**Информационный стресс: как быть?**

**С экранов компьютеров, телевизоров, из социальных сетей льется информация, не вызывающая оптимизма. Это заставляет многих переживать за себя и за своих близких, бояться того, что реально, но может никогда не произойти лично с ними. Внешне влияние информационного стресса может не проявляться, но эмоциональное напряжение не проходит бесследно.**

Всем нам знакомо то ощущение, когда лавиной наваливается большой ком негативной информации, которую нужно быстро обработать. Не успевая в сжатые сроки переварить информацию, перегруженные мозг и психика дают сбой. Человек начинает ощущать страх и сильное раздражение, способность мыслить трезво пропадает.

Если вас настиг информационный стресс, с ним необходимо бороться, потому что он опасен как для душевного здоровья, так и для физического.

**Основные признаки информационного стресса**

* потеря сосредоточенности;
* потеря сил;
* страх перед будущим;
* неуверенность в себе;
* раздражение;
* повышенное или пониженное давление;
* головная боль и др.

Согласно одной из концепций, **стрессовое состояние развивается в трех стадиях:**

1. **Тревога.** Неблагоприятный фактор, воздействующий на организм, вызывает ощущение страха, тревоги. В результате стремительно возрастает психическое напряжение, достигая пика.
2. **Сопротивление.** Начинается борьба. Запуская внутренние силы, организм пытается бороться с негативным воздействием. Происходит адаптация, приспосабливание к меняющейся действительности. Наступает привыкание, порождающее полное погружение в стресс.
3. **Истощение.** При отсутствии необходимых мер состояние переходит в хроническое. Истощаются ресурсы организма, что выливается в проблемы со здоровьем, нередко приводит к серьезным заболеваниям.

Под влиянием стрессовых факторов происходят физические, эмоциональные изменения. Меняются мысли, поведение, самочувствие. Проблема зачастую тесно взаимосвязана с последующим профессиональным выгоранием, потерей мотивации.

Для того чтобы избежать развития информационного стресса, необходимо:

* чаще бывать  на воздухе,
* регулярно заниматься спортом,
* общаться с близкими людьми, рассказывая им о том, что вас тревожит;
* по возможности избегать просмотра тревожных информационных сводок как по ТВ, так и в интернете.

**Способы профилактики информационного стресса**

Для того чтобы справиться с информационным стрессом, нужно определить его источник и по возможности отключиться от негативных мыслей.

Сгладить последствия информационного стресса можно с помощью одного или нескольких способов.

* Не читайте материалы с провокационными названиями. Каково бы ни было ваше эмоциональное состояние, лучше оградить себя от потока ненужной информации.
* Семья — хороший повод отвлечься. .Активнее включитесь в жизнь семьи. Посмотрите добрый фильм, например семейную комедию. Улыбка отлично сглаживает плохое настроение.
* Для того чтобы немного успокоить нервы и расслабиться, врачи рекомендуют пить чаи на травах. Это может быть ромашка, мята, мелисса. Если стресс сопровождается бессонницей, рекомендуется выпить перед сном стакан теплого молока с медом или принять горячую ванну.
* Также нужно время от времени отдыхать. Работая за компьютером, надо раз в час отходить от него минут на пять-десять, давая тем самым организму расслабиться.

И помните: отдых, как физический, так и умственный, жизненно необходим организму. Во время полноценного отдыха восстанавливаются внутренние резервы, которые в дальнейшем помогут человеку противостоять разного рода стрессу, в том числе и информационному.

Как уже говорилось, эффективнее работать с **причиной** информационного стресса, а не с его последствиями. В первую очередь хотелось бы обозначить **избирательное отношение к воспринимаемой информации.** Можно провести параллель с потреблением пищи.

  Если есть всё со всем в неограниченном количестве, то пользу это принесёт сомнительную. Принцип сбалансированного питания можно применить и к информации. Экстренные новости, реклама, развлекательные шоу и «жёлтая пресса»  –  это те самые «вредные углеводы», которые стоит употреблять дозированно.

### Фокус на положительном

Сосредотачиваясь на отрицательных факторах, мы смотрим на мир сквозь «черные» очки, не замечаем цветов.

Постоянное прокручивание нежелательных событий дня образует негативное мышление, затягивает в состояние стрессовой напряженности. В результате появляется привычка ожидать угрозы с каждого угла

*Боритесь с подобным явлением,****вырабатывайте навык позитивного мышления****. Мысли формируют реальность. В конце дня подводите итоги, думайте о хорошем.*

Психологи советуют вести дневник позитива, регулярно записывая несколько положительных событий, произошедших сегодня.

Данный подход помогает перевести фокус в обратную сторону, сформировать новый взгляд, стать счастливее и оградиться от всевозможных стрессоров.

Будьте спокойны и здоровы!