

Профилактика стресса – это важное условие для сохранения эмоционального здоровья. Нужно следовать общим принципам по повышению уровня сопротивляемости стрессовым ситуациям. Это продлит вашу жизнь и повысит её уровень в несколько раз.

Мероприятия по профилактике стресса

- Правильное и здоровое питание. (улучшают настроение бананы, цитрусовые, шоколад, мороженое).
- Водные процедуры (баня, массаж, теплый душ, травяные ванны и др.).
- Дыхательные упражнения (медленный вдох и медленный выдох).
- Мышечная релаксация: напряжение мышц тела на вдохе – задержка дыхания – расслабление на выдохе (для различных групп мышц).



Каждый человек имеет ресурсы преодоления сложной жизненной ситуации, необходимо лишь их активизировать.

Как определить уровень стресса? (Тест Ридера)

Оцените, насколько Вы согласны с перечисленными утверждениями. Суммируйте баллы и подсчитайте средний балл

Вопрос	Ответ	Скорее да			Нет
		Да	Скорее да	Скорее нет	
Я человек очень нервный		1	2	3	4
Беспокоюсь часто о своей работе		1	2	3	4
Часто ощущаю нервное напряжение		1	2	3	4
Любая деятельность вызывает нервное напряжение		1	2	3	4
Общаясь с людьми, нервничаю		1	2	3	4
К концу дня я истощён физически и психически		1	2	3	4
В моей семье часто возникают конфликты		1	2	3	4

Оцените свой уровень стресса по среднему баллу

Уровень стресса	Высокий	Средний	Низкий
Для мужчин	1 – 2	2,01 – 3	3,01 – 4
Для женщин	1 – 1,82	1,83 – 2,82	2,38 – 4



Краевое государственное автономное учреждение социального обслуживания «Приморский центр социального обслуживания населения» Арсеньевский филиал отделение срочного социального обслуживания

Помоги себе сам



Подготовила:
Психолог 2 категории Шевченко Е.Г.
г. Арсеньев

2022г.

На жизненном пути нас поджидает множество событий и потрясений, способных вызвать стресс. Они являются неотъемлемой частью нашей жизни, поэтому избежать их или обойти просто невозможно.



Признаки стрессового напряжения

1. Невозможность сосредоточиться.
2. Множественные ошибки в работе.
3. Ухудшается память.
4. Возникает чувство усталости.
5. Очень быстрая речь.
6. Мысли путаются.
7. Появляются боли в голове, спине.
8. Повышенная возбудимость.
9. Работа не доставляет радости.
10. Теряется чувство юмора.
11. Злоупотребление вредными привычками.
12. Снижается аппетит.
13. Бывает чувство раздражённости.
14. Проблемы со сном.
15. Неспособность расслабиться.

Причины стрессового напряжения

1. Гораздо чаще вам приходится делать не то, что хотелось бы.
2. Вам постоянно не хватает времени.
3. Вас что-то или кто-то подгоняет, вы всё время куда-то спешите.
4. Вы испытываете постоянные перегрузки.
5. Вам постоянно хочется спать – никак не можете выспаться.
6. Вы в плохой физической форме.
7. У Вас финансовые проблемы (долги).
8. Вам почти ничего не нравится.
9. Дома, в семье или на работе у вас постоянные конфликты.
10. Постоянно ощущаете неудовлетворенность жизнью.
11. Вам не с кем поговорить о своих проблемах, да и нет желания.
12. Вы не чувствуете уважения к себе ни дома, ни на работе.



Люди могут неодинаково реагировать на одинаковые стрессы. Все зависит от того, как сам человек воспринимает эти причины, считает ли он их стрессорами.



Как восстановить эмоциональное равновесие

- Будьте оптимистом. Думайте о хорошем.
- Учитесь говорить НЕТ.
- Ставьте реальные цели. Не становитесь максималистом.
- Общайтесь с близкими и с детьми.
- Составляйте список дел, классифицируйте их по степени важности.
- Не обижайтесь на судьбу. Помните: нам в этом мире никто ничего не должен.
- Если хочется поплакать, то плачьте.
- Высыпайтесь!
- Живите настоящим (не сожалейте о прошлом, не переживайте о будущем).