

ОЦЕНИТЕ СВОЙ УРОВЕНЬ СТРЕССА

Тест Ридера (ReederL.)	Да, согласен	Скорее согласен	Скорее не согласен	Нет, не согласен
Пожалуй, я человек нервный	1	2	3	4
Я очень беспокоюсь о своей работе	1	2	3	4
Я часто ощущаю нервное напряжение	1	2	3	4
Моя повседневная деятельность вызывает большое напряжение	1	2	3	4
Общаясь с людьми, я часто ощущаю нервное напряжение	1	2	3	4
К концу дня я совершенно истощен физически и психически	1	2	3	4
В моей семье часто возникают напряженные отношения	1	2	3	4

Найдите среднее значение полученных баллов
(просуммируйте полученные баллы и разделите их на семь).

Оцените уровень стресса по таблице

Уровень стресса	высокий	средний	низкий
Для мужчин	1 - 2	2,01 - 3	3,01 - 4
Для женщин	1 - 1,82	1,83 - 2,82	2,83 - 4

ЕСЛИ УРОВЕНЬ СТРЕССА ВЫСОКИЙ

1. Не снимайте стресс с помощью курения и алкоголя.
2. Найдите альтернативные способы преодоления стресса: арт-терапия, музыкотерапия, ароматерапия, цветотерапия, водные процедуры, хобби, библиотерапия, зоотерапия и др.
3. Один из лучших методов снятия стресса – физическая нагрузка.
4. Полноценно отдыхайте. Спите не менее 7-8 часов в сутки.
5. Найдите время для релаксации (расслабления) в течение дня.
6. Сосредоточьтесь на позитивном в вашей жизни. Чаще улыбайтесь.
7. Если нет возможности изменить обстоятельства, измените отношение к ним.
8. Не все события в жизни требуют к себе равного отношения. Выделяйте главное для вас и не вступайте в борьбу из-за мелочей.



ОГБУЗ «Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

СТОП стресс!



**Развивайте умение
владеть собой**

СТРЕСС И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

СТРЕСС — это состояние психофизиологического напряжения, возникающее в организме человека в ответ на воздействие различных физических или психологических факторов — стрессоров.

РАЗЛИЧАЮТ ДВА ВИДА СТРЕССА:



1. Эустресс — благополучное преодоление действия стрессора. Стабилизация и увеличение ресурсов организма.



2. Дистресс — неблагоприятное преодоление действия стрессора. Истощение ресурсов организма и нарушения здоровья.

ДИСТРЕСС МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ:



проблемы с сердцем



проблемы с пищеварением



высокое кровяное давление



снижение репродуктивной функции



ослабление иммунной системы

СТРЕССОРЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Стрессор — это фактор, вызывающий стрессовую реакцию. Способ преодоления стрессора зависит от его вида:

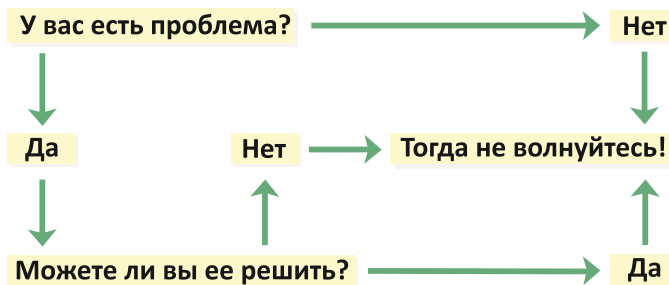
1. Управляемые стрессоры — это стрессоры, на которые мы можем повлиять (собственные неконструктивные действия, неосознанные поступки, стереотипы поведения, неспособность управлять временем, неумение определять цели и приоритеты, управлять конфликтом и т.д.).

Определите — какие личностные качества вам нужно в себе развить для преодоления данного вида стрессора и совершенствуйтесь в этом направлении.

2. Неуправляемые стрессоры — это события и обстоятельства, которые не могут быть нами изменены (цены, налоги, погода, привычки, поведение и характеры других людей и т.д.).

Необходимо осознать неуправляемость стрессора. Иногда такого шага бывает достаточно, чтобы преодолеть стресс.

«Если проблему решить можно — не стоит о ней беспокоиться. Если проблему решить нельзя — беспокоиться бесполезно»
Далай-лама XIV



3. Факторы, которые вызывают стрессовую реакцию, но не являются стрессорами по сути — это ситуации, которые мы сами превращаем в проблемы. Например: тревога о будущем, переживания о прошлом или иррациональные убеждения («я должен быть совершенен», «жизнь должна быть справедливой»).

Преодоление такого рода стрессоров направлено на отказ от иррациональных мыслей и убеждений или их переоценку.

Важна не сама стрессовая ситуация, а то, как вы ее ОЦЕНИВАЕТЕ и как на нее РЕАГИРУЕТЕ!

Даже в самых мрачных обстоятельствах вашей жизни ищите светлые стороны. Используйте «метод Робинзона».

Оставшись на необитаемом острове, Робинзон разделил лист бумаги на две колонки и под заголовком «Зло» записал: «Я заброшен судьбой на необитаемый остров», а рядом под заголовком «Добро» отметил: «Но я жив, я не утонул подобно всем моим товарищам».

Научитесь контролировать свои эмоциональные реакции на стрессор.

Если кто-то или что-то вас возмутило, и вы готовы взорваться, выдержите паузу (сосчитайте до 10). Во время паузы подумайте о том, что гнев вряд ли принесет облегчение, а, возможно, усилит негативный эмоциональный фон и вызовет ухудшение состояния здоровья.

В ОСТРОЙ СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ

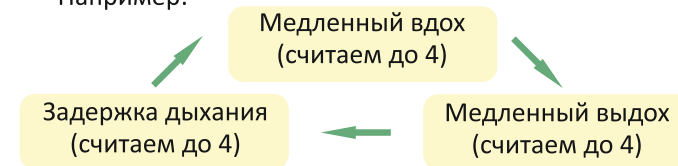
1. Если есть возможность выпить воды, воспользуйтесь ею, — пейте медленно, сосредоточившись на том, как жидкость течет по вашему горлу.

2. По возможности умойтесь холодной водой либо смочите лоб, виски и запястья холодной водой.

3. Медленно осмотритесь по сторонам. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно опишите их вид.

4. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Попробуйте дышать животом — метод антистрессового диафрагмального дыхания. Медленно вдохните воздух через нос, выпячивая живот, затем так же медленно выдохните через нос, втягивая живот, и на некоторое время задержите дыхание. Ритм счета подбирайте индивидуально.

Например:



Проделайте не менее 10 дыхательных циклов.

5. Найдите какой-нибудь мелкий предмет и внимательно рассмотрите его форму, цвет, структуру, чтобы суметь четко представить его с закрытыми глазами.

6. Займитесь какой-нибудь деятельностью, все равно какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Физический труд в стрессовой ситуации играет роль громоотвода — помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

7. Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней (локальная концентрация).

8. Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не упуская. Попробуйте подсчитать, каким по счету был этот день вашей жизни.

В день, когда вы попадете в острую стрессовую ситуацию, не принимайте никаких решений.