# I Факты о стрессе:

## **По данным страховых компании, треть работников хотя бы раз думали об увольнении исключительно из-за стрессов, связанных с работой.**

**Полное освобождение от стрессов вызы­ вает скуку, апатию, снижает мотивацию к труду и получению знании, общин тонус организма**.

**Алкоголь и табак не спасают от стресса, а только усиливают его.**

**Горький шоколад, орехи, бананы и имбирь повышают настроение и помогают бороться со стрессом.**

**Лучший способ профилактики последствии стресса - здоровый образ жизни!**

**Желаем вам здоровья!**

**Стресс**

и здоровье

l' '- 11! ..,l\.i·(i\_1..-

rr.,

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**

РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Материал разработан

ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины»

РОССИЙСКОЕ АГЕНТСТВО МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ



для Министерства здравоохранения Российской Федерации

Минздрава России

# Стресс становится нашей повседневностью

**I**

Понятие «стресс» давно перешло из разряда научных терминов в повседневный обиход. Практически ежеднев­но о стрессе говорят **в** средствах массовой информации и в повседневной жизни. ООН считает стресс на рабочем месте «чумой XXI века».

По оценкам многочисленных экспертов, психические расстройства, вызванные острым или хроническим психо­ эмоциональным стрессом, широко распространены.

### Стресс н его негативные последствия для здоровья приобретают масштабы эпндемнн н представляют собой важную проблему современного общества.

Но знаем ли мы, что такое стресс?

**I**

#### Стресс - это состояние человека, которое возника­ ет как реакция на любые события или требования, с которыми человеку трудно или невозможно спра­ виться.

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

Стрессы малой силы могут быть вызваны самыми разно­ образными 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 невысокой интенсивности долгое время, то вред, наноси­ мый его здоровью, может быть сопоставим с действием стресса большой силы.

# Как переносится стресс и чем он опасен?

Насколько серьезными окажутся стресс и его послед­ ствия для здоровья человека, зависит как от мощности и длительности стресса, так и от психологических и гене­ тических особенностей человека. Не все люди, пере­ жившие стресс сопоставимого уровня, страдают от него одинаково.



**I**

На последствия стресса также оказывают влияние условия жизни человека и его окружение.

#### Если есть семья, близкие, друзья - стресс перено­ сится легче.

**З. Не ешьте на ходу:** завтрак, обед и ужин должны стать временем отдыха.

1. **Не пытайтесь снять стресс с помощью табака или алкоголя.** Проблемы, вызвавшие стресс, и сам стресс никуда не денутся, а здоровье пострадает.
2. **Снять эмоциональное напряжение помо­ жет физическая наrрузка,** особенно связанная с водой: займитесь плаванием или аквааэробикой.

**б. Ежедневно отводите немноrо времени для релаксации:** сядьте **в** удобное кресло, включите приятную музыку, закройте глаза и представьте, что сидите на берегу моря.

**7. Стараетесь отвлечься, переключитесь на занятия, которые вызывают у вас положи­ тельные эмоции:**

* сходите на концерт;
* почитайте книгу;
* прогуляйтесь на природе;
* пообщайтесь с друзьями .

1. **Нет возможности изменить обстоятель­ ства жизни** - **измените свое отношение к ним.** Проанализируйте свои негативные эмоцио­ нальные переживания: возможно, вызвавшие их события не стоят столь сильных эмоций.
2. **Сосредоточьтесь на позитивном:** обстоя­ тельства вашей жизни зачастую лучше, чем вам кажется, когда вы расстроены.

**1 О.** Следите за своим настроением, как за внеш­ ним видом, относитесь к своей раздражительно­ сти и вспыльчивости как к источнику болезней. **Доброжелательное выражение лица и улыб­ ка улучшат ваше настроение и отношение окружающих к вам.**

***Стрессы большой силы нлн длнтельный хроннческнй стресс* могут *способствовать развитию н прогресс­ рованню* как *телесных,* так *н пснхнческнх заболева­ ннй. Стресс обычно способствует выходу нз 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 пробле­ мах - таких, как тревожные, невротические или депрес­ сивные расстройства, которые также значительно снижа­ ют качество жизни человека.

# Как уберечься от стресса?

**I**

#### В современном обществе бегство от стресса -

**занятие сложное, но не безнадежное.**

**Есть рациональный подход: обучение навыкам преодоления стресса, повышения стрессоустоичи­ вости. Помочь в этом могут занятия релаксацией, аутотренингом, йогой и регулярный отдых, жела­ тельно на природе.**

Вот 10 простых, но действенных советов для тех, кто хочет научиться самостоятельно преодолевать стресс:

1. Старайтесь замедлить темп вашей жизни. Заранее планируйте рабочий день; **чередуйте периоды интенсивном работы с полноценным отды­ хом.**

**2.. Высыпантесьl** Взрослому человеку в среднем необходимо 7-8 часов сна **в** сутки.

