**Streso valdymas**

**Nesuvaldytas stresas**  – daugelio ligų priežastis, apatijos ir depresijos kaltininkas, dažniausia gyvybinės ir kūrybinės energijos praradimo priežastis, tačiau yra neišvengiama mūsų gyvenimo dalis. Šiuolaikiniame gyvenimo ritme stresas tapo nuolatiniu kiekvieno iš mūsų palydovu. Nustatyta, kad stresas darbe yra antroji po nugaros skausmų su darbu susijusi sveikatos problema.

[Stresas](http://lt.wikipedia.org/wiki/Stresas) – tai užtrukusi įtampos situacija, kurios išvengti subjektyviai neįmanoma, jei asmuo nesugeba kontroliuoti padėties. Stresas – netikėtų, dažniausiai neigiamų aplinkybių sukelti orga­nizmo ir žmogaus veiklos funkcijų sutrikimai, dažniausiai pasireiškiantys tokiais somatiniais simptomais kaip nemiga, galvos skausmais, spazmais, širdies ritmo bei kraujospūdžio pakitimais, skrandžio ir virškinimo sutrikimais, dirgliosios žarnos sindromu. Taip pat eile psichinės sveikatos simptomų, tokių kaip nerimas, baimės, depresija, nuotaikų kaitos ar net sunkesniais psichikos sutrikimais.

**Stresogeniniai faktoriai**

Žalingi produktai (alkoholis, kava, tabakas, narkotikai, nuodingi ar mums netinkami maisto komponentai).

Infekcijos, užterštas oras ir įvairi spinduliuotė, temperatūros svyravimai, vibracijos, įskaitant garsines (ir girdimo diapozono, ir ne).

Sukrečiantys įvykiai su mumis arba atsitikę mums matant, konfliktai su aplinkiniais arba su savimi.

Mūsų reagavimas į situaciją – nuo mūsų požiūrio priklauso ir reakcijos(streso) stiprumas ir pasekmės.

**Streso valdymo būdai**

Naujausi moksliniai tyrimai parodė, kad teigiami jausmai, kaip kad dėkingumas ir meilė, teigiamai veikia sveikatą. Pozityvūs jausmai stiprina imuninę sistemą, ir taip kūnas geriau atsispiria ligoms ir greičiau nuo jų atsigauna. Stresą lengviau valdyti, kitaip vertinat situaciją. Valdantys stresą asmenys atsipalaiduoja, kad kūnas ir protas pailsėtų nuo fizinių bei psichinių krūvių, kovojant su stresais. Jie dažnai keičia krūvių tipus: imasi intensyvių fizinių už­siėmimų arba, priešingai, imasi ramių, atpalaiduojančių pratimų. Sugeba analizuoti savo gyvenimo įvykius, nepasimesdami smulkiose situacijos detalėse.Valdo stresinę situaciją, ją planuodami ir veikdami taip, kad stresai jų nesugniuždytų. Jie aiškiai įsivaizduoja įvykių raidą ir nesutrinka, nepasimeta, apipinti problemų.