

## Факты о стрессе:

- По данным страховых компаний, треть работников хотя бы раз думали об увольнении исключительно из-за стрессов, связанных с работой.
- Полное освобождение от стрессов вызывает скуку, апатию, снижает мотивацию к труду и получению знаний, общий тонус организма.
- Алкоголь и табак не спасают от стресса, а только усиливают его.
- Горький шоколад, орехи, бананы и имбирь повышают настроение и помогают бороться со стрессом.

Лучший способ профилактики последствий стресса — здоровый образ жизни!



Желаем вам здоровья!



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

АМИ российское агентство  
медико-социальной  
информации

РОССИЙСКОЕ АГЕНТСТВО МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ  
для Министерства здравоохранения Российской Федерации



# Стресс и здоровье



Материал разработан  
ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины»  
Минздрава России

## Стресс становится нашей повседневностью

Понятие «стресс» давно перешло из разряда научных терминов в повседневный обиход. Практически ежедневно о стрессе говорят в средствах массовой информации и в повседневной жизни. ООН считает стресс на рабочем месте «чумой XXI века».

По оценкам многочисленных экспертов, психические расстройства, вызванные острым или хроническим психоэмоциональным стрессом, широко распространены.

*Стресс и его негативные последствия для здоровья приобретают масштабы эпидемии и представляют собой важную проблему современного общества.*

## Но знаем ли мы, что такое стресс?

**Стресс — это состояние человека, которое возникает как реакция на любые события или требования, с которыми человеку трудно или невозможно справиться.**

Психологи разделяют виды стрессов по мощности. Стрессы большой силы возникают в ответ на ситуацию, несущую угрозу жизни или ее привычному укладу: природные и техногенные катастрофы, войны, плен. Причиной сильного стресса могут стать тяжелые личные события: смерть или тяжелая болезнь близкого человека, развод, крупные финансовые потери, вынужденная миграция или потеря работы.

Стрессы малой силы могут быть вызваны самыми разнообразными повседневными ситуациями и проблемами, которые человек не может решить или ему требуется для этого особенное напряжение сил. Такие стрессы не стоит недооценивать, ведь если человек испытывает стресс невысокой интенсивности долгое время, то вред, наносимый его здоровью, может быть сопоставим с действием стресса большой силы.

## Как переносится стресс и чем он опасен?

Насколько серьезными окажутся стресс и его последствия для здоровья человека, зависит как от мощности и длительности стресса, так и от психологических и генетических особенностей человека. Не все люди, пережившие стресс сопоставимого уровня, страдают от него одинаково.

На последствия стресса также оказывают влияние условия жизни человека и его окружение.

**Если есть семья, близкие, друзья — стресс переносится легче.**

*Стрессы большой силы или длительный хронический стресс могут способствовать развитию и прогрессированию как телесных, так и психических заболеваний. Стресс обычно способствует выходу из строя наиболее ослабленных систем организма.*

Гипертония, ишемическая болезнь сердца, бронхиальная астма, язвенная болезнь — вот далеко не полный список заболеваний, развитие которых способен ускорить сильный или длительный стресс.

Не стоит забывать и о серьезных психических проблемах — таких, как тревожные, невротические или депрессивные расстройства, которые также значительно снижают качество жизни человека.

## Как уберечься от стресса?

**В современном обществе бегство от стресса — занятие сложное, но не безнадежное.**

**Есть рациональный подход: обучение навыкам преодоления стресса, повышения стрессоустойчивости. Помочь в этом могут занятия релаксацией, аутотренингом, йогой и регулярный отдых, желательно на природе.**

Вот 10 простых, но действенных советов для тех, кто хочет научиться самостоятельно преодолевать стресс:

**1. Старайтесь замедлить темп вашей жизни. Заранее планируйте рабочий день; чередуйте периоды интенсивной работы с полноценным отдыхом.**

**2. Высыпайтесь!** Взрослому человеку в среднем необходимо 7–8 часов сна в сутки.



**3. Не ешьте на ходу:** завтрак, обед и ужин должны стать временем отдыха.

**4. Не пытайтесь снять стресс с помощью табака или алкоголя.** Проблемы, вызвавшие стресс, и сам стресс никуда не денутся, а здоровье пострадает.

**5. Снять эмоциональное напряжение поможет физическая нагрузка,** особенно связанная с водой: займитесь плаванием или акваэробикой.

**6. Ежедневно отводите немного времени для релаксации:** сядьте в удобное кресло, включите приятную музыку, закройте глаза и представьте, что сидите на берегу моря.

**7. Старайтесь отвлечься, переключитесь на занятия, которые вызывают у вас положительные эмоции:**

- сходите на концерт;
- почитайте книгу;
- прогуляйтесь на природе;
- пообщайтесь с друзьями.

**8. Нет возможности изменить обстоятельства жизни — измените свое отношение к ним.** Проанализируйте свои негативные эмоциональные переживания: возможно, вызвавшие их события не стоят столь сильных эмоций.

**9. Сосредоточьтесь на позитивном:** обстоятельства вашей жизни зачастую лучше, чем вам кажется, когда вы расстроены.

**10. Следите за своим настроением, как за внешним видом, относитесь к своей раздражительности и вспыльчивости как к источнику болезней. Доброжелательное выражение лица и улыбка улучшат ваше настроение и отношение окружающих к вам.**

