

# Стресс

Термин (от англ. stress - давление, напряжение) означает комплексное психологическое и физиологическое состояние, возникшее в ответ на разнообразные воздействия.



**Дистресс** (эмоционально отрицательный стресс), а также долговременный эмоционально отрицательный стресс, который переходит в **депрессию** - фактор риска многих неинфекционных заболеваний.

## Симптомы дистресса:

Хроническая усталость, приступы раздражения, нарушения сна, головные боли, головокружения, потеря или чрезмерный аппетит, плаксивость, тревога, тоска, нервные тики и др.

## Как быстро снять стресс ?



**Выполните интенсивную физическую работу с учетом возрастных и физических возможностей:** пробежка, плавание, прогулка на свежем воздухе и др.



**Постарайтесь отвлечься:** сходите на концерт, в турпоход, посмотрите хороший фильм, почитайте книгу, пообщайтесь с друзьями и др.



**Постарайтесь полноценно отдохнуть:** взрослому человеку в среднем необходимо 7-8 часов сна в сутки.

**НУЖНА ПОМОЩЬ?**

**Круглосуточная служба экстренной психологической помощи: 8 017 290 44 44**

## Влияние дистресса на здоровье:

- Высокое кровяное давление
- Ишемическая болезнь сердца
- Заболевания органов пищеварения (язва, гастрит)
- Простудные заболевания
- Расстройство репродуктивной системы
- Аллергия
- Артриты и др.



**Не пытайтесь снять стресс с помощью табака и алкоголя:** проблемы никуда не денутся, а здоровье пострадает

## Займитесь релаксацией:



сядьте в удобное кресло, включите приятную музыку

**Массаж:** наиболее эффективный способ расслабления и уменьшения стресса