

СТРЕСС И ЗДОРОВЬЕ

Понятие «стресс» давно перешло из разряда научных терминов в повседневный обиход. Под этим понятием подразумевается реакция организма человека на любые события, с которыми трудно или невозможно справиться. Длительный, хронический стресс способствует развитию и прогрессированию физических и психических заболеваний.

КАК ОТКОРРЕКТИРОВАТЬ И УМЕНЬШИТЬ ПОСЛЕДСТВИЯ СТРЕССА?

❖ Физические упражнения

Полезны физические упражнения или ходьба в умеренном темпе в течение 40 мин не менее пяти раз в неделю, водные виды спорта (плавание) и занятия танцами, фитнесом.

❖ Питание

Прежде всего – соблюдение принципов здорового питания.

Сначала надо проанализировать собственные пищевые привычки и начать с их оздоровления. В большинстве случаев именно здоровое питание позволяет уменьшить последствия стрессовых нагрузок. **Рекомендуют пищу, обогащенную витаминами, минеральными веществами и полноценным белком.**

❖ Распорядок и режим дня

Нормализация режима – практические меры, направленные на снижение стрессовых нагрузок.

Советы просты и известны:

- желательно соблюдать режим сна бодрствования (не работать по ночам);
- ложиться спать в одно и то же время;
- перед сном принимать ванну, совершать прогулку на свежем воздухе.
- проветривать помещение;
- не злоупотреблять телевизионными просмотрами;
- не переедать перед сном (последний приём пищи не позднее чем за 2 ч до сна).

❖ Физиотерапия

Бальнеотерапия (минеральные ванны, жемчужные., общая вихревая ванна), лечебный массаж, электросон, иглорефлексотерапия и др. виды лечения эффективно снимают психоэмоциональное напряжение. В нашей поликлинике можно пройти все вышеуказанные процедуры.

Глубокое дыхание

Данную технику можно применять в любой ситуации в любое время, чтобы снять эмоциональное и физическое напряжение, связанное со стрессом. Глубокое естественное дыхание особенно показано людям, склонным к панике, тревоге, апатии, головным болям. Глубокое дыхание быстро снижает уровень стресса.

Поверхностное грудное дыхание не способствует преодолению стресса. Именно тренировка глубокого дыхания помогает контролировать физиологические реакции на стресс.

❖ Упражнения для тренировки глубокого дыхания

- Дышите носом.
- Поза удобная (сидя или стоя), глаза закрыты.
- Одну ладонь положите на грудь, другую – на живот.
- Попробуйте дышать, как обычно, отмечая последовательность движения руки на вдохе.
- Попробуйте сделать вдох так, чтобы первой поднялась рука, лежащая на животе, а затем рука, находящаяся на груди.

Тренировка

- Сделайте медленный вдох через нос (считайте до десяти).
- Вдохните, заполняя воздухом нижние отделы лёгких, затем – постепенно заполняя средние и верхние отделы лёгких. Вдох следует производить плавно, как одно движение.
- В течение нескольких секунд задержите дыхание.
- Постепенно выдыхайте через рот: слегка втяните живот и медленно поджимайте его по мере опустошения лёгких. Расслабьте плечи.
- В конце выдоха слегка поднимите плечи и ключицы, чтобы лёгкие можно было вновь до предела наполнить воздухом.

❖ Аутогенная тренировка

Один из методов самостоятельного воздействия человека на своё эмоциональное, душевное и физическое состояние. Достижимая с помощью аутогенной тренировки мышечная релаксация способствует более полноценному отдыху, в частности, нервной системы и управлению стрессовой реакцией.

С помощью аутогенной тренировки и подобранных формул самовнушения можно влиять на стрессовые реакции: сдерживать свои желания и регулировать многие состояния – уменьшить тягу к сигаретам, аппетит и жажду.

Систематические занятия аутогенной тренировкой очень часто позволяют снизить дозы лекарственных препаратов.

При проведении самостоятельных занятий для снятия напряжения может быть достаточно следующих формул:

- «Я настраиваюсь на отдых, покой, расслабление».
- «Всё, что осталось за пределами этой комнаты, меня не волнует, не беспокоит».
- «Все события сегодняшнего дня удаляются от меня, я перестаю о них думать».
- «Я мысленным взором погружаюсь в ощущения своего тела, я слушаю своё тело».
- «Начинает расслабляться каждая мышца моего тела».
- «Успокаивается нервная система».
- «Расслабляются мышцы лица... рук, туловища... ног».
- «Полный покой и расслабление охватывают всё мое тело».

Выход из аутогенного состояния

■ «Раз: постепенно начинает уходить дремотность и сонливость. Дыхание становится более частым, энергия приливает к мышцам».

■ «Два: уходят последние остатки сонливости и расслабленности, во всём теле появляется бодрость и энергия. Возникает желание встать и подвигаться».

■ «Три: я встаю и сбрасываю последние остатки расслабленности».

КОГДА НЕОБХОДИМА ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ВРАЧА ИЛИ ПРИЁМ ЛЕКАРСТВ?

При тяжёлых психоэмоциональных расстройствах немедикаментозные методы, как правило, малоэффективны. К врачу необходимо обращаться при:

■ выраженной тревоге (неспособность сфокусироваться и решать проблемы), депрессии

■ вы переживаете серьёзный стресс и у вас нет сил справиться с ситуацией: - вы переживаете потерю близкого человека, вам не хочется жить и нет сил для выхода из кризиса

Десять заповедей преодоления стресса и стрессовых реакций

■ Поступайте по отношению к другим так, как хотели бы, чтобы они обращались с Вами.

■ Не старайтесь сделать всё и сразу. Ставьте реальные цели в любом деле.

■ Не забывайте об отдыхе. Монотонная работа утомляет, смена занятий помогает сохранить силы и здоровье.

■ Цените радость подлинной простоты жизненного уклада, избегая всего наносного, показного и нарочитого. Не стремитесь быть «хорошим» для всех.

■ Прежде чем что-то предпринять в конфликтной ситуации, взвесьте свои силы и целесообразность действий.

■ Старайтесь видеть светлые стороны в событиях и людях. «Бери пример с солнечных часов: веди счёт лишь радостных дней» – народная мудрость.

■ Если предстоит удручающе неприятное для Вас дело (разговор), не откладывайте его на потом.

■ Даже в случае неудачи в каком-либо деле (разговоре) старайтесь увидеть свои плюсы. Не сосредотачивайтесь на воспоминаниях о неудачах. Пытайтесь умножить успехи и веру в свои силы. Хвалите себя каждый день

■ Если невозможно избежать стрессовой ситуации, измените свое отношение к ней.

*Врач-физиотерапевт
Хвесковец Елена Михайловна*

Учреждение здравоохранения
«29-я городская поликлиника»

www.29gp.by

СТРЕСС И ЗДОРОВЬЕ: КАК ОТКОРРЕКТИРОВАТЬ И УМЕНЬШИТЬ ПОСЛЕДСТВИЯ СТРЕССА?



Под стрессом подразумевается реакция организма человека на любые события, с которыми трудно или невозможно справиться. Длительный, хронический стресс способствует развитию и прогрессированию физических и психических заболеваний.

2022 г.