



**Бюджетное учреждение  
ХМАО—Югры «Нижевартовский  
многопрофильный  
реабилитационный центр для  
инвалидов»**

## **СТРЕСС, ТРЕВОГА, ДЕПРЕССИЯ**



**«Никто не позаботится  
о твоём здоровье,  
кроме тебя самого»**

**Ханты– Мансийский  
автономный округ—Югра,  
г. Нижневартовск,  
ул. Интернациональная 24А  
E-mail: [Nvreabilcentr@admhmao.ru](mailto:Nvreabilcentr@admhmao.ru)  
Интернет-сайт:  
[https://нижевартовский –мрц.рф](https://нижевартовский-мрц.рф)**

**г. Нижневартовск**

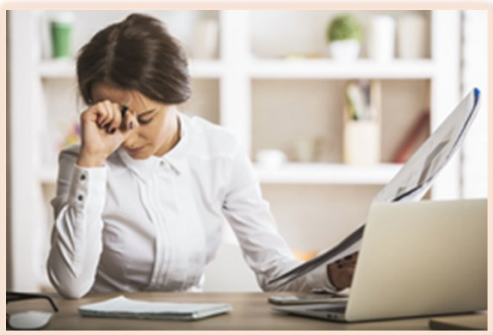
- ♦ *Высыпайтесь в соответствии с вашей потребностью во сне!* Взрослому человеку в среднем необходимо 7-8 часов сна в сутки.
- ♦ *Питайтесь правильно: больше овощей и фруктов!* Не торопитесь во время еды, не ешьте на ходу.
- ♦ *Снять эмоциональное напряжение поможет физическая нагрузка* (бег, быстрая прогулка, езда на велосипеде, танцы бассейн).
- ♦ *Старайтесь отвлечься, переключитесь на занятия, которые вызывают у вас положительные эмоции:* поход в театр, музей, на концерт, общение с друзьями, рыбалка, прогулка на природе.
- ♦ *Нет возможности изменить обстоятельства жизни—измените свое отношение к ним.* Внимательно проанализируйте свои негативные эмоциональные переживания: возможно, имевшие место события не заслуживают столь сильных эмоций.
- ♦ *Старайтесь не брать на себя в жизни слишком много, не копайтесь в своем прошлом, обвиняя себя за сделанные ошибки.*
- ♦ *Как только Вы поймали себя на мрачной мысли, переключитесь на что-нибудь хорошее.*
- ♦ *Относитесь к себе и к окружающим терпеливо и с юмором, учитесь быть великодушными.*
- ♦ *Следите за своим настроением, как за внешним видом. Доброжелательно выражение лица и улыбка улучшат ваше настроение.*

## Что такое стресс?

Стресс - эмоциональное состояние, которое развивается у человека, когда он сталкивается с психологически трудными ситуациями, которые он считает трудными либо неразрешимыми.

Стресс - это единственный спутник человека. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны.

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



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

## «Плохой и хороший стрессы»

*«Хороший» стресс возникает при положительных эмоциях, негативных раздражителях малой или средней силы, но непродолжительных.*

Он мобилизует и активизирует организм, позволяет приспособиться к сложным условиям окружающей среды. Улучшается концентрация внимания, память и появляется чувство собранности.

*«Плохой» стресс – слишком агрессивный по силе или длительный по времени. Он истощает внутренние ресурсы человека, нарушает работу органов и систем организма, способствует развитию хронических неинфекционных заболеваний, может привести к психологическим проблемам.*

## «Факты о стрессе»

Длительный стресс приводит к повышению артериального давления, что значительно увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе инсульта и инфаркта.

При длительном стрессе нарушается переход глюкозы из крови в клетки организма. Именно поэтому при стрессе хочется сладкого. При этом сахар в крови растет, а клетки «голодают» и требуют питания. Следствие - риск развития сахарного диабета.

Гормоны стресса способствуют «вымыванию» кальция из костей и развитию остеопороза.

Гормоны стресса снижают выработку коллагена в коже. Результат - ускорение процесса старения, ранние морщины.

## «Если нужна помощь»

*Многие стрессовые ситуации можно остановить, изменив свое отношение к ним, потому что стресс - это не то, что произошло с вами, а то, как вы к этому отнеслись. Это не будет просто, но, следуя советам шаг за шагом, вы научитесь держать стресс под контролем.*



## «Советы по преодолению стресса»

- ♦ *Старайтесь соответствовать вашему ритму жизни.* Заранее планируйте день, не пытайтесь делать несколько дел одновременно, чередуйте периоды интенсивной работы с полноценным отдыхом.