

В сучасному світі стреси дуже розповсюджені, вони є постійним супутником людини, ознакою сучасного способу життя, розплатою за технічний прогрес.

Найбільше значення мають події незначні, але ті, що часто повторюються. Це наш постійний, повсякденний стрес, до якого ми звикаємо настільки, що перестаємо його помічати. Але це тільки здається – ми не усвідомлюємо впливу багатьох стресових чинників. На підсвідомому рівні організм їх сприймає і автоматично на них реагує. Фізіологічні наслідки стресів накопичуються, «кумулюються» в організмі.

## Ознаки стресових розладів

---

- ▶ фізичні симптоми: головний біль, сильна втома, втрата апетиту, болі, тремтіння тіла;
- ▶ емоційні симптоми: плач, страх, тривога, відчуття постійного напруження, відчуття, що має статися щось погане, безсоння, нічні кошмари, роздратованість, злість, агресія, відчуття провини;
- ▶ поведінкові розлади та розлади психіки: замкненість, зануреність в себе, неможливість потурбуватись про себе, стан збудження або загальмованість.

## Як захистити себе від стресу

---



Спробуйте визначити для себе, що викликає у Вас хвилювання. Записуючи проблему, можна прояснити суть питання. Це чудовий спосіб, якщо ви почали хвилюватися серед ночі. Запишіть думки і намітьте час, в який ви будете їх вирішувати на наступний день, щоб трохи відпочити. Пам'ятайте, що «година вранці варта двох увечері».



Розплануйте свій день. Не намагайтеся робити багато справ одночасно. Виконуйте намічені завдання залежно від їх важливості, не робіть усе в останню хвилину.



Додержуйтеся основних правил здорового способу життя, які включають правильне харчування, здоровий сон, фізичні вправи, відмову від шкідливих звичок тощо. Намагайтеся додержуватись цих правил завжди, а не на короткий проміжок часу.



Послухайте музику. Музика, як відомо, надає величезний ефект.



Знайдіть час для занять, які приносять вам задоволення: спілкування з друзями, прогулянки на свіжому повітрі, відпочинок на природі.



Плануйте короткі програми релаксації за будь-якими методиками: аутотренінг, медитація, молитва, дихальна гімнастика, фізичні вправи, танці, спів.



Якщо внаслідок стресу ви почали палити та збільшили вживання алкоголю, знайте - це лише тимчасове вирішення проблеми, а шкода здоров'ю досить велика.



Якщо ви відчуваєте себе самотнім, хай у Вашому будинку з'явиться чотириногий улюбленець - кішка або собака.



Використовуйте засоби ароматерапії (м'ята, розмарин, сосна) та фітотерапії (валеріана, собача кропива, глід, м'ята, меліса, звіробій). Вони діють заспокоїливо та нормалізують сон.



Лікувальний ефект мають теплі ванни (+34-37°C) з хвойним екстрактом та морською сіллю.

## Поради психологів як зберегти своє психічне здоров'я:

- Змінюйте те, що можна змінити, і приймайте як долю те, що поки змінити неможливо.
- Уникайте неприємних людей. Ніколи не дратуйтеся від спілкування з людьми, якими б вони не були. Приймайте людей такими, якими вони є. Якщо доводиться спілкуватися з нестерпною людиною, радійте, що ви не такий. Бережіть нерви і посміхайтесь - перемога однаково залишиться за вами.
- Більше спілкуйтеся з цікавими людьми. Порадьтеся з ними, запитайте, як вони розв'язують ті чи інші питання. Не замикайтеся в собі.
- Живіть сьогоднішнім днем і отримуйте від цього задоволення.

## Методика релаксації:

Закрийте очі, дихайте повільно, не глибоко, через ніс. Подумки повторюйте фразу: «Я зовсім спокійний» 5-6 разів. Потім рахуйте від одного до двадцяти. Це дозволяє зняти внутрішнє напруження, нормалізувати пульс та артеріальний тиск, а також домогтись самодисципліни.

Допомогу в подоланні стресових ситуацій та поради, як їх уникати, Ви можете отримати в Вінницькому обласному науково-практичному Центрі психосоматичної медицини – довідки за тел. (0432)507-918.

Матеріал підготували: В.Л. Клочко, обласний спеціаліст Департаменту охорони здоров'я курортів за фахом психіатрія, І.В.Коваленко, к.м.н, керівник обл. Центру психосоматичної медицини. Відповідальна за випуск: Л.П. Зубко, зав. відділом ВОЦЗ.

Вінницька обласна психоневрологічна лікарня  
ім. акад. О.І. Ющенко  
Вінницький обласний Центр здоров'я

# Захисти себе від стресу



Вінниця 2016