



ЕСЛИ ВАС НАСТИГ ВНЕЗАПНЫЙ СТРЕСС: ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Присесть и расслабиться. Важно оценить серьезность проблемы в настоящее время и как ее решение повлияет на ближайшее будущее.

Записать на бумагу фразы или слова, которые приходят в голову в стрессовом состоянии. Эти фразы можно прочесть на следующий день и с помощью их оценить важность стрессового события.

Попробовать классические методы расслабления: теплая ванна, прогулка на свежем воздухе, общение с друзьями, просмотр кинофильма, музыкотерапия, танцетерапия.

Посмотрите на ситуацию со стороны. Побудьте зрителем в своей проблемной ситуации, а не актером, и вы сбросите груз отрицательных эмоций и трезво взглянете на вещи.

Переключите внимание на что-то приятное

Каждый раз, когда к вам подкрадывается негативная мысль, знайте: вы находитесь на развилке и в вашей власти выбрать иной путь. Старайтесь всегда переключать внимание на положительные события.

Дыхательная гимнастика. Например, чтобы успокоиться, необходимо медленно вдыхать через нос, слегка задержав дыхание на пару секунд, также медленно выдохнуть, но уже через рот.

По результатам западных психологических исследований, раскрашивание картинок значительно снижает уровень стресса и депрессии. В последнее время наибольшую популярность набирают раскраски-антистресс.



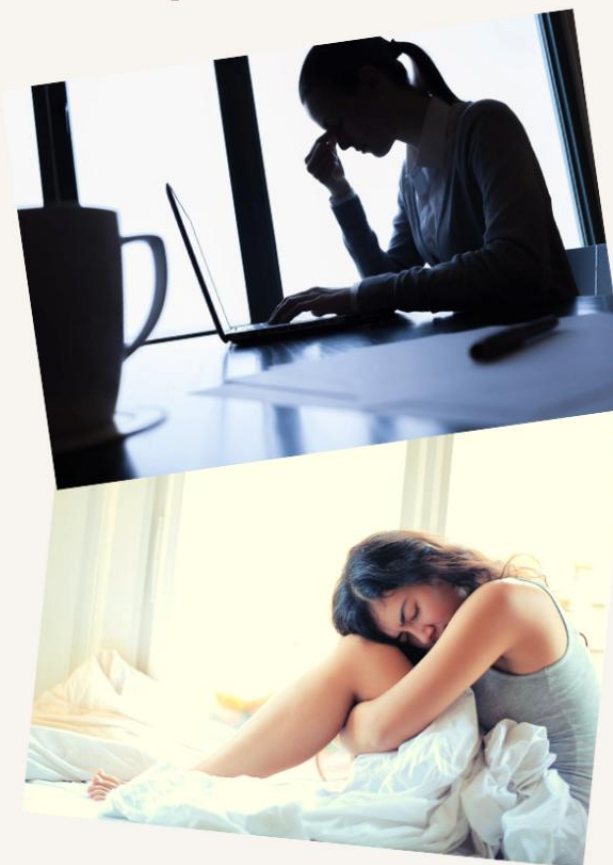
«Установите душевное спокойствие в качестве своей высшей цели и организуйте свою жизнь вокруг нее».

Брайан Трейси

Министерство здравоохранения Республики Беларусь



Что такое стресс и как с ним справиться?



Государственное учреждение "Оршанский зональный центр гигиены и эпидемиологии"

СТРЕСС

СТРЕСС - это ответная реакция организма на воздействие раздражителей, поступающих из внешней среды.

СТРЕСС БЫВАЕТ:

1. **Положительный (эустресс)** - вызван приятными и яркими событиями. Он проходит без осложнений для организма, мобилизует резервы, заставляя эффективнее бороться с возникшей проблемной ситуацией.
2. **Отрицательный (дистресс)** - длительное нервное напряжение, с которым организму тяжело справиться. Этот вид стресса может возникнуть из-за сильных негативных эмоций, или быть обусловлен физическими факторами (травмы, болезни).
3. **Физиологический** - возникает из-за неудовлетворения физиологических потребностей (жажда, голод и т.д.)
4. **Эмоциональный** - самый распространенный вид стресса. Возникает из-за длительного эмоционального перенапряжения.
5. **Кратковременный** - проходит быстро, возникает как ответ на внезапное сильное воздействие.
6. **Хронический.**



ВЫДЕЛЯЮТ 3 СТАДИИ СТРЕССА:

Тревога

(мобилизация внутренних резервов)

Сопротивление

(организму удается успешно справиться с вредными воздействиями, возникновение стрессоустойчивости)

Истощение

(исчерпание внутренних ресурсов, возникновение апатии, потеря интереса к жизни)



КАК РАСПОЗНАТЬ СТРЕСС?

Психофизиологические признаки

(головная боль, мигрень, бессонница, повышенное артериальное давление, нарушение аппетита и режима дня, отсутствие инициативы, негативное мышление, истощенность).

Эмоциональные признаки

(неудовлетворенность собой, отсутствие уверенности, раздражительность, суетливость, беспокойство).

Поведенческие признаки

(асоциальное поведение, потеря интереса к себе и к противоположному полу, нерациональное распределение времени).

ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА:



• **Рациональное и сбалансированное питание.** Правильное питание увеличивает выносливость и физическую силу, повышает иммунитет, увеличивает стрессоустойчивость.

• **Физические нагрузки.** Спорт - хороший способ высвобождения излишней энергии. Выберите занятие себе по душе и в соответствии со своими возможностями.



• **Полноценный сон.** Чтобы быть в хорошей форме, необходимо спать 7-8 часов в сутки. Желательно ложиться примерно в одно и то же время, не есть за 2-3 часа до сна, не пить перед сном чай, кофе и алкогольные напитки.



• **Отдых.** Регулярный отдых играет большую роль в нормальном функционировании организма. Он должен быть не только физический, но и эмоциональный. Свободное время можно провести за просмотром увлекательного фильма, прочтением книги, общением с родными людьми и друзьями.



• **Массаж.** Он благоприятно воздействует на организм, помогая снять усталость и мышечное напряжение, что способствует эмоциональному расслаблению.



• **Больше смейтесь.** Смех — это наилучшая профилактика стресса.

