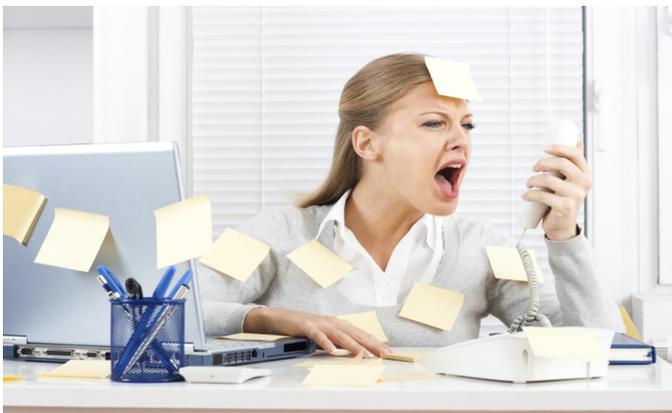


Причины возникновения стресса:

- ❖ Стресс возникает, если человек считает, что какая-либо ситуация содержит угрозу для него.
- ❖ Человек воспринимает требования окружающих людей или собственные требования к себе как превосходящие его возможности.
- ❖ Жизнь быстро меняется (нарушается привычный распорядок дня, круг общения, изменения в учёбе). При этом стресс могут вызывать изменения, как к худшему, так и к лучшему: например, достижение успеха, победа, - могут привести к внутреннему опустошению, истощению.
- ❖ Необходимость сделать выбор.
- ❖ Противоречия между реальностью и представлениями человека.
- ❖ Стрессовая реакция может возникнуть, даже если событие существует лишь в нашем воображении.




СППС ВГУ имени П.М. Машерова

Г. Витебск, пр-т. Московский, 33,
каб.632

Стресс - не приговор!

«Жизнь преподносит нам кислые лимоны, сделайте себе лимонад»
Д. Карнеги



Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

Как переносится стресс и чем он опасен?

Насколько серьёзными окажутся стресс и его последствия для здоровья человека — зависит как от мощности и длительности стресса, так и от психологических и генетических особенностей человека. Не все люди, пережившие стресс сопоставимого уровня, страдают от него одинаково. На то, какими окажутся последствия стресса, оказывают влияние и условия жизни человека, его окружение. Если есть семья, близкие, друзья — стресс переносится легче. Стрессы большой силы или длительный хронический стресс могут способствовать развитию и прогрессированию как телесных, так и психических заболеваний. Стресс обычно способствует «выходу из строя» наиболее ослабленных систем организма. Гипертония, ишемическая болезнь сердца, бронхиальная астма, язвенная болезнь — вот далеко не полный список заболеваний, развитие которых способен ускорить сильный или длительный стресс. Не стоит забывать и о серьёзных психических проблемах — таких как тревожные, невротические или депрессивные расстройства, которые также значительно снижают качество жизни человека.



Простые правила, помогающие справиться со стрессами:

- ✚ Полноценный сон повышает способность продуктивно действовать, а состояние постоянной усталости и недосыпание снижают устойчивость к стрессу.
- ✚ Умение отдыхать, сбрасывать излишнее умственное и физическое напряжение; не загружаться проблемами и размышлениями, а переключаться на что-то другое.
- ✚ Желание и умение общаться, открытость и дружелюбие (поддержка близких людей помогает справиться с трудностями).
- ✚ Умение организовать и планировать своё время позволяет избегать ситуаций, когда в короткие сроки нужно выполнить несколько дел, а также находить время для отдыха и общения.
- ✚ Отсутствие привычки переживать по мелочам и заикливаться на мелких неприятностях.
- ✚ Чувство юмора и умение посмеяться над собой, попав в неловкую ситуацию.
- ✚ Регулярная физическая активность (физические упражнения – одно из са-



мых действенных средств борьбы со стрессом, постоянное занятие спортом укрепляет не только мышцы, но и нервную систему).

- ✚ Отношение к стрессам как к естественным и неизбежным составляющим нашей жизни; готовность к разным ситуациям.

Научиться преодолевать стресс – значит постараться организовать свою жизнь так, чтобы различные трудности не «выбивали из колеи», а помогли развиваться и двигали вперёд.

