ПСИХОЛОГИЯ · ЗДОРОВЬЕ

Стресс

Почему он возникает и как с ним справляться



Содержание

01 Что такое стресс

02 Полезный и вредный

03 Как стресс влияет на тело

04 Способы справиться

05 Когда нужна помощь

01

Что такое стресс

Реакция организма на нагрузку и перемены

Реакция на нагрузку

Стресс — это ответ организма на всё, что требует от нас усилий: экзамен, переезд, ссору, важное выступление. Тело готовится действовать: сердце бьётся чаще, дыхание ускоряется, мышцы напрягаются.

- Понятие ввёл физиолог Ганс Селье в 1936 году
- Гормоны стресса — адреналин и кортизол



Полезный и вредный

Эустресс

Короткий и посильный стресс помогает собраться перед экзаменом или соревнованием.

Дистресс

Долгий и сильный стресс истощает, мешает спать, учиться и радоваться.

Как стресс влияет на тело



Сердце

Пульс и давление повышаются.



Сон

Трудно заснуть, сон становится беспокойным.



Внимание

Сложнее сосредоточиться и запоминать.



Иммунитет

При долгом стрессе мы чаще болеем.

Цифры о стрессе

8–10

часов сна нужно подросткам

30 мин

движения в день заметно снижают напряжение

3

стадии стресса по Селье: тревога, сопротивление, истощение

Сколько сил отнимают перемены



Психологи Холмс и Раге в 1967 году оценили, сколько сил требуют жизненные события. Стресс вызывают даже приятные перемены — свадьба или отпуск.

Баллы по шкале Холмса и Раге

Способы справиться

1

Дыхание

Медленный выдох длиннее вдоха успокаивает за пару минут.

2

Движение

Прогулка, спорт или танцы снижают напряжение.

3

Режим

Ложиться и вставать в одно и то же время.

4

Разговор

Поделиться с близким человеком — уже легче.

“

Людей мучают не вещи, а представления о вещах.

Эпиктет

философ, «Энхиридион»



Когда нужна помощь



Долго не спится

больше двух недель

Сон не налаживается, даже когда всё спокойно.



Ничего не радует

почти каждый день

Пропал интерес к тому, что раньше нравилось.



Куда обратиться

8-800-2000-122

Бесплатный телефон доверия для детей и подростков.

Спасибо за внимание!

Стресс — нормальная часть жизни, и с ним можно справляться

ГЛАВНОЕ

- Короткий стресс помогает собраться
- Сон, движение и разговор снижают напряжение
- Если тяжело долго — нужна помощь специалиста

Источники: Селье Г. «Стресс без дистресса»; Всемирная организация здравоохранения, материалы о психическом здоровье