

УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ

главный навык
современного человека для формирования

ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



**В нашем центре Вы можете
получить
помощь психолога:**

- психологическая поддержка в кризисных ситуациях
- помощь в преодолении хронического стресса
- психологическая поддержка при коррекции патологических соматических состояний (заболевания ЖКТ, АГ, избыточная масса тела, курение)

"Нас убивает не стресс, а наша реакция на него".

Ганс Селье

"Вы не всегда можете контролировать то, что происходит вовне, но вы всегда можете контролировать то, что происходит внутри".

Уэйн Дайер

ГБУЗ "Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики"



Звоните нам:
8 (3842) 442270



Пишите нам:
oscmpr@kuzdrav.ru



Наш сайт:
oscmpr42.ru

Мы в социальных сетях:

 @oscmpr42
 https://vk.com/club118532226

ФАКТОРЫ СТРЕССА (ФС) И МЕТОДЫ ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЯ

ФС, которые можно избежать

- истощение организма в результате изнуряющего образа жизни
- привычка откладывать важные дела на "потом"
- наличие вредных зависимостей (употребление алкоголя, психоактивных веществ, табакокурение)
- пренебрежение регулярным отдыхом
- финансовые траты, превышающие доход

методы преодоления

- стабилизация режима сна, труда и отдыха
- подбор подходящего режима и типа питания
- подбор адекватной физической нагрузки
- творческая реализация (регулярно уделять внимание любимым занятиям, рисовать, петь, танцевать, вязать, играть в шахматы, настольные игры)
- таймменеджмент (активно использовать инструменты планирования)
- расстановка приоритетов в списке задач
- осознанная регуляция объемов входящей информации (дозированное внимание к СМИ, социальным сетям и т.п.)
- привычка отключаться от гаджетов за час до сна
- планирование годового и месячного бюджета с учетом возникновения незапланированных трат, избегание кредитных заемов

ФС, которыми можно управлять

- межличностные конфликты (в семье, в рабочем коллективе)
- деструктивные ментальные привычки (самообесценивание, концентрация внимания на ошибках, бесконтрольное прокручивание негативных мыслей)
- напряжение от нарушение личных границ (например желание угодить в ущерб себе и др.)

методы преодоления

- обучение/совершенствование навыка взаимодействия с людьми, развитие эмоционального интеллекта
- использование ароматерапии и водных процедур
- обучение навыкам конструктивного мышления, введение ритуалов для мозга перед сном:
5 благодарностей уходящему дню,
5 благодарностей себе (похвала)
- практиковать ответ "НЕТ", если Вы исполнительная, доброжелательная и ответственная личность

неуправляемые ФС

- возрастные изменения
- смерть близкого человека
- событие, требующее адаптации (увольнение с работы, переезд в другой город)
- военно-политическая обстановка
- экологические проблемы
- экономический кризис на уровне государства

методы преодоления

- практика техник телесного расслабления (аутогренинг, миорелаксация)
- дыхательные практики, медитация
- развитие навыка принятия
- глобальная уборка с пересортировкой личных вещей (выбросить лишнее, освободить пространство) и перестановкой
- обсуждение проблем с близкими с целью расширять взгляд на ситуацию и принимать собственное взвешенное решение

на организм:

- болевой синдром (голова, шея, спина, грудная клетка)
- кардионевроз
- повышение ЧСС и АД
- ослабление иммунитета
- повышенная сонливость или бессонница
- кожные проявления (повышенная раздражительность, сыпь)
- нарушение функции пищеварительной системы

на мысли и чувства:

- тревожность, беспокойство,
- возбуждение, раздражение
- гнев, агрессивность
- частые вспышки гнева или другие проявления эмоциональной неустойчивости
- повышенная утомляемость
- нарушение концентрации внимания
- забывчивость

на поведение:

- конфликтность
- избегание встреч
- переедание или отказ от еды
- злоупотребление курением, алкоголем и другими психоактивными веществами
- потеря самоконтроля в проявлении гнева и агрессии
- пренебрежение правилами гигиены (уход за телом, наведение порядка в доме)

ВЛИЯНИЕ СТРЕССА