

Санбюллетень для родителей

Стрессы: их польза и вред.

Способы активного преодоления стрессовых ситуаций.



«Стресс – это аромат и вкус жизни, и избежать его может лишь тот, кто ничего не делает».

Г. Селье

Стресс – это состояние физического и эмоционального напряжения, которое возникает в определенных ситуациях.

Польза стресса:

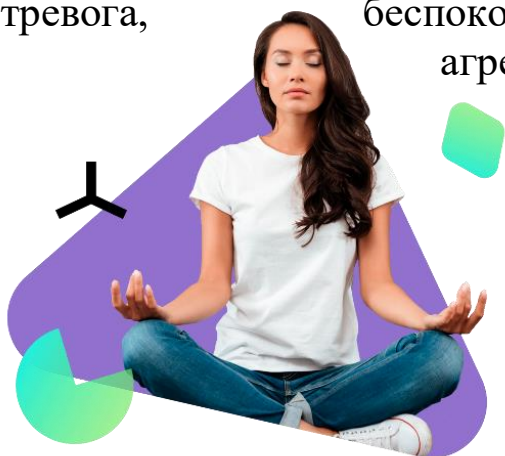
- мотивирует человека на работу и достижение высоких результатов;
- повышает физическую (человек в таком состоянии может творить чудеса) и интеллектуальную работоспособность;
- повышает выносливость нервной системы: каждый последующий стресс будет переживаться легче.

Вред стресса:

- может развиваться сердечно-сосудистая патология: инфаркт, инсульт, гипертония, аритмия;
- длительный стресс вызывает головную боль, может стать причиной бессонницы и депрессии;
- может появиться избыточный вес и ожирение за счёт повышения аппетита;
- снижается иммунитет, организм становится чрезвычайно восприимчив к инфекциям;

- нарушается противоопухолевый иммунитет, что приводит к увеличению риска развития рака;

- развитие негативных психических состояний (нервозность, тревога, беспокойство, раздражительность, агрессивность).



Способы активного преодоления стрессовых ситуаций

Каждый должен сам заниматься профилактикой стресса, потому как никто, кроме самого человека, не может сбросить накопленные негативные эмоции.

Отвлечение от стрессовой ситуации - необходимо подумать о чем-нибудь приятном (отдых, хорошее событие, личные достижения).

Снижение значимости события, вызвавшего стресс - пересмотреть свое отношение к случившемуся по принципу: «Что ни делается, всё к лучшему...».

Активное поведение - не держать в себе нахлынувшие чувства и эмоции, а выплеснуть наружу накопившуюся энергию путем занятия спортом, творчеством или любимым делом.

Умение расслабляться - расслабление приводит к снижению уровня возбуждения центральной нервной системы.

Позитивное мышление и связанные с ним положительные эмоции добра, любви, радости – это главный личностный инструмент обеспечения здоровья и благополучия.

