

ОСТРЫЙ СТРЕСС

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОРРЕКЦИИ ФАКТОРА РИСКА

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ:

ОСТРЫЙ СТРЕСС – это ответная реакция организма на любой, резко возникший раздражающий фактор.

Острый стресс может проявляться следующими симптомами:

- агрессия и раздражительность или эмоциональное онемение;
- увеличение конфликтов по пустякам с окружающими людьми;
- появление вредных привычек или усугубление имеющихся;
- заикливание на одной и той же мысли,
- ухудшение общего самочувствия:
 - учащенное сердцебиение;
 - головные боли;
 - боли в груди;
 - тошнота.



В результате острого стресса развиваются психологическое истощение, снижение иммунитета и нарушение функции внутренних органов и систем.

Главное – вовремя распознать стресс и провести коррекцию возникших нарушений.

ЧТО НАДО ДЕЛАТЬ:

■ **Отказаться от принятия важных решений** во время острого стресса.

■ **Устроить перерыв.** Прогуляйтесь, заварите чашку чая, умойтесь холодной водой, погрызьте орешки, позвоните близкому человеку.

■ **Отвлечься от неприятных мыслей.** Обдумайте проблему завтра, а сейчас переключите внимание, посмотрите любимый фильм или сходите в гости, на работе – представьте себя через 10 лет, как бы вы посмотрели на всю ситуацию спустя время.

■ **Переключить внимание** с помощью специальных формул в виде позитивной фразы: «Стоп. Я спокоен», «Стоп. Я сделаю все, что от меня зависит», «Всё будет хорошо».

■ **Постараться расслабиться.** Освойте техники медитации и релаксации. Используйте самомассаж шеи в течение 10 минут или технику визуализации: нужно представить себя среди заснеженных гор, весеннего леса или в комфортной безопасной обстановке.

■ **Начать закаливание.** Закаливающие процедуры помогут укрепить иммунитет.

■ **Порадуйте себя приятными мелочами.** Зажгите аромалампу, добавив масло лаванды или жасмина. Усилить эффект можно, включив лампу, меняющую цвет. Послушайте музыку не менее 20 минут, например, японскую инструментальную.

■ **Устройте полноценный отдых.** Восьмичасовой сон – отличный способ снять стресс. Сходите в магазин, в кино, театр, на концерт или в гости.

■ **Возьмитесь за уборку.** Устройте генеральную «чистку» на рабочем месте, дома, «в жизни, в мыслях». Разложите всё по полочкам, всё, что тяготит, выбросьте без сожаления.

■ **Не сдерживайтесь.** Если нет сил – дайте волю эмоциям, можно поплакать или покричать, высказать всё, что накопилось (лучше это делать наедине).

■ **Не занимайтесь самолечением.** Не употребляйте успокоительных и прочих лекарственных средств без рекомендации врача.



■ **Занимайтесь физической культурой.** Оздоровительное плавание, прогулки на свежем воздухе, йога, танцы, бег по вечерам помогают снять напряжение. На работе для расслабления сделайте зарядку: потянитесь с поднятыми руками вверх, прогните спину, выполните упражнения с наклоном головы, сделайте несколько приседаний.

**Если своими силами не получается справиться со стрессом –
обратитесь за помощью**

ВАМ МОГУТ ПОМОЧЬ:

Телефон доверия: 8(3532) 402-222 (круглосуточно)

Оренбургский областной психотерапевтический центр
ГБУЗ «ООКПБ № 2»

Адрес: г. Оренбург, ул. Пушкинская, 27

Телефон: 8 (3532) 402-313

Клиника семейной психотерапии ГБУЗ «ООКПБ № 1»

Адрес: г. Оренбург, ул. Пролетарская, 153

Телефон: 8(3532) 40-15-15

ГБУЗ «Оренбургский областной центр медицинской профилактики»

Адрес: г. Оренбург, ул. Алтайская, 12а

Телефон для записи на консультацию: 8(3532) 70-32-45

