



ИЛЯ ГОФМАН

СТРЕСС

КАК С НИМ БОРОТЬСЯ?

Илья Алексеевич Гофман

Стресс. Как с ним бороться?

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=45554535

ISBN 9785005049650

Аннотация

Ответов на вопрос «Как бороться со стрессом?» достаточно. Обычно это простые, немедленные и часто, к сожалению, краткосрочные методы избавления от стресса.

Содержание

Зачем нам стресс?

5

Конец ознакомительного фрагмента.

7

Стресс

Как с ним бороться?

Илья Алексеевич Гофман

© Илья Алексеевич Гофман, 2019

ISBN 978-5-0050-4965-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Ответов на вопрос «Как бороться со стрессом?» достаточно. Обычно это простые, немедленные и часто, к сожалению, краткосрочные методы избавления от стресса. В этой книге я решил рассмотреть эту тему всесторонне, представив более широкий и долгосрочный взгляд на методы борьбы со стрессом.

Исходя из этого, я не описываю здесь специальные методы для борьбы со стрессом. Я сосредотачиваюсь на том, чтобы представить наиболее важные направления и долгосрочные действия, которые вы можете предпринять, чтобы полностью устранить стресс в вашей жизни.

Зачем нам стресс?

С точки зрения эволюции нам нужен стресс в опасных для жизни ситуациях. Когда возникает опасность, все наше тело мобилизуется в соответствии со стратегией «сражайся или беги», то есть сражайся или убегай. Адреналин заставляет наши чувства обостряться, и наши шансы на выживание больше. Поэтому, в связи с направлением всей энергии на активацию мышц, необходимых для борьбы или бегства, другие, менее важные функции нашего организма временно прекращаются. Это не проблема, если через некоторое время стрессовая ситуация подходит к концу.

Хуже, если определенный уровень стресса сохраняется в нашем организме в течение длительного времени. Наша иммунная система ослабевает, потому что телу не хватает топлива. Организм постоянно получает сигналы о том, что он должен быть готов справиться с «опасностью» (проект должен быть готов ко вчерашнему дню, нас ждет важный экзаме́н, а публичные выступления еще впереди). И устойчивость организма к вирусам или бактериям не является приоритетом, когда мы боремся за жизнь – таким образом, эти функции нашего организма перестают действовать.

Вот почему стресс является одним из самых распространенных несчастий в 21 веке. Согласно исследованию, проведенному Американской психологической ассоциацией, сего-

дня почти 90% заболеваний прямо или косвенно вызваны стрессом.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.