

**Стресс может проявляться эмоциональными реакциями - от бурного гнева и раздражения, до потери интереса к жизни «и ухода в себя». Или он может проявляться физиологическими реакциями – артериальной гипертонией, инфарктом миокарда, инсультом, язвенной болезнью и др.**



**Стрессоры – факторы, которые вызывают стрессовую реакцию. Их можно разделить на:**

**-управляемые (зависят от нас);**

**-неуправляемые (от нас не зависят);**

**-вызывающие стрессовую ситуацию из-за реакции человека.**

### **ПРИЧИНЫ СТРЕССА:**

**Сложно перечислить все причины стрессового состояния, но основные это:**

- 1. особенности личности;**
- 2. возраст(юношеский, поздний);**
- 3. особые периоды жизни(беременность, послеродовой период, климактерическое состояние);**
- 4.тяжелые телесные заболевания;**
- 5.негативные потрясения, «удары судьбы» (смерть или тяжкая болезнь близких, развод, финансовый крах, потеря работы и т.д.);**
- 6.стихийные бедствия, катастрофы;**
- 7.неспособность или потеря доверительного общения со своим близким окружением;**
- 8.низкий уровень или отсутствие социальной поддержки;**
- 9.физические и эмоциональные перегрузки на работе.**

### **СПОСОБЫ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ:**

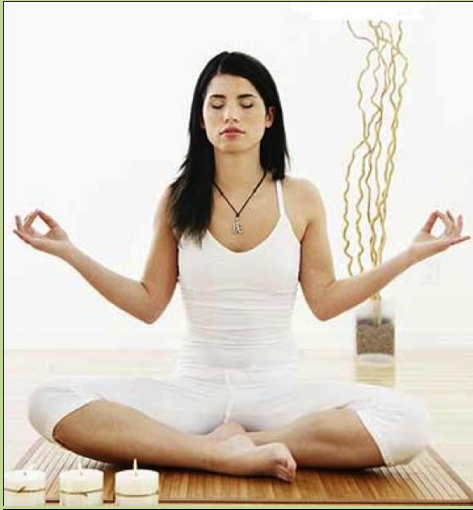
**Важно правильно поставить проблему: не избавление от стресса, а обучение адекватному предупреждению, преодолению его, управлению стрессовой реакцией.**

**Существует два способа управления стрессом:**

**- попытаться установить его источник и попробовать изменить ситуацию;**

**-научиться жить с ситуацией путем изменения способа реагирования на нее.**





*В качестве преодоления стресса можно использовать расслабляющие методики: глубокое дыхание, аутогенную тренировку, мышечную релаксацию.*

*Принципы снятия психоэмоционального напряжения:*

- 1. Попробовать снизить критерий значимости проблемы.*
- 2. Переключить внимание на объекты внешнего мира.*
- 3. Переключить внимание на внутренние положительные ощущения.*

*Преодоление стрессовой ситуации:*

- Старайтесь не думать о прошлых событиях как о поражении.*
- Относитесь к стрессу как к источнику энергии.*
- Контролируйте свои эмоции.*
- «Растворите» печаль во сне».*
- Помогите ближнему.*
- Поставьте перед собой жизненную цель.*



*Для поддержания психического и физического здоровья необходимо стремиться к здоровому образу жизни.*

## **ВСЕ О СТРЕССЕ.**

Стресс – это напряжение защитных сил организма, мобилизация его ресурсов для приспособления к изменившейся ситуации и решения возникших жизненных задач.

