

6

Научитесь расслабляться. Для этого отлично подходят медитация и йога (по медицинским показаниям)



7

Обязательно найдите себе хобби (рыбалка, работа в саду, вязание, общение с животными, коллекционирование и т. д.).

8

Делитесь переживаниями с близкими, родными или переносите свои волнения на бумагу – ведите дневник.

9

Не пытайтесь снять стресс с помощью табака или алкоголя. Вызвавшие стресс проблемы никуда не денутся, а здоровье пострадает.

10

Как ни странно, но вести здоровый образ жизни, делать то, что вам нравится, любить жизнь, радоваться каждому дню жизни вместе с близкими – это наиболее простой и эффективный способ справиться с «плохим» стрессом.

## ЕСЛИ НУЖНА ПОМОЩЬ

Многие стрессовые ситуации можно остановить, изменив свое отношение к ним, потому что стресс – это не то, что произошло с вами, а то, как вы к этому отнеслись. Это не будет просто, но, следуя нашим советам шаг за шагом, вы научитесь держать стресс под контролем.

Если ситуация кажется вам слишком сложной, обратитесь за помощью к специалисту: психологу, психотерапевту или психиатру.



ГБУЗ АО  
"Областной центр  
общественного здоровья и  
медицинской профилактики"

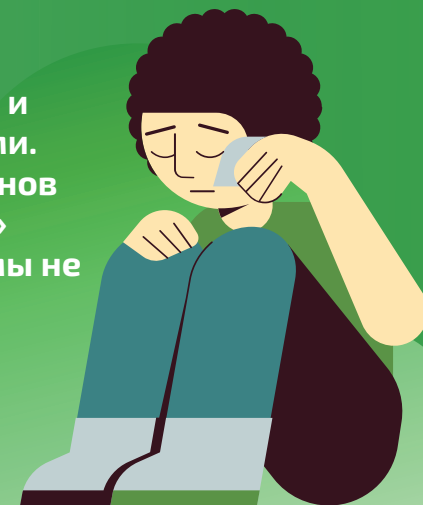
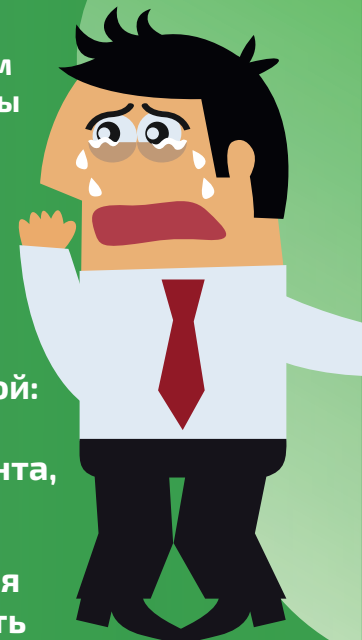
## СТРЕСС: КАК С НИМ БОРОТЬСЯ?

Когда мы говорим «у меня давление» или «у меня температура», мы подразумеваем повышение этих показателей. При этом мы знаем, что без давления и температуры человек прожить не может. Точно так же показатели психического здоровья являются неотъемлемой частью существования живого организма.

В основе стресса лежит повышение гормонов стресса. Так задумано природой: гормоны стресса повысились – человек мобилизовался, подрался, поймал мамонта, убежал и вернулся к нормальной жизни.

За последние столетия человек разучился гоняться за потенциальной едой и тратить все полученные калории, зато научился переживать по любому поводу.

Современные стрессовые ситуации часто неразрешимы и длятся месяцами, а то и годами. Длительная выработка гормонов стресса приводит к «плохому» стрессу. К сожалению, часто мы не можем устранить стрессовую ситуацию. Поэтому – самое лучшее – поменять свое отношение к ней.



# ФАКТЫ О СТРЕССЕ

Длительный стресс приводит к повышению артериального давления, что значительно увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе инсульта и инфаркта.

При длительном стрессе нарушается переход глюкозы из крови в клетки организма. Именно поэтому при стрессе хочется сладкого. При этом сахар крови растет, а клетки «голодают» и требуют питания. Следствие – риск развития сахарного диабета.

Гормоны стресса способствуют «вымыванию» кальция из костей и развитию остеопороза

Гормоны стресса снижают выработку коллагена в коже. Результат – ускорение процесса старения, ранние морщины.

# 10 СПОСОБОВ УБЕРЕЧЬ СЕБЯ ОТ СТРЕССА

**1** Распланируйте свой день — это важная и первостепенная задача. Планируйте не только свои рабочие дела, но и прием пищи, физическую нагрузку, встречи с друзьями, отдых.

**2** Высыпайтесь! Взрослому человеку необходимо 7-8 часов сна в сутки.

**3** Чередуйте периоды интенсивной работы с отдыхом. Не отказывайтесь от отпуска.

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

**5** Снять эмоциональное напряжение поможет физическая нагрузка: ходьба, бег, плавание, велосипед, танцы, фитнес. При физической нагрузке вырабатывается особый «гормон счастья», который помогает бороться со стрессом.

