

СТРЕС: КОНТРОЛЮЄМО СВОЇ ЕМОЦІЇ

ПАМ'ЯТКА

Полтава - 2019

Що таке стрес?



*Не слід боятися стресу.
Його не буває тільки у мертвих.
Стресом потрібно керувати,
і тоді ви відчуєте аромат і смак
життя.*

Ганс Сельє – канадський фізіолог

Стрес – це неспецифічна відповідь організму на пред'явлені йому вимоги.

Усе наше життя так чи інакше пов'язано зі стресами, яким піддаються 10-35% жителів планети. Стреси умовно

поділяють на фізичні та психологічні. **Фізичний стрес** виникає від сильної спеки, болю, голоду або спраги. **Психологічний стрес** – результат будь-якого нервового перенапруження. Стреси бувають гострі (короткочасні) та хронічні (довготривалі).

На стрес нервова система реагує викидом гормонів стресу – адреналіну та кортизолу. Вони готують організм людини до прийняття надзвичайних заходів: серце б'ється швидше, м'язи напружуються, кров'яний тиск підвищується, дихання частішає і почуття загострюються. Такі фізичні зміни збільшують силу і витривалість людини, прискорюють її реакції на подразники, покращують увагу. У цьому полягає користь стресу.

При частих або надмірних негативних стресах, коли переважає почуття безпорадності, безвиході, безсилля, настає стадія виснаження (дистрес). Він призводить до виникнення неврозів, психічних розладів, появи хронічних захворювань. Стадія виснаження є вкрай несприятливою для людини.

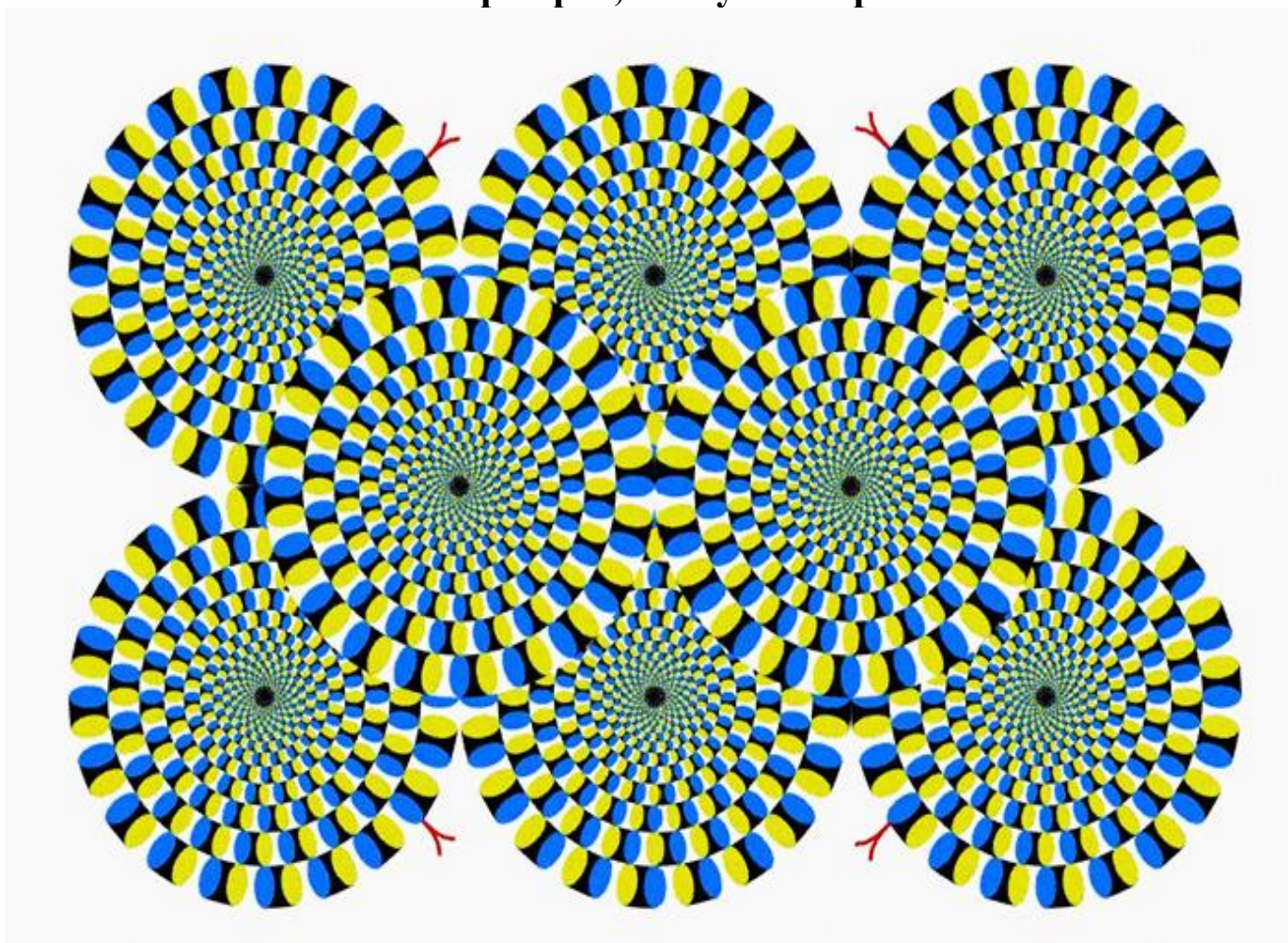
Неконтрольований стрес – це шлях до хвороб!

*"Людина не вибирає свою хворобу,
але вона вибирає стрес –
і саме стрес вибирає хворобу"*

(Ірвін Ялом)

Стреси входять у першу десятку причин, що викликають хвороби і призводять до швидкого старіння організму та передчасної смерті.

Перевірте, чи є у вас стрес?



Якщо ці малюнки рухаються – вам потрібен відпочинок!

Негативний вплив стресу на людський організм багатогранний і не обмежується ураженням одного органу або системи. Стрес може стати «провокатором» розвитку різних захворювань: серцево-судинних, цукрового діабету, депресії, головного болю, хвороби Альцгеймера, хвороб шлунково-кишкового тракту.

Стрес прискорює біологічне старіння людини, послаблює імунну систему, робить її більш сприятливою до різних хвороб і збільшує ризик виникнення серйозних проблем зі здоров'ям.

При надто важких або частих стресах концентрація адреналіну в крові збільшується. Це сприяє тривалому спазму судин та підвищенню

артеріального тиску, виникає одна з найпоширеніших хвороб сучасності – артеріальна гіпертензія (АГ). Також стрес може стати однією з причин ішемічної хвороби серця (ІХС). ІХС та АГ ускладнюють перебіг одна одної.



Негативно на АГ впливають характерні для стресу зміни у нервово-психічній сфері, що проявляються дратівливістю, конфліктністю, тривожністю, спазмами м'язів.

Під час стресу виділяється гормон кортизол, який викликає накопичення жиру і призводить до переїдання та ожиріння.

Прояви стресу: тілесні та емоційні

"И в радости и в горе, какой бы ни был стресс, держите под контролем мозга, язык и вес!"

Початкові прояви стресу часто плутають із симптомами серйозних захворювань. Це тривожить пацієнта, і стрес підсилює свій негативний вплив на фізичний та психологічний стан людини. Щоб визначити, що це не серйозні органічні захворювання, а стрес, бажано знати його симптоми.

Які симптоми при тілесних проявах стресу?

- Підвищення артеріального тиску, яке пацієнти часто сприймають за ознаки гіпертонії (шум у голові, припливи, жар, що охоплює обличчя і шию).
- Мігреноподібний біль, що охоплює не всю голову, а її ліву чи праву частину, скутість у шиї, болі в області серця, «під ложечкою» можуть сприяти постановці помилкового діагнозу виразкової хвороби, серцево-судинного розладу.



- Відсутність апетиту або «вовчий» апетит – що не завжди є ознакою хвороби шлунково-кишкового тракту або наявності паразитів в організмі.
- Задуха, «перехоплювання» голосу є одним із ознак порушення функції щитоподібної залози. Але при нормальних аналізах на гормони – це є одним із симптомів стресу.

Які симптоми при емоційних проявах стресу?



- Різкі емоційні реакції (дратівливість, плаксивість, неприйняття критики, навіть конструктивної).
- Відчуття втрати контролю над собою, своїми реакціями, прискорення темпу мовлення, підвищена збудженість.
- Зниження працездатності,

часті помилки під час роботи, погіршення пам'яті, неуважність, відсутність задоволення від праці.

- Млявість, апатія, зниження життєвого тону, відсутність реакцій на радощі й прикрощі.
- Розлад сну (від безсоння до сну без «висипання»).
- Розлад статевої функції.
- Втрата почуття гумору.
- Різке збільшення кількості викурених цигарок; пристрасть до алкогольних напоїв.

Стрес? А ми з ним поборемося ...

"Якщо не можете зняти стрес – не одягайте його" (народна мудрість)



Неможливо контролювати кожну стресову ситуацію у нашому житті, але її можна попередити.

По-перше, потрібно використовувати фізичні фактори впливу: фізичну культуру, загар-товування організму, танці, прогулянки на природі, здорове харчування,

насичене вітамінами і мікроелементами, які підтримують нормальне функціонування нервової системи.

По-друге, варто намагатися постійно контролювати свої емоції, спілкуватися з позитивними людьми, застосовувати елементи аутогенного тренування. Існують і специфічні види подолання стресу: використання біологічно активних речовин для підвищення загальної стійкості організму та допомога спеціалістів (психотерапія, гіпноз).

Одним із кращих та доступних способів заспокоєння є спілкування з близькою людиною, якій можна «вилити душу» і «поплакатися в жилетку» або переключитися на іншу цікаву тему.



Зняти психічну напругу добре допомагає почуття гумору. Сміх у складній ситуації знімає напруженість та тривожність. Після сміху у людини м'язи розслабляються, серцебиття нормалізується.

Уміння справлятися зі стресовими ситуаціями допоможе уникнути багатьох захворювань і проблем із психікою, продовжити життя та забезпечити його якість.

Як навчитися контролювати свої емоції?

*Вихована людина ніколи не скаже: "Пішов ти".
Він скаже: "Я бачу ви далеко підете!"*

Для того щоб навчитися володіти собою, необхідно усвідомити, що можна втратити, якщо не направити свою енергію і почуття в потрібне русло. Людина, яка не вміє вчасно «взяти себе в руки» у складній життєвій ситуації, ризикує втратити:

- добрі відносини зі своїми близькими, які, звичайно ж, дуже скоро вас пробачать, але неприємний осад і засмучення все ж залишаться;
- повагу колег і керівництва, негативні емоції можуть коштувати навіть кар'єри;
- внутрішній світ і душевну гармонію – ці фактори, як відомо, є головними для щастя;

- радість і позитивний настрій – це стане причиною зневіри і депресивних станів;
- контроль над своїми вчинками – це часто призводить до наслідків, які можуть негативно змінити життя.



Правила психо-емоційної гігієни

"Не дозволяй собі починати новий день з тривожними думками про вчорашній. Сприймай кожен день як чистий аркуш"

Наша психіка, так само, як і тіло, вимагає постійної гігієни, завдяки чому ми можемо впливати і адекватно реагувати на процеси, що відбуваються. Для цього варто:

- Не нехтувати фізичними навантаженнями, відвідуючи спортзал або басейн, якомога частіше гуляти пішки – це сприяє виробленню «гормонів радості» – ендорфінів – і чудово нейтралізує стрес.
- Добре висипатися, адже недаремно сон вважають запорукою здоров'я.
- Навести лад на своєму робочому місці і вдома, щоб вам було зручно, приємно і комфортно перебувати там. Порядок і чистота не тільки радують око, але й дозволяють зосередитися у складних ситуаціях.



- Намагатися уникати ситуацій, в яких ви піддаєтеся сильним хвилюванням, звести до мінімуму спілкування зі скигліями, плаксами, «бідосями», песимістами, енергетичними вампірами. Краще оточити себе позитивними емоціями – відвідувати театри, слухати класичну музику, читати

улюблені добрі книги.

- Аналізувати власне життя, акцентуючи увагу на позитивних моментах, – це є потужним стимулом для досягнення внутрішньої гармонії.
- Контролювати енергію допомагає молитва (якщо ви віруюча людина), бо віра – це потужний інструмент досягнення душевної гармонії та управління власним психологічним станом.

ПОРАДИ: ЯК ЗАХИСТИТИ СЕБЕ ВІД СТРЕСУ?

*"Якщо хтось на вас лається,
сердиться або ображається –
приборкайте його своїм позитивом"*

Змінюйте те, що можна змінити, і приймайте як долю те, що поки змінити неможливо! Живіть сьогоднішнім днем і отримуйте від цього задоволення!

- Намагайтесь бути в житті філософом та дивитись на все зі сторони – так легше тримати себе в руках.
- Не зустрічайте стрес у боксерській стійці.
- Не марнуйте дарма часу на тривоги та побоювання, шукайте позитивні сторони подій.
- Продовжуйте боротися та шукайте вихід зі стресової ситуації.
- Допомагайте іншим – це зніме Вашу напругу, а життєвий досвід може стати у пригоді.
- Вчіться відпочивати, знаходячись у стресових ситуаціях. Фізичні навантаження допоможуть «відключитись» від проблем та дадуть відпочинок для мозку.
- Переключіться на улюблені захоплення, які принесуть приємні позитивні емоції.
- Слухайте музику. Ніщо так не розслаблює і не заспокоює, як позитивна музика.



- Прогуляйтесь по місцевості з гарним краєвидом – картина, яка радує око, розслабляє та згладжує негатив.
- Спробуйте визначити для себе, що викликає у вас хвилювання. Перенесіть вирішення проблеми на наступний день, щоб трохи відпочити. Пам'ятайте, що «година вранці варта двох увечері».
- Плануйте свій день і не намагайтесь робити багато справ одночасно.

Виконуйте намічені завдання залежно від їх важливості, не робіть усе в останню хвилину.

- Використовуйте засоби ароматерапії (ефірні олії м'яти, розмарину, сосни) та фітотерапії (траву валеріани, собачої кропиви, глід, м'яту, мелісу, звіробій). Вони діють заспокійливо та нормалізують сон. Лікувальний ефект мають теплі ванни (+34-37°C) з хвойним екстрактом та морською сіллю.

- Якщо Ви відчуваєте себе самотнім, нехай у Вашому будинку з'явиться чотириногий улюбленець – кішка або собака.

- У складних стресових випадках зверніться за допомогою до психолога.

**Пам'ятайте! Безвихідних ситуацій не буває.
Використовуючи методи керування своїми емоціями,
стрес можна подолати і забезпечити своє повноцінне
життя та довголіття**

Зробіть своє життя позитивним та яскравим!

**Отримати консультацію з приводу виникнення кризової ситуації
можна за телефоном «Довіри»
Департаменту охорони здоров'я Полтавської ОДА –
0800505032**

Пам'ятку підготувала лікар-методист
Полтавського обласного Центру здоров'я:
Т.І. Петрухіна

Рецензент:
Обласний позаштатний психіатр
Закладний В.П.

Відповідальна за випуск
в.о.головного лікаря Полтавського обласного Центру здоров'я Н.І. Дурдикулієва

Видано в рамках реалізації субпроекту «Запровадження інноваційної моделі надання послуг хворим на гіпертонію у Полтавській області» проекту «Поліпшення охорони здоров'я на службі у людей», що фінансується Міжнародним банком реконструкції та розвитку