

**СТРЕСС И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ
ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

В России 70% населения постоянно находятся в состоянии
стресса,
из них 30% – в состоянии сильного стресса





Стресс становится опасен только
тогда, когда он чрезмерен и/или
постоянен



Сами по себе жизненные события не являются
причинами стресса

Главное здесь то, как человек воспринимает
ситуацию

Все по-разному реагируют на происходящее

Причины возникновения стресса разнообразны, а
формы проявления индивидуальны

Стресс разделяют на стресс (понятие имеет два значения – «стресс, вызванный положительными эмоциями» и «несильный стресс, мобилизующий организм») и дистресс (негативный тип стресса, с которым организм человека не в силах справиться)





Первый тип стресса возникает у всех, но не несет вреда, даже наоборот – помогает мобилизовать силы, адаптироваться к ситуации

Второй тип (дистресс) вредит здоровью человека и даже может привести к тяжелым психическим заболеваниям

СИМПТОМЫ ДИСТРЕССА

Физические проявления:

мышечное напряжение, особенно в шее и плечах;

расстройство желудка;

головная боль; бессонница; переедание, употребление алкоголя, курение;

учащенное сердцебиение; усталость



СИМПТОМЫ ДИСТРЕССА

Эмоциональные проявления:

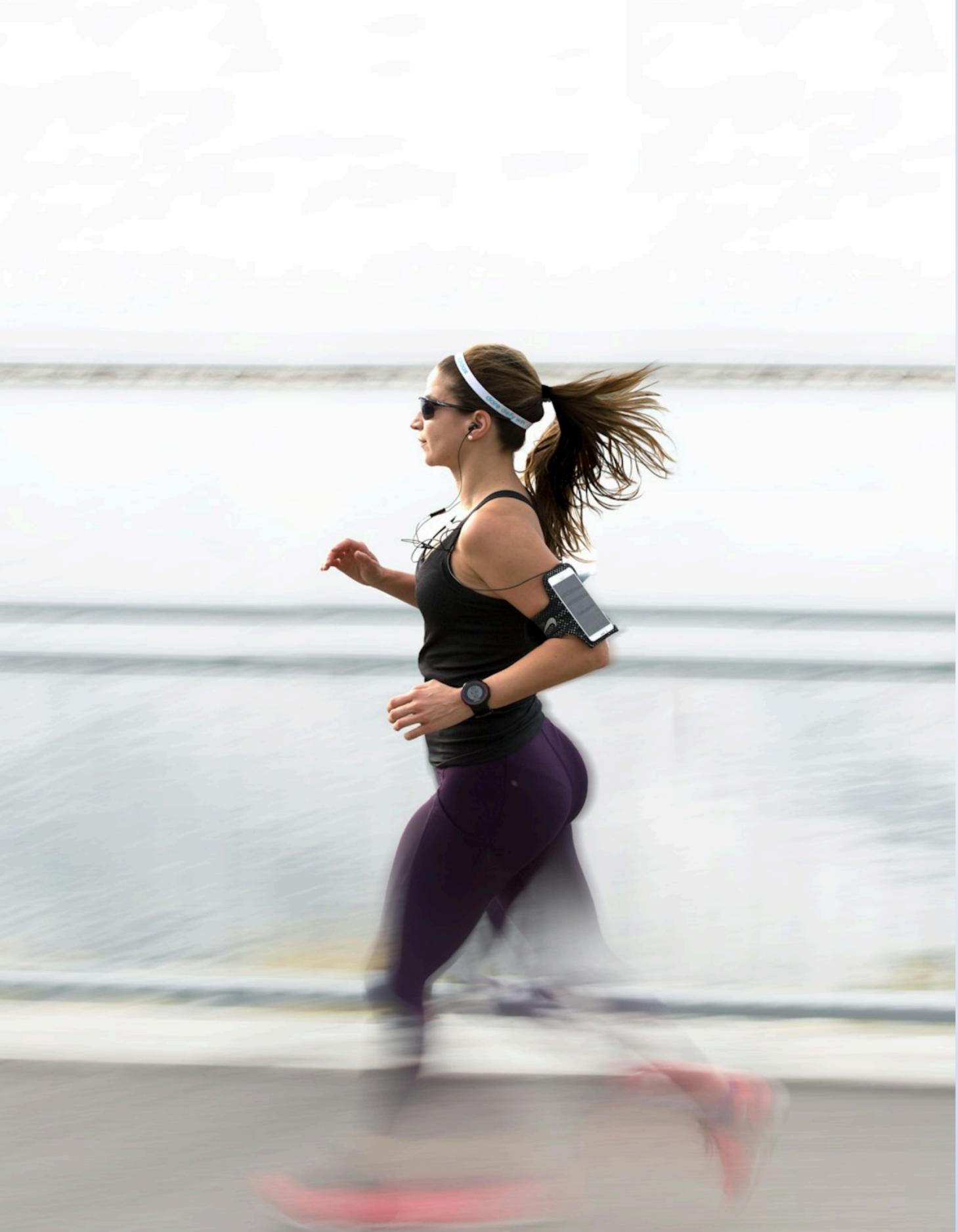
- раздражительность;
- депрессия;
- ГНЕВ;
- тревога;
- перепады настроения;
- ощущение усталости;

СИМПТОМЫ ДИСТРЕССА

Когнитивные проявления:

- трудности с концентрацией внимания;
 - забывчивость;
- негативные, повторяющиеся мысли

Из-за стресса страдает физическое здоровье: простудные заболевания, обострение хронических болезней, стресс отражается на нашем внешнем виде. Все это - источник для переживаний, тревоги. Возникает замкнутый круг. Ухудшается психическое состояние и эмоциональное благополучие - расстройства, злость, нервозность.



1. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ:

Регулярные физические упражнения помогают снизить уровень стресса, улучшая общее самочувствие. Это может быть что угодно — от прогулок на свежем воздухе до занятия спортом.



2. СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ:

Правильное питание играет важную роль в поддержании психического здоровья.

Употребление разнообразной пищи, богатой витаминами и минералами, способствует улучшению настроения и повышению энергии.



3. СОН

Качественный сон необходим для восстановления сил и улучшения когнитивных функций. Установите режим сна, создайте комфортные условия для отдыха и старайтесь избегать экранов перед сном.

ТЕХНИКИ РЕЛАКСАЦИИ:





1. МЕДИТАЦИЯ И ОСОЗНАННОСТЬ:

Практики медитации и осознанности помогают успокоить ум и сосредоточиться на настоящем моменте. Это может быть простое дыхательное упражнение или более глубокая медитация.



2. ЙОГА

Йога сочетает в себе физические упражнения, дыхательные техники и медитацию, что делает её эффективным способом борьбы со стрессом.



3. ПРИРОДА

Проведение времени на природе помогает снизить уровень стресса и улучшить общее самочувствие. Прогулки в парке или поездки на природу могут стать отличным способом перезагрузки.

ПОДДЕРЖКА И

ПОМОЩЬ:





1. СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

Не стоит недооценивать значение общения с близкими людьми. Поддержка друзей и семьи помогает справляться с трудностями. Открытое обсуждение своих переживаний может значительно облегчить внутреннее напряжение.



2. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Если стресс становится невыносимым и мешает повседневной жизни, стоит обратиться за помощью к специалисту.

Психотерапевты и консультанты могут предложить стратегии и методы, которые помогут справиться с трудными ситуациями.

УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ:





Планирование и организация своего времени могут помочь снизить уровень стресса.

Используйте списки задач, устанавливайте приоритеты и не забывайте выделять время на отдых и развлечения.

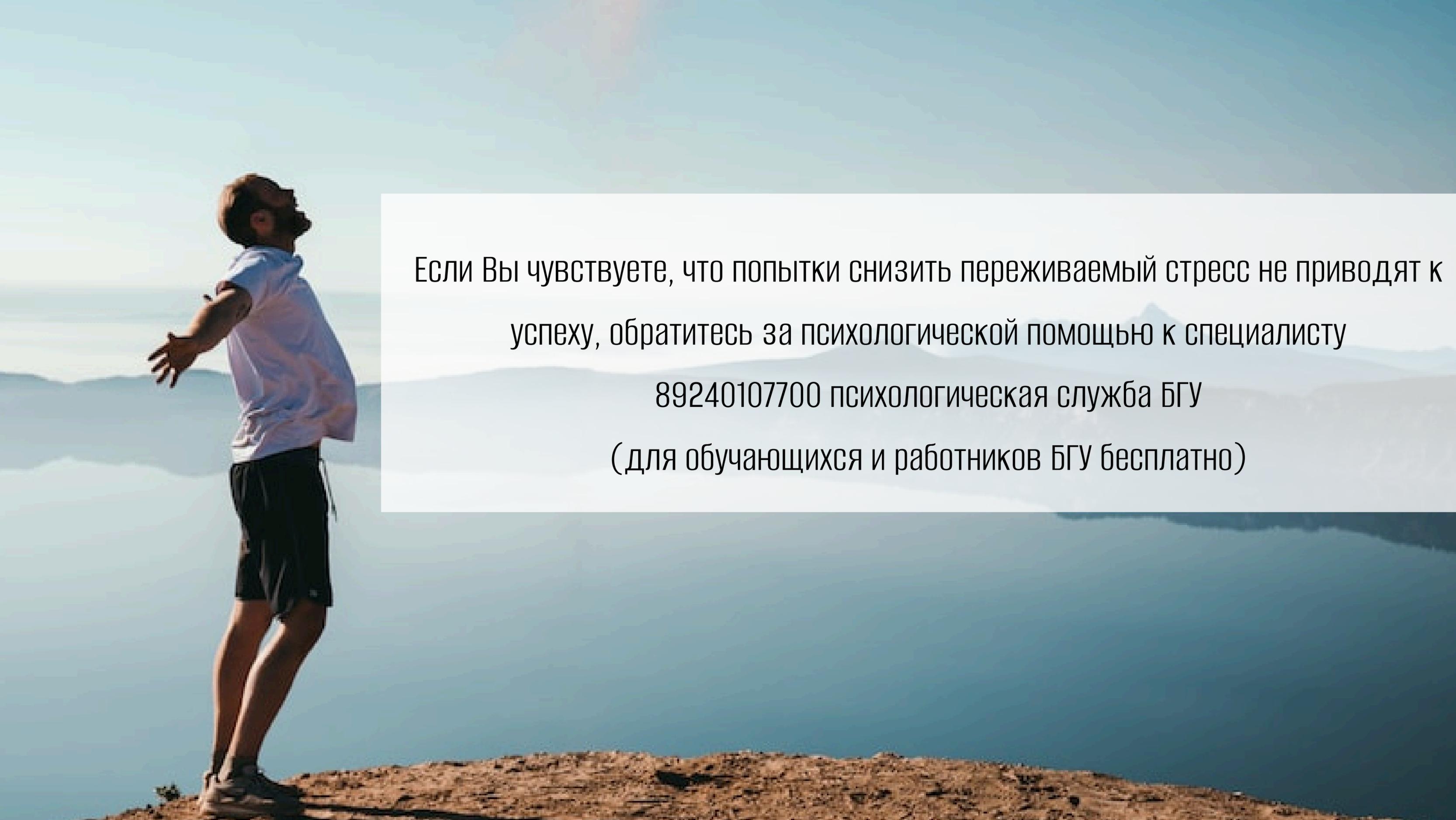


**ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ —
ЭТО ВАЖНЫЙ АСПЕКТ НАШЕЙ
ЖИЗНИ, КОТОРЫЙ ТРЕБУЕТ
ВНИМАНИЯ И ЗАБОТЫ.**



Справляться со стрессом в современном мире
можно и нужно, используя различные методы
и подходы.

Главное — помнить, что забота о себе не
является эгоизмом, а необходимостью для
полноценной жизни. Не бойтесь обращаться за
помощью и уделяйте время своему
психическому благополучию.



Если Вы чувствуете, что попытки снизить переживаемый стресс не приводят к успеху, обратитесь за психологической помощью к специалисту

89240107700 психологическая служба БГУ

(для обучающихся и работников БГУ бесплатно)