***Як боротися із хронічним стресом***

Щоденна напруга та стрес погіршують психологічний стан і негативно позначаються на загальній якості життя. Як виникає хронічний стрес і чому з ним необхідно боротися?

Загалом стрес є природною реакцією на суттєві зміни у житті. При цьому стрес, залежно від його впливу на людину, може супроводжуватися корисною напругою (еустресом) та негативним тиском (дистрес).

Перший різновид стресу відрізняється нетривалістю та відсутністю шкоди для людини. Така напруга часто виникає при адаптації. Еустрес навіть підвищує працездатність та допомагає впоратися з поставленими завданнями.

Дистрес, навпаки, продовжується дуже довго і часто переростає у хронічну форму. З ним необхідно боротися, оскільки цей стан є непродуктивним, розповіла експерт.

У боротьбі з хронічним стресом потрібно нормалізувати режим дня та добре висипатися, уникаючи перед сном агресивного інформаційного контенту.

Боротися з хронічним стресом допомагає і фізична активність, тому потрібно не нехтувати заняттями спортом, обравши вид навантаження до душі.

Можна влаштовувати емоційні розвантаження, щоб не накопичувати всі негативні емоції у собі. Важливо ділитися ними з близькими, виносити їх на обговорення, не соромитись просити допомоги. Якщо немає такої можливості, можна звернутися до фахівця.