

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 удаётся 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 пьем таблетку и продолжаем его подгонять. Именно так и развивается истощение.

Что со всем этим ДЕЛАТЬ?

Учиться чередовать напряжение и расслабление—**ОТДЫХАТЬ КАЧЕСТВЕННО!**

- ✓ хорошевысыпайтесь (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.



Запись на индивидуальное,
АНОНИМНОЕ, БЕСПЛАТНОЕ
консультирование к психологу
по телефону:
+375 (17) 270-23-67
+375(44) 759-67-03
ЦДП «ЮВЕНТУС», г.Минск,
ул. Кольцова, 53/1, кабинет № 100

**ОБРАТИТЬСЯ, И ТЕБЕ
ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОМОГУТ!**



Автор: Тройнич А.Д., психолог
Редактор, компьютерная верстка: Палазник И.А.,
врач по медицинской профилактике
Ответственный за выпуск:
Слайковская Л.А., главный врач
Тираж 200 шт.

**УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«17-Я ГОРОДСКАЯ ДЕТСКАЯ
КЛИНИЧЕСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА»
ЦЕНТР, ДРУЖЕСТВЕННЫЙ
ПОДРОСТКАМ «ЮВЕНТУС»**

СТРЕСС — КАК ИМ УПРАВЛЯТЬ?



Минск 2025