

ЯК ВПОРАТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ



Що таке стрес?



Стрес – це захисна реакція нашого організму на зовнішні подразники. Коли загроза зникає, функціонування організму повертається в норму.

Проте, війна та сучасні умови життя, підкидаючи все нові виклики, спонукають наш організм працювати на повну; реакція на загрозу не зникає і згодом людина виснажується як емоційно, так і фізично.



Як боротися зі стресом

Основні ознаки стресу

- Почуття роздратованості, пригніченості без особливих причин.
- Нездатність зосередитися на роботі.
- Проблеми з пам'яттю, зниження швидкості розумового процесу, часті потилки.
- Часті головні болі, різі в шлунку, які не мають органічних причин.
- Депресія, фізична слабкість, небажання щонебудь робити, постійна втома.
- Зниження апетиту або постійне відчуття голоду.
- Втрата почуття гумору.
- Зловживання шкідливими звичками.
- Підвищена збудливість і образливість.
- Постійно виникають бажання поплакати, сльозливість, що переходить в ридання, тугу, тощо.
- Відсутність інтересу до оточуючих, до рідних і близьких.
- Немоżliвість розслабитися відкинути вбік свої справи і проблеми.
- Іноді з'являються нав'язливі звички: покусання губи, гризіння нігтів

- Намагайтеся дотримуватися режиму дня та сну. Сон повинен бути повноцінним.
- Виконуйте фізичні вправи (бажано на свіжому повітрі), за можливості займайтеся спортом.
- Дотримуйтеся правильного і здорового харчування. Уникайте вживання продуктів з високою калорійністю та напоїв, що містять кофеїн.
- Виконуйте дихальні вправи (глибокий вдих через ніс, повільний видих через рот).
- Споживайте достовірну інформацію лише з перевірених джерел.
- У вільний час займіться улюбленою справою.
- Якщо відчуваєте, що не здатні впоратися зі стресом самотійно, зверніться по допомогу до спеціаліста (психолога).