

## ОЦЕНИТЕ СВОЙ УРОВЕНЬ СТРЕССА

Тест Ридера (ReederL.)	Да, согласен	Скорее согласен	Скорее не согласен	Нет, не согласен
Пожалуй, я человек нервный	1	2	3	4
Я очень беспокоюсь о своей работе	1	2	3	4
Я часто ощущаю нервное напряжение	1	2	3	4
Моя повседневная деятельность вызывает большое напряжение	1	2	3	4
Общаясь с людьми, я часто ощущаю нервное напряжение	1	2	3	4
К концу дня я совершенно истощен физически и психически	1	2	3	4
В моей семье часто возникают напряженные отношения	1	2	3	4

Найдите среднее значение полученных баллов (просуммируйте полученные баллы и разделите их на семь).

Оцените уровень стресса по таблице

Уровень стресса	высокий	средний	низкий
Для мужчин	1 - 2	2,01 - 3	3,01 - 4
Для женщин	1 - 1,82	1,83 - 2,82	2,83 - 4

## ЕСЛИ УРОВЕНЬ СТРЕССА ВЫСОКИЙ

1. Не снимайте стресс с помощью курения и алкоголя.
2. Найдите альтернативные способы преодоления стресса: арт-терапия, музыкотерапия, ароматерапия, цветотерапия, водные процедуры, хобби, библиотерапия, зоотерапия и др.
3. Один из лучших методов снятия стресса – физическая нагрузка.
4. Полноценно отдохните. Спите не менее 7-8 часов в сутки.
5. Найдите время для релаксации (расслабления) в течение дня.
6. Сосредоточьтесь на позитивном в вашей жизни. Чаще улыбайтесь.
7. Если нет возможности изменить обстоятельства, измените отношение к ним.
8. Не все события в жизни требуют к себе равного отношения. Выделяйте главное для вас и не вступайте в борьбу из-за мелочей.

ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» приглашает посетить **бесплатные консультации психолога и цикл занятий по арт-терапии**  
г. Томск, ул. Бакунина, 26, тел.: (3822) 65-02-16  
[profilaktika.tomsk.ru](http://profilaktika.tomsk.ru)

Присоединяйтесь к группе «Будь здоров, Томск!»



Автор: врач по медицинской профилактике О.Р. Шегай  
ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

# СТОП стресс!



## Развивайте умение владеть собой

Томск

## СТРЕСС И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

**СТРЕСС** – это состояние психофизиологического напряжения, возникающее в организме человека в ответ на воздействие различных физических или психологических факторов – стрессоров.

### РАЗЛИЧАЮТ ДВА ВИДА СТРЕССА:



**1. Эустресс** – благополучное преодоление действия стрессора. Стабилизация и увеличение ресурсов организма.



**2. Дистресс** – неблагоприятное преодоление действия стрессора. Истощение ресурсов организма и нарушения здоровья.

### ДИСТРЕСС МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ:



проблемы с сердцем



проблемы с пищеварением



высокое кровяное давление



снижение репродуктивной функции



ослабление иммунной системы

## СТРЕССОРЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ

**Стрессор** – это фактор, вызывающий стрессовую реакцию. Способ преодоления стрессора зависит от его вида:

**1. Управляемые стрессоры** – это стрессоры, на которые мы можем повлиять (собственные неконструктивные действия, неосознанные поступки, стереотипы поведения, неспособность управлять временем, неумение определять цели и приоритеты, управлять конфликтом и т.д.).

*Определите – какие личностные качества вам нужно в себе развить для преодоления данного вида стрессора и совершенствуйтесь в этом направлении.*

**2. Неуправляемые стрессоры** – это события и обстоятельства, которые не могут быть нами изменены (цены, налоги, погода, привычки, поведение и характеры других людей и т.д.).

*Необходимо осознать неуправляемость стрессора. Иногда такого шага бывает достаточно, чтобы преодолеть стресс.*

«Если проблему решить можно – не стоит о ней беспокоиться. Если проблему решить нельзя – беспокоиться бесполезно»  
Далай-лама XIV



**3. Факторы, которые вызывают стрессовую реакцию, но не являются стрессорами по сути** – это ситуации, которые мы сами превращаем в проблемы. Например: тревога о будущем, переживания о прошлом или нерациональные убеждения («я должен быть совершенен», «жизнь должна быть справедливой»).

*Преодоление такого рода стрессоров направлено на отказ от нерациональных мыслей и убеждений или их переоценку.*

**Важна не сама стрессовая ситуация, а то, как вы ее ОЦЕНИВАЕТЕ и как на нее РЕАГИРУЕТЕ!**

*Даже в самых мрачных обстоятельствах вашей жизни ищите светлые стороны. Используйте «метод Робинзона».*

Оставшись на необитаемом острове, Робинзон разделил лист бумаги на две колонки и под заголовком «Зло» записал: «Я заброшен судьбой на необитаемый остров», а рядом под заголовком «Добро» отметил: «Но я жив, я не утонул подобно всем моим товарищам».

*Научитесь контролировать свои эмоциональные реакции на стрессор.*

Если кто-то или что-то вас возмутило, и вы готовы взорваться, выдержите паузу (сосчитайте до 10). Во время паузы подумайте о том, что гнев вряд ли принесет облегчение, а, возможно, усилит негативный эмоциональный фон и вызовет ухудшение состояния здоровья.

## В ОСТРОЙ СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ

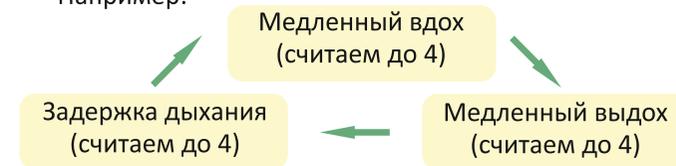
**1. Если есть возможность выпить воды**, воспользуйтесь ею, — пейте медленно, сосредоточившись на том, как жидкость течет по вашему горлу.

**2. По возможности умойтесь холодной водой** либо смочите лоб, виски и запястья холодной водой.

**3. Медленно осмотритесь по сторонам.** Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно опишите их вид.

**4. Сосредоточьтесь на своем дыхании.** Попробуйте дышать животом – метод антистрессового диафрагмального дыхания. Медленно вдохните воздух через нос, выпячивая живот, затем так же медленно выдохните через нос, втягивая живот, и на некоторое время задержите дыхание. Ритм счета подбирайте индивидуально.

Например:



Проделайте не менее 10 дыхательных циклов.

**5. Найдите какой-нибудь мелкий предмет** и внимательно рассмотрите его форму, цвет, структуру, чтобы суметь четко представить его с закрытыми глазами.

**6. Займитесь какой-нибудь деятельностью**, все равно какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Физический труд в стрессовой ситуации играет роль громоотвода — помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

**7. Включите успокаивающую музыку**, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней (локальная концентрация).

**8. Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день вашей жизни.** Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не упуская. Попробуйте подсчитать, каким по счету был этот день вашей жизни.

**В день, когда вы попадете в острую стрессовую ситуацию, не принимайте никаких решений.**