Что такое СТРЕСС или

3 СТАДИИ стресса.

Стресс – это реакция организма на то, что с ним происходит.

Ганс Селье выделял три стадии проживания организмом стресса:

ТРЕВОГА. Это мобилизация всех ресурсов организма, чтобы мы могли напрячься и преодолеть то, что происходит.

Вторая стадия – АДАПТАЦИИ. Иногда её называют стадией сопротивления. На ней мы, используя наши ресурсы, приспосабливаемся к новой действительности или преодолеваем её.

И третья стадия наступает тогда, когда адаптироваться по каким-либо причинам не удаётсяи ресурсы организма начинают истощаться. Это фаза ИСТОЩЕНИЯ.

Часто, апеллируя к третьей стадии, пишут, что стресс – это плохо, однако забывают, что именно стресс позволяет нам учиться и приобретать новый опыт. Это всё происходит на второй стадии.

Итак, стресс – это напряжение с целью адаптации к изменившимся условиям.



Как РАБОТАЕТ наш ОРГАНИЗМ?

Наш организм работает по циклам НАПРЯЖЕНИЯ и РАССЛАБЛЕНИЯ: мы столкнулись с проблемой, напряглись, решили ее, записали удачный опыт в свою память и повысили стрессоустойчивость. После этого расслабились, *восполнили ресурс* и можем снова встречаться с трудностями.

В чем тогда ПРОБЛЕМА?

Иногда проблема бывает в силе/размере препятствия, с которым мы столкнулись.

Вспомните неподготовленного человека на марафоне. Однако, чаще всего, мы просто не даем себе восстановиться и отдохнуть. А когда наш уставший от напряжения организм начинает сигнализировать о своем желании «лечь и ничего не делать», то мы просто пьём таблетку и продолжаем его подгонять. Именно так и развивается истощение.

Что со всем этим ДЕЛАТЬ?

Учиться чередовать напряжение и расслабление– ОТДЫХАТЬ КАЧЕСТВЕННО!

* хорошовысыпайтесь (не менее 8 часов);
* чаще гуляйте на свежем воздухе;
* займитесь спортом;
* примите контрастный душ, чтобы активизироваться, или теплую ванну, чтобы расслабиться;
* послушайте музыку, которая нравится;
* почитайте любимую книгу;
* не копите негатив в себе – поделитесь случившимся;
* не накручивайте себя– думайте о хорошем: «Что полезного можно вынести из этой ситуации?»;
* запишите все негативные мысли на бумаге и замените их на позитивные;
* выполните любое упражнение на снятие эмоционального напряжения, например, очень сильно сожмите в течение 10 секунд кулаки (считая про себя), а затем разожмите и почувствуйте расслабление всех мышц рук, повторите так несколько раз;
* соблюдайте ритуалы – неприятные события не должны нарушать привычный ход Вашей жизни. Обязательно порадуйте себя хорошим завтраком или вечерней прогулкой, если вы всегда так делали;
* старайтесь чаще улыбаться и смеяться – создайте САМИ себе хорошее настроение!

Главный принцип управления стрессом – полностью абстрагироваться на какое-то время от проблемы. И чем лучше у вас это получится, тем быстрее вы восстановитесь и будете готовы к новым свершениям.



**Центр, дружественный подросткам «ЮВЕНТУС»**

**Запись на индивидуальное**

**АНОНИМНОЕ**

**консультирование к психологу**

**по телефону:**

**+375 (17) 270-23-67**

**+375(44) 759-67-03**

**г.Минск, ул. Кольцова, 53/1, кабинет № 100**

**ОБРАТИСЬ, И ТЕБЕ**

**ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОМОГУТ!**

****

**автор: Гирис Т.В., психолог**

**редактор, компьютерная верстка: Палазник И.А., врач**

**по медицинской профилактике**

**ответственный за выпуск: Слайковская Л.А., главный врач**

**Тираж 200шт.**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**

**«17-Я ГОРОДСКАЯ ДЕТСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА»**

**ЦЕНТР, ДРУЖЕСТВЕННЫЙ ПОДРОСТКАМ «ЮВЕНТУС»**

**СТРЕСС — КАК**

**ИМ УПРАВЛЯТЬ?**

****

**Минск 2024**