

**Стресс** — это состояние человека, которое возникает как реакция на любые события или требования, с которыми человеку трудно или невозможно справиться.



### Факты о стрессе:

- По данным страховых компаний, треть работников хотя бы раз думали об увольнении исключительно из-за стрессов, связанных с работой.

- Полное освобождение от стрессов вызывает скуку, апатию, снижает мотивацию к труду и получению знаний, общий тонус организма.

- Стресс является пятым по важности фактором, predisposing к возникновению сахарного диабета.

- Чем выше уровень стресса в обществе, тем чаще и больше люди покупают и едят шоколад.

- Алкоголь и табак не спасают от стресса, а только усиливают его.

- Горький шоколад, орехи, бананы и имбирь повышают настроение и помогают бороться со стрессом.

- Лёгкий стресс — естественная часть жизни человека.

- Лучший способ профилактики последствий стресса — здоровый образ жизни!



**Берегите своё здоровье!**

Подготовил педагог-психолог  
Степанова Анна Викторовна

муниципальное автономное дошкольное  
образовательное учреждение "Детский сад № 29  
присмотра и оздоровления"

## СТРЕСС И ЗДОРОВЬЕ



**Что нужно знать каждому  
о стрессе?**

г. Мончегорск

## Психологи различают стрессы по мощности.

**Стрессы большой силы** возникают в ответ на ситуации, несущие угрозу жизни или её привычному укладу: природные или техногенные катастрофы, война, плен. Причиной стресса большой силы могут стать значимые личные события: смерть или тяжелая болезнь близкого человека, развод, крупные финансовые потери, вынужденная миграция или потеря работы.



**Стрессы малой силы** могут быть вызваны самыми разнообразными повседневными ситуациями и проблемами, которые человек не может решить или ему требуется для этого особенное напряжение сил. Если человек испытывает стресс невысокой интенсивности долгое время, то вред его здоровью может быть сопоставим с действием сильного стресса.

## Как переносится стресс и чем он опасен?

Насколько серьёзными окажутся стресс и его последствия для здоровья человека — зависит как от мощности и длительности стресса, так и от психологических и генетических особенностей человека. Не все люди, пережившие стресс сопоставимого уровня, страдают от него одинаково. На то, какими окажутся последствия стресса, оказывают влияние и условия жизни человека, его окружение. Если есть семья, близкие, друзья — стресс переносится легче. Стрессы большой силы или длительный хронический стресс могут

способствовать развитию и прогрессированию как телесных, так и психических заболеваний.

Стресс обычно способствует «выходу из строя» наиболее ослабленных систем организма. **Гипертония, ишемическая болезнь сердца, бронхиальная астма, язвенная болезнь — вот далеко не полный список заболеваний, развитие которых способен ускорить сильный или длительный стресс.** Не стоит забывать и о серьёзных психических проблемах — таких как тревожные, невротические или депрессивные расстройства, которые также значительно снижают качество жизни человека.

## Как уберечься от стресса?

В современном обществе бегство от стресса — **занятие сложное, но не безнадёжное.**



Есть **рациональный подход:** обучение навыкам преодоления стресса, **повышения стрессоустойчивости.** Помочь в этом могут занятия релаксацией, аутотренингом, йогой и регулярный отдых, желательно на природе.

## Простые, но действенные советы для тех, кто хочет научиться самостоятельно преодолевать стресс:

✓ Старайтесь **замедлить темп** Вашей жизни. Заранее планируйте рабочий день; чередуйте периоды интенсивной работы с полноценным отдыхом.

✓ **Высыпайтесь!** Взрослому человеку в среднем необходимо 7–8 часов сна в сутки.

✓ **Не ешьте на ходу:** завтрак, обед и ужин должны стать временем отдыха.

✓ **Не пытайтесь снять стресс с помощью табака или алкоголя.** Проблемы, вызвавшие стресс, и сам стресс никуда не денутся, а здоровье пострадает.

✓ Снять эмоциональное напряжение поможет **физическая нагрузка**, особенно связанная с водой: займитесь плаванием или аквааэробикой.

✓ Ежедневно отводите **немного времени для релаксации:** сядьте в удобное кресло, включите приятную музыку, закройте глаза и представьте, что сидите на берегу моря.

✓ **Старайтесь отвлекаться,** переключитесь на занятия, которые вызывают у Вас положительные эмоции: поход на концерт, чтение, прогулки на природе или общение с друзьями.

✓ Нет возможности **изменить обстоятельства жизни** — измените своё отношение к ним. Внимательно проанализируйте свои негативные эмоциональные переживания: возможно, имевшие место события не заслуживают столь сильных эмоций.

✓ **Сосредоточьтесь на позитивном:** обстоятельства Вашей жизни зачастую лучше, чем Вам кажется, когда Вы расстроены.

✓ **Следите за своим настроением,** как за внешним видом, относитесь к своей раздражительности и вспыльчивости как к источнику болезней.