

К охране здоровья граждан - активный подход!

Что противопоставить стрессу?

Еще до пандемии COVID-19 эксперты ООН называли стресс "чумой 21 века". Ведь его последствия для здоровья приобретают масштабы эпидемии и уже многие годы представляют важную проблему современного общества.

Гипертония, ишемическая болезнь сердца, бронхиальная астма, язвенная болезнь - вот далеко не полный список заболеваний, развитие которых способен ускорить стресс.

Не стоит забывать о серьезных психических проблемах - таких как тревожные, невротические или депрессивные расстройства, которые также значительно снижают качество жизни человека.

Бегство же от стресса занятие сложное, но не безнадежное.

Об этом рассказывает клинический психолог Виктория Паксваткина, руководитель, заведующая отделением экстренной психологической помощи и "Телефона доверия" в Калуге:

ся реагировать на изменения так, чтобы наносить наименьший вред своему физическому и

От эмоционального состояния человека зависят его жизнь, его здоровье, его семья, работа, учеба, все его окружение, а изменение эмоционального состояния человека приводит к коренным изменениям в его жизни.

психическому здоровью.

В литературе предлагается немало различных подходов, мне

Существуют конкретные методы, которыми мы можем помочь сами себе. Например, делать то, что приносит вам удовольствие. Выделите неделю, день или хотя бы несколько часов для своего любимого занятия. Многие скажут, что стресс отнимает вдохновение. Тогда займитесь хотя бы чем-нибудь. Любая деятельность отвлекает от переживаний.

Спорт, домашние дела, даже простые повседневные задачи позволяют вам отвлечься от навязчивых переживаний и немного прийти в себя.

Управляйте своим временем. Не разрешайте себе тратить время на бесполезное "пережевывание" одних и тех же мыслей, интернет-серфинг, соцсети, чаты, жалобы, неконструктивные диалоги.

Контролируйте себя и свое время, хвалите себя, когда занимаетесь чем-либо полезным и необходимым. Выделяйте достаточно времени на сон, занятия спортом и прогулки на свежем воздухе.

Выберите для себя те способы борьбы со стрессом, которые лучше всего помогают именно Вам. Например, если застряли в пробке, то справиться со стрессом Вам помогает аудиокнига.

Когда волнуетесь перед публичным выступлением - помогают дыхательные психотехники. Для заряда бодрости с утра - улыбайтесь перед зеркалом. Это должен быть именно Ваш личный список.

Избегайте факторов, которые усиливают стресс. Давно доказа-

нет. Если хочется помочь человеку - выразите это в действии: помогите финансово, познакомьте с людьми, которые могут помочь, наконец, просто выслушайте и окажите поддержку.

Научитесь прощать себя и дру-

котором находитесь.

Внимательно его оглядите и, не торопясь, найдите семь зеленых (красных, голубых, желтых, сиреневых) предметов. Мысленно перечислив все подходящее - от занавесок до скрепок, сосредото-



гих. Помните, все люди разные, каждый имеет право на собственную точку зрения, каждый имеет право на ошибку.

Воздержитесь от того, чтобы кому-либо что-либо эмоционально доказывать.

Если у Вас есть аргументы и для Вас важно, чтобы человек их услышал, сделайте три вещи: убедитесь, что он готов услышать вас, спокойно изложите собственные факты, дайте возможность обдумать. А перед тем как пытаться переубедить кого-либо, задайте себе вопрос - зачем лично вам это нужно и что мешает

точтаться на каждом из них.

Подвигайтесь. Движение - очень важный момент в восстановлении пошатнувшегося эмоционального здоровья. Ведь адре-

Думайте о позитиве, живите по своим материальным средствам, занимайтесь любимым делом. Не обращайте внимание на гнев и обиды окружающих, стремитесь избавляться от старья, наводите порядок в голове и доме, прощайте без сожаления.

налин, выброшенный в кровь во время стресса, побуждает нас двигаться.

Будьте здоровы и не пускайте стресс в свою жизнь!

Н. НЕФЕДЕНКОВА,
специалист ГБУЗ КО "Калужский областной Центр медицинской профилактики"



- Стресс - это реакция нашего организма на какие-либо изменения в нашей жизни. Если ресурсов организма хватает на то, чтобы приспособиться к этим изменениям, то стресс будет нам даже полезен, так как мобилизует нас для наилучшей реакции.

ближе взгляды Д. Ковпака, который считает, что существует два пути: первый путь - изменить свой взгляд на ситуацию, то есть предотвратить возникновение негативных переживаний, второй путь - если негативные переживания уже возникли и тело на них уже



но, что недосыпание, нездоровая пища, алкоголь, избыточное потребление кофе делают вас более уязвимым к влиянию внешних факторов. В ваших силах делать так, чтобы не провоцировать стрессовую реакцию.

Сохраняйте крепкие эмоциональные границы. Часто бывает так, что источником стрессов являются окружающие вас люди. Например, соседка, которая поймала вас на лестничной клетке и потратила около 15 минут вашего времени на бесполезную болтовню, невежливый водитель на дороге подрезал, позвонила родственница и больше часа рассказывала о своих проблемах в отношениях.

Чем больше Вы эмоционально вовлечены в проблемы других, тем чаще подвергаете себя стрессу. Корректно, вежливо и четко давайте понять, что у Вас так же есть важные дела.

Разделяйте беспокойство и заботу. Каждый раз во время эмоционально насыщенного и сложного разговора спрашивайте себя: что я реально могу сделать в этой ситуации, для этого человека? Поймите, от того, что Вы будете волноваться, не спать, переживать стресс, никому легче не ста-



Если же ресурсов организма недостаточно, а стрессогенные ситуации возникают вновь и вновь, то организм истощается и уже не может нормально функционировать.

Значит, наша задача научить-

отреагировало, то работаем с телом, чтобы минимизировать вред. Я бы добавила еще третий путь - создание для себя такого образа жизни, который сам являлся бы профилактикой вредного влияния стресса на наш организм.

