**Физическая активность против стресса**

Способов борьбы со стрессом очень много, но одним из самых эффективных является – физическая активность. Медицинский психолог Юлия Карабева перечислила основные плюсы движения для борьбы со стрессом

Выброс гормонов счастья. Во время физической активности организм вырабатывает эндорфины — гормоны, которые улучшают настроение и создают ощущение психологического благополучия.

Снижение уровня гормонов стресса. Регулярные тренировки помогают снизить уровень кортизола, что способствует общему расслаблению и психоэмоциональному равновесию.

Улучшение сна. Любая активность способствует улучшению качества сна, что очень важно для восстановления организма и борьбы со стрессом.

Переключение внимания. Занятия спортом отвлекают от негативных мыслей и тревожности, помогают сфокусироваться на процессе, позволяя уйти от повседневных забот.

Социальное взаимодействие. Групповые занятия или командные игры создают возможность для общения и дружбы, что снижает чувство одиночества и улучшает эмоциональное состояние.