

На жизненном пути нас поджидает множество событий и потрясений, способных вызвать стресс. В большинстве своем они являются неотъемлемой частью нашей жизни, поэтому избежать их или обойти просто не возможно. Темп жизни головокружителен, напоминает скоростные гонки, затягивает и изнуряет, приводя человека к сильному нервному напряжению.

Под воздействием стресса организм человека испытывает стрессовое напряжение.

**Стресс** – это напряженное состояние организма, т.е. неспецифический ответ организма на предъявленное ему требование (стрессовую ситуацию).

Важно знать признаки и причины стрессового напряжения, чтобы уметь противостоять трудностям жизни и эффективно бороться со стрессом.

### **Признаки стрессового напряжения**

- невозможность сосредоточиться на чем-то;
- слишком частые ошибки в работе;
- ухудшается память;
- слишком часто возникает чувство усталости;
- очень быстрая речь;
- мысли часто улечиваются;
- часто появляются боли (голова, спина, область желудка);
- повышенная возбудимость;

- работа не доставляет прежней радости;
- потеря чувства юмора;
- пристрастие к вредным привычкам;
- постоянное ощущение недоедания;
- пропадает аппетит – вообще потерял вкус к еде;
- невозможность вовремя закончить работу;

Если вы обнаружили у себя признаки стрессового напряжения организма, то необходимо внимательно изучить его причины.

### **Причины стрессового напряжения.**

1. Гораздо чаще вам приходится делать не то, что хотелось бы, а то, что нужно, что входит в ваши обязанности.
2. Вам постоянно не хватает времени – не успеваете ничего сделать.
3. Вас что-то или кто-то подгоняет, вы постоянно куда-то спешите.
4. Вам начинает казаться, что все окружающие зажаты в тисках какого-то внутреннего напряжения.
5. Вам постоянно хочется спать – никак не можете выспаться.
6. Вы видите чересчур много снов, особенно когда очень устали за день.
7. Злоупотребляете вредными привычками
8. Вам почти ничего не нравится.

9. Дома, в семье, у вас постоянные конфликты.

10. Постоянно ощущаете неудовлетворенность жизнью.

11. Влезаете в долги, даже не зная, как с ними расплатиться.

12. У вас появляется комплекс неполноценности.

13. Вам не с кем поговорить о своих проблемах, да и нет особого желания.

14. Вы не чувствуете уважения к себе – ни дома, ни на работе.

**Просить помощи в трудную минуту – это проявление не слабости, а силы духа!**

*Когда искать профессиональную психологическую помощь:*

- напряженность ваших эмоций не снижается в течение долгого времени;
- продолжительное время вы ощущаете хроническое напряжение, замешательство и опустошенность, вас не покидает оцепенение и пустота;
- вы поддерживаете активность лишь для того, чтобы не вспоминать о прошедших событиях;
- продолжают ночные кошмары;
- нет человека, с кем можно обсудить и поделиться своими проблемами;
- вам кажется, что ваши взаимоотношения в семье ухудшились.

**Научитесь по-новому смотреть на жизнь! Вы не должны позволять событиям или другим людям определять, быть или не быть вам счастливыми.**

- постарайтесь увидеть последствия своих действий и определить, совместимы ли они с ценностями и целями, которых хотите достичь;
- будьте оптимистом. Как только вы ловите себя на мрачной мысли, переключайтесь на что-нибудь хорошее – этот приём поможет видеть жизнь в более светлых тонах;
- учитеесь говорить НЕТ. Если у вас нет времени на какое-то дело или вы просто не хотите его делать, не делайте;
- не становитесь максималистом: будьте терпимы и снисходительны к себе и другим. Ставьте реальные цели;
- живите настоящим, преодолевая привычку сожалеть о прошлом и/или переживать о будущем;
- правильно питайтесь. Постарайтесь снизить потребление сахара, соли, жиров и увеличить количество витаминов, белков и минеральных веществ;
- стремитесь к разумной организованности. Составляйте список дел, классифицируйте их по степени важности и т. д.

- **высыпайтесь!** Хотя у каждого своя потребность во сне, но в среднем человек должен спать 8 часов в сутки.

### **Как восстановить эмоциональное равновесие**

- занятие любимым делом: чтение, музыка, кино, театр и т. д.
- общение с близким человеком, с детьми;
- приём успокоительных лекарств, полноценный сон;
- активное переключение (физическая работа, физические упражнения);
- успокоение силой логики, переключение на воспоминания, приятные мысли;
- аутотренинг, дыхательные упражнения;
- прочие методы (баня, массаж и др.)

Если у вас возникли вопросы, то вы сможете обратиться к специалистам

по телефону  
**«ПОМОЩЬ»**  
**3-66-76**

### **НАШИ КООРДИНАТЫ:**

**Кабинет МСП «Подросток»**

**Адрес:** Энгельса, 35, здание детской поликлиники, 2-этаж.

**Телефон: 3-66-76**

Составитель: Каюмова Р.И.  
социальный педагог, психолог

ГАУЗ СО «Ревдинская ГБ»  
Кабинет медико-социальной помощи  
детям и подросткам «Подросток»

# **Стресс НЕ проблема**



**«Жизнь преподносит нам  
кислые лимоны, сделайте  
себе лимонад»  
Д. Карнеги**