

В современном мире чрезмерной психической нагрузке подвержены все люди. Небольшие стрессовые ситуации необходимы человеку, т.к. они играют важную роль в дальнейших благоприятных изменениях в жизни самого человека. Помимо положительного эффекта, стресс может способствовать и негативным последствиям. Нервное напряжение сказывается на работоспособности, страдают отношения с друзьями, коллегами, членами семьи.



Стресс и его влияние на организм человека

Стресс - это приспособительная реакция организма на изменение окружающей или внутренней среды. Задача реакции стресса - спасти организм, помочь ему выжить. Во время стрессовой реакции идет мощный выброс специальных гормонов: кортизола, дофамина, адреналина, норадреналина. Эти гормоны готовят организм «к битве» и возможным повреждениям - повышается артериальное давление, сужаются сосуды, учащается сердцебиение. Но если что-то пошло не так, например продолжительное

время не устранена причина стресса, может наступить срыв. Депрессия — заболевание и социальная проблема. Это болезнь, которую должен лечить специалист, и это неспособность адаптироваться к стрессу, которую нам придется преодолеть самостоятельно.

Существует 2 вида стресса:

Психологический, к которому приводят конфликты, чрезмерная ответственность за что-то, обиды, необходимость принятия решения, какие-либо сильные переживания, разводы.

Физиологический, причиной которого являются чрезмерная физическая нагрузка, боль, экстремальные температуры (холод, жара).

Как ни удивительно, но для организма более разрушительны психологические стрессы.

Симптомы стресса. Среди наиболее популярных реакций организма на стресс, выделяют:

-беспричинные приступы раздражительности, недовольства окружающими миром;

- слабость, депрессия, пассивное отношение и не желание общаться с людьми, даже с родными и близкими,

- бессонница, беспокойный сон;

- невозможность расслабиться, постоянное напряжение нервной системы;

- приступы страха, паники;

- плохая концентрация внимания, заторможенность, проблемы с памятью;

- недоверие к себе и окружающим людям;

- частое желание плакать и рыдания, тоска, самосожаление;

- отсутствие желания употреблять пищу, или же наоборот, чрезмерное желание покусать;

- повышенная возбудимость, расстройства пищеварительной системы (диарея, тошнота, рвота), головокружения, учащенное сердцебиение, дискомфорт в грудной клетке, проблемы с дыханием, чувства удушья, резкое повышение температуры тела, озноб;

- повышенный интерес к алкоголю, наркотикам, курению, компьютерным играм и другим вещам, которые ранее человека особо не интересовали.



Первая помощь при острой стрессовой ситуации. В острой стрессовой ситуации не следует принимать никаких решений (исключение составляют стихийные бедствия, когда речь идёт о спасении своей жизни). Можно применить **экспресс-технику**: потереть ладони до получения тепла; выпить стакан воды; смочить себе лоб, виски и артерии на руках холодной водой, сосчитать до десяти, выйти на улицу и подышать свежим воздухом; отвлечься – перевести внимание на окружающие предметы, подмечая цвет, текстуру; заняться каким-либо простым видом деятельности.



Безопасный выход из стрессового состояния. Для того чтобы выйти из стресса, нужно остановиться и спросить себя: *а зачем я это с собой делаю? А чего я на самом деле хочу? А с чего в таком случае начать?* И потихонечку двигаться в этом направлении. Из стресса нельзя выпрыгнуть, но с ним можно справиться, из него можно выйти. Создайте намерение, то есть представление, как вы хотите себя чувствовать, и каждый день делайте пусть маленький, но шаг в этом направлении.

Для того чтобы улучшить своё психологическое и эмоциональное состояние, привести в тонус внутренний дух помогут следующие методы:

Прогулки на свежем воздухе. Всего 10 минут времени, проведённых на улице, помогут выйти из стрессовой ситуации и успокоить нервы.

Перестать обращать к одним и тем же переживаниям. Достаточно переключить своё внимание на что-нибудь другое, и одержимость навязчивой мыслью, идеей, эмоцией проходит сама собой.

Спокойное дыхание. Чрезмерные волнения приводят к учащению дыхания и сердцебиения. Замедлив дыхание, можно запустить обратный процесс и успокоить нервную систему.

Ведение ежедневника. Если отрицательные переживания, накопившиеся в течение дня, не желают уходить из головы, их можно отдать бумаге и забыть.

Смотрите на всё с оптимизмом. Единственный человек, с которым Вы проведёте всю жизнь, это Вы и только Вы. И только от Вас зависит, кого ежедневно придётся видеть в зеркале.

Не берите на себя ответственность за то, чего не можете контролировать

Важно помнить: если появилось чувство, что невозможно преодолеть стрессовые ситуации, следует обратиться за консультацией к специалисту – психологу, либо к неврологу или психотерапевту. Берегите себя и будьте счастливы!

«Как помочь себе выйти из стрессовой ситуации и депрессии»



Национальный центр усыновления

г. Минск, ул. Платонова, 22
(11 этаж)