Стресс – друг или враг?

**1 слайд. Стресс** - это обычное и часто встречающееся явление. Незначительные стрессы неизбежны, безвредны, и даже полезны, поскольку делают человека сильнее и опытнее.

Он является естественной частью человеческого существования, однако необходимо научиться различать допустимую и безвредную для здоровья степень стресса. Проблему для здоровья создает чрезмерный стресс.

Стрессом являются и реакции организма на перенапряжение, тревогу и ежедневную суету. При чрезмерных нагрузках ухудшается самочувствие, появляются другие симптомы.

Стресс это все-таки не болезнь, а защитный механизм, но если организму приходится защищаться постоянно и чрезмерно, человек становится уязвимым для болезней.

**2 слайд.** Когда человек попадает в стрессовую ситуацию, организм его проходит через определенные стадии, направленные на адаптацию к этой ситуации, пытается всячески защититься, и если резервы организма не позволяют адаптироваться к измененным условиям, возникает т.н. фаза истощения, проявляющаяся в развитии патологических симптомов.

Для своевременного обращения к врачу, человеку необходимо знать и уметь распознавать симптомы данных заболеваний, поскольку при несвоевременной коррекции и лечении эти расстройства могут хронифицироваться, приводить к развитию более тяжелых состояний.

**3 слайд.** Какие же основные проявления расстройств возникают при сильном стрессе?

* тревога и депрессия,
* неприятные ощущения в теле («ком в горле», жжение, тяжесть в груди и др.),
* бессонница, ночные кошмары
* панические приступы,
* раздражительность,
* немотивированные перепады настроения,
* снижение способности концентрировать внимание
* навязчивости, в том числе навязчивые воспоминания о ситуации стресса, субъективно тяжелое переживание этих воспоминаний, «самокопание», чувство вины,
* часто - злоупотребление алкоголем и другими психоактивными веществами
* возможно появление суицидальных тенденций

**4 слайд. У многих людей к указанным жалобам присоединяются физические проявления стресса:**

* выпадение волос,
* аллергические реакции,
* появление раздражения, сыпи на коже, псориаза,
* гастрит, язвенная болезнь, запоры, диарея, раздражение кишечника, колит,
* частые простудные и инфекционные заболевания,
* учащенное сердцебиение, высокое артериальное давление, риск сердечных приступов,
* напряжение и судороги в мышцах, нервный тик,
* проблемы в сексуальной сфере

**5 слайд. Почему же схожие стрессовые факторы у одних людей вызывают развитие заболеваний, а у других нет?**

Это зависит от:

1. **Внешних обстоятельств:**

**Например -**

* силы стрессорного фактора,
* индивидуальной его значимости,
* условий возникновения стресса,
* повторяемости стресса

**6 слайд.**

**2. От особенностей самого человека:**

* заболевания чаще возникают у людей, в характере которых преобладает повышенная тревожность, склонность к сомнениям и опасениям.
* ранимость к стрессу особенно велика в младшей и старшей возрастных группах.

**3. От социальной поддержки:**

* понятно, что человек, оставшийся со своей проблемой в одиночестве более подвержен развитию заболевания, нежели человек, ощущающий поддержку и получающий психологическую помощь от родных и близких.

**7 слайд.**

**Какие же рекомендации по преодолению стресса мы можем вам дать?**

1. **Необходимо выполнять правила «разумного поведения и общения»**

* Не стоит дружить с «трудными», несдержанными людьми
* Требуется избегать напыщенности и неискренности в общении
* Нужно иметь в жизни интересы
* Не надо нагнетать тоску, «накручивать» бесконечные проблемы
* Чаще необходимо вспоминать о приятных событиях в своей жизни
* А также стоит избегать неприятные коллизии

**8 слайд**

**2. Используйте приемы релаксации после напряженного дня.**

* Придя домой, сядьте в кресло или диван минут на 10 и просто посидите спокойно, пытаясь думать о чем-то хорошем или совсем ни о чем.
* Можно включить успокаивающую музыку
* И лишь после этого приступайте к своим домашним делам

**9 слайд**

**3. Чаще бывайте на свежем воздухе**

* отвлекитесь от повседневной суеты,
* переключайтесь, не давайте негативным мыслям, эмоциям завладеть вами, гоните их прочь,
* старайтесь думать о чем-то приятном для вас

**4. Занимайтесь физическими упражнениями**

* в такие моменты повышается сопротивляемость негативного влияния стрессовых ситуаций на человеческий организм, снижается напряжение, повышается самооценка, но только если это занятия без режима конкуренции

**10 слайд**

**5. Занимайтесь любимым делом, найдите себе увлечение.**

* главное, чтобы это занятие было вам по душе и отвлекало от повседневных проблем.

**6. Больше улыбайтесь.**

* смех считается лучшим лекарством для профилактики стресса,
* смотрите позитивные фильмы, передачи, представления.

**7. Принимайте ванны с эфирными маслами или используйте ароматерапию**

* считается, что хвойные запахи - нейтрализуют негативные эмоции, а ароматы ромашки, лаванды, шалфея - снимают раздражение.

**11 слайд**

**8. Очень важен полноценный сон**, при этом необходимо:

* Неслишком высокая температура в комнате *(16-20º)*
* Хорошее проветривание
* Необходимая влажность воздуха *(60%)*
* Завешивание окон
* Исключение чрезмерного шума
* Умеренно твердый матрац
* Регулярное время отхода ко сну
* Исключение излишнего возбуждения перед сном
* Осторожность в употреблении кофе и крепкого чая перед сном
* Ужин ни в коем случае непосредственно перед сном

**9. Необходимо правильно питаться**

* Еда должна быть разнообразной и сбалансированной, пища свежеприготовленная (или хотя бы сегодняшняя)
* Необходимо соблюдение режима и сезонности питания

**12 слайд**

**Какая же пища снимает стресс?**

**Это пища, которая содержит следующие витамины и минералы**

**Витамины группы В**

* Они способствуют защите нервной системы, снятию тревожного состояния, раздражительности и бессонницы, помогают в борьбе с хроническим стрессом

**Витамин С**

* Укрепляет иммунитет, который подвергается сильной атаке гормонов во время стресса

**13 слайд**

**Витамин Е**

* Способствует профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, укреплению иммунитета

**Кальций**

* Способствует передаче нервных импульсов в мозг, Регулирует состояние нервной системы, Укрепляет мышцы, Предотвращает старение, Укрепляет сон, Нормализует сердцебиение

**14 слайд**

**Магний**

* Способствует нормализации работы ЦНС, Укрепляет сон, помогает расслабиться, Полезен при переутомлении, вызванном хроническим стрессом и нервным напряжением

**Калий**

* Укрепляет нервную систему, мускулатуру, нормализует работу сердца

**Цинк**

* Способствует укреплению иммунитета и нервной системы

**15 слайд**

**10. Необходимо исключить чрезмерное употребления токсических веществ** (алкоголя, никотина, самовольного употребления лекарственных препаратов, как угнетающих, так и возбуждающих)

**11. Рекомендуется вести дневник**

* Где можно отображать все своих переживаний
* Появляется возможность их проанализировать в дальнейшем и в сложных ситуациях – найти выход

**12.** Но если Вам ничего неинтересно, и силы на исходе, тогда необходимо **обратиться за помощью к психологу.** Он поможет справиться со стрессом.

И такая возможность появилась у каждого с появлением проекта «Перезагрузи стресс», благодаря которому вы можете получить помощь профессионального психолога или психотерапевта, не выходя из дома. Можно позвонить по телефону 8-800-100-0906 (звонки по Удмуртии бесплатно), либо написать письмо психологу на сайте ПерезагрузиСтресс.рф. Также есть возможность общения в режиме он-лайн на данном сайте, либо получение консультации психотерапевта в группе «перезагрузи стресс» социальной сети ВКонтакте.

**16 слайд**

**И самое главное:**

1. *Не принимайте все неприятности близко к сердцу*
2. *Перестаньте переживать и мучаться по пустякам*
3. *Не нужно требовать слишком много от себя*