



8 800 200 0 200
[TAKZDOROVO.RU](https://takzdorovo.ru)

Как помочь себе справиться со стрессом?

ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

Состояние повышенного напряжения организма как защитная реакция на воздействие неблагоприятных факторов.

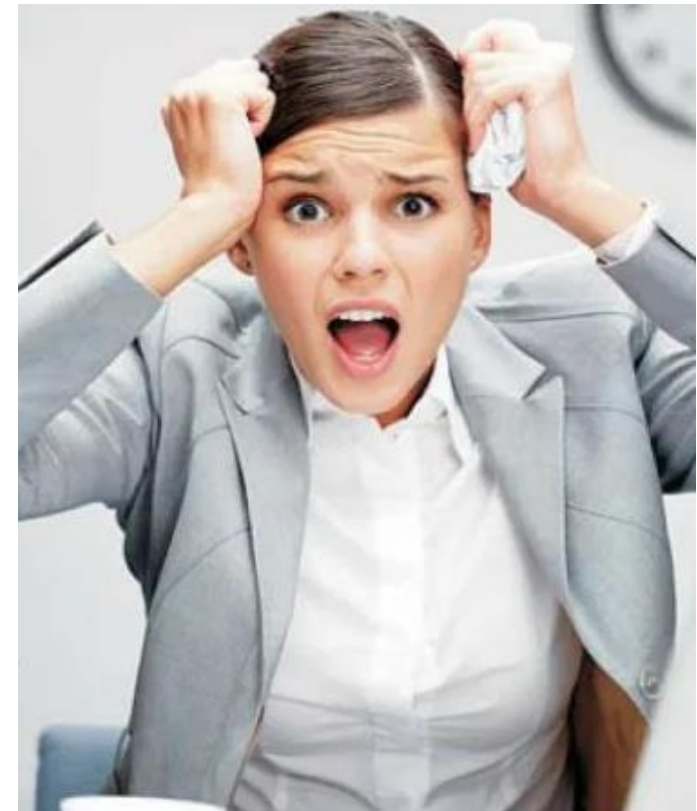


ВИДЫ СТРЕССА

«ХОРОШИЙ»
(Эустресс)



«ПЛОХОЙ»
(Дистресс)



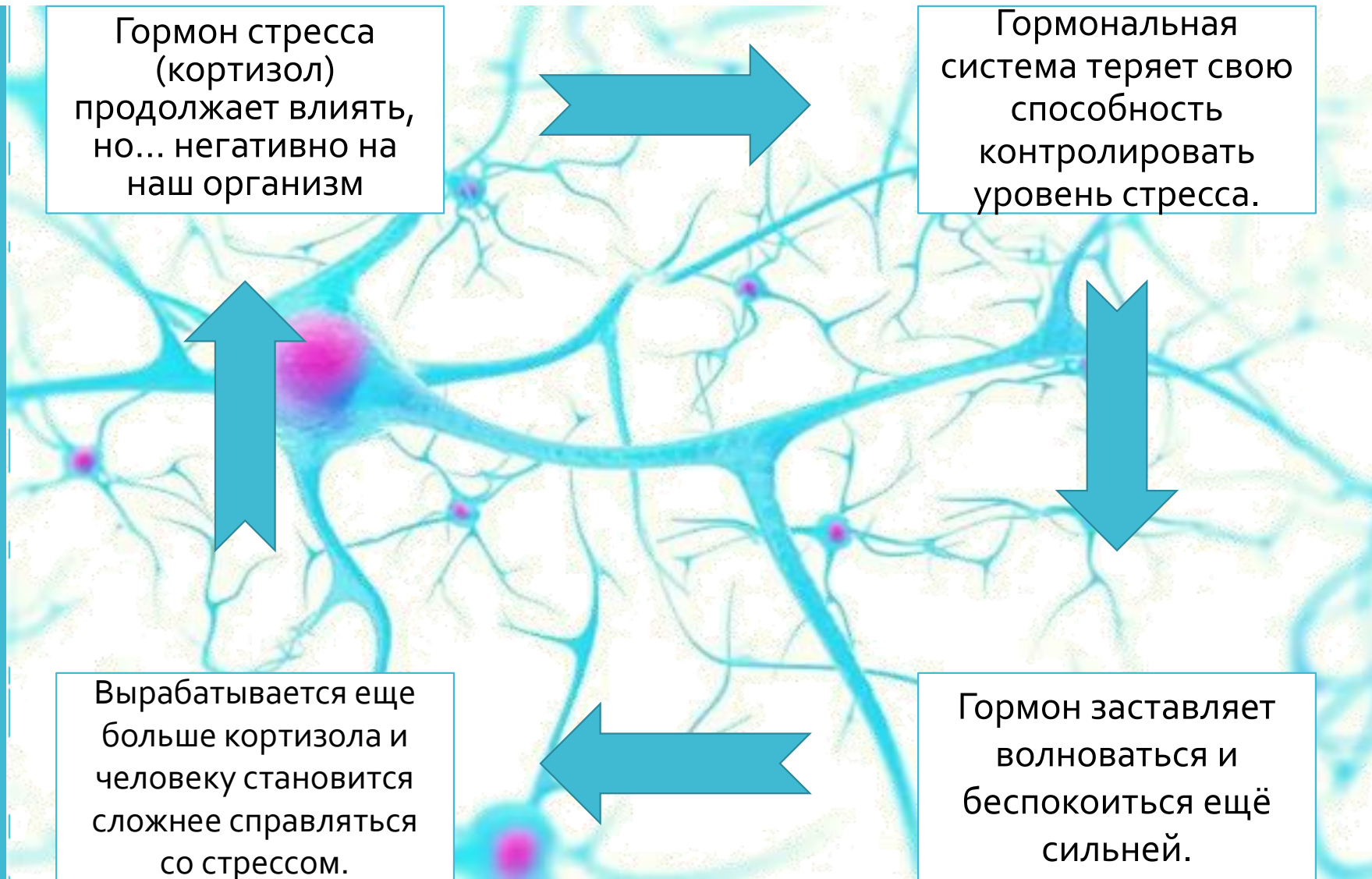
ДЛИТЕЛЬНЫЙ СТРЕСС

Гормон стресса
(кортизол)
продолжает влиять,
но... негативно на
наш организм

Гормональная
система теряет свою
способность
контролировать
уровень стресса.

Вырабатывается еще
больше кортизола и
человеку становится
сложнее справляться
со стрессом.

Гормон заставляет
волноваться и
беспокоиться ещё
сильней.



ЧАСТЫЕ СИМПТОМЫ СТРЕССА

- Проблемы с памятью;
- Невозможность сконцентрироваться;
- Тревожность и постоянное беспокойство;
- Перепады настроения;
- Чувство подавленности и одиночества;
- Диарея или запор;
- Тошнота или головокружение;
- Боль в груди;
- Учащенное сердцебиение;
- Утрата полового влечения;
- Частые простуды;
- Плохой или, наоборот, повышенный аппетит;
- Избыточный или недостаточный сон;
- Нервозность и т.д.



ПОСЛЕДСТВИЯ СТРЕССА

- Сердечно-сосудистая система: повышается артериальное давление, ускорение сердцебиения и увеличивается риск сердечно-сосудистых заболеваний (артериальная гипертензия, атеросклероз и инфаркт миокарда).
- Эндокринная система: кортизол может привести к нарушениям обмена веществ, повышению уровня сахара в крови.
- Пищеварительная система: кортизол может вызвать желудочные язвы, так как он влияет на перистальтику кишечника и усиливает кислотность желудочного сока.
- Психическое здоровье: тревожность, депрессию и другие психологические расстройства и заболевания (неврозы, Альцгеймера, Паркинсона)
- Иммунная система: длительный стресс подавляет иммунитет, делая организм более уязвимым перед инфекциями.
- Кожа: стресс может вызвать высыпания, включая угри, экзему и псориаз.
- Дыхательная система: усиливается частота и ухудшается качество дыхания, что может привести таким заболеваниям как астма.
- Мышцы и кости: постоянное напряжение от стресса вызывает мышечные боли, усиливается риск болезней опорно-двигательной системы (ревматоидный артрит).
- Репродуктивная система: стресс может влиять на менструальный цикл, способность зачатия и сексуальное здоровье.

ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ?

- Не замечать проблему
- Замыкаться в себе и уходить от общения
- Использовать временные стимуляторы
- Усугублять ситуацию (сахар, соль, кофеин – нет)
- Ждать, что всё само пройдет



ФАКТОРЫ СТРЕССА

УПРАВЛЯЕМЫЕ (зависящие от нас)

- Перегрузки
- Конфликты
- Негативное мышление

СУБЪЕКТИВНЫЕ (в результате восприятия человеком)

- Критика
- Чувство неуверенности

НЕУПРАВЛЯЕМЫЕ (неподвластные нам)

- Стихийные бедствия
- Потеря близкого
- Серьезные болезни

ОБЪЕКТИВНЫЕ (имеют реальное негативное воздействие)

- Физические опасности
- Фин. проблемы

ОСНОВА
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ
=
ФИЗИЧЕСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ

- **Физическая активность**
- **Полноценный сон**
- **Здоровое питание**
- **Полноценный отдых**
- **Соблюдение режима дня**
- **Отказ от вредных привычек**



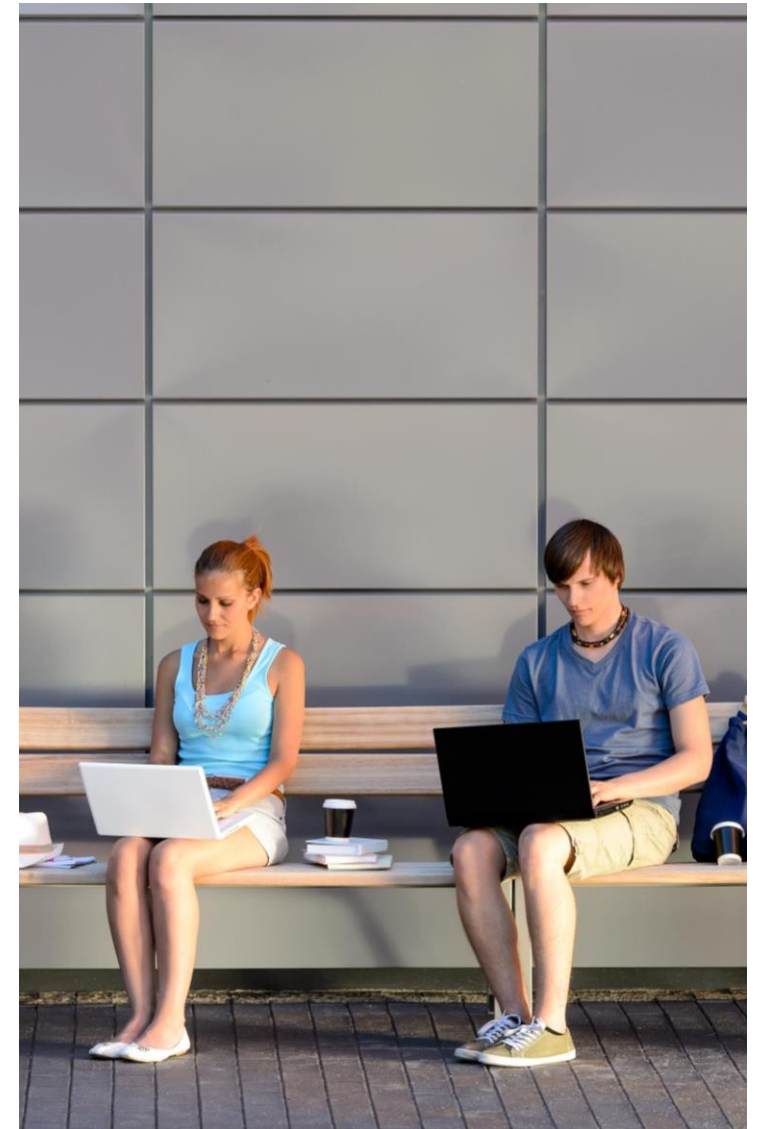
ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНЫХ ЭМОЦИЙ

- В сложной ситуации, наряду с негативными последствиями, постарайтесь увидеть и положительные стороны (ЗАТО...)
- Обращайте внимание на изменения в себе, отмечайте положительные, развивайтесь
- Избегайте излишнего перфекционизма
- Воспринимайте трудность, как задачу, требующую решения
- Создавайте вокруг себя комфорт и положительную атмосферу
- Занимайтесь любимым делом



МИНИМИЗАЦИЯ СТРЕССА

- **Фильтруем информационный поток**
- **Ограждаем себя от излишнего стресса (конфликты, долги и пр.)**
- **Распределяем приоритеты, учитывая жизненные приоритеты и ценности**
- **Берем «посильную ношу»**
- **Избавляемся от лишнего**



АДАПТАЦИЯ К ВЫЗОВАМ

- **Анализируйте ситуации, вызывающие стресс. Подумайте почему это происходит?**
- **Принимайте ситуации, которые вы не можете изменить.**
- **Сосредоточьтесь на том, что изменить возможно. Действуйте!**
- **Анализируйте жизненные ситуации и моделируйте более эффективные пути решения.**
- **Общение с друзьями и близкими может значительно облегчить переживание трудностей, уменьшить стресс и предложить новый взгляд на ситуацию.**



Обратитесь к специалисту

- Когда вы чувствуете, что:
- вы не можете спать,
- ваше поведение изменилось,
- вы часто впадаете в апатию,
- вы не видите выхода и ситуация зашла слишком далеко



УПРАЖНЕНИЯ НА СНИЖЕНИЕ ТРЕВОГИ И НАПРЯЖЕНИЯ

- Упражнение стоя. Ноги на ширине плеч, руки чуть согнуты в локтях. Необходимо максимально напрячь все мышцы, не дышать 5-30 сек. Одновременно расслабить всё.
- Закройте глаза и следите за своим вдохом и выдохом. Длина вдоха = длина выдоха (от 4 сек). 20 вдох/выдох за раз
- В положении «лежа» закройте глаза, начинайте расслаблять мышцы поочередно до полного расслабления. Остаться в таком положении от 5 мин.
- Техника 5-4-3-2-1. Найдите в комнате 5 предметов, 4 предмета потрогай, 3 звука услышь, 2 аромата ощути, 1 попробуй на вкус

