



Борьба со стрессом

Каждому приходилось испытывать на себе стресс. Это один из типов реакции нашего организма на изменения вокруг нас. Стресс может быть позитивным, если помогает нам справляться с проблемами и трудностями. Однако когда стрессовое состояние затягивается, оно начинает негативно влиять на наше здоровье. Большая стрессовая нагрузка в течение длительного времени повышает риск развития хронических заболеваний.

В чем причины стресса?

- Много дел и недостаточно времени на их выполнение.
- Множество мелких проблем за один день (например, пробки на дорогах или опоздание).
- Ссора.
- Смерть близкого человека.
- Хроническая болезнь.
- Трудности на работе.
- Финансовые проблемы.
- Страх перед будущим.



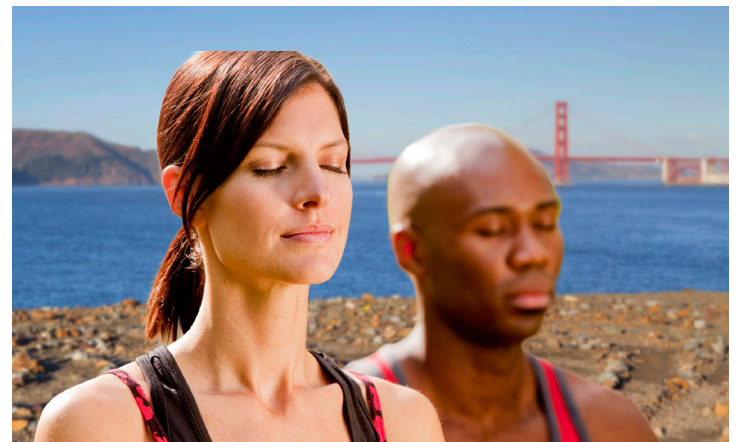
Как ощущается стресс?

В стрессовом состоянии люди могут ощущать следующее:

- Беспокойство.
- Злость или раздражение.
- Грусть или депрессию.
- Неспособность сосредоточиться или сконцентрировать внимание.
- Запутанность мыслей.

К примерам физиологических проявлений стресса относятся:

- Головные боли.
- Напряжение в мышцах.
- Дрожь в руках.
- Повышенная утомляемость.
- Бессонница.
- Изжога.
- Расстройство желудка.



Для получения дополнительной информации позвоните в Отдел обслуживания участников плана по телефону **1(415) 547-7800** или посетите веб-сайт **www.sfhp.org**

Бесплатная круглосуточная сестринская горячая линия 7 дней в неделю: 1(877) 977-3397



**SAN FRANCISCO
HEALTH PLAN™**



Here for you

Как справляться со стрессом?

Ниже представлено несколько советов, которые помогут вам справляться со стрессом и предотвращать его негативные последствия.

Позаботьтесь о себе.

- Старайтесь не употреблять наркотики и алкоголь. В перспективе они приводят к дополнительным проблемам, которые только ухудшают стрессовое состояние.
- Придерживайтесь здорового режима питания.
- Пусть физическая нагрузка станет частью вашей повседневной жизни. Гуляйте, танцуйте, работайте в саду, играйте с детьми или занимайтесь любой другой активностью, которая вам нравится.
- Больше спите. Большинству людей необходимо спать по 7–8 часов за ночь.
- Если чувствуете нервное перенапряжение, дайте себе передышку.

Старайтесь видеть в ситуации позитивную сторону.

- Умение обращать свои негативные мысли в позитивные может помочь вам успокоиться. Вместо того чтобы говорить себе «Я не могу» скажите «Я сделаю всё, что смогу». Практикуйте позитивное мышление каждый день.
- Занимайтесь тем, что вам нравится, чтобы поднимать себе настроение. Делайте это хотя бы раз в день, даже если тратите на такое занятие всего 15 минут. Вот несколько предложений: послушайте музыку, поиграйте в игры, займитесь творчеством, прогуляйтесь с другом.
- Посмотрите на вещи с другой стороны. Подумайте о том, что было хорошего в вашей жизни. Отпустите то, что нельзя изменить.

Используйте практики расслабления.

- В стрессовой ситуации:
 - о медленно и глубоко вдохните 5 раз, чтобы успокоиться.
 - о досчитайте до 10, прежде чем начать говорить.



- о расслабьте мышцы. Попробуйте сделать упражнения на растяжку или принять горячий душ.
- о Разбейте проблему на составные части. Распределите их в порядке важности.
- Пусть расслабление станет частью вашей повседневной жизни.
 - о Попробуйте заняться йогой, тайцзи или медитацией.
 - о Выполняйте дома дыхательные упражнения. Посидите спокойно с закрытыми глазами. Представьте себя в тихом уютном месте. Удерживайте картинку перед глазами, продолжая вдыхать и выдыхать. Продолжайте медленно дышать в течение 5–10 минут.

При необходимости обращайтесь за помощью.

- Обратитесь к своим друзьям и родственникам. Всегда полезно поговорить с кем-то, кто может вас выслушать.
- Существует множество мобильных приложений, которые могут помочь справиться с тревожностью и стрессом. Попробуйте «Самопомощь в управлении тревожностью», SAM — бесплатное приложение для iPhone или Android.
- Если симптомы стресса не проходят или ухудшаются с течением времени, обратитесь к своему основному лечащему врачу.
- Участники программы Medi-Cal могут обратиться в Beacon Health Strategies **1(855) 371-8117**, чтобы получить перечень поставщиков услуг, которые могут помочь справиться со стрессом. Или обратитесь в Отдел обслуживания участников плана SFHP по телефону **1(415) 547-7800**, чтобы узнать о доступных ресурсах и получить информацию.

Источники:

“Managing Stress” The Patient Education Institute, National Library of Medicine, www.nlm.nih.gov

“Stress at Work” Centers for Disease Control and Prevention, www.cdc.gov

“Manage Stress” National Health Information Center, www.healthfinder.gov

Для получения дополнительной информации позвоните в Отдел обслуживания участников плана по телефону **1(415) 547-7800** или посетите веб-сайт www.sfhp.org

Бесплатная круглосуточная сестринская горячая линия 7 дней в неделю: 1(877) 977-3397