

Сергей Майоров

Жизнь без стресса

*Рекомендации
от десяти экспертов*

Сергей Александрович Майоров
Жизнь без стресса.
Рекомендации
от десяти экспертов

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23141283

ISBN 9785448383359

Аннотация

Жизнь может быть подавляющей. Стресс и беспокойство могут взять контроль над нашей жизнью и сделать нас беспомощными и выгоревшими. Очень легко увязнуть во всех проблемах и позволить стрессу диктовать, как нам жить. И это будет продолжаться до тех пор, пока мы не выясним, как же управлять стрессом. А также Вас ждет подарок – книга «Большие деньги на дешевых продуктах» с правом перепродажи, с продающим сайтом, с присваиванием себе авторского права, с лицензией внутри продукта.

Содержание

Почему мы так подвержены стрессу?

8

Конец ознакомительного фрагмента.

12

Жизнь без стресса

Рекомендации

от десяти экспертов

Сергей Александрович
Майоров

Редактор Сергей Александрович Майоров

© Сергей Александрович Майоров, 2017

ISBN 978-5-4483-8335-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

В наши дни каждый чувствует определенное давление. Мы торопимся на работе, мы спешим дома, всегда существует масса вещей, который нам необходимо сделать. Стресс и тревога стали неотъемлемой частью нашей жизни. Но как нам с этим бороться? Большинство людей этого не делают. Стресс вызывает хаос в нашем организме. Отпустите эту ярость на свободу и Вы даже не успеете понять, как стресс делает Вас больными.

Статистика ошеломляет. Каждый из восьми россиян в возрасте от 18 до 54 лет страдает от тревожного расстройства. Это более 19 миллионов человек! Исследование, проведенное Национальным институтом психического здоровья, показало, что тревожные расстройства являются наиболее распространенным психическим заболеванием, превысив даже депрессию. Женщины страдают этим почти вдвое чаще мужчин, и это проблема номер один психического здоровья слабого пола. Мужчины не настолько впечатлительны, тем не менее, тревожные расстройства у мужчин уступают только злоупотреблению алкоголем и наркотиками.

Тревога забирает не только наше здоровье, но и наши деньги, в размере 460 миллиардов рублей ежегодно. Больные тревожным расстройством в среднем проходят пять врачей, прежде чем получают правильный диагноз.

Стресс и тревога всегда идут рука об руку. Один из основных симптомов стресса – тревожность. А еще стресс является причиной 80% болезней, прямо или косвенно.

Стресс намного более опасен, чем предполагалось изначально. Вы, наверное, уже знаете, что он может привести к повышению артериального давления, увеличивая вероятность инсульта. Утверждается, что 90 процентов вызовов скорой помощи были из-за нарушений, связанных со стрессом.

Журнал «Психология Здоровья» сообщает, что хрониче-

ский стресс может помешать нормальной функции иммунной системы организма. Исследования доказали, что люди, часто подверженные стрессу, имеют повышенную уязвимость к вирусным заболеваниям и более восприимчивы к аллергическим, аутоиммунным и сердечно-сосудистым заболеваниям. Врачи считают, что во время хронического стресса функции организма, которые не являются существенными для выживания, такие как пищеварительная и иммунная система, сильно подавляются. Стресс делает нас больными.

Кроме того, стресс часто побуждает людей реагировать нездоровыми способами, такими как курение, употребление алкоголя, неправильное питание или снижение физической активности. В дополнение к износу от самого стресса, это все еще сильнее повреждает организм.

Вы не можете полностью отключить стресс, это часть нашей жизни. Однако Вы можете им управлять. Разница в том, как мы на него реагируем. В этой книге Вы получите методы, которые помогут Вам контролировать стресс, так что Вы сможете оставаться здоровыми и счастливыми.

Я страдал от тревожных расстройств, вызванных стрессом, в течение многих лет. Я узнал способы справиться со стрессом и некоторые механизмы, которые помогли мне управлять им. Эта книга представляет собой сочетание моего личного опыта и советов экспертов. Я дам Вам инструменты, которые Вы можете использовать, когда находитесь

в стрессовой ситуации.

Я также изложил различные способы действия в ситуациях, если Вы столкнетесь с тревогами и паническими атаками. Плюс я поделюсь с Вами некоторой удивительной информацией, которая просто перевернула мою жизнь. В общем, давайте действовать. Давайте начнем убирать последствия стресса и тревог из Вашей жизни!

Почему мы так подвержены стрессу?

Мы живем в очень трудные и сложные времена. Технологии и прогресс сделали многие вещи очень сложными, нежели простая жизнь наших предков. Иногда наша жизнь может быть ужасно болезненной и несправедливой. Почему некоторые люди умудряются пройти через это легче, чем другие? Они имеют лучшие навыки и инструменты.

Общество в целом всегда находится в стрессе. Миллионы людей находятся в рекордных уровнях долгов. Многие теряют свои дома, рабочие места, здоровье, а иногда и даже здравомыслие. Беспокойство, депрессия и тревога, похоже, стали образом жизни.

Похоже на то, что мы вступили в Век Тревожности. По факту, однажды журнал Times уже провозгласил его в одной из своих статей. Постоянный стресс и неопределенность жизни в двадцать первом веке, конечно, взяли свое. В результате, в настоящее время многие люди живут в состоянии постоянного страха и беспокойства.

Современные террористические атаки тоже подливают масла в огонь. Многие люди сообщают, что им страшно от террористических угроз каждый день. Они опасаются, что

произойдет что-то большого масштаба и коснется их или близких.

Включите новости или откройте газету, и Вас сразу засыпят тревожными изображениями и историями. Когда Вы где-то находитесь в безопасности, Вы начинаете удивляться. Информационный век предоставляет нам доступ к бесконечным данным. Но большинство из них это охваченные СМИ тревожные новости.

Когда на работе рядом скапливается много женщин, это тоже приводит к стрессу. Многие женщины чувствуют потребность быть всем для всех – кормилицей, домохозяйкой, матерью, женой, дочью и сестрой. Попытки втиснуть все это в свою жизнь и делать это хорошо, это огромный фактор стресса. Женщины настолько заняты, что если они делают что-то для себя, они чувствуют за это вину. Такая позиция заранее проигрышная, и она возводит уровень стресса до заоблачных высот.

Даже дети могут чувствовать давление стресса и тревоги. Подростки, учащиеся в Вузах и колледжах, чувствуют давление, чтобы сдать сессию и получить стипендию. Они должны подрабатывать, чтобы заработать на дополнительные услуги, которые их родители уже не могут себе позволить оплачивать. Добавьте сюда давление со стороны сверстников, и Вы получите настоящую скороварку!

Сотовые телефоны, Интернет, планшеты, социальные сети – мы всегда на ходу и всегда доступны. В жизни больше

нет передышек. Мы так заняты, что забыли, как расслабляться, постоянно планируя то, что должно быть сделано.

Мы чувствуем давление, потому что мы считаем, что мы должны сделать все эти вещи, а не потому, что мы хотим их сделать. Людям трудно взять и просто сказать: «Нет» Когда Вы не можете сказать это одно маленькое слово, у Вас начинают накапливаться ненужные ожидания и обязательства, которые в итоге заставляют Вас чувствовать тревожность.

Каждый из нас постоянно проходит через ситуации, которые могут привести к стрессу или беспокойству. Причины бесконечны, но вот несколько общих причин, которые обычно вызывают стресс: покупка недвижимости, карьерное давление, пребывание гостей больше определенных рамок, запугивание с чьей-либо стороны, экзамены, уход за детьми, управление финансами, проблемы в отношениях, смерть, болезни и даже путешествия. Стресс – это «нормальная» функция повседневной жизни. И он становится проблемой только тогда, когда он начинает брать верх над Вашей жизнью.

Каждый реагирует на стрессовые ситуации по-разному. Как правило, крайнюю степень стресса вызывают ситуации, в которых мы чувствуем себя безвыходными, когда мы начинаем терять контроль над ситуацией. Верните контроль, и Вы избавитесь от стресса.

Внутри Вас есть все, что Вам нужно, чтобы преодолеть стресс и беспокойство. Вы можете справиться со стрессом.

Давайте, для начала, разберем барьеры, которые мешают Вам избавиться от стресса и быть здоровыми.

Есть три вида навязчивых привычек, которые мешают процессу исцеления и удаляют Вас от наслаждения жизнью. Первым шагом на пути к избавлению от проблем является их признание.

Первый барьер, это негативное мышление. Когда у Вас есть склонность к негативному мышлению, Вы начинаете замечать и подчеркивать вокруг все то, что Вам не нравится – в людях, местах, ситуациях и событиях Вашей жизни. Ваш стакан наполовину полон или наполовину пуст? Я считаю, что он наполовину полон, и Вы можете тоже.

Если Ваш внутренний голос говорит Вам что-то вроде: «Вы не можете это сделать!», или «Вас никто не понимает!», или «Ничто не работает!», Вы отправляете себе негативные сигналы. Вы можете делать это неосознанно, так что Вам необходимо прислушаться к этому голосу. Он может сдерживать Вас от знания, как смотреть на жизнь с положительной стороны и наслаждаться красотой в себе и в окружающих людях. Вокруг Вас целый мир... счастья и позитивного мышления!

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.