

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН  
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ КАРДИОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР  
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

# Скажите «нет» стрессу

(Памятка для населения)



УФА - 2021

**Стресс – это ежедневное напряжение, нехватка времени и попытки справиться с заботами – как на работе, так и дома.**

Стресс может нанести реальный вред физическому и душевному здоровью человека: продолжительные негативные переживания



приводят к ухудшению работы зоны мозга, отвечающей за самоконтроль. Но, в то же время, стресс – необходимая человеку эмоция. Под его воздействием в моменты эмоциональной напряженности наша активность достигает пика. Разные люди переживают стресс по-разному. Одних в стрессовой ситуации бодрит адреналин, тогда как другие испытывают напряжение.

Ясно одно. Если каждодневное напряжение начинает влиять на качество вашей жизни, пора что-то предпринимать. Важно научиться распознать, когда уровень стресса выходит из-под контроля. Стресс начинает чувствоваться как знакомое или даже нормальное состояние. Вы не замечаете, насколько это состояние влияет на ваш организм и имеет тяжелые последствия.

#### **К основным признакам стресса относятся:**

- Проблемы памяти, которые появляются в течение шести месяцев.
- Неспособность сконцентрироваться.
- Тревожные мысли и постоянное беспокойство.
- Раздражительность и вспыльчивость.
- Невозможность расслабиться.
- Нежелание есть или, наоборот, необузданный аппетит.
- Употребление алкоголя, сигарет для расслабления.
- Бессонница или сонливость.
- Навязчивые привычки (например, грызть ногти, щелкать пальцами).
- Тошнота, головокружение без причины.
- Учащенное сердцебиение, особенно в сложных ситуациях.

**Многие проблемы со здоровьем возникают или усугубляются стрессом,**

**в том числе:**

- Боль любого рода.
- Болезни сердца.
- Проблемы с пищеварением.
- Проблемы со сном.
- Депрессия.
- Ожирение.
- Аутоиммунные заболевания.
- Кожные заболевания, такие как экзема.



**Современному человеку необходимо знать, как справляться со стрессом. Для этого необходимо:**

1. Совершать прогулки, заниматься велоспортом, ходьбой или плаванием, что очень важно в восстановлении пошатнувшегося эмоционального здоровья. Отведите для занятий 20-30 минут свободного времени несколько раз в неделю. Как показывает практика, через 10-12 недель ощущение беспокойства уступит место приливу бодрости и хорошему настроению.

2. Научиться правильно дышать – это один из самых древних, эффективных и легко выполнимых способов снять напряжение. Дыхательными практиками можно заниматься где угодно, эффект от них наступает практически сразу.

3. Отдавать предпочтение здоровому питанию и не торопиться во время приема пищи:

1) Не забывайте выпить не менее 2 л воды в течение дня.

2) Снизьте употребление кофеина и алкоголя. Кофеин также является причиной повышения уровня стресса, особенно при употреблении его на работе, поэтому старайтесь по большей части пить воду.

3) Правильно завтракайте и перекусывайте в течение дня. Включайте в рацион полезные продукты, которые могут снизить влияние стресса:

- сложные углеводы, такие как цельнозерновой хлеб и макаронные изделия;
- апельсины, богатые витамином А, который угнетает выработку гормонов стресса;
- шпинат, сою и лосось, содержащие магний;
- черный и зеленый чай, содержащие магний;
- фисташки, грецкие орехи и миндаль, которые являются хорошим источником полезных жиров.

4. Обеспечьте себе достаточный сон. Большинству взрослых людей необходимо по крайней мере 7-8 часов сна в сутки. Наладьте режим сна: по возможности старайтесь просыпаться и ложиться спать в одно и то же время.
5. Научитесь расслабляться. Находите время, чтобы расслабиться, даже если это будут 10 минут. Почитайте, примите ванну, послушайте тихую, спокойную музыку, займитесь тем, что вам нравится.
6. Больше общайтесь с приятными и близкими вам людьми.
7. Не забывайте смеяться. Английские медики утверждают, что одна минута смеха по эффективности в восстановлении положительной энергии заменяет 45 минут физических упражнений.

## **Берегите себя и своих близких!**

*Дни Народного Здоровья  
в Республике Башкортостан*



**Составители: врачи-кардиологи ГБУЗ РКЦ.**



ГБУЗ РЦОЗиМП, т. 1000 экз., 2021 г.