

- ▶ Старайтесь отвлечься, переключитесь на занятия, которые вызывают у вас положительные эмоции: поход на концерт, чтение, прогулки на природе или общение с друзьями.
- ▶ Нет возможности изменить обстоятельства жизни – измените свое отношение к ним. Внимательно проанализируйте свои негативные эмоциональные переживания: возможно, изменившие место события не заслуживают столь сильных эмоций.
- ▶ Сосредоточьтесь на позитивном: обстоятельства вашей жизни зачастую лучше, чем вам кажется, когда вы расстроены.
- ▶ Следите за своим настроением, как за внешним видом, относитесь к своей раздражительности вспыльчивости как к источнику болезней. Доброжелательное выражение лица и улыбка улучшат ваше настроение и отношение к вам окружающих.

## ФАКТЫ О СТРЕССЕ:

- ▶ Треть работников хотя бы раз думали об увольнении исключительно из-за стрессов, связанных с работой.
- ▶ Полное освобождение от стрессов вызывает скуку, апатию, снижает мотивацию к труду и получению знаний, общий тонус организма.
- ▶ Стресс является пятым по важности факторам, предрасполагающим к возникновению сахарного диабета.
- ▶ Чем выше уровень стресса в обществе, тем чаще и больше люди покупают и едят шоколад.
- ▶ Алкоголь и табак не спасают от стресса, а только убивают его.
- ▶ Горький шоколад, орехи, бананы и имбирь повышают настроение и помогают бороться со стрессом.

Легкий стресс – естественная часть жизни человека. Лучший способ профилактики последствий стресса – здоровый образ жизни!

## УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

ГУЗОТ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

# КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ СТРЕССА?

### КАК БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ



В критической ситуации нормально чувствовать грусть, напряжение, страх, возбуждение, расстройство

#Рекомендации ВОЗ по новому коронавирусу#



При необходимости поговорите с кем-то, кому доверяете, пообщайтесь с семьей, друзьями



Не прибегайте к снятию стресса курением, алкоголем или приемом других препаратов



Если вы не можете справиться со стрессом и давлением, обратитесь к врачу



Если вы вынуждены оставаться дома, ведите здоровый образ жизни (питание, сон, спорт)

[yazdorov-48.ru](http://yazdorov-48.ru)

[instagram.com/yazdorov\\_48](https://www.instagram.com/yazdorov_48)

[vk.com/yazdorov48](https://vk.com/yazdorov48)



Подготовлено по материалам Министерства здравоохранения Российской Федерации. Источник: [www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)

г. Липецк

## ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

*Стресс – это состояние человека, которое возникает как реакция на любые события, с которыми человеку трудно или невозможно справиться.*



Психологи различают стрессы по мощности. Стрессы большой силы возникают в ответ на ситуации, несущие угрозу жизни или ее привычному укладу: природные или техногенные катастрофы, война, плен. Причиной стресса большой силы могут стать значимые личные события: смерть или тяжелая болезнь близкого человека, развод, крупные финансовые потери, вынужденная миграция или потеря работы.



Стрессы малой силы могут быть вызваны самыми разнообразными повседневными ситуациями и проблемами, которые человек не может решить или ему требуется для этого особенное напряжение сил. Такие стрессы не стоит недооценивать, ведь если человек испытывает стресс не высокой интенсивности долгое время, то вред его здоровью может быть сопоставим с действием сильного стресса.

## КАК ПЕРЕНОСИТСЯ СТРЕСС И ЧЕМ ОН ОПАСЕН?

Насколько серьезными окажутся стресс и его последствия для здоровья человека – зависит как от мощности стресса, так и от психологических генетических особенностей человека. Не все люди, пережившие стресс сопоставимого уровня, страдают от него одинаково. На то, каким окажутся последствия стресса, оказывают влияние и условия жизни человека, его окружение. Если есть семья, близкие, друзья – стресс переносится легче.

## КАК СТРЕСС ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ

Меняется настроение, повышается раздражительность. Начинаются проблемы с концентрацией и сном



Повышается давление, учащается пульс, повышается уровень холестерина и увеличивается риск появления проблем с сердцем



Ослабляется иммунитет. Вы более подвержены заболеванию и начинаете чаще болеть



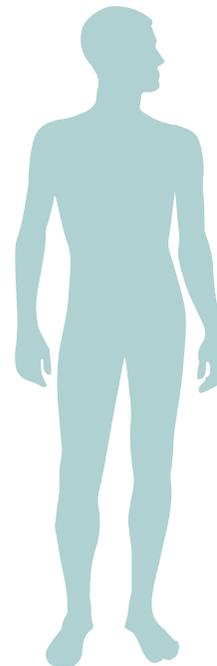
Могут появиться боли в желудке, а также тошнота и рвота



Уменьшается плотность костей, могут появиться болевые ощущения в суставах и мышцах



Снижается либидо и сексуальное влечение. Могут начаться расстройства репродуктивной системы



Стрессы большой силы или длительный хронический стресс могут способствовать развитию и прогрессированию как телесных, так и психических заболеваний. Стресс обычно способствует «выходу из строя» наиболее ослабленных систем организма.

Гипертония, ишемическая болезнь сердца, бронхиальная астма, язвенная болезнь – вот далеко не полный список заболеваний, развитие которых способен ускорить сильный или длительный стресс. Не стоит забывать и о серьезных психических проблемах – таких как тревожные, невротические или депрессивные расстройства, которые также значительно снижают качество жизни человека.

## КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ СТРЕССА?

*В современном обществе бегство от стресса – занятие сложное, но не безнадежное. Есть рациональный подход: обучение навыкам преодоления стресса, повышения стрессоустойчивости. Помочь в этом могут занятия релаксацией, ауто-тренингом, йогой и регулярный отдых, желательно на природе.*

- ▶ **Старайтесь замедлить темп Вашей жизни. Заранее планируйте рабочий день: чередуйте периоды интенсивной работы с полноценным отдыхом.**
- ▶ **Высыпайтесь! Взрослому человеку в среднем необходимо 7-8 часов сна в сутки.**
- ▶ **Не ешьте на ходу: завтрак, обед и ужин должны стать временем отдыха.**
- ▶ **Не пытайтесь снять стресс с помощью табака или алкоголя. Проблемы, вызвавшие стресс, и сам стресс никуда не денутся, а здоровье пострадает.**
- ▶ **Снять эмоциональное напряжение поможет физическая нагрузка, особенно связанная с водой: займитесь плаванием или аквааэробикой.**
- ▶ **Ежедневно отводите немного времени для релаксации: сядьте в удобное кресло, включите приятную музыку, закройте глаза и представьте, что сидите на берегу моря.**