

## КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ИЛИ МИНИМИЗИРОВАТЬ СТРЕСС У МУЖЧИНЫ

Подходы к преодолению стресса могут быть различны.

Для начала надо разобраться – находится ли причина, вызвавшая стресс, в Вашей власти. Если да, то нужно найти время и силы для того, чтобы изменить ситуацию. Если нет – принять ее, научиться жить с ней, изменив отношение к ней.

● **научитесь давать правильный выход эмоциям** (бег, катание на велосипеде, занятия в тренажерном зале, плавание, лыжные прогулки позволят избавиться от напряжения и поднимут настроение)

● **выберите подходящий для Вас вид физической активности**, сделайте ее регулярной, чтобы улучшить не только самочувствие, но и уверенность в себе

● **питайтесь рационально** (сократите употребление соленой, острой, копченой, жирной пищи; откажитесь от консервированных продуктов и фаст-фуда, мясо старайтесь заменить курицей или рыбой, увеличьте употребление фруктов и овощей)

● **высыпайтесь** (ночной сон должен составлять не менее 7-8ч.)

● **откажитесь от курения и злоупотребления алкоголем**

● если природа не одарила Вас идеальной внешностью, подумайте о харизме, чувстве юморе и **других достоинствах, которые также пользуются популярностью у представителей прекрасного пола**

● **ставьте не только значимые, но и достижимые цели**, учитесь мудро относиться к неудачам

● **планируйте свои дела**, чередуйте периоды труда и отдыха

● **учитесь находить ресурсы для личного роста**

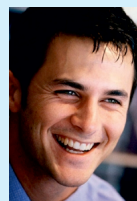
● **будьте честны и открыты в отношениях**, старайтесь разрешать семейные конфликты путем обсуждения и нахождения совместного решения проблемы

● **ищите свои индивидуальные источники вдохновения и хорошего настроения** (путешествия, прогулка по лесу, партия в бильярд или шахматы, любимая музыка и хороший фильм, рыбалка, футбол и общение с друзьями и др.)



*Если в Вашей жизни наступил сложный период - не отчаивайтесь!*

*В мире не бывает ничего абсолютного (хорошего или плохого), только нам выбирать – как относиться к некоторым событиям!*



Ключ к мужскому спокойствию – это регулярная физическая активность, здоровый образ жизни, счастливые семейные отношения и своевременное избавление от напряжения!

**Будьте здоровы!**

### ДЛЯ КОНСУЛЬТАЦИИ ОБРАЩАЙТЕСЬ:

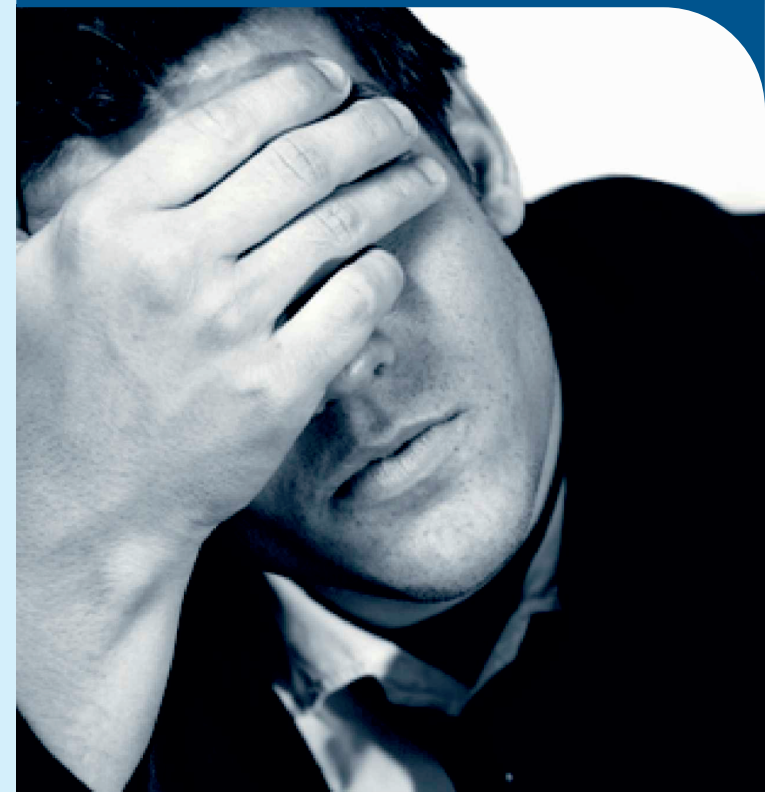
■ КОГБУЗ «Кировская областная клиническая психиатрическая больница им. академика В.М. Бехтерева»: психотерапевтическая помощь взрослым и детям – (8332) 55-70-63 (регистратура)

■ телефон доверия Кировского центра социальной помощи семье и детям - (8332) 33-22-33



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ  
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область

# Предупреждение стресса у мужчин



**В наше время ритм человеческой жизни возрастает с каждым днем. Жизнь современного человека наполняется бесконечной суетой, что ведет к возникновению постоянного психического напряжения. Это относится и к мужчинам, и к женщинам. При этом мужчина реагирует на стресс несколько иначе, чем женщина, а причины мужских переживаний в свою очередь отличаются от женских.**

## МУЖСКОЙ СТРЕСС – ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

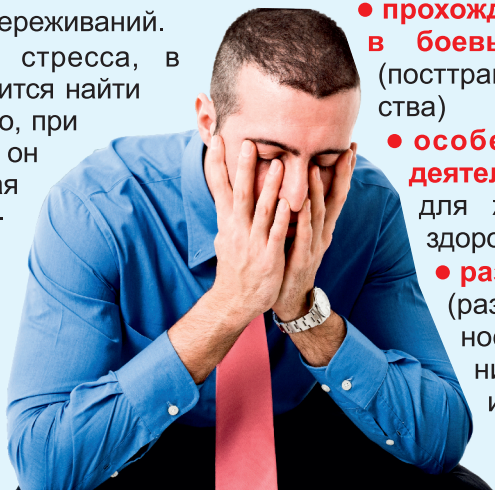
Мужчины, хоть и считаются сильным полом, но не менее подвержены стрессу, чем женщины.

Современный мужчина вынужден выполнять традиционные мужские обязанности в постоянно меняющихся условиях жизни, в период нестабильности и неуверенности в завтрашнем дне. К слову, мужчине всегда сложнее приспособиться к переменам, нежели женщине.

Кроме того, на мужчину всегда оказывают давление общественные стереотипы относительно того, что такое «мужской характер» и кто такой «настоящий мужчина». Основы ролевого поведения закладываются еще в детстве, поэтому даже мальчик станет переживать, если его поступки не будут соответствовать представлениям общества о мужском поведении в определенных ситуациях.

Реализация в профессиональной деятельности и построение карьеры для мужчины чрезвычайно важны. В связи с этим, проблемы на работе и неудачи в продвижении по службе для большинства представителей сильного пола – серьезный повод для переживаний.

Мужчина в состоянии стресса, в отличие от женщины, стремится найти пути решения самостоятельно, при этом переживания чаще он держит в себе, не допуская выхода эмоций, что способствует развитию хронического стресса. Не каждый мужчина согласится принять помощь со стороны в сложный период, а жаловаться окружающим



на проблемы, впадать в уныние и ходить к психотерапевту – «как-то не по-мужски».

В итоге усталость, постоянные переживания, неудачи на работе, конфликты в семье – не могут не отразиться на здоровье представителей сильного пола.

## СТРЕСС У МУЖЧИН ТАКЖЕ МОЖЕТ БЫТЬ ОБУСЛОВЛЕН:

- **физиологическими особенностями пубертатного периода** (появление признаков полового созревания могут тревожить подростка, но поддержка близких и компетентные ответы на его вопросы помогут в непростой период)
- **несоответствием собственных достижений и ожиданий** (комплекс отличника вытекает из воспитанного родителями в детстве стремления доказывать, что ты - всегда и во всем – первый, и часто приводит к разочарованиям)
- **неуверенностью в своей внешности** (постоянное сравнение с конкурентами, отсутствие популярности у противоположного пола затрудняет построение счастливой личной жизни)
- **переменами в личной жизни** (женитьба, отцовство, развод, потеря близких)
- **прохождением службы в армии, участием в боевых действиях в «горячих точках»** (посттравматические стрессовые расстройства)
- **особенностями профессиональной деятельности** (работа, связанная с риском для жизни и/или ответственностью за здоровье и жизнь людей)
- **разногласиями в семейной жизни** (различное понимание прав и обязанностей супругов, завышенные требования к партнеру, противоположность интересов и ценностных ориентаций,

ограничение потребности в самореализации, разный взгляд на воспитание детей, материальные расходы, семейные традиции, досуг и т.п.

● **жизненными кризисами** (например, несложившаяся карьера или личная жизнь, потеря работы, выход на пенсию)

● **физиологическими возрастными изменениями** (появление хронических неинфекционных заболеваний, лишнего веса, облысения, некоторое снижение потенции в пожилом возрасте)

● **и другими факторами**

## МУЖСКАЯ РЕАКЦИЯ НА СТРЕСС

**Мужчине свойственно бороться со стрессом или «убегать» от него, а не искать эмоциональной поддержки, как это делает женщина. Основные проявления мужского стресса: замкнутость, раздражительность, синдром хронической усталости, проблемы со сном, чрезмерное пристрастие к сигаретам и алкоголю.**

Мужской организм реагирует на стресс мышечными спазмами, избыточным потоотделением, прогрессированием атеросклероза, развитием артериальной гипертонии, инфаркта миокарда, язвенной болезни желудка.

Стресс увеличивает риск развития атеросклероза в большей степени у мужчин, чем у женщин в силу гормональных различий. Менее внимательное отношение мужчин к своему здоровью, а также их пренебрежение здоровым образом жизни обуславливает высокий риск сердечно-сосудистых заболеваний уже в молодом и зрелом возрасте.

Кроме того, длительные стрессы могут привести к снижению потенции. Это обычно временное явление, исчезающее при своевременном устранении стрессовых состояний, но вкупе с гормональными нарушениями и нездоровым образом жизни такое состояние может перерасти в хроническое заболевание.