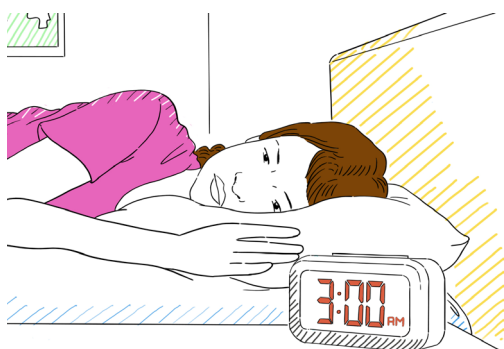


КАК РЕГУЛИРОВАТЬ СТРЕСС И СПРАВЛЯТЬСЯ С НИМ

ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

Стресс — это нормальная реакция на различные изменения в жизни. Стресс бывает как физическим, так и эмоциональным. Стресс приводит к изменениям в сне, аппетите, уровне энергии и общем состоянии здоровья. Люди также ощущают стресс посредством эмоций, испытывая страх, гнев, возбужденность или печаль.

Стресс может быть положительным или отрицательным, или сочетанием того и другого. Например, можно испытывать положительный стресс, планируя свадьбу или встречаясь с родственниками на праздники. Стресс также иногда может стать непреодолимым, из-за чего его трудно регулировать и трудно справляться с новыми изменениями.



ПРИЗНАКИ СТРЕССА

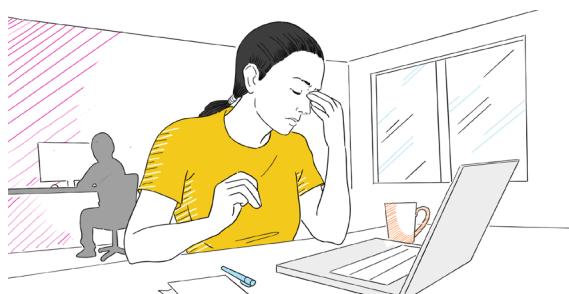
Стресс может влиять на ваши эмоции и физическое здоровье. Ваш организм реагирует на стресс по-разному. К числу распространенных физических изменений относятся:

- изменения в графике сна.
- Ощущение усталости или упадка сил.
- Изменения аппетита.
- Физические боли, такие как боли в животе, головные боли и боли в спине.
- Вы чаще болеете.

Стресс также может изменить ваше самочувствие. Например, если вы испытываете стресс, то можете заметить, что:

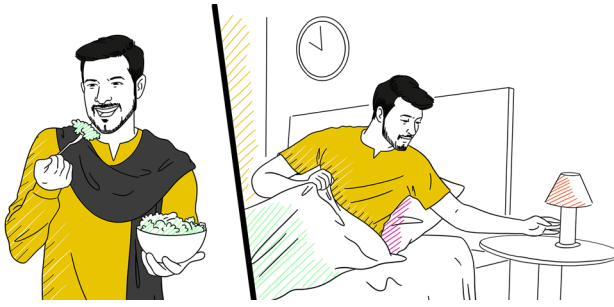
- вы постоянно испытываете беспокойство или вам трудно расслабиться.
- Вам сложно сконцентрироваться, удерживать внимание, запоминать.
- У вас снижается мнение о самом себе или вы испытываете одиночество.
- Вы избегаете других людей.
- Легко расстраиваетесь или раздражаетесь.

Каждый человек испытывает стресс в своей жизни. Однако чрезмерное ощущение стресса может привести к более серьезным проблемам, таким как уныние, беспокойство, высокое кровяное давление и ослабление иммунной системы. Если такие эмоции нарушают вашу повседневную жизнь, это может быть признаком того, что нужно обратиться за поддержкой. Например, подумайте о том, чтобы обратиться за поддержкой, если вы потеряли аппетит или интерес к занятиям, которые обычно приносят вам радость.



НАВЫКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВЗРОСЛЫМ СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ

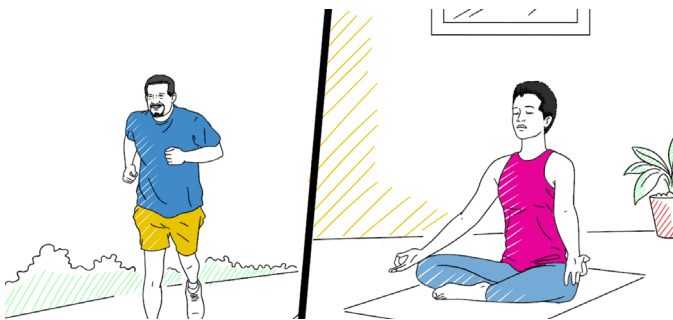
Навыки преодоления — это способы, с помощью которых люди справляются со стрессом и заботятся о своем эмоциональном благополучии. К числу распространенных навыков преодоления относятся:



Соблюдение привычной, установившейся практики действий: Привычная последовательность действий может помочь вам почувствовать себя в безопасности и обрести силы. Привычная последовательность действий, установившийся распорядок — это выполнение определенных действий в одно и то же время или в одной и той же последовательности ежедневно или еженедельно, например, каждый день просыпаться и ложиться спать примерно в одно и то же время.



Достаточное количество сна: Достаточное количество сна помогает мозгу работать так, чтобы у вас была возможность концентрировать внимание, справляться с задачами и принимать решения. Вы можете соблюдать гигиену сна, последовательно выполняя режим сна, питаясь здоровой пищей и прекращая употреблять кофеин за шесть часов до сна.



Двигаться: Если двигаться или заниматься физическими упражнениями в течение как минимум 15 минут в день, это может снизить стресс, помочь лучше спать и улучшить настроение. Прогулки, растяжка и танцы — вот некоторые способы привести свое тело в движение.



Сохранение культурных традиций: Связь с национальной культурой может помочь вам справиться с длительным стрессом. Приготовление блюд национальной кухни, общение с людьми, исповедание веры, прослушивание музыки — вот некоторые способы сохранения культурных традиций.

Использование этих навыков поможет вам лучше мыслить, принимать более оптимальные решения и справляться с многочисленными житейскими и семейными обязанностями. Даже пять минут в день могут значительно улучшить ваше здоровье и эмоциональное благополучие.

