



Многие из нас годами живут в жестком хроническом стрессе. Пытаемся ли мы психологически защититься от этого постоянного напряжения... Большинство из нас редко задумывается над этим вопросом. Основные силы тратим на экономическое выживание. А жаль!

Психологические последствия длительного хронического стресса тяжелы, особенно среди работающих мужчин и женщин: быстрое эмоциональное «сгорание», ранние инфаркты и инсульты, внезапные головокружения и обмороки, депрессии, синдром хронической усталости и т.д. Чтобы не доводить себя до «беды» можно воспользоваться действенными, проверенными годами методиками.

Что такое стресс?

Первым дал определение стресса канадский физиолог Ганс Селье, согласно его определению, стресс – это все, что ведет к быстрому старению организма или вызывает болезни.

Стресс – это обычное и часто встречающееся явление. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны. Однако необходимо различать допустимую и безвредную для здоровья степень стресса. Проблему для здоровья создает **чрезмерный стресс**.

Принято считать, что причиной возникновения стресса являются болезненные переживания, которые сопровождают в нашей жизни любое неприятное событие (семейные неурядицы, болезни, смерть близкого человека и т.д.), но как это ни странно, причиной стресса могут быть и события несущие радость (женитьба, желанная беременность и т.д.).

Стресс настигает нас, когда мы должны изменить режим или условия нашей жизни, когда, например, неожиданно меняем планы.



Но почему любые изменения в нашей жизни вызывают стресс? В первую очередь потому, что они часто разрушают привычный и удобный порядок жизни. Предлагая взамен новые таящие неизвестность ситуации. Однако в любом случае это заставляет приспособливаться к новым условиям, и если человек не способен достаточно быстро адаптироваться, то результатом становится стресс.

Как же может проявляться стресс?

Стресс характеризуется психологическим и физиологическим напряжением.

К психологическим реакциям и признакам стресса относится широкий спектр реакций, как ярко эмоционально окрашенных (бурная радость, гнев, раздражение), так и «немых», замкнутых, депрессивных реакций (нарушение аппетита – потеря или чрезмерный аппетит), снижение интереса к межличностному общению, сексу, «уход в себя».

К физиологическим признакам стресса могут быть отнесены множественные соматические и физиологические проявления: желудочно-кишечные, сердечно-сосудистые, кожные заболевания, боли в спине, суставах. Люди, часто переживающие стресс, более подвержены простудным и инфекционным заболеваниям, что объясняется ослабленным иммунитетом. Кроме того, стресс является причиной интенсивного старения, так как оставляет необратимые изменения в биохимических процессах.



Как научиться преодолевать стресс?

Хотя полностью освободить жизнь от стрессовых факторов невозможно, можно снизить их вредное влияние на организм.

Упростите свой график. Взгляните на список своих дел. Вы увидите, что некоторые дела совершенно не важны для вас, но им уделяется много времени. Не пытайтесь делать несколько дел одновременно. Расставьте их в порядке важности и постарайтесь придерживаться составленного плана.

Улучшите свой сон. Хронический недостаток сна неизбежно приводит к стрессу. Поэтому:

- постарайтесь выработать умение ложиться спать в одно и то же время;
- сделайте место, где вы спите комфортным;
- в спальне должно быть спокойно, тихо и темно;
- постарайтесь в спальне только спать. Не рекомендуется там смотреть телевизор, работать за компьютером и т.д.;
- если есть возможность, то послушайте перед сном тихую расслабляющую музыку;
- не пейте перед сном крепкий кофе или чай.

Ведите подвижный образ жизни. Физическая активность – это натуральный «убийца» стресса. Только обязательно проконсультируйтесь с врачом, прежде чем заниматься физическими упражнениями или каким-то видом спорта, особенно если страдаете каким-либо заболеванием.



Позитивное мышление и самооценка являются прекрасными защитниками от стресса, так как они помогают рассматривать стресс не как проблему, а как ситуацию. Вспомните поговорку – если вы не можете изменить ситуацию, то измените свое отношение к ней. Старайтесь в каждой негативной проблеме найти нечто позитивное. У Дейла Карнеги это называется «если вам достался лимон, сделайте из него лимонад!».

Принимайте водные процедуры, например, прохладный душ или теплую ванну. Это поможет снять нервное напряжение, накопившееся за день.



Следите за своим питанием. Наибольшую помощь может оказать сбалансированная диета, богатая витаминами В и С, они укрепляют нервную систему и укрепляют иммунитет. Старайтесь есть меньше сладкого. Не торопитесь во время еды. Воздержитесь от употребления алкоголя и сигарет это поможет поддерживать ваш мозг в здоровом состоянии.

И самое главное НАУЧИТЕСЬ РАССЛАБЛЯТЬСЯ.

Всем известно, что больше нервничают переутомленные люди. Уставший и измотанный человек «заводится» по пустякам, черпая недостающую ему силу в энергии конфликта. Поэтому в период интенсивной работы следует больше внимания уделять упражнениям успокоения и релаксации с целью профилактики возможных нервных срывов. Как бы ни складывалась ситуация, находите время, чтобы расслабиться, даже если это будет всего 10 минут. Для этого, можно сесть в удобное кресло, послушать свою любимую музыку и постараться полностью погрузиться в нее, отключившись от разных мыслей, например,

представляя себя в разных приятных местах (тихий лес, спокойное море, горы и т.д.).

При стрессе сердце начинает работать быстрее, а дыхание учащается, при этом оно становится более поверхностным. Поэтому, чтобы расслабиться, постарайтесь в стрессовой ситуации дышать глубоко и медленно. Этому помогают научиться противострессовые дыхательные упражнения, которые можно выполнять в любом положении.

Обязательно лишь одно условие: позвоночник должен находиться в строго вертикальном или в строго горизонтальном положении. Например, примите удобную позу, располагающую к отдыху (сидя или полулежа). Расположите ладони параллельно друг другу на небольшом расстоянии, примерно около 1 см. Наблюдайте за тем, как ощущения в ладонях изменяются вместе с дыханием. Дышите животом, глубоко и медленно, мысленно направляя дыхание в кисти рук. Убедитесь, что тепло в ладонях и пальцах растет. Продолжайте дышать, таким образом, не менее 5 мин. Добейтесь интенсивного и устойчивого ощущения тепла.

Выработайте свой способ борьбы со стрессом, который подходит лично вам! Будьте здоровы!



629730, ЯНАО, г. Надым, ул. Строителей, 4

Тел. (3499) 53-32-40, 53-82-48

E-mail: cmp-yamal@yandex.ru, info@cmp.yamalzdrav.ru

<http://yamalcmp.ru>

© ГБУЗ ЯНАО «Центр медицинской профилактики»

ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЯНАО



ГБУЗ ЯНАО
«ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

СТРЕСС И ЗДОРОВЬЕ



(советы психолога)