

# УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ

главный навык  
современного человека для формирования

## ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



**В нашем центре Вы можете  
получить**

**помощь психолога:**

- психологическая поддержка в кризисных ситуациях
- помочь в преодолении хронического стресса
- психологическая поддержка при коррекции патологических соматических состояний (заболевания ЖКТ, АГ, избыточная масса тела, курение)

**"Нас убивает не стресс, а наша реакция на него".**

**Ганс Селье**

**"Вы не всегда можете контролировать то, что происходит вовне, но вы всегда можете контролировать то, что происходит внутри".**

**Уэйн Дайер**

**ГБУЗ "Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики"**

 Звоните нам:  
8 (3842) 442270

 Пишите нам:  
oscmp@kuzdrav.ru

 Наш сайт:  
oscmp42.ru

Мы в социальных сетях:

 @oscmp42  
 <https://vk.com/club118532226>

# ФАКТОРЫ СТРЕССА (ФС) И МЕТОДЫ ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЯ

## ФС, которые можно избежать

- истощение организма в результате изнуряющего образа жизни
- привычка откладывать важные дела на "потом"
- наличие вредных зависимостей (употребление алкоголя, психоактивных веществ, табакокурение)
- пренебрежение регулярным отдыхом
- финансовые трата, превышающие доход

## методы преодоления

- стабилизация режима сна, труда и отдыха
- подбор подходящего режима и типа питания
- подбор адекватной физической нагрузки
- творческая реализация (регулярно уделять внимание любимым занятиям, рисовать, петь, танцевать, вязать, играть в шахматы, настольные игры)
- таймменеджмент (активно использовать инструменты планирования)
- расстановка приоритетов в списке задач
- осознанная регуляция объемов входящей информации (дозированное внимание к СМИ, социальным сетям и т.п.)
- привычка отключаться от гаджетов за час до сна
- планирование годового и месячного бюджета с учетом возникновения незапланированных трат, избегание кредитных заемов

## ФС, которыми можно управлять

- межличностные конфликты (в семье, в рабочем коллективе)
- деструктивные ментальные привычки (самообесценивание, концентрация внимание на ошибках, бесконтрольное прокручивание негативных мыслей)
- напряжение от нарушение личных границ (например желание угодить в ущерб себе и др.)

## методы преодоления

- обучение/совершенствование навыка взаимодействия с людьми, развитие эмоционального интеллекта
- использование ароматерапии и водных процедур
- обучение навыкам конструктивного мышления, введение ритуалов для мозга перед сном: 5 благодарностей уходящему дню, 5 благодарностей себе (похвала)
- практиковать ответ "НЕТ", если Вы исполнительная, доброжелательная и ответственная личность

## неуправляемые ФС

- возрастные изменения
- смерть близкого человека
- событие, требующее адаптации (увольнение с работы, переезд в другой город)
- военно-политическая обстановка
- экологические проблемы
- экономический кризис на уровне государства

## методы преодоления

- практика техник телесного расслабления (аутогренинг, миорелаксация)
- дыхательные практики, медитация
- развитие навыка принятия
- глобальная уборка с пересортировкой личных вещей (выбросить лишнее, освободить пространство) и перестановкой
- обсуждение проблем с близкими с целью расширять взгляд на ситуацию и принимать собственное взвешенное решение

# ВЛИЯНИЕ СТРЕССА

## на организм:

- болевой синдром (голова, шея, спина, грудная клетка)
- кардионевроз
- повышение ЧСС и АД
- ослабление иммунитета
- повышенная сонливость или бессонница
- кожные проявления (повышенная раздражительность, сыпь)
- нарушение функции пищеварительной системы

## на мысли и чувства:

- тревожность, беспокойство,
- возбуждение, раздражение
- гнев, агрессивность
- частые вспышки гнева или другие проявления эмоциональной неустойчивости
- повышенная утомляемость
- нарушение концентрации внимания
- забывчивость

## на поведение:

- конфликтность
- избегание встреч
- переедание или отказ от еды
- злоупотребление курением, алкоголем и другими психоактивными веществами
- потеря самоконтроля в проявлении гнева и агрессии
- пренебрежение правилами гигиены (уход за телом, наведение порядка в доме)