

Чем опасен для здоровья длительный стресс



Головной мозг

- сужаются сосуды;
- затрудняется снабжение мозга кислородом;
- появляются головные боли, бессонница, слабость, быстрая утомляемость.

Сердечно-сосудистая система

- повышается риск появления и развития ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда;
- повышенное сердцебиение превращается в аритмию, гипертонию.



ЖКТ

- нарушается работа пищеварительной системы;
- обостряется гастрит, язва, заболевания печени и желчного пузыря.



Ослабевает иммунная система в целом, человек становится уязвимым и незащищенным перед инфекционными заболеваниями.



Как понять, что ребенок в стрессовом состоянии

Появилась агрессивность. Покладистый и дружелюбный ребенок вдруг стал грубить, резко отвечать, драться, швырять в стенку игрушки, замахиваться. С трудом соблюдает обычную дисциплину.



Появились страхи. Везде включает свет. Проверяет, все ли в порядке, заперты ли замки. Он боится не только темноты, но и картины на стене, шума и тишины.

Появились перепады настроения, утомляемость. Часто проявляет обиду, гнев, находится в подавленном состоянии, быстро устает от обычных занятий, появились истерики.



Стал беспокойно спать. Во сне ворочается, стонет, вскрикивает, просыпается среди ночи.



Снизился интерес к играм и общению. Ребенок стремится к одиночеству, отказывается играть с ровесниками и взрослыми. Не хочет ходить в детский сад.



Появились компульсивные признаки. Наматывает волосы на палец, покашливает, появились звуковые тики, подергивания плечами, игра с половыми органами, заикание, энурез.



Ухудшилось здоровье. Участились простуды, обострились хронические заболевания.

Как справиться со стрессом

- 1 Отслеживайте реакции организма на стресс.** Когда вы чувствуете напряжение мышц во время стресса, положите руку на напряженные мышцы, подышите через это место и расслабьте его.
- 2 Определите, решаемая или нерешаемая у вас проблема.** Если ситуацию можно решить, направьте на это все свои силы. Если обстоятельства изменить нельзя, обратитесь за помощью к психологу, чтобы пережить это.
- 3 Найдите ресурсы для того, чтобы справиться с ситуацией.** Обозначьте проблему. Запишите пять своих положительных качеств, которые помогут ее решить. Вспомните, как вы справлялись с похожими ситуациями. Запишите возможные способы выхода из текущей ситуации и выберите подходящий.
- 4 Разделяйте ответственность.** Обращайтесь за помощью к коллегам, которые преуспевают в решении сложной для вас задачи. Просите родителей помочь.
- 5 Не концентрируйтесь на страхе неудачи.** Думайте об успехе. Сосредоточьтесь на задачах и способах решения проблем.
- 6 Выделите время на отдых.** Помните, что ваш отдых и удовольствия – лучшая профилактика стресса для вас и для окружающих вас людей.

Что делать для профилактики стресса

- 1 Гулять по городу, по новым местам, ездить на природу, посещать интересные мероприятия: театры, мастер-классы.
- 2 Сбалансированно питаться, полноценно спать и заниматься физической активностью.
- 3 Посещать бани, сауны, бассейн, чаще принимать ванны или душ.
- 4 Выделить время на общение с друзьями и близкими, ухода за собой, творчества и хобби, которое не связано с работой.
- 5 Пить травяные настои и отвары с успокаивающим действием.
- 6 Создать благоприятную атмосферу для отдыха и релаксации: приглушенный свет, свечи, аромамасла, любимая музыка.
- 7 Дарить себе подарки - то, чего давно хотелось.
- 8 Позволить себе плакать. В слезах есть пептиды, которые снимают напряжение и повышают стрессоустойчивость.
- 9 Посещать клубы по интересам, психотерапевтические группы для взрослых.
- 10 Не говорить о работе в свободное время, если эти разговоры вызывают у вас негативные эмоции.