Нужно купить успокоительное, но закрыта аптека.
Нужно выговориться подруге, но она в отпуске.
Нужно поплакать в жилетку – вешалка пуста.
Музыка и книги работают без выходных,
но мы это редко замечаем.
Дело не в вещах, а в нас самих.
Начните бороться с собой и своими мыслями.

Наш адрес:
663600, Красноярский край, г.Канск,
4-й Центральный мкр., д.22 А.
(проезд автобусами №1, 3, 4, 6, 17, 21, 22 до остановки «ул. Гетоева»).

Телефон:
8 (39161) 2-26-54

E-mail: cso-kan@mail.ru

Директор:
Морозова Наталья Анатольевна

Расписание приёма граждан:
понедельник – пятница с 9.00 до 18.00
обеденный перерыв с 13.00 до 14.00
выходные дни – суббота, воскресенье.

Оказание экстренной психологической помощи по телефону доверия
2-86-86.

Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения «Восточный»

Как выработать иммунитет против стресса

Рекомендации психолога

Канск
2021г.

С выходом на пенсию у людей возникает жизненная необходимость перестраивать весь образ жизни, ломать устоявшиеся привычки, что приводит к стрессовым ситуациям.

Стресс связан со сложными психофизиологическими состояниями человека, разрушающими его здоровье, личность и деятельность.

Стресс – это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету.

Любой стресс приводит к повышенному расходованию энергии. Повышается тонус мышц, возрастает двигательная активность, усиливается кровообращение. Все это требует большого количества питательных веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов минеральных солей). С другой стороны, при стрессе страдает качество питания. В результате возникают нарушение обмена веществ, появляются болезни витаминной, минеральной и белковой недостаточности, еще более усугубляется воздействие стресса.

Симптомы стресса

- Плохой, беспокойный сон.
- Депрессия, физическая слабость, головная боль, усталость, нежелание что-либо делать.
- Снижение концентрации внимания, затрудняющее учебу или работу. Проблемы с памятью и снижение скорости мыслительного процесса.
- Невозможность расслабиться, откинуть в сторону свои дела и проблемы.
- Отсутствие интереса к окружающим, даже к лучшим друзьям, к родным и близким людям.
- Постоянно возникающее желание поплакать, слезливость, иногда переходящая в рыдания, тоска, пессимизм, жалость к себе любимому.
- Снижение аппетита, хотя бывает и наоборот чрезмерное поглощение пищи.
- Нередко появляются нервные тики и навязчивые привычки: человек покусывает губы, грызет ногти и т.п. Появляется суетливость, недоверие ко всем и к каждому.

Если вы находитесь в стрессовом состоянии, это означает одно: ваш организм среагировал на какой-либо внешний раздражитель.

1. Записывайте все, что приходит в голову

Чтобы снять стресс записывайте мысли, ситуации, отношения с людьми, идеи. Записывайте и структурируйте все, что приходит к Вам в голову. Этот творческий процесс эффективен, потому что мы отвлекаемся от проблем, голова очищается и напряжение спадает.

2. Напрягите все мышцы

Метод прогрессивной мышечной релаксации основан на простом принципе: после любого сильного напряжения наступает сильное расслабление.

То есть нужно напрягать мышцы в течение 10 секунд, а затем 20 секунд концентрироваться на последующем чувстве расслабления.

Прикусывание кончика языка – один из способов расслабления.

3. Реагируйте правильно или не реагируйте вообще

Со стрессом можно не бороться, а пытаться заранее его избежать. Есть хорошие слова из мантры: «Я не могу изменить ситуацию, но могу изменить свою реакцию на нее».

Позитивная реакция на негативное событие помогает не только избежать стресса, но и получить некий опыт, если смотреть на это, как на испытание, и учиться на ошибках.

4. Остановите поток мыслей

Один из популярных способов, чтобы выбросить лишние мысли из головы, это хлопнуть в ладоши и крикнуть:«Стоп! Я подумаю об этом потом!». Также можно носить резинку на запястье и щелкать себя ей (или просто ущипнуть себя). Используйте подобные раздражители, чтобы остановить круговорот мыслей и отложить проблему на потом, на определенное время. Затем постарайтесь переключить свое внимание на какой-либо необычный предмет или занятие.

5. Выделите 1 час на любимое дело и удовольствия

Психотерапевт Эми Пшеворски (Amy Przeworski) советует выделить промежуток времени, в течение которого вы будете делать только то, что захотите. Читайте, рисуйте, ешьте вкусные блюда – в общем, занимайтесь тем, что доставляет вам удовольствие. Никакой работы, никаких обязанностей, негативных мыслей и всего того, что вам не нравится и портит настроение.

Главный принцип избавления от стресса

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