

Неделя сохранения душевного комфорта  
(в честь Международной недели осведомленности о стрессе)  
(4.11.24 -10.11.24)



Стресс присутствует в жизни каждого человека. Стрессовые ситуации возникают как дома, так и ввремя учебе. Стресс является причиной многих заболеваний, а значит, наносит ощутимый вред здоровью человека, тогда как здоровье — одно из условий достижения успеха в любой деятельности. Стресс — это неизбежность, о которой мы должны знать и всегда помнить. Стресс можно предвидеть. Некоторых стрессов можно избежать вообще. Нельзя допускать победы стресса над собой. Распространенная в начале века фраза

«все болезни от нервов» трансформировалась — «все болезни от стрессов». По данным Всемирной организации здравоохранения 45% всех заболеваний связано со стрессом, причем некоторые специалисты считают, что эта цифра в 2 раза больше. Частые жалобы при этом — депрессия и тревога, головные боли.

Тревога – неотъемлемая часть нашей жизни. У каждого человека бывают моменты и ситуации, вызывающее беспокойство. Для того, чтобы научиться справляться с тревогой разработаны различные методы психологической коррекции, например, когнитивно-поведенческая терапия.

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

Физиологические симптомы стресса:

Головные боли, мигрень, повышенное АД (артериальное давление), боли в сердце, плохой сон или бессонница, кожные раздражения, гастриты, расстройства ЖКТ, нередко развитие язвы желудка.

Психологические симптомы стресса:

Раздражительность, потеря аппетита, депрессия, пониженный интерес к социальным контактам, ухудшение памяти, невозможность сосредоточиться, потеря чувства юмора.

Чтобы не допустить развития негативных последствий, нужно учиться контролировать стресс. В России существуют региональные и муниципальные службы и фонды оказания психологической помощи взрослым и детям, оказавшимся в затруднительных ситуациях, в том числе бесплатно, анонимно, онлайн.

Профилактика стресса — это важное условие для сохранения эмоционального здоровья. И важно следовать общим принципам по повышению

уровня сопротивляемости стрессовым ситуациям. Это продлит вашу жизнь и улучшит ее качество.

Вот способы контроля над неприятными переживаниями:

1. Относитесь ко всему проще
2. Учитесь позитивному мышлению
3. Используйте способы переключения
4. Освобождайтесь от отрицательных эмоций
5. Больше смейтесь
6. Занимайтесь физическими упражнениями
7. Будьте благодарны за то, что имеете
8. Отправьтесь в путешествие
10. Принимайте ванны
11. Бывайте на свежем воздухе
12. Найдите себе увлечение
14. Составьте список того, что вас радует