

**Стресс** – это физиологическая реакция, которая носит защитный характер и направлена на приспособление организма к существованию в меняющихся условиях окружающей среды.

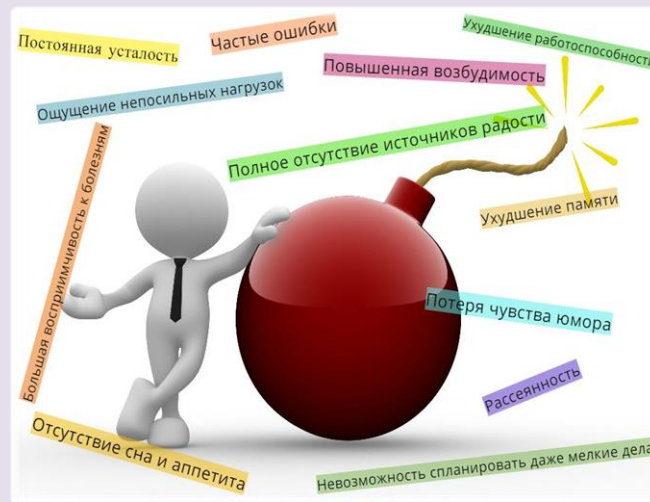
**В разумных пределах стресс необходим.** Кратковременный, в малых дозах, он способствует активации резервных возможностей человека, помогает выработать новые реакции, обучает, способствует развитию.

Если же неблагоприятные, значительные по силе факторы оказывают на человека длительное воздействие, то возможности организма к адаптации и защите истощаются, возникают различные отклонения и нарушения, вплоть до гибели.



Важно помнить, что как положительный, так и отрицательный стрессы сопровождаются повышением «скорости износа и истощения организма» (Г.Селье). Поэтому **НЕОБХОДИМО «ДОЗИРОВАТЬ» КОЛИЧЕСТВО СТРЕССОВ В СВОЕЙ ЖИЗНИ!**

## Признаки стресса



*Если вы обнаружили у себя пять и более из перечисленных признаков, нужно срочно избавляться от стресса!*

## Первичные меры для снятия стресса

**ОТВЛЕКАЙТЕСЬ.** Попробуйте переключить внимание на посторонний предмет.

**СНИЖАЙТЕ ЗНАЧИМОСТЬ СОБЫТИЙ.** Помните, что истинной причиной стресса являются не люди и события, а то, как вы ко всему этому относитесь.

**ДЫШИТЕ ПРАВИЛЬНО.** Используйте приемы дыхательной гимнастики.

**ДЕЙСТВУЙТЕ.** Выберите себе подходящую физическую нагрузку. Вы можете разрядиться самым простым методом: побить подушку или надувной мяч, разорвать в клочья газету. Не бойтесь показаться смешными – речь идет о вашем здоровье.

## Правила антистрессового стиля жизни

**«Умный человек найдет выход из любого сложного положения. Мудрый в этом положении не окажется».** Ставьте в жизни реальные и важные цели. Научитесь адекватно оценивать свои способности и умения.



**«Выберите себе работу по душе, и вам не придется работать ни одного дня в своей жизни».** Найдите свое занятие, которое принесет вам удовольствие. Любимое занятие снимает напряжение, успокаивает и дает возможность упорядочить мысли и привести в порядок чувства.



**«В здоровом теле – здоровый дух!».** Не бойтесь физических нагрузок! Отрицательные последствия морально-психологических перегрузок усугубляются при отсутствии физической активности. Чем более напряженным в психологическом плане был день, тем большая физическая нагрузка требуется организму.



**«Орлы не охотятся на мух!».** Научитесь игнорировать мелкие неприятности.



**«Не ошибается только тот, кто ничего не делает!».** Не уходите от проблем, лучше решайте их по мере поступления. И не бойтесь ошибиться. Ставьте приоритеты и используйте время мудро. Выполняйте дела в порядке их значимости.

**АНТИСТРЕССОВАЯ РЕЛАКСАЦИЯ**  
(рекомендована Всемирной организацией  
здравоохранения)

1. Лягте (в крайнем случае - присядьте) поудобнее в тихом, слабо освещённом помещении; одежда не должна стеснять ваших движений.



2. Закрыв глаза, дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и примерно на 10 секунд задержите дыхание. Выдыхайте не торопясь, следите за расслаблением и мысленно говорите себе: «Вдох и выдох, как прилив и отлив». Повторите эту процедуру 5-6 раз. Затем отдохните около 20 секунд.



3. Волевым усилием сокращайте отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживайте до 10 секунд, потом расслабьте мышцы. Таким образом пройдите по всему телу. Повторите данную процедуру трижды, расслабьтесь, отрешитесь от всего, ни о чём не думайте.



4. Попробуйте как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее вас от пальцев ног, через икры, бедра, туловище головы. Повторяйте про себя: «Я успокаиваюсь, мне приятно, меня ничто не тревожит».



5. Представьте себе, что ощущение расслабленности проникает во все части вашего тела. Вы чувствуете, как напряжение покидает вас.

Лежите спокойно, как тряпичная кукла, около 30 секунд.



6. Считайте до 10, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой ваши мышцы всё более расслабляются. Теперь ваша единственная забота - насладиться состоянием расслабленности.



7. Наступает «пробуждение». Сосчитайте до 20. Говорите себе: «Когда я досчитаю до 20, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым. Неприятное напряжение в конечностях исчезнет».

*Это упражнение рекомендуется выполнять 2-3 раза в неделю. Поначалу оно занимает около четверти часа, но при достаточном овладении им, релаксация достигается быстрее.*



***Важно научиться управлять стрессом,  
иначе стресс начнет управлять вами!***

***Автор: психолог Каральчук Т.И.***

***Тираж 200 экз.***

**Министерство здравоохранения  
Республики Беларусь  
Государственное учреждение  
«Лидский зональный центр гигиены и  
эпидемиологии»**



**Учимся  
противостоять  
стрессу**

**2017**