задавшего вполне обоснованный вопрос.

Подобная реакция может привести к тому, что человек, испытывающий стресс, начнет избегать других людей. Жалость к себе, изоляция, потеря работы и депрессия – все это может последовать позже.

Поэтому всем нам нужно научиться сходить с этой скользкой дорожки, выбираться из этого порочного круга повседневного стресса. Начать нужно с собственного восприятия. Нам нужно научиться распознавать ситуации, в которых на нас наваливается слишком много проблем, научиться расслабляться.

Существует несколько успешных методов борьбы со стрессом: это и медитация, и дыхательные упражнения, и ароматерапия, и

успокаивающая музыка – все эти методы помогают добиться расслабления.

Если вы научились распознавать первые проявления стресса – займитесь уходом за телом. Здесь тоже существует множество методов, но наиболее популярными являются спа, массаж тела, педикюр, массаж лица, маникюр. А еще можно сделать новую прическу.

Физические упражнения – тоже отличное средство борьбы со стрессом, причем они не обязательно должны быть утомительными. Тридцатиминутная прогулка два раза в день – этого достаточно для большинства людей, но, возможно, вам нравится гулять и тогда такие прогулки будут еще более эффективны.

Наконец, следует тщательно разобраться с питанием. Не стоит сразу бросаться в крайности, но задайте себе вопрос: может быть, вы пьете слишком много колы, кофе или чая? Едите много вредной пищи? А едите ли вы достаточно фруктов?

## ***Рост начинается с сокращения стресса***

Хотя все мы сейчас понимаем, насколько высок уровень стресса в нашей современной жизни, осознаем ли мы при этом, насколько вреден чрезмерный стресс для организма?

Стресс может проявляться по-разному – от тяжести в животе до диареи, он может вызывать головные боли и депрессию, приводить к болезням сердца. Стресс может существенным образом влиять на психическое и физическое здоровье. При всем при этом некоторый стресс может оказывать и положительное воздействие на организм.

Некоторые люди заявляют, что в условиях стресса они работают намного лучше. Подобные слова можно услышать, к примеру, от актеров или руководителей крупного бизнеса. Главное здесь, однако, научиться удерживать стресс в пределах зоны, в которой он не доставляет человеку дискомфорта.

Первый шаг к управлению стрессом – понять, что вызывает у вас наибольший стресс. Двумя основными причинами стресса являются финансы и эмоции: или вы не можете оплачивать счета и покупать еду, или же у вас проблемы с партнером. За ними в рейтинге факторов стресса следуют работа, дети, домашние заботы или болезнь близкого.

Что можно сделать, чтобы снизить уровень стресса? Честно говоря, подходы здесь могут быть очень разными, ведь все люди разные и любят разные вещи. При этом я могу назвать несколько популярных способов снижения стресса, которые не предполагают обращения к психиатру.

Чтение журнала в приятной, расслабляющей обстановке может снизить стресс для множества людей. Чтение книги в мягкой удобной постели или на свежем воздухе в саду, среди цветов – тоже популярный способ борьбы со стрессом. Некоторым людям помогает подготовка регулярных записей. Не обязательно писать роман, можно вести дневник, журнал или даже блог (интерактивный журнал онлайн).

Подобные записи могут быть совсем базовыми и простыми, или же могут быть серьезными и сложными – тут уж как вам хочется. Это могут быть случайные отрывочные записки или же полноценные развернутые объяснения того, что вы чувствуете. Главное – не дать письму превратиться в обязанность, ведь тогда подготовка таких записей тоже будет вызывать стресс.

А еще можно провести время в горячей ванне или поплавать в прохладной воде. Можно выбрать сауну, джакузи, массаж тела, массаж лица, маникюр или посещение парикмахера. Побаловать себя – отличная награда, такие действия дадут вам чувство достижения цели, а это, в свою очередь, приведет к уменьшению уровня стресса. Подобное расслабление позволит вам посмотреть на стресс как на что-то, что стоило перенести и перетерпеть ради всего этого удовольствия.

Зачастую стресс является следствием физического или психического беспорядка, поэтому попытайтесь вернуть порядок в свою жизнь. Лучше всего начать с управления временем, с управления собственной жизнью, с определения того, что вам НУЖНО сделать. Вам нужно есть, отдыхать, оплачивать счета и работать (будь то по дому или же в рамках профессиональной карьеры).

Как только вы выделите время на решение этих задач, вы сможете заполнить пробелы в своем расписании теми делами, которыми вам хотелось бы заняться. Это могут быть встречи с друзьями, хобби, спорт или даже вторая работа – например, ради возможности отправиться в интересный отпуск. Главное, чтобы вторая работа была веселой и интересной.

А еще один способ снижения стресса – держаться подальше от негативных людей. Некоторые люди постоянно ноют и жалуются – и быть рядом с ним опасно. Общайтесь с людьми, у которых позитивные представления о жизни, с людьми, которые понимают, что в жизни не всегда всё получается так, как было задумано, которые осознают, что им нужно что-то с этим делать

– а не просто ныть и жаловаться, выкуривая очередную сигарету или допивая очередную кружку пива.

## ***Управление стрессом у подростков***

К сожалению, каждый из нас в любом возрасте подвержен стрессу. Наверное, так было всегда, но при этом большинство людей согласится с тем, что сейчас, с 70-х годов прошлого века, жизнь стала особенно стрессовой, в том числе, для подростков и даже маленьких детей. Об этом следует помнить, когда вы сталкиваетесь с неприятным поведением со стороны подростков и детей.

Стресс проявляется по-разному, хотя для всех – взрослых, подростков, детей – он одинаков. Просто большинство взрослых уже умеют справляться с его проявлениями благодаря опыту и более развитому эмоциональному интеллекту. При этом важно понимать проявления стресса в детях и подростках и уметь справляться с такими проявлениями.

Тинейджеры особенно подвержены стрессу. Они находятся в самой середине трансформации из зависимого ребенка в независимого взрослого, и этот переход может быть очень непростым – а значит, полным стресса.

На Западе подростки составляют около 20% населения, и эта возрастная группа проходит через существенные психологические, физические, эмоциональные и гормональные изменения. Некоторые из подростков лучше справляются со стрессом, другие – хуже, но все равно в этом возрасте трудно найти такого человека, который не был бы строптивым, своенравным и буйным.

В жизни подростков происходит слишком много нового. Иными словами, они находятся под действием значительного стресса. Конечно же, это не оправдание, мы все проходили через этот возраст и стресс нельзя использовать в качестве отговорки и вести себя по-идиотски.

Половое созревание – важный фактор стресса, и подростки не умеют с ним справляться, потому что у них нет такого опыта. Поэтому девочки-подростки становятся легкой добычей парней постарше, которые манипулируют ими ради секса.

Девочки-подростки обычно гордятся тем, что у них начинает расти грудь – для них это, своего рода, символ инициации, посвящения в женственность, но при этом они еще не знают, как реагировать на взгляды мужчин и приставания мальчиков постарше.

Компенсирующим фактором здесь является то, что девочки чаще обращаются за советами и консультациями, чем мальчики. Мальчики, как правило, избегают советов, боясь показаться слабыми. Ведь обращение к другим членам семьи за советом может принести не только пользу, но и само по себе вызвать большой стресс.

Как и во всех случаях стресса у всех возрастных групп, очень важно разобраться в причинах стресса, поскольку именно благодаря этому можно выработать методы борьбы с таким стрессом. Иногда родители ожидают слишком много от своих детей, что существенно повышает уровень стресса у подростков. И поэтому лучший способ помочь тинейджерам преодолеть стресс – научить их открыто обсуждать эту проблему.

Управление стрессом у подростков – это очень важная тема, ведь многие подростки не могут справиться со стрессом самостоятельно. А вам, как родителю, нужно сделать так, чтобы они не ели слишком много вредной еды, и чтобы они активнее занимались спортом.

Кроме того, вам следует проявлять максимальную чуткость и понимание, когда подросток срывается без очевидной причины, не задавать слишком много вопросов, но при этом уметь слушать и слышать, что ваш ребенок говорит. Умение слушать – лучший способ помочь человеку выразить свои чувства, а вот

чрезмерное любопытство наоборот отталкивает людей и заставляет их замыкаться в себе.

**You've Just Finished your Free Sample**

**Enjoyed the preview?**

**Buy: <http://www.ebooks2go.com>**