

ЗАЩИТИ СЕБЯ ОТ СТРЕССА

Стресс – это реакция организма на любые раздражающие воздействия и факторы: психологические проблемы, эмоциональные потрясения, а также голод, недостаток сна, повышенную физическую нагрузку, переохлаждение и многое другое.

Как правило, с кратковременным стрессом невысокой интенсивности человек успешно справляется.



Угрозу здоровью представляют острые стрессы большой силы или длительное хроническое психоэмоциональное перенапряжение.

Негативное влияние стресса на организм приводит к нарушению циклов сна-бодрствования (возникает бессонница или повышенная сонливость), нарушениям памяти и внимания, снижению работоспособности и самоконтроля, подавлению иммунитета и защитных функций клеток кожи и слизистых, обострению хронических заболеваний,

возникновению язв желудка и 12-перстной кишки, повышению артериального давления, увеличению риска осложнений и смерти от сердечно-сосудистых заболеваний.



**Областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики
г. Астрахань**



**Министерство
здравоохранения
Астраханской
области**

ПРАВИЛА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

- НЕ СНИМАЙТЕ СТРЕСС С ПОМОЩЬЮ КУРЕНИЯ И АЛКОГОЛЯ
- **ВЫСПАЙТЕСЬ: ВЗРОСЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ НЕОБХОДИМО 7-8 ЧАСОВ СНА В СУТКИ**
- **ЧЕРЕДУЙТЕ ПЕРИОДЫ ИНТЕНСИВНОЙ РАБОТЫ С ОТДЫХОМ; НЕ ОТКАЗЫВАЙТЕСЬ ОТ ОТПУСКА**
- **НЕ ЕШЬТЕ НА ХОДУ: ЗАВТРАК, ОБЕД И УЖИН ДОЛЖНЫ СТАТЬ ВРЕМЕНЕМ ОТДЫХА**
- **УВЕЛИЧЬТЕ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ: СНЯТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ ПОМОГУТ ХОДЬБА, БЕГ, ПЛАВАНИЕ, ТАНЦЫ, ФИТНЕС, ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ**
- **УДЕЛЯЙТЕ ВРЕМЯ ИНТЕРЕСНЫМ ДЛЯ ВАС ЗАНЯТИЯМ, ОБЩЕНИЮ С БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ**
- **ЧАЩЕ УЛЫБАЙТЕСЬ**
- **СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА ПОЗИТИВНОМ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ!**



ЕСЛИ СИТУАЦИЯ КАЖЕТСЯ ВАМ СЛИШКОМ СЛОЖНОЙ, ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ К ПСИХОЛОГУ ИЛИ ПСИХОТЕРАПЕВТУ

ДЕМОГРАФИЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ