



ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС СПОСОБСТВУЕТ «ВЫХОДУ ИЗ СТРОЯ» НАИБОЛЕЕ ОСЛАБЛЕННЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА И МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К РАЗВИТИЮ

- гипертонии
- ишемической болезни сердца
- бронхиальной астме
- язвенной болезни
- психическим расстройствам





СИМПТОМЫ ХРОНИЧЕСКОГО СТРЕССА

- **ощущение потери контроля** над собой, плохо организованная деятельность (рассеянность, ошибочные решения, суетливость)
- **вялость, апатия, повышенная утомляемость, расстройства сна** (долгое засыпание, раннее пробуждение)
- **раздражительность, снижение настроения** (придирчивость, необоснованная критичность)
- **нарушение аппетита, плохое физическое состояние** (головная боль, боли в мышцах, спине, изжога, повышение давления)





Как противостоять стрессу

- укрепляйте общее состояние здоровья с помощью правильного питания, полноценного отдыха, занятий спортом
- измените ситуацию или измените отношения к ситуации
- устраните (насколько возможно) то, что вызывает беспокойство
- научитесь расслабляться и снимать напряжение
- распределяйте нагрузки и планируйте отдых





Если не справляетесь со стрессом, обращайтесь за медицинской помощью:

- во взрослые поликлиники (работают кабинеты медико-психологического консультирования) — <http://zdrav.spb.ru/ru/for-people/mpk/>
- в районные психоневрологические диспансеры
- в детские поликлиники (приём детей до 15 лет только в присутствии родителей; дети старше 15 лет могут обращаться к психологу за помощью самостоятельно)
- в женские консультации (консультации женщин в период беременности и послеродовой период)





НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ



Поделись информацией
с друзьями и близкими

