

## Что важно знать о стрессе

**Стресс** - реакция организма, которая возникает в ответ на действие раздражителя независимо от того, какой он несет заряд - отрицательный или положительный.

### Отрицательные признаки стресса

- раздражительность и неадекватная реакция на замечание;
- снижение активности и, соответственно, уменьшение количества успешно выполненных дел;
- частое желание спорить и излишняя критичность к вещам, которые раньше вполне устраивали;
- потребность в алкоголе для повышения уверенности в себе;
- постоянное уныние и жалость к себе;
- потеря контроля над ситуацией: невозможность справиться с проблемами, требующих одновременного и быстрого решения;
- реакции организма: учащенное сердцебиение, расстройство желудка, потливость, лихорадка и высыпания на коже.

### Отрицательная стратегия поведения

- 1. Бегство** - игнорирование проблемы, нежелание признать ее существование, даже если все вокруг утверждают обратное.
- 2. Самоедство** - навязчивые размышления о возможных неприятностях и их последствиях, нежелание предпринимать какие-либо действия, чтобы изменить ситуацию.
- 3. Нерешительность** - колебания перед принятием какого-либо решения, бесконечное промедление, отсутствие четкого плана действий.
- 4. Проволочки** - нежелание выполнять необходимую работу, оттягивание момента и создание искусственных препятствий.
- 5. Поиски приключений** - совершение безрассудных поступков, чтобы отвлечься от состояния подавленности.
- 6. Эмоциональная несдержанность** - неоправданное ожесточение, волнение и тревога, выливающиеся в гнев, язвительные замечания или слезы.
- 7. Затворничество** - нежелание принимать участие в мероприятиях, которые раньше вызывали интерес.