

Надо ли бояться стресса?



 **BOIRON**[®]

www.boiron.ru

Избегать или

Стрессы... Без них сложно представить жизнь современного человека. Они влияют на нашу работоспособность, личную жизнь и, конечно, здоровье.

Но стоит ли избегать стресса любой ценой? Может быть, лучше научиться управлять стрессом и подчинить его себе?

Стрессом может быть любой внешний или внутренний раздражитель, который вызывает у человека состояние нервного и эмоционального напряжения: конфликт, ожидание каких-то негативных событий, болезнь, изменение привычного образа жизни, дефицит времени, бытовые проблемы.



АРТ-ТЕРАПИЯ:

антистресс-раскраски
для взрослых и детей
в виде узнаваемых объектов
и орнаментов.

Раскрась –
сними
стресс

КОНТРОЛИРОВАТЬ?

Ждать, что организм справится со стрессом сам, не стоит. Нарастающее нервное напряжение очень сильно мешает сохранять самообладание, снижает работоспособность и, самое главное, не проходит без последствий для здоровья. Единственное правильное решение – это научиться управлять стрессом и тем самым повысить свою устойчивость к нему.

Стрессоустойчивость важна не только для тех, кто хочет сделать успешную карьеру, но и для людей из группы риска, у которых стресс может привести к опасным последствиям.

КТО НАИБОЛЕЕ ПОДВЕРЖЕН СТРЕССУ?

- эмоционально неустойчивые люди
 - жители больших городов
 - те, чья работа связана с деятельностью в экстренной ситуации
 - пациенты с сердечно-сосудистыми, эндокринными и неврологическими заболеваниями
 - люди пожилого возраста
 - одинокие люди
-

Что нужно знать

В зависимости от характера, течения и последствий для организма стресс принято разделять на острый и хронический.

Хронический стресс может развиваться как следствие чрезмерного острого стресса, но чаще возникает как самостоятельное нарушение: человек не умеет вовремя снять нервное напряжение и дать организму время на восстановление.

Причины стресса

Острый стресс:

- ситуация внезапной угрозы (ссора, конфликт, физическая угроза, ДТП);
- кратковременная повышенная нагрузка (физическая или эмоциональная);
- травмы, операции, болезни;
- внезапные изменения в привычной жизни

Хронический стресс:

- нерешенные бытовые, профессиональные, личные проблемы;
- затянувшиеся конфликтные ситуации;
- профессиональные факторы;
- длительное отсутствие отдыха;
- дефицит личного общения;
- отсутствие интересов и хобби

Особенности стресса

- быстро заканчивается;
- не истощает нервную систему;
- организм способен восстановиться сам;
- сопровождается колебаниями артериального давления, потливостью, головокружением, мышечной дрожью

- развивается незаметно;
- нервное напряжение постоянно нарастает;
- способствует истощению организма, нарушению работы органов;
- требует комплексного лечения;
- первыми симптомами становятся чувство постоянной усталости, нарушение сна и аппетита, сонливость, раздражительность

Кому опасен

- в основном пациентам с сердечно-сосудистыми заболеваниями и болезнями нервной системы

- практически всем

о стрессе?



Затянувшийся стресс не только снижает качество жизни и лишает психологического комфорта, но и провоцирует развитие хронических заболеваний: артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца, невротических и неврастенических, гастрита, колитов и т. д. У людей с уже имеющимися хроническими заболеваниями стресс может стать причиной обострений и более тяжелого течения.

Самостоятельно бороться с длительным хроническим стрессом сложно, т. к. невозможно предсказать, какие изменения успеют произойти под его влиянием в организме. В этом случае помочь может только специалист. Но на начальном этапе человеку вполне по силам справиться со стрессом самому и не допустить развития опасных осложнений.



Поддержкой при стрессе могут стать и лекарственные препараты, бережно воздействующие на организм. Так, натуральное средство **ГОМЕОСТРЕС** мягко успокаивает и сокращает проявления ключевых симптомов стресса день за днем, приводя к нормализации в эмоциональной сфере. Растительные компоненты препарата способствуют восстановлению здорового сна. Благодаря полноценному отдыху ночью вы сможете увереннее противостоять негативным факторам в течение дня и выйдете из круговорота стрессовых состояний.

Учимся управлять

От того, как ведет себя человек в стрессовой ситуации, зависит его способность принимать правильные решения, умение быстро выходить из сложившейся ситуации



Не следует: игнорировать свое состояние, делать вид, что всё в порядке.

Что нужно: понять, чем вызвано нервное напряжение, и принять решение бороться с ним.

Не следует: бездействовать, ждать, когда нервное напряжение пройдет само.

Что нужно: при появлении первых признаков стресса постараться снять чрезмерное напряжение.

Не следует: даже в стрессовой ситуации пытаться всеми силами вести обычный образ жизни, успевать всё сделать и решить все проблемы.

Что нужно: временно отказаться от всех не срочных дел и задач, которые могут подождать, избегать любых дополнительных раздражителей – неприятных людей, поступления негативной информации и т. д.

Натуральное средство **ГОМЕОСТРЕС** мягко успокаивает и сокращает проявления ключевых симптомов стресса день за днем.

собой

и даже последствия стресса для организма в целом. Поэтому, чем бы ни был вызван стресс, следует соблюдать несколько общих правил, которые помогут управлять им.

Не следует: подавлять стресс «традиционными» методами – алкоголем, заеданием проблемы, снотворными препаратами и т. д.

Что нужно: использовать естественные антистрессовые механизмы – управление дыханием и мышечным тонусом, переключение внимания, аутотренинг и релаксацию.

Не следует: дожидаться очередной стрессовой ситуации и только потом заниматься решением этой проблемы.

Что нужно: оценить свою стрессоустойчивость и количество стрессовых факторов в повседневной жизни, применять методы управления стрессом профилактически.

Не следует: недооценивать опасность стресса, заниматься самолечением хронического стресса.

Что нужно: при наличии дополнительных факторов риска или появлении тревожных симптомов немедленно обращаться к врачу.



Расслабляем мышцы –



Стресс – это в первую очередь резкий выброс в кровь стрессовых гормонов (адреналина, норадреналина, кортизола), под действием которых происходят изменения в работе многих органов. Именно гормоны провоцируют учащенное сердцебиение и дыхание, подъем кровяного давления, повышенную потливость, мышечное напряжение и другие признаки стресса.

Когда-то этот механизм был естественной реакцией, которая помогала нашим предкам мобилизоваться, чтобы отразить нападение или убежать от врага. Но в жизни современного человека обычно нет каких-то смертельных опасностей, их место сегодня занимают повседневные стрессы: конфликты на работе, финансовые трудности, проблемы в личных отношениях. От них невозможно убежать, так что защитная реакция ничем не помогает и только вызывает перенапряжение нервной системы.

С ней можно справиться, если обеспечить мышцы физической нагрузкой, к которой они экстренно подготовились. Для этого подойдет любая физическая активность – от прогулок до тренажерного зала, тогда стрессовые гормоны быстрее выводятся из организма. Есть упражнения, которые помогут бороться со стрессом и на рабочем месте. Этот метод называется «прогрессивная мышечная релаксация»: если мышцы взять под контроль и сознательно расслабить, то по принципу обратной связи нервное напряжение снизится.

Комплекс рассчитан на 15–20 минут. Упражнения выполняются в рекомендованной последовательности. Сконцентрируйте

СНИМАЕМ СТРЕСС

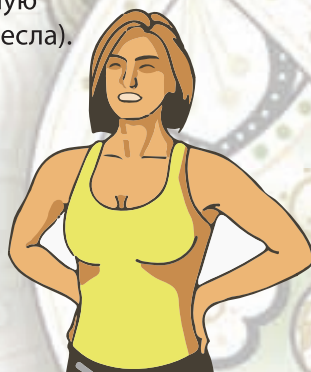
внимание на активной группе мышц. В течение 10 секунд нужно максимально напрячь мышцу, затем в течение 20 секунд сконцентрироваться на ее расслаблении.



Техника выполнения

◀ Сжать в кулак кисть правой руки и согнуть запястье. Согнуть в локте правую руку, надавить кулаком на тело или ровную поверхность (стол, подлокотник кресла). Повторить с левой рукой.

▶ Поднять и нахмурить брови, широко открыть рот, наморщить нос, зажмуриться. Стиснуть челюсти, растянуть углы рта.



◀ Поднять плечи, прижать подбородок к груди. Сделать глубокий вдох и задержать дыхание. Руки согнуть в локтях, свести вместе и сжать перед грудью. Сильно втянуть мышцы брюшного пресса, свести вместе лопатки и выгнуть спину.

Снять мышечную боль после активных физических упражнений помогут препараты на основе Арники горной: **АРНИГЕЛЬ** для наружного применения и **АРНИКА МОНТАНА С9** (Буарон).

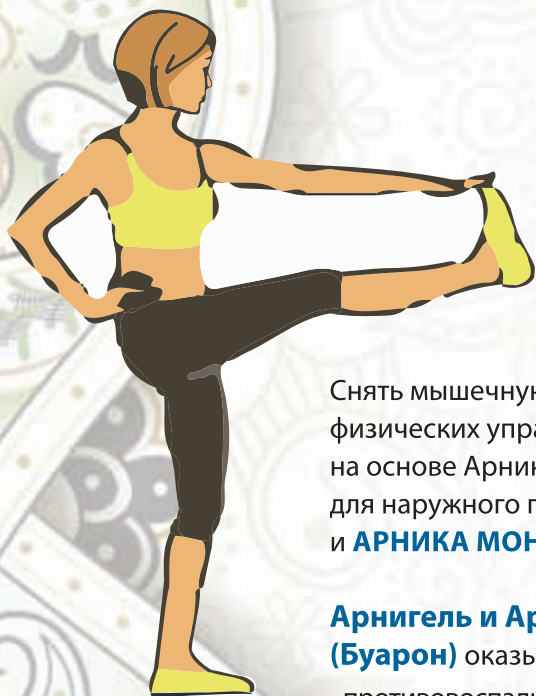
Арнигель и Арника монтана С9 (Буарон)

оказывают комплексное действие:

- противовоспалительное
- противоотечное
- болеутоляющее

Расслабляем мышцы – снимаем стресс

- ▼ В положении стоя согнуть в колене правую ногу, напрячь передние мышцы бедра. В положении стоя или сидя выпрямить ногу, потянуть на себя носок ступни и разогнуть пальцы стопы. Вытянуть ступню пяткой вперед, сжать пальцы. Повторить с левой ногой.



Снять мышечную боль после активных физических упражнений помогут препараты на основе Арники горной: **АРНИГЕЛЬ** для наружного применения и **АРНИКА МОНТАНА С9** (Буарон).

Арнигель и Арника монтана С9 (Буарон) оказывают комплексное действие:

- противовоспалительное
- противоотечное
- болеутоляющее

Дышите глубже!

Arnica montana



Многие наверняка обращали внимание, как меняется дыхание человека в зависимости от его физического и эмоционального состояния. Что интересно, обратная зависимость тоже есть: от ритма, частоты и глубины дыхания напрямую зависит активность работы многих отделов мозга и психологическое состояние.

Разные типы дыхания и дыхательных упражнений могут помочь как взбодриться и повысить активность нервной системы, так и успокоиться и снять нервное напряжение. Поэтому управление дыханием – один из основных методов борьбы со стрессом. Чаще всего в качестве антистрессового метода рекомендуется так называемое глубокое, или диафрагмальное,

дыхание, в котором принимают активное участие мышцы живота и диафрагмы.

Если при стрессе человек впадает в заторможенное состояние, выйти из него тоже можно с помощью дыхательной гимнастики, а точнее, чередования глубоких и медленных вдохов (диафрагмальных) с резкими и быстрыми выдохами (напрягая мышцы рта и гортани).

Правила диафрагмального дыхания:

- Выполняется с закрытыми глазами лежа или сидя.
 - На начальном этапе дыхание нужно контролировать – положив руку на живот.
 - На вдохе и выдохе первыми начинают двигаться мышцы живота.
 - Вдох следует делать через нос, выдох – через рот.
-

Дышите

Техника диафрагмального дыхания очень проста:

◀ Глубоко выдохнуть, сделать паузу, задержать дыхание на 2 секунды и попытаться чуть-чуть продолжить выдох.



▶ Плавно и очень медленно сделать глубокий вдох, одновременно на счет 1–2–3–4 поднять плечи и ключицы. На максимальном вдохе задержать дыхание на 2 секунды.



◀ Медленно и шумно (энергично) выдохнуть, одновременно на счет 1–2–3–4 расслабить плечи (опустить) и втянуть живот.

глубже!

Есть несколько упражнений, которые позволяют быстрее освоить технику диафрагмального дыхания.



◀ В положении сидя – с закрытыми глазами, контролируя рукой, под музыку.

▶ В положении лежа на спине: на живот положить небольшой груз (книгу) и концентрироваться на его движении вниз-вверх.



◀ С закрытыми глазами в положении сидя чередовать максимально поверхностные вдохи-выдохи – с минимальным объемом воздуха, чтобы чувствовать не поток воздуха, проходящий через нос, а только движение диафрагмы.

▶ В положении стоя на четвереньках расслабить мышцы живота, открыть рот и начать часто и неглубоко дышать, чтобы почувствовать колебания диафрагмы.



Натуральное средство **ГОМЕОСТРЕС** мягко успокаивает и сокращает проявления ключевых симптомов стресса день за днем.

Переключаем

Очень часто у человека, попавшего в стрессовую ситуацию, все внимание концентрируется на переживаниях и мыслях о проблеме, из-за чего нервное напряжение еще больше нарастает. Формируется замкнутый круг: стресс – эмоциональное напряжение – усиление тревожности. Чтобы справиться со стрессом, необходимо как можно быстрее разорвать этот

круг: принудительно переключить свое внимание и тем самым активизировать другие участки головного мозга.

Лучше всего в этом случае помогает какая-то активная умственная работа, требующая внимания и сосредоточенности. Многим подходит разгадывание кроссвордов или решение тестов. Переключиться позволят также карточные игры, маджонги,



ВНИМАНИЕ

пасьянсы, логические головоломки, которые требуют сосредоточенности, а не скорости реакции.

Методов борьбы со стрессом много, все они очень разные, и каждый человек может подобрать что-то на свой вкус. Главное – не бояться стресса и не позволять ему «хозяйничать», а научиться самому управлять своим психологическим состоянием!



Очень хорошим способом переключить внимание считаются антистрессовые раскраски со множеством мелких деталей и сложных узоров в виде изображений животных, цветов, людей и т. п. Считается, что, заполняя цветом контуры в такой раскраске, человек сосредотачивается на процессе, в результате чего его внимание отвлекается от проблемы и постепенно нервное напряжение уменьшается. Кроме того, монотонные действия и активная мелкая моторика положительно влияют на происходящие в мозге процессы.

Ночные кошмары Агрессия Утомляемость Замкнутость Нервозность Тревога



- Способствует снижению тревожности
- Помогает засыпанию

**Меньше стресса
с Гомеостресом!**



Не вызывает
привыкания
и сонливости!

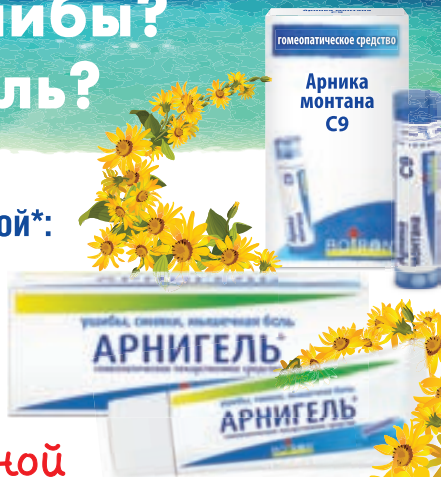
РУ ЛСР-006568/09

Синяки? Ушибы? Мышечная боль?

Комплексное действие за счет
активных веществ Арники горной*:

- болеутоляющее
- противовоспалительное
- противоотечное

**Вся польза Арники горной
в гранулах и геле**



РУ П N011372/01

РУ ЛП-000048

*Iannitti T., Morales-Medina J.C., Bellavite P., Rottigni V., Palmieri B. Эффективность и безопасность Арники монтана в послеоперационном периоде. Am J Ther. 2016;23:e184-e197.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ