Со стрессом на работе сталкиваются многие из нас. Куча дел, нехватка времени, да и начальник – не подарок. Когда мы испытываем стресс, в кровь выбрасываются гормоны – адреналин и норадреалин, а затем – кортизол. В небольших количествах они активизируют функции организма, что не так уж плохо. Но в избытке – подрывают здоровье.

Слово «стресс» сейчас стало очень популярным. Но многие из нас плохо представляют, чем же стресс является на самом деле. Обратимся к восточной мудрости. В переводе с китайского слово стресс означает «опасность» и «возможность». То есть, это постоянная возможность опасности, своеобразное состояние между болезнью и хорошим самочувствием. И чаще всего стресс возникает именно на работе. Почему? Да потому что мы ведь треть жизни проводим на рабочем месте. Именно здесь нас подстерегают разные неприятности и неожиданности. Естественно, уровень стрессоустойчивости у каждого разный. Кого-то может вывести из строя мелочь, а кто-то держится «до последнего». Как узнать, что вы близки к стрессу? Если вас чаще обычного преследуют неприятности, вы забываете о важных вещах, нервничаете по малейшему поводу, теряетесь в ситуации, где раньше чувствовали себя уверенно, стоит задуматься. А если, к тому же, на службе перестали справляться с обязанностями, постоянно опаздываете и делаете все через силу, стресс действительно начал вас атаковать.

Many of us are familiar with work-related stress. A host of different tasks, a constant race against time, and with a not-so-perfect boss at that – we’ve all been there. Whenever we get stressed out, a set of hormones – namely adrenalin, noradrenalin, and later cortisol – is released into our blood. So long as their level is low, they prime all the functions of our body for action, which doesn’t sound that bad, right? Yet high levels of these hormones can take their toll on your health.

The word “stress” has become very popular nowadays. However, many of us have only a vague idea as to what stress actually is. So, let’s look for possible clues in Asia. The Chinese characters for “stress” literally mean “danger” and “possibility.” In other words, a constant possibility of danger, a borderline condition between illness and health. And most of the time, it is at work where we face stress. Why? Because that’s where we spend a third of our life. That’s where we deal with all sorts of predicaments and unexpected events. Granted, susceptibility to stress depends on the person. Some people may get distraught over pretty much anything, while others won’t fall apart until the very end. But how can you tell if stress is closing in on you? If you get into trouble more often than usual, if important things keep slipping out of your head, if you start freaking out for no good reason, if you often feel at loss in situations where you used to exert confidence, maybe you should take it as a wake-up call. Also, if you can’t handle your responsibilities anymore, are always late, and have to brace yourself to finish up the task, then stress has already taken the offensive against you.