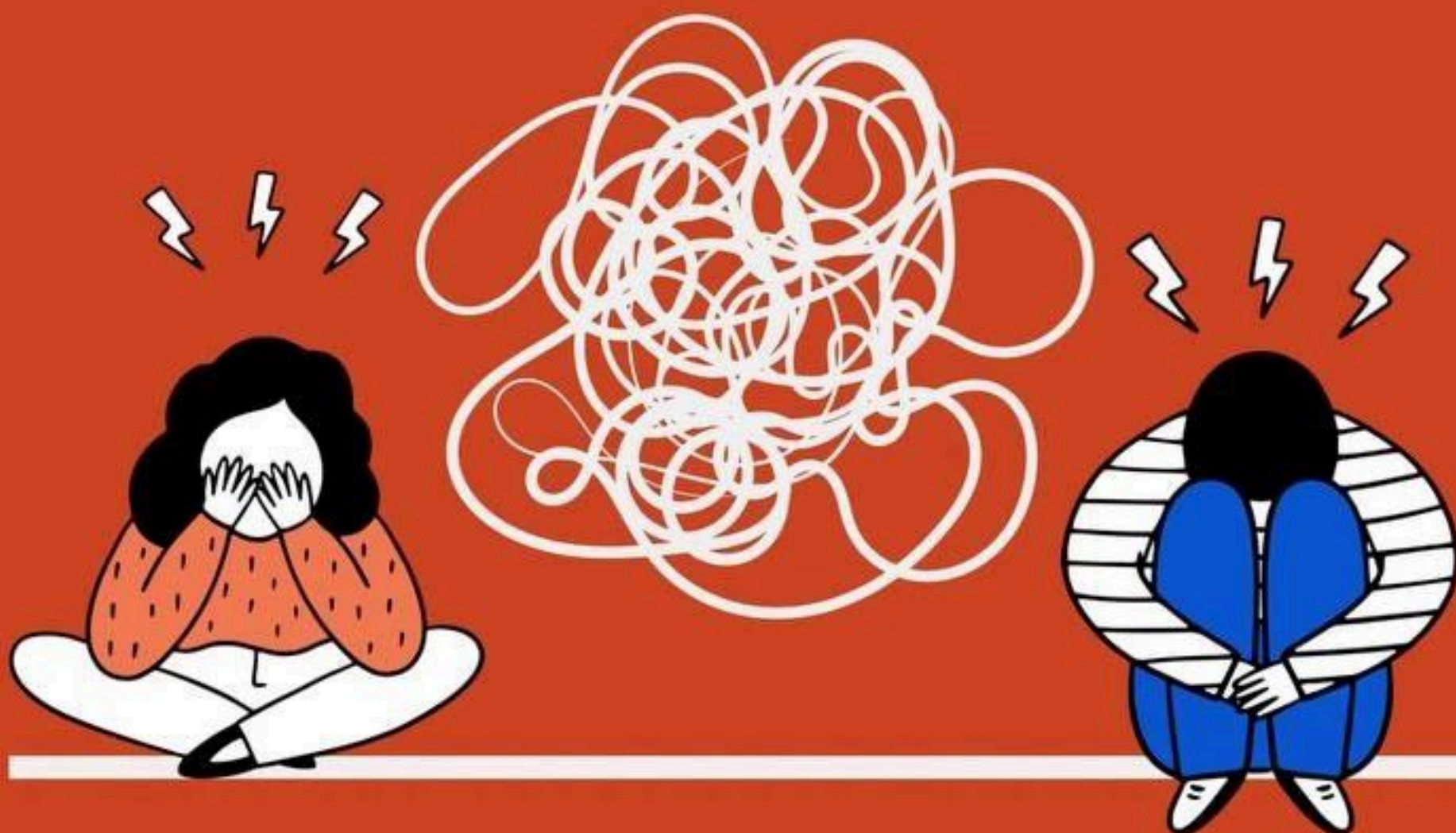




МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

КАК БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ

7 СОВЕТОВ ОТ ПСИХОТЕРАПЕВТА



Чтобы профилактировать некоторые психические заболевания, правильно питайтесь, достаточно спите, занимайтесь физической активностью и своевременно обращайтесь к врачу



ЕСТЬ ТРИ ГРУППЫ ПСИХИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ



Эндогенные — возникают из-за “внутренних” причин, независящих от внешних факторов;

Экзогенные — возникают в результате воздействия внешней среды – общей интоксикации организма (отравления, инфекционных заболеваний) или тяжелых травм головного мозга

Психогенные психические расстройства – развиваются под влиянием эмоциональных переживаний, могут появиться из-за утраты чего-то значимого, нелюбимой работы, конфликтов в семье, необходимости поддерживать высокий ритм жизни





ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

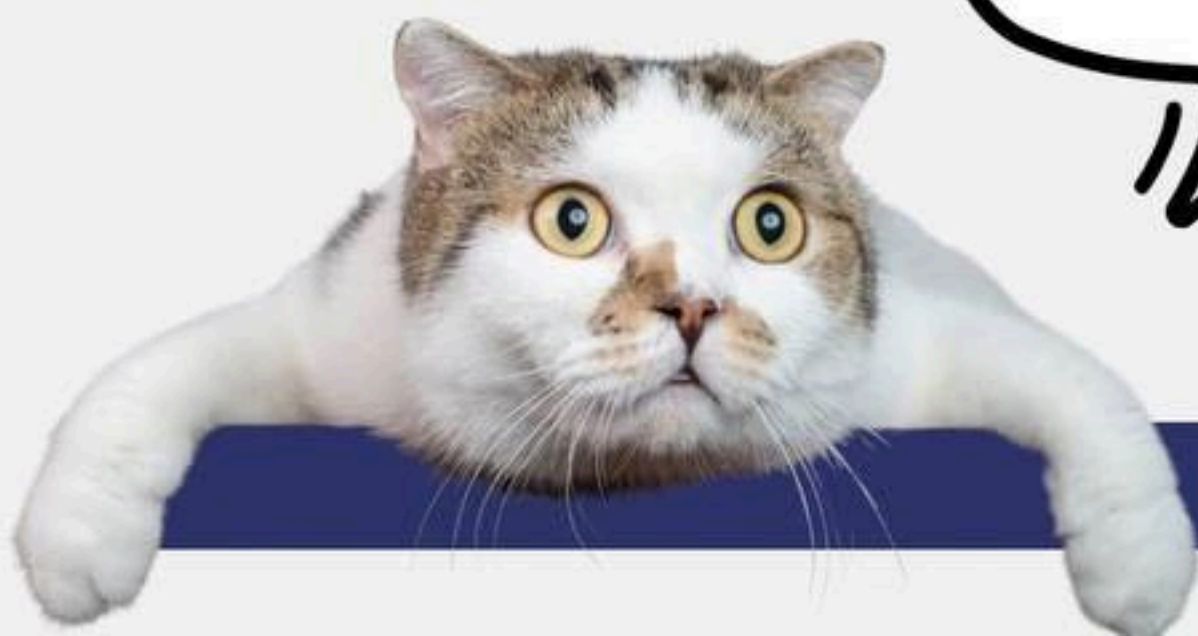


Чтобы профилактировать заболевания этих эндогенные и экзогенные психические расстройства, придерживайтесь здорового образа жизни – правильно питайтесь, достаточно спите, занимайтесь физической активностью и, конечно, своевременно обращайтесь к врачу.

Психиатр, психотерапевт
НМИЦ психиатрии и наркологии
им. В.П. Сербского
Минздрава России
Алана Баева



Я много сплю, хорошо кушаю, делаю тыгыдык регулярно, и все равно стресс





ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

Если чувствуете, что находитесь
во власти стресса и эмоциональных
переживаний



1 Сделайте паузу



Остановитесь и позвольте себе
реагировать – плакать, ругаться,
возмущаться.





ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

Если чувствуете, что находитесь
во власти стресса и эмоциональных
переживаний



2 Попросите о помощи

В таких ситуациях очень важна
эмоциональная поддержка близких
людей или тех, кто уже сталкивался
с подобным.





ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

Если чувствуете, что находитесь
во власти стресса и эмоциональных
переживаний



3 Высыпайтесь

Хороший сон помогает справиться
со стрессом.





ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

Если чувствуете, что находитесь во власти стресса и эмоциональных переживаний



4 Будьте активными

В состоянии интенсивного стресса тело человека как бы «замораживается» и становится более напряженным.

Умеренная двигательная активность – пешие прогулки, танцы, лёгкие физические упражнения выводят тело из этого состояния, способствуют выделению эндорфинов и помогают справиться с эмоциональными переживаниями.





ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

Если чувствуете, что находитесь
во власти стресса и эмоциональных
переживаний



5 Радуйте себя

Маленькие радости – вкусный десерт,
приятный кинофильм, объятия
с близкими возвращают ощущения
эмоциональной наполненности и
контроля своей жизни.





ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

Если чувствуете, что находитесь
во власти стресса и эмоциональных
переживаний



6

Овладейте навыками психологической самопомощи

К ним относятся, например, «дыхание по квадрату», техника центрирования «АВС», техника «5-4-3-2-1».

Эти простые упражнения помогут быстро снять эмоциональное напряжение, снизить тревогу и вернуть себе чувство контроля.





ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

Если чувствуете, что находитесь
во власти стресса и эмоциональных
переживаний



7 Обратитесь к специалисту

Иногда возникают ситуации, когда
появляется неконтролируемое чувство
тревоги, беспокойство, надолго
снижается настроение и нарушается
сон.

Правильный приём лекарственных
препаратов позволит значительно
уменьшить эти симптомы.

