

## Сигналы тревоги, посылаемые нашим организмом, испытывающим стресс:

Приступы обжорства. Стресс ограничивает выделение субстанции, называемой серотонином, который хранит нашу эмоциональную уравновешенность. Чтобы восполнить его дефицит, необходимы углеводы.

Мелкие рань. Стресс ослабляет нашу чувствительность. Это оттого, что стресс увеличивает выделение эндорфина, имеющего болеутоляющее свойство.

Проблемы с желудком. Довольно распространенная проблема - сложности с пищеварением - может быть последствием стресса. Причиной являются - нерегулярное питание, поспешность, прием пищи в напряженной атмосфере. Врачи советуют поставить будильник на 10 минут вперед. Это обеспечит вам время на спокойный завтрак. А в течение дня лучше принимать пищу несколько раз малыми дозами, а кофе заменить чаем.

Кожный зуд. Из-за стресса мозг выделяет повышенные дозы гистамина. Эта субстанция вместе с другими соединениями вызывает неприятный зуд. Помогает контрастный душ и антигистаминные препараты.

Ослабление иммунной системы. Стресс облегчает проникновение в организм вирусов и бактерий. Измученные стрессом особы тотчас же получили инфекции после контакта с болезнетворными бактериями в отличие от коллег, не подверженных стрессам.

Отсутствие "аппетита" к сексу. Стресс задерживает выделение половых гормонов. Проблемы с либидо могут стать гораздо серьезнее, чем ранее считалось. Сексологи утверждают, что уровень гормонов не поднимешь искусственным путем, гораздо легче организовать несколько раз в месяц интимные встречи вдвоем: ничто так эффективно, как секс, не снимает напряжения и стресса.

Увядшая кожа. Постоянное воздействие стресса тормозит развитие новых клеток. Кожа становится сухой и начинает шелушиться. Появляются морщины - ускоряется старение кожи.

Покраснение кожи. Стресс может влиять на расширение кровеносных сосудов.