

## Как можно преодолеть стресс?

1. Попытаться установить его источник и попробовать изменить ситуацию.
2. Научиться жить с ситуацией путем изменения способа реагирования на нее.

### 10 способов борьбы со стрессом

#### 1. Умение расслабляться.

Научитесь избавляться от внутреннего напряжения. Используйте разные техники дыхательной гимнастики, массажа, самомассажа, аутогенной тренировки, психомышечной тренировки.



#### 2. Правильное питание

Следите за тем, что Вы едите. Пища должна быть не только вкусной, но и полезной.

#### 3. Регулярные занятия спортом.

Не забывайте о физической активности (ходьба пешком, велосипедные прогулки, занятия в бассейне и т.д.).

#### 4. Полноценный сон.

Сон – защитное приспособление организма, дающее возможность восстановить работоспособность. Соблюдайте режим сна. Ложитесь и вставайте в одно и то же время.

#### 5. Контроль эмоций.

Избегайте вспышек негативных эмоциональных состояний, старайтесь держать эмоции под контролем, не переживайте по мелочам, мыслите позитивно.

#### 6. Правильная организация времени.

Эффективно используйте свое время. Правильно распределите время труда и отдыха.



#### 7. Занятие любимым делом.



Увлеченность любимым делом доставит Вам радость, сделает вашу жизнь интересной.

#### 8. Поддержка близких людей.

Проводите время с близкими людьми. В вашей жизни должны присутствовать дорогие Вам люди, которые выслушают и поддержат Вас.

#### 9. Позитивное отношение к людям.

«Не столько ум, сколько сердце помогает человеку сблизиться с людьми и быть им приятным». Относитесь к людям так, как вы хотели бы, чтобы они относились к вам.



#### 10. Достижимые цели и ценности в жизни.



То, что Вы считаете важным, и то, что цените, одновременно может оберегать вас от стрессов, или делает вашу жизнь еще напряженнее. Именно от ценностей напрямую зависят ваши цели, желания и потребности. Определите, что для Вас важно, и что — нет. Поставьте перед собой значимые и достижимые цели.



Министерство здравоохранения  
Кировской области

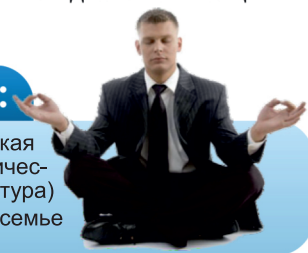


Памятка для пациентов

# Как преодолеть стресс?

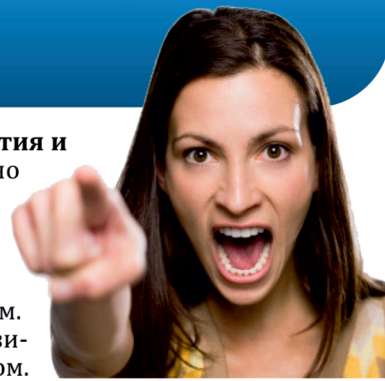
### Для консультации обращайтесь:

- 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





# Что такое стресс?



## Стресс – реакция человека на любые события и изменения.

Понятие «стресс» давно и прочно вошло в повседневный обиход. Мы испытываем стресс, когда сталкиваемся с трудноразрешимыми ситуациями. Чем серьезней ситуация, тем более сильный стресс она у вас вызывает. Стресс может быть вызван любым переживанием. Стресс, вызывающий положительное мобилизирующее влияние, принято называть эустрессом. Его называют хорошим стрессом. К нему можно отнести такие события как свадьбу, рождение детей, сдача экзамена и др. Стресс, способный привести к серьезным нарушениям функционирования организма, называют дистрессом. Именно он создает проблему для здоровья. Чрезмерные стрессы, как правило, возникают в следующих ситуациях:

- при угрозе жизни (природные или иные катастрофы, пребывание в зоне военных действий, в плену и т.д.);
- при наступлении событий, которые имеют большое значение для человека (смерть или тяжёлая болезнь близкого человека, развод, крупные финансовые проблемы, вынужденная миграция, потеря работы и т.д.).

### Проявления стресса – это не только эмоциональные реакции.

#### Психологические (психические) признаки стресса:

- яркие, эмоционально окрашенные реакции (бурная радость, гнев, раздражение и др.);
- частая смена настроения;
- нарушение концентрации внимания;
- ухудшение памяти;
- тревога, страх;
- снижение интереса к межличностному общению, сексу;
- апатия (безразличие) и др.

**Физиологические проявления стресса:** усталость, головные боли, учащенное сердцебиение, бессонница, нарушения речи, снижение аппетита или переедание, дерматиты, боли разной локализации и др.

**Поведенческие признаки стресса:** снижение активности, пассивность или гиперактивность, агрессия, избегание общения, экстремальное поведение, чрезмерное потребление алкоголя, табака и других психоактивных веществ.

# Что такое стрессоры?

**Стрессоры** – факторы, которые вызывают стрессовую реакцию. Условно стрессоры можно разделить на зависящие от нас (управляемые) и неподвластные нам (неуправляемые), а также на факторы, вызывающие стрессовую реакцию из-за того, что человек воспринимает этот фактор как стрессор.

**Большинство переживаний вызвано событиями, существующими только в воображении.**

Самые часто встречающиеся управляемые стрессоры – стрессоры межличностного характера: стереотипы поведения, неосознанные поступки, неумение управлять своими эмоциями, конфликтом, иногда просто недостаточное знание норм межличностных отношений и т.д.

К **управляемым стрессорам** можно отнести ситуации и условия, которых легко избежать, если воспитать в себе некоторые необходимые качества характера и поведения.

Способность сохранять нормальное эмоциональное состояние и здоровье называется **уровнем социальной адаптации человека**.

# Как оценить уровень стресса?

Для экспресс-диагностики уровня стресса можно рекомендовать шкалу психологического стресса Ридера. Оцените, пожалуйста, насколько вы согласны с каждым из перечисленных ниже утверждений, и отметьте кружочком номер в соответствующем столбце. Рассчитайте средний балл (сумму баллов разделите на 7).

Утверждение	Ответ			
	да, согласен	скорее согласен	скорее не согласен	нет, не согласен
1. Пожалуй, я человек нервный	1	2	3	4
2. Я очень беспокоюсь о своей работе	1	2	3	4
2. Я часто ощущаю нервное напряжение	1	2	3	4
4. Повседневная деятельность вызывает у меня большое напряжение	1	2	3	4
3. Общаясь с людьми, я часто ощущаю нервное напряжение	1	2	3	4
4. К концу дня я совершенно истощён физически и психически	1	2	3	4
7. В моей семье часто возникают напряжённые отношения	1	2	3	4

### Интерпретация результатов:

1-1,99 балла

высокий уровень стресса

2-2,99 балла

средний уровень

3 балла и более

низкий уровень

Стресс тесно связан с тревогой. Тревога – беспокойство, волнение, ощущение угрозы, ожидание неопределенной опасности. Хронический стресс может перейти в депрессию – заболевание, требующее специального лечения.

