

Як зберегти психічне здоров'я Стреси в нашому житті

В сучасному світі стреси дуже розповсюджені, вони є постійним супутником людини, ознакою сучасного способу життя, розплатою за технічний прогрес.

Політичне протистояння та трагічна загибель великої кількості людей породило гострі стресові ситуації небезпечні для здоров'я та життя людини.

Соціальні стреси часто викликають тривожні, депресивні та посттравматичні стресові розлади.

Ознаки стресових розладів

- ▶ фізичні симптоми: головний біль, сильна втома, втрата апетиту, болі, тремтіння тіла;
- ▶ емоційні симптоми: плач, страх, тривога, відчуття постійного напруження, відчуття, що має статися щось погане, безсоння, нічні кошмари, роздратованість, злість, агресія, відчуття провини;
- ▶ поведінкові розлади та розлади психіки: замкненість, зануреність в себе, неможливість потурбуватись про себе, стан збудження або загальмованість.

Правила поведінки в кризовій ситуації:

- Намагайтеся не піддаватись паніці і не створювати паніку.
- Оцінюйте ситуацію розумом, а не емоціями.
- Намагайтеся змінити те, що можна змінити, і приймати як долю те, що поки змінити не можливо.
- Уникайте чинників, що викликають у вас емоційне напруження, тривогу.
- Уникайте спілкування з людьми, які вас дратують.
- Уникайте надмірного споживання кави, паління, не вживайте алкоголь та наркотики.
- Не перевантажуйте себе, забезпечте достатній сон.
- Регулярно харчуйтеся і пийте достатньо води.
- Проводьте час з сім'єю та друзями.
- Обговорюйте проблеми, не замикайтеся у собі.
- Займайтеся тим, що допомагає розслабитись (моліться, ходіть, співайте, танцюйте).
- Займайтеся фізичними вправами.
- При потребі звертайтеся по допомогу до сімейних лікарів, психологів, психотерапевтів.

Методика релаксації: закрити очі, дихати повільно, не глибоко, через ніс. Подумки повторювати фразу: «Я зовсім спокійний» 5-6 разів. Потім рахувати від одного до двадцяти. Це дозволяє зняти внутрішнє напруження, нормалізувати пульс та артеріальний тиск, а також домогтись самодисципліни.