



С 4 по 10 ноября 2024 года в России проходит Неделя сохранения душевного комфорта, приуроченная к Международной неделе осведомлённости о стрессе.

Её инициировало Министерство здравоохранения Российской Федерации.

Цель мероприятия — повысить внимание к вопросам

профилактики стресса и поддержания ментального здоровья.

Тревога – неотъемлемая часть нашей жизни. У каждого человека бывают моменты и ситуации, вызывающее беспокойство.

Тревожность – это психологическая особенность человека. Триггеры для тревожности у всех разные.

Стресс — это неспецифическая реакция (напряжение) организма в ответ на какое-то воздействие (эмоциональное, физическое). К неблагоприятным последствиям чаще приводит сильный отрицательный острый и хронический стресс. Признаками хронического стресса являются беспокойный сон, частые простуды, быстрая утомляемость, низкая работоспособность, изменение аппетита, как в сторону усиления, так и в сторону отказа от пищи, нестабильный фон настроения и др.

Избежать стресса практически невозможно, так как человек, сталкиваясь с различными ситуациями в быту и на работе, эмоционально реагирует на эти события. Интенсивность трудового процесса отличается у людей разных профессий. Наибольшее напряжение испытывают лица, работающие в экстренных ситуациях, с большим количеством людей, в ночные смены. Доказано, что стресс влияет не только на здоровье человека, но и снижает производительность труда.

Как стресс влияет на организм:

1. Меняется настроение, повышается раздражительность. Начинаются проблемы с концентрацией и сном.
2. Повышается давление, учащается пульс, повышается уровень холестерина и увеличивается риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.
3. Ослабляется иммунитет.
4. Появляются боли в желудке, тошнота и рвота.
5. Боль в суставах и мышцах.

Чтобы минимизировать негативное воздействие на организм:

1. Старайтесь вести размеренную жизнь. Заранее планируйте рабочий день, неделю, месяц; чередуйте периоды интенсивной работы с полноценным отдыхом. Тем не менее, ваши планы должны быть гибкими и не рухнуть от изменений. Будьте к ним готовы!
2. Высыпайтесь! Взрослому человеку в среднем необходимо 7–8 часов сна в сутки.
3. Не ешьте «на бегу»: завтрак, обед и ужин должны стать временем отдыха и переключения мыслей.
4. Снять эмоциональное напряжение поможет физическая нагрузка, особенно связанная с водой, например, плавание.

5. Ежедневно отводите немного времени для релаксации: сядьте в удобное кресло, включите приятную музыку, закройте глаза и представьте, что сидите на берегу моря. Или почитайте любимую книжку, порисуйте, помузицируйте, если играете на чем-то.
6. Находите время отвлечься, переключитесь на занятия, которые вызывают у вас положительные эмоции: поход в музей, кино, на концерт, чтение, прогулки на природе или общение с друзьями.
7. Нет возможности изменить обстоятельства жизни — измените свое отношение к ним. Внимательно проанализируйте свои негативные эмоциональные переживания: возможно, имевшие место события не заслуживают столь сильных эмоций.
8. Сосредоточьтесь на позитивном: обстоятельства вашей жизни зачастую лучше, чем вам кажется, когда вам плохо. Просто объективно взгляните на себя.
9. Следите за своим настроением, как за внешним видом, относитесь к своей раздражительности, тревожности, вспыльчивости, как к источнику болезней (так и есть на самом деле). Доброжелательное выражение лица и улыбка улучшат ваше настроение, здоровье, а улыбки в ответ не оставят от стресса и следа. Помощниками в преодолении стресса могут стать домашние питомцы, забота о них, игра, прогулки.

Верьте в себя!

Если не справляетесь, то обращайтесь за медицинской помощью, не занимайтесь самолечением.