

Все мы живем в сложное время, постоянно подвергаемся стрессу, но жизнь диктует нам свои условия и требования, порой человеку очень тяжело приспособиться к заданному темпу, он устает, работа отнимает у людей столько сил, что они уже не способны должным образом заботиться о своих семьях, которые особенно нуждаются в поддержке. Подобные гонки неминуемо ведут ко вполне предсказуемым последствиям. И самые распространенные из них – это депрессия и стресс.

Что же такое стресс? Слово «stress» с английского языка переводится как «напряжение», «давление». Это ответная реакция организма на любой раздражитель. Порой из равновесия может вывести различная мелочь, будь то сказанное колкое слово в ваш адрес или просто сгоревшая яичница утром. Провоцировать стресс может громкая музыка, долгое ожидание в очереди, потеря любимой игрушки и т.д. Очень важно суметь вовремя погасить очаг геометрически нарастающего недовольства. Несвоевременно оказанная помощь при стрессе может обернуться букетом медицинских болячек. Очень печально, что подростки, желая заглушить душевную боль, прибегают к алкоголю, наркотикам, половой распущенности, агрессии, насилию, прогуливают занятия, совершают правонарушения или убегают из дома. Но этот путь ведет их к проблемам, еще более страшным, чем те, от которых они пытаются убежать.

Как помочь себе снять напряжение и в чем заключается профилактика стрессовых расстройств?

Советы довольно просты и известны каждому, но в то же время люди ими необоснованно пренебрегают.

Чаще гуляйте на свежем воздухе. Многие после работы любят посидеть перед экраном телевизора или лежа на диване, почитать книгу. Подобный отдых лишь иллюзия, организм не расслабляется, в этот момент он все равно находится в состоянии напряжения, внимание сконцентрировано, идет мыслительный процесс анализ картинки или сюжета. Прогуливаясь по парку, вы сможете отвлечься, забыть о домашних проблемах и трудностях на работе. Свежий прохладный воздух творит чудеса, он не только способен избавить вас от невротического состояния, но также комплексно

Как побороть стресс

Автор: Administrator

24.07.2015 09:24 - Обновлено 15.02.2017 09:23

улучшает ваше физическое состояние, повышает тонус.

Будьте последовательны. Не пытайтесь выполнять сразу несколько дел, так вы еще быстрее утомитесь и не выполните не одно дело качественно. Составьте себе график, когда и чем вы будете заниматься. Правильно распределенное время не только сохранит ваши нервы, но и позволит вам уделять больше внимания семье, своему хобби и прочим маленьким радостям на которые подчас, просто не хватает сил.

Соблюдайте режим дня. Чтобы утром чувствовать себя отдохнувшим старайтесь ложиться спать не позднее одиннадцати часов вечера. Сон должен длиться 7-8 часов.

Питание. Включите в свой рацион продукты содержащие витамины группы А, морковь, абрикос, тыква, йогурт, авокадо, рыбу, мясо, мед, пивные дрожжи, Принимайте витаминные комплексы - это поможет вам поднять жизненный тонус.

Общеукрепляющие процедуры, в том числе закаливания и занятия физкультурой.

Надо постараться быть выдержанным и корректным как на работе, так и в семье. Главное - научиться правильно, воспринимать любую стрессовую ситуацию. Не надо много раз возвращаться к причинам, спровоцировавшим стресс, рассказывать об этом, обдумывать и мысленно «проговаривать» по ночам.

Очень важно в нужный момент сделать передышку, ограничьте число внешних раздражителей, отключите мобильный телефон, выключите компьютер. Можно даже приглушить свет. Старайтесь ни о чем не думать. Сначала у вас может возникнуть чувство, что вам чего то не хватает какого-то шума – это явный признак невроза на почве стресса, так называемый эффект белки без колеса. Подобное ощущение вскоре пройдет.

На самом деле каждый человек обычно имеет свой собственный способ избавления от стресса. Кто-то идет к друзьям, кто-то берет выходной, а кто-то расслабляется, выпив бокал-другой хорошего вина. Кардинальным методом может стать употребление

Как побороть стресс

Автор: Administrator

24.07.2015 09:24 - Обновлено 15.02.2017 09:23

успокоительных препаратов (перед этим стоит проконсультироваться с врачом). Также можно сделать отвар из различных трав (ромашки, валерианы, пиона) обладающих седативным воздействием. Однако не стоит себя успокаивать подобным образом в начале дня перед работой - это приведет к апатии.

Никогда не держите в себе негативные эмоции. Если не хотите портить отношения с коллективом или семьей, просто выйдите в другую комнату, постарайтесь расслабиться, закройте глаза и представьте внутри себя цветок, который вы должны охранять, а еще – стену, которая охраняет вас.

Будьте здоровы!

Людмила Пархоменко

заведующий отделением

социальной адаптации и реабилитации ЦСОН