**Чем опасен женский стресс?**

****

Согласно множеству исследований, женщины из-за повышенной возбудимости нервной системы являются более эмоциональными и чувствительными, чем мужчины, соответственно, им сложнее «выйти» из ситуации стресса.

Стресс у женщин может возникнуть при самых различных обстоятельствах и спровоцировать его могут любые эмоциональные переживания, будь они положительно или отрицательно окрашенными.

***По интенсивности стресс различают: малый, средний и высокий.***

**Стресс малой интенсивности**, в основном, провоцируют повседневные, бытовые события (опоздание на работу, пролившийся кофе на ценные бумаги, потеря ключей, ссора в очереди).

**Стресс средней интенсивности** – события, имеющие большую личностную значимость, но не несущее угрозу для жизни и здоровья женщины (развод, переезд в другой город, смена работы, финансовая нестабильность, страх смерти близкого родственника).

**Стресс высокой интенсивности** вызывают ситуации, несущие прямую или косвенную угрозу жизни и здоровью женщины и ее близкого окружения. (запугивание причинить вред, социальная катастрофа, тяжелая болезнь, военные действия).

**При стрессовой ситуации, женщина может ощутить следующие** ***изменения своего организма:***

- постоянные головные боли;

- боли в груди, спине и шее;

- повышенная утомляемость;

- частые приступы гнева и чувство беспомощности;

- потеря интереса к жизни, друзьям, своему внешнему виду;

- нарушения менструального цикла;

- бессонница;

- резкое похудение или, наоборот, стремительный набор массы;

- снижение самооценки.

 ***Упражнения для снятия стресса, которые доступны каждой.***

***Теплый или контрастный душ.*** Теплая вода расслабляет мышцы, а контрастный душ отлично бодрит и приводит в чувства.

***Дыхательные упражнения.***

***- диафрагмальное дыхание:*** примите удобное положение, положите одну руку на грудь, а другую на живот. Сделайте глубокий вдох через нос, и медленный выдох через рот, медленно посчитайте от одного до четырех. Повторяйте цикл до состояния полного успокоения.

***- техника «квадрат»:*** найдите на уровне глаз квадратный или прямоугольный предмет. Посмотрите на его верхний правый угол и задержите дыхание, считая до четырех, потом переведите взгляд на его левый угол и сделайте вдох, считая до четырех. Спуститесь в нижние (правый и левый) углы и выполните тоже самое дыхательное упражнение. Рекомендуемый цикл 5 раз.

***Сконцентрируйтесь* *на предметах, которые Вас окружают в данный момент.*** Например, поищите в комнате все предметы белого цвета, посчитайте, сколько их. Найдите ему ассоциацию, допустим белый – это цвет чистоты (постельное белье), нежности (кролик), мира (голубь), легкости (облака). После, соберите все предметы в поле зрения, один за другим, разбирая каждый отдельный цвет. Это упражнение поможет вам мыслить рационально и абстрагироваться от окружающей обстановки.

***Подсчитайте (1+1...)****,* сколько осталось дней до знаменательной даты в Вашей жизни, которую Вы с нетерпением ждете (день рождения, приятная встреча, отпуск). Это поможет сконцентрироваться на позитивном мышлении.

***Расслабьтесь с помощью музыки.***Включите тихую, мелодичную, успокаивающую музыку. Выберите удобное расположение (кресло или диван), закройте глаза и насладитесь спокойной обстановкой.

***Смените обстановку* – это 100 %** условие, которое поможет Вам снять напряжение. Выйдите из того помещения, где у Вас возникла неприятная стрессовая ситуация. Отлично для этого подходят открытые помещения с большими окнами, прогулка на свежем воздухе (например, парк). Понаблюдайте за природой, животными и птицами встречающимися у Вас на пути, людьми, проходящими мимо.