

В настоящее время жизнь современного человека неотделимо связана со стрессом и, поскольку полностью избежать стрессов нельзя, необходимо предпринять конкретные действия, чтобы не истощить организм своими эмоциональными реакциями.

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ СТРЕСС?

Стресс – это универсальная, неспецифическая реакция организма на напряжение, возникшее в результате воздействия стрессоров (факторов).

Различают внешние и внутренние факторы, которые могут вызвать стрессы.

К внешним можно отнести шум, запах, травмы, жару и другие. **К внутренним** – страх, конфликт, заботы. На все эти причины человеческий организм реагирует нарушением равновесия. А, как известно, всякое отсутствие баланса должно восстанавливаться. Так организм приспосабливается к условиям, которые возникли, т.е. адаптируется.

Стресс может проявлять себя как с положительной стороны: организм мобилизуется, принимает конструктивные решения, так и с отрицательной, когда происходит разрушение и решения принимаются деструктивные.

Стрессы могут быть сильными или слабыми, долговременными или кратковременными. С последствиями кратковременного и слабого стресса большинство людей в состоянии справиться сами. Однако сильные и длительные стрессы и их последствия способны серьезно навредить, поэтому в таких случаях нужна помощь специалистов.

В жизни каждого человека стрессы встречаются довольно часто, но наиболее опасна ситуация, когда их возникновение

становится постоянным, а продолжительность длительной. Поэтому необходимо знать первые признаки накапливающегося напряжения.

КАК ВЫЯВИТЬ СТРЕСС?

Физические проявления:

- отсутствие аппетита
- постоянное переедание (как результат чрезмерного напряжения)
- частые расстройства пищеварения и изжога, запор или понос
- бессонница
- постоянное чувство усталости
- повышенная потливость
- головные боли
- мышечные судороги
- тошнота
- затрудненное дыхание
- обмороки
- слезливость без видимых причин
- повышение кровяного давления

Психические проявления:

- постоянная раздражительность при общении с людьми
- чувство слабости, быстрой утомляемости
- постоянное чувство беспокойства, тревоги
- пониженная способность к концентрации внимания
- потеря интереса к жизни
- трудность в принятии решений
- безразличие
- утрата радости жизни, пессимизм

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ СТРЕССА

Научитесь планировать свою жизнь: постарайтесь избегать ситуаций, которые могут вывести вас из себя. Если все же придется столкнуться с жизненными трудностями и неудачами, нужно научиться реагировать на них правильно, и что очень важно – не копить негативные переживания.

Не пренебрегайте общением. Никогда не страдайте в одиночку. Человеку, которому кажется, что он одинок и покинут, что он остался один на один со своими неразрешимыми проблемами, просто необходимо общество друзей и близких.

Предпримите шаги к устранению источника стресса. Например, если вы поняли, что самое большое огорчение доставляет вам конфликт с сотрудниками и затруднения в работе, – постарайтесь наладить конструктивные отношения и организовать совместную работу.

Научитесь слушать. Никогда не будьте уверены, что вы сразу понимаете мысли, которые хочет высказать собеседник. Выслушайте его внимательно, чтобы не возникло непонимания. Так вы избежите многих поводов для огорчений и конфликтов.

Отдыхайте всей семьей.

Оторвитесь от повседневности. Сделать это можно по-разному:

- поездка в отпуск или на выходные дни.

День или два вдали от дома обеспечат необходимый для восстановления сил перерыв, дадут возможность со стороны посмотреть на проблемы и существенно ослабят стресс.

- театр, кино, телевидение, книги. Хороший фильм, интересная телепередача или книга могут ослабить стресс.

**ПАМЯТКА
для населения**

Профилактика СТРЕССА

Научитесь расслабляться, чаще думайте о приятном. Заставьте себя хотя бы 2-3 раза в день отключиться от внешней обстановки на 10 минут, уединиться, сесть поудобней, закрыть глаза и подумать о приятном.

Физические нагрузки изгоняют стресс. Занимайтесь физической культурой, чаще гуляйте на свежем воздухе, делайте ежедневные утренние пробежки, танцуйте, катайтесь на велосипеде, играйте в теннис, посещайте бассейн.

Пересмотрите свою жизненную позицию. Не стоит тратить время и энергию на достижение цели, которая на самом деле не так уж важна для вас.

Пусть в вашей жизни найдется место юмору и смеху.

Всегда помните:

Главное – не то, что нам кажется, и даже не то, что с нами происходит, а то, как мы к этому относимся!

Стресс – не следствие возникшей проблемы, а лишь результат нашей реакции на нее!

ГУ "Витебский областной центр гигиены,
эпидемиологии и общественного здоровья"
210015 г.Витебск, ул.Ленина, 20

Телефон: 8 (0212) 37 02 95

Текст подготовила: Т.Гасанова
Редактор: Е. Каер
Оформление: Т.Гасанова

июль 2015г.