

ПРАВИЛА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ:

- Не снимайте стресс с помощью курения и алкоголя,
- Постарайтесь полноценно отдыхать. Спите не менее 7-8 часов,
- Увеличьте физическую активность,
- Уделяйте время интересным для вас занятиям, общению с близкими людьми,
- Найдите время для расслабления в течение дня,
- Сосредоточьтесь на позитивном в вашей жизни,
- Чаще улыбайтесь!
- Если ситуация кажется вам слишком сложной, обратитесь за помощью к психологу или психотерапевту.



ГБУЗ ВО «ЦМП г. Коврова»:
ул. Свердлова, 2
телефон: 2-20-15

Стресс, тревога, депрессия



Стресс – эмоциональное состояние, которое развивается у человека, когда он сталкивается с психологически трудными или, как он считает, неразрешенными ситуациями. Незначительные стрессы безвредны и неизбежны.

Угрозу здоровью представляют острые стрессы большой силы или длительное хроническое психоэмоциональное напряжение.



У каждого человека может возникнуть чувство тревоги, и это нормально. Но если тревога присутствует постоянно и влияет на способность человека справляться с делами, это состояние может быть тревожным расстройством, требующим лечения.



Если в течение 2-х недель и более у человека стойко понижено настроение, он быстро утомляется, не может испытывать радость и удовлетворение, необходимо рассказать об этом врачу. Возможно, это депрессивное расстройство.



Стресс, тревожные и депрессивные состояния более чем в 2 раза увеличивают риск осложнений и смерти от сердечно-сосудистых заболеваний.

14. Мечтайте и фантазируйте

В позитивной психологии есть такая техника, которая называется «Визуализация». Ее суть в том, что вы мечтаете о том, чего хотите, делаете это с удовольствием и в настоящем времени. И затем получаете то, что рисовали в своем воображении.

16. Ведите дневник

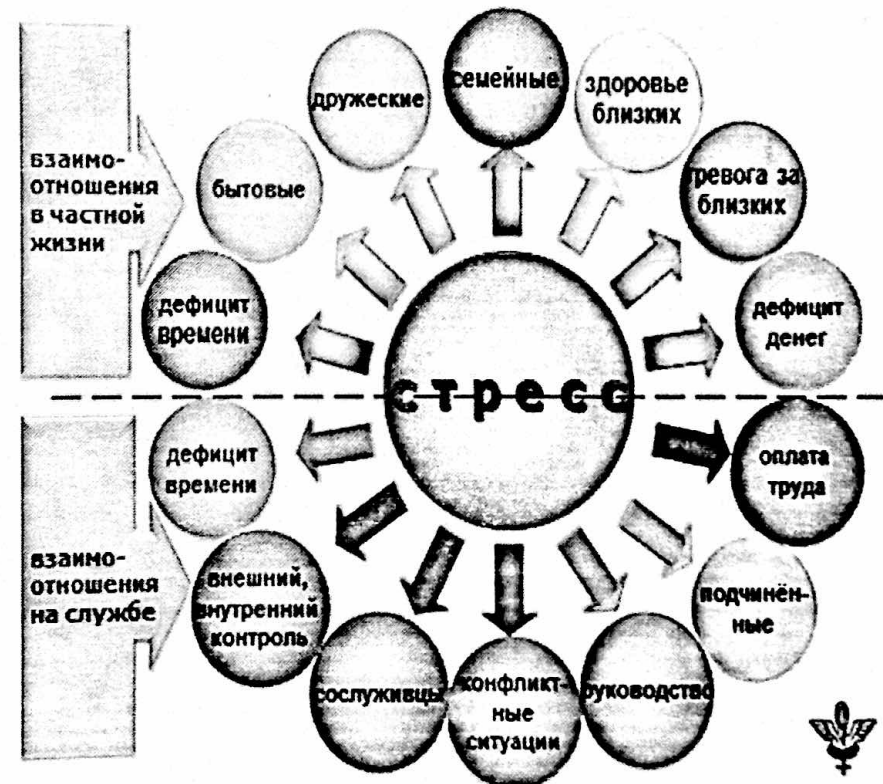
Дневник помогает разобраться в себе, проанализировать свою жизнь и найти выход из сложных ситуаций. А так же ведение записей оказывает функцию психотерапевта, вы пишете о том, что вас тревожит, и вам становится легче.

17. Обратитесь к психологу

Если у вас нервные силы на исходе и вас ничего не радует, обратитесь к психологу. Слава богу, сейчас достаточно профессионалов в этой сфере, которые вам могут помочь справиться со стрессом.

БЕРЕГИТЕ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ!

Как защитить себя от стресса?



Профилактика стресса – это важное условие для сохранения эмоционального здоровья. И важно следовать общим принципам по повышению уровня сопротивляемости стрессовым ситуациям. Это продлит вашу жизнь и повысит ее уровень в несколько раз. Вот способы контроля над неприятными переживаниями:

1. Относитесь ко всему проще.

Не стоит принимать все близко к сердцу и переживать из-за каждого пустяка. Учитесь спокойно воспринимать любые события в своей жизни. Представьте, что вы сито, или облако и все стрессы проходят через вас, не оставляя следа.

2. Учитесь позитивному мышлению

Если вас одолевают стрессы, вам поможет позитивное мышление. Его суть в том, что нужно концентрироваться на положительных мыслях и воспоминаниях.

3. Используйте способы переключения

Вас одолевают неприятные мысли? Не давайте им силу. Переключайтесь. Сместите акценты на внешний мир. Понаблюдайте за тем, что вас способно порадовать. Концентрируйтесь на том, что вы видите и слышите в данный момент.

4. Освобождайтесь от отрицательных эмоций

Подавленные эмоции усиливают стресс и могут привести к депрессии. Поэтому давайте им выход. Естественно, что делать это нужно позитивным способом. Так, чтоб не причинить вред окружающим. Например, поколотить подушки или заняться прощением.

5. Больше смейтесь

Смех – это лучшая **профилактика стресса**. Не пренебрегайте ей. Смотрите комедии, используйте смехотерапию, улыбайтесь прохожим.

6. Занимайтесь физическими упражнениями

Спорт помогает справляться со стрессом. Поэтому, если вы хотите сохранить эмоциональное здоровье, запишитесь в любимую спортивную секцию и получайте удовольствие от регулярных тренировок.

7. Будьте благодарны за то, что имеете

Благодарность – очень хороший способ **профилактики стресса**. Вместо постоянного недовольства, вы начнете получать радость от того, что имеете.

8. Расслабляйтесь

Этот способ очень полезен. Все врачи и психологи рекомендуют ежедневно в течение 10-30 минут заниматься аутогенной тренировкой для профилактики стресса.

9. Отправьтесь в путешествие

Одна моя знакомая испытывала хронический стресс, связи с беспокойством за свое здоровье и увольнением с работы. Ее любимый подарил ей путевку в Мексику. После возвращения ее не узнать. Все стрессы она оставила в другой стране. Попробуйте и вы, если конечно любите путешествовать.

Кстати, необязательно ехать в другую страну, можно заняться туризмом даже в родном городе.

10. Принимайте ванны

Отличное средство для расслабления. Особенно с применением эфирных масел.

11. Бывайте на свежем воздухе

Пребывание на свежем воздухе рекомендуется всем без исключения. Поэтому сделайте себе привычкой ежедневно в течении часа ходить по улицам родного города. А еще лучше совершать прогулки в лесу или парке.

12. Используйте самовнушение

Выберите для себя подходящую аффирмацию и проговаривайте ее вслух или про себя как можно чаще, настраиваясь на нужную волну. Например, если вы волнуетесь на работе, можно говорить следующую формулу: «Внутри и вокруг меня мир и гармония».

13. Найдите себе увлечение

Любимое хобби – замечательная **профилактика стресса**. Поэтому спросите себя: «Что мне нравится делать?» Возможно, писать стихи, готовить кулинарные шедевры или изучать психологию. Узнали ответ. Хорошо. А теперь не откладывая приступайте к интересному занятию.

14. Составьте список того, что вас радует

Уделите несколько минут тому, чтоб написать свои самые любимые способы времяпрепровождения, которые вас могут порадовать. Эти занятия – ваше спасение от стресса.