



Как ни странно, но вести здоровый образ жизни, делать то, что вам нравится, любить жизнь, радоваться каждому дню жизни вместе с близкими – это наиболее простой и эффективный способ справиться с «плохим» стрессом.



## ФАКТЫ О СТРЕССЕ

Длительный стресс приводит к повышению артериального давления, что значительно увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе инсульта и инфаркта.

При длительном стрессе нарушается переход глюкозы из крови в клетки организма. Именно поэтому при стрессе хочется сладкого. При этом сахар крови растет, а клетки «голодают» и требуют питания. Следствие – риск развития сахарного диабета.

Гормоны стресса способствуют «вымыванию» кальция из костей и развитию остеопороза.

Гормоны стресса снижают выработку коллагена в коже. Результат – ускорение процесса старения, ранние морщины.

## ЕСЛИ НУЖНА ПОМОЩЬ

Многие стрессовые ситуации можно остановить, изменив свое отношение к ним, потому что стресс – это не то, что произошло с вами, а то, как вы к этому отнеслись. Это будет не просто, но, следуя нашим советам шаг за шагом, вы научитесь держать стресс под контролем.

Если ситуация кажется вам слишком сложной, обратитесь за помощью к специалисту: психологу, психотерапевту или психиатру.

**В Республиканском центре общественного здоровья и медицинской профилактики психологи проводят индивидуальные консультации для взрослых и детей.**

**Запись по телефону  
8 (3412) 97-07-18**

**Помощь вы можете получить 24 часа в сутки 7 дней в неделю по телефонам:**

**8 (800) 100-09-06** – телефон доверия психологов и психотерапевтов МЗ РФ;

**8 (495) 989-50-53** – Центр экстренной психологической помощи МЧС РФ;

**8 (800) 200-01-22** – телефон доверия для детей, подростков и их родителей.

**Сайты психологической помощи:**

**[перезагрузистресс.рф](http://перезагрузистресс.рф)  
[mtd-help.ru](http://mtd-help.ru)**

Информация подготовлена с использованием материалов ФГБУ «НМИЦ ТПМ МЗ РФ»



**СТРЕСС.  
КАК ИМ  
УПРАВЛЯТЬ?**



## «ПЛОХОЙ» И «ХОРОШИЙ» СТРЕССЫ

Когда мы говорим «у меня давление» или «у меня температура», мы подразумеваем повышение этих показателей. При этом мы знаем, что без давления и температуры человек прожить не может. Точно так же и со стрессом – это неотъемлемая часть существования живого организма.

**«ХОРОШИЙ» СТРЕСС ВОЗНИКАЕТ ПРИ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЯХ, НЕГАТИВНЫХ РАЗДРАЖИТЕЛЯХ МАЛОЙ ИЛИ СРЕДНЕЙ СИЛЫ, НО НЕПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫХ.**

Он мобилизует и активизирует организм, позволяет приспособиться к сложным условиям окружающей среды. Улучшается концентрация внимания, память и появляется чувство собранности.



**«ПЛОХОЙ» СТРЕСС · СЛИШКОМ АГРЕССИВНЫЙ ПО СИЛЕ ИЛИ ДЛИТЕЛЬНЫЙ ПО ВРЕМЕНИ. ОН ИСТОЩАЕТ ВНУТРЕННИЕ РЕСУРСЫ ЧЕЛОВЕКА, НАРУШАЕТ РАБОТУ ОРГАНОВ И СИСТЕМ ОРГАНИЗМА, СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ ХРОНИЧЕСКИХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ И ПСИХИЧЕСКИМ ПРОБЛЕМАМ.**

В основе стресса лежит повышение гормонов стресса. Так задумано природой: гормоны стресса повысились – человек мобилизовался, подрался, поймал мамонта, убежал и вернулся к нормальной жизни.

За последние столетия человек научился гоняться за потенциальной едой и тратить все полученные калории, зато научился переживать по любому поводу. Современные стрессовые ситуации часто неразрешимы и длятся месяцами, а то и годами. Длительная выработка гормонов стресса приводит к «плохому» стрессу. К сожалению, часто мы не можем устранить стрессовую ситуацию. Поэтому - самое лучшее - поменять свое отношение к ней.



## 10 СПОСОБОВ УБЕРЕЧЬ СЕБЯ ОТ СТРЕССА

- 1 Распланируйте свой день — это важная и первостепенная задача. Планируйте не только свои рабочие дела, но и прием пищи, физическую нагрузку, встречи с друзьями, отдых.
- 2 Высыпайтесь! Взрослому человеку необходимо 7-8 часов сна в сутки.
- 3 Чередуйте периоды интенсивной работы с отдыхом. Не отказывайтесь от отпуска.
- 4 Не ешьте на ходу: завтрак, обед и ужин должны стать временем отдыха.
- 5 Эмоциональное напряжение снимайте физической нагрузкой: ходьба, бег, плавание, велосипед, танцы, фитнес. При физической нагрузке вырабатывается особый «гормон счастья», который помогает бороться со стрессом.
- 6 Научитесь расслабляться. Для этого отлично подходят медитация и йога.
- 7 Обязательно найдите себе хобби (рыбалка, работа в саду, вязание, общение с животными, коллекционирование и т. д.).
- 8 Делитесь переживаниями с близкими, родными или переносите свои волнения на бумагу – ведите дневник.
- 9 Не пытайтесь снять стресс с помощью табака или алкоголя. Вызвавшие стресс проблемы никуда не денутся, а здоровье пострадает.