

Как можно преодолеть стресс?

1. Попробовать установить его источник и попробовать изменить ситуацию.
2. Научиться жить с ситуацией путем изменения способа реагирования на нее.

10 способов борьбы со стрессом

1. Умение расслабляться.

Научитесь избавляться от внутреннего напряжения. Используйте разные техники дыхательной гимнастики, массажа, самомассажа, аутогенной тренировки, психомышечной тренировки.



2. Правильное питание

Следите за тем, что Вы едите. Пища должна быть не только вкусной, но и полезной.

3. Регулярные занятия спортом.

Не забывайте о физической активности (ходьба пешком, велосипедные прогулки, занятия в бассейне и т.д.).

4. Полноценный сон.

Сон – защитное приспособление организма, дающее возможность восстановить работоспособность. Соблюдайте режим сна. Ложитесь и вставайте в одно и то же время.

5. Контроль эмоций.

Избегайте вспышек негативных эмоциональных состояний, старайтесь держать эмоции под контролем, не переживайте по мелочам, мыслите позитивно.

6. Правильная организация времени.

Эффективно используйте свое время. Правильно распределите время труда и отдыха.



7. Занятие любимым делом.



Увлеченность любимым делом доставит Вам радость, сделает вашу жизнь интересной.

8. Поддержка близких людей.

Проводите время с близкими людьми. В вашей жизни должны присутствовать дорогие Вам люди, которые выслушают и поддержат Вас.

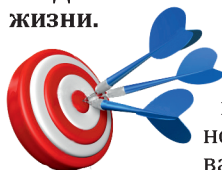
9. Позитивное отношение к людям.

«Не столько ум, сколько сердце помогает человеку сблизиться с людьми и быть им приятным». Относитесь к людям так, как вы хотели бы, чтобы они относились к вам.



10. Достижимые цели и ценности в жизни.

То, что Вы считаете важным, и то, что цените, одновременно может оберегать вас от стрессов, или делает вашу жизнь еще напряженнее. Именно от ценностей напрямую зависят ваши цели, желания и потребности. Определите, что для Вас важно, и что — нет. Поставьте перед собой значимые и достижимые цели.



Для консультации обращайтесь:

Центр психотерапии и сексологии

Адрес г. Киров, ул. Преображенская, 82

Телефон для информации: (8332) 64-25-19



Министерство здравоохранения
Кировской области



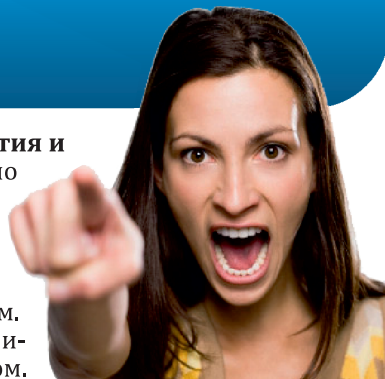
Памятка для пациентов

Как преодолеть стресс?



Подготовлено центром медицинской профилактики
КОГБУЗ «Медицинский информационно-аналитический центр»,
г. Киров, ул. Герцена, 49, ☎ (8332) 38-90-17

Что такое стресс?



Стресс – реакция человека на любые события и изменения. Понятие «стресс» давно и прочно вошло в повседневный обиход. Мы испытываем стресс, когда сталкиваемся с трудноразрешимыми ситуациями. Чем серьезней ситуация, тем более сильный стресс она у вас вызывает. Стресс может быть вызван любым переживанием. Стресс, вызывающий положительное мобилизирующее влияние, принято называть эустрессом. Его называют хорошим стрессом. К нему можно отнести такие события как свадьбу, рождение детей, сдача экзамена и др. Стресс, способный привести к серьезным нарушениям функционирования организма, называют дистрессом. И именно он создает проблему для здоровья. Чрезмерные стрессы, как правило, возникают в следующих ситуациях:

- при угрозе жизни (природные или иные катастрофы, пребывание в зоне военных действий, в плену и т.д.);
- при наступлении событий, которые имеют большое значение для человека (смерть или тяжёлая болезнь близкого человека, развод, крупные финансовые проблемы, вынужденная миграция, потеря работы и т.д.).

Проявления стресса – это не только эмоциональные реакции.

Психологические (психические) признаки стресса:

- яркие, эмоционально окрашенные реакции (бурная радость, гнев, раздражение и др.);
- частая смена настроения;
- нарушение концентрации внимания;
- ухудшение памяти;
- тревога, страх;
- снижение интереса к межличностному общению, сексу;
- апатия (безразличие) и др.

Физиологические проявления стресса: усталость, головные боли, учащенное сердцебиение, бессонница, нарушения речи, снижение аппетита или переедание, дерматиты, боли разной локализации и др.

Поведенческие признаки стресса: снижение активности, пассивность или гиперактивность, агрессия, избегание общения, экстремальное поведение, чрезмерное потребление алкоголя, табака и других психоактивных веществ.

Что такое стрессоры?

Стрессоры – факторы, которые вызывают стрессовую реакцию. Условно стрессоры можно разделить на зависящие от нас (управляемые) и неподвластные нам (неуправляемые), а также на факторы, вызывающие стрессовую реакцию из-за того, что человек воспринимает этот фактор как стрессор.

Большинство переживаний вызвано событиями, существующими только в воображении.

Самые часто встречающиеся управляемые стрессоры – стрессоры межличностного характера: стереотипы поведения, неосознанные поступки, неумение управлять своими эмоциями, конфликтом, иногда просто недостаточное знание норм межличностных отношений и т.д.

К **управляемым стрессорам** можно отнести ситуации и условия, которых легко избежать, если воспитать в себе некоторые необходимые качества характера и поведения.

Способность сохранять нормальное эмоциональное состояние и здоровье называется **уровнем социальной адаптации человека**.

Как оценить уровень стресса?

Для экспресс-диагностики уровня стресса можно рекомендовать шкалу психологического стресса Ридера. Оцените, пожалуйста, насколько вы согласны с каждым из перечисленных ниже утверждений, и отметьте кружочком номер в соответствующем столбце. Рассчитайте средний балл (сумму баллов разделите на

Утверждение	Ответ			
	да, согласен	скорее согласен	скорее не согласен	нет, не согласен
1. Пожалуй, я человек нервный	1	2	3	4
2. Я очень беспокоюсь о своей работе	1	2	3	4
2. Я часто ощущаю нервное напряжение	1	2	3	4
4. Повседневная деятельность вызывает у меня большое напряжение	1	2	3	4
3. Общаясь с людьми, я часто ощущаю нервное напряжение	1	2	3	4
4. К концу дня я совершенно истощён физически и психически	1	2	3	4
7. В моей семье часто возникают напряжённые отношения	1	2	3	4

Интерпретация результатов:

1-1,99 балла

высокий уровень стресса

2-2,99 балла

средний уровень

3 балла и более

низкий уровень

Стресс тесно связан с тревогой. Тревога – беспокойство, волнение, ощущение угрозы, ожидание неопределенной опасности. Хронический стресс может перейти в депрессию – заболевание, требующее специального лечения.

