



произведениям.

7 Библиотерапия – психологический метод воздействия чтением литературных произведений. Чтение очень хорошо отвлекает от проблем, опыт литературных героев помогает взглянуть на свою жизнь под другим углом, пересмотреть ценности, найти смысл жизни. Отдавайте предпочтение классическим



регулярную физическую активность умеренной интенсивности, например, ходьба, езда на велосипеде несет значительные преимущества для здоровья и способствует профилактике стрессовых состояний.

8 Физическая активность – это какое-либо движение тела, производимое скелетными (поперечно-полосатыми) мышцами, которое требует расхода энергии, включая активность во время работы, игр, выполнения домашней работы, поездок.

Регулярная физическая активность умеренной интенсивности, например, ходьба, езда на велосипеде несет значительные преимущества для здоровья и способствует профилактике стрессовых состояний.



когда не бывает лишним получить рекомендации со стороны, услышать другую точку зрения на свои проблемы.

9 Времяпровождение с родными и близкими – внимание близких людей, любовь и доверительные отношения. Общение является важной частью психологического здоровья и играет особую роль в профилактике стресса. Если что-то тревожит, беспокоит – поделитесь этим с родными людьми, друзьями. Никогда не бывает лишним получить рекомендации со стороны, услышать другую точку зрения на свои проблемы.

Эффективных методов преодоления стресса гораздо больше, мы разобрали лишь некоторые из них. Рекомендуем выбрать свой метод борьбы со стрессом и регулярно применять его при возникновении стрессовых ситуаций.



Попробовать метод арт-терапии можно прямо сейчас! Раскрасьте картинки в этом буклете.

Если чувствуете, что не в силах самостоятельно справиться со стрессом, рекомендуем обратиться на консультацию к психотерапевту или психологу.

ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики»

приглашает посетить **бесплатные консультации психолога и цикл занятий по арт-терапии**

Тел.: (3822) 46-85-00 (регистратура), г. Томск, ул. Красноармейская, 68

Присоединяйтесь к группам в соцсетях «Будь здоров, Томск!»



Макет разработан специалистами
ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики»
Текст: медицинский психолог Е.О. Шахрай
Дизайн и верстка: Д.З. Хасаева

ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС И КАК С НИМ СПРАВИТЬСЯ

Стресс – это ответная реакция организма на любое событие. Стресс – обязательный компонент человеческого существования, который способствует мобилизации внутренних резервов человека.

Стресс, оказывающий положительное мобилизующее влияние, называется **эустрессом**. Стресс, способный привести к серьезным отрицательным последствиям в организме, называется **дистрессом**. И именно он представляет проблему для здоровья.

Стадии стресса

Любой стресс начинается со **стадии тревоги**. Организм обнаруживает, что ситуация вышла за пределы комфортности, и мобилизует защитные ресурсы. Состояние тревоги знакомо каждому по усиленному сердцебиению, обострившемуся слуху и зрению, учащенному дыханию, сильному беспокойству, из-за которого словно «на месте не сидится».

Если человек умеет грамотно преодолевать стрессовое волнение, то на данной стадии стресс можно побороть, и организм снова войдет в норму.

Если же человек не нашел в себе душевные силы справиться со стрессом, наступает **стадия сопротивления**. Организм защищается от стресса, расходуя «резервный» запас сил, с максимальной нагрузкой на все системы организма. Причем это состояние может длиться достаточно долго: месяцы и даже годы.

Далее наступает третья стадия стресса – **истощение**. Происходит уменьшение возможностей организма противостоять стрессу, так как резервные запасы организма уже исчерпались. Стресс словно «захватывает» человека и даже может привести к опасным заболеваниям.

Стоит помнить о том, что важна не сама стрессовая ситуация, а то, как человек на нее реагирует!

Для того чтобы вовремя мобилизовать защитные реакции организма, рекомендуем воспользоваться эффективными методами преодоления стресса.



если можно на бумаге изменить/устранить проблему, значит, это возможно сделать и в жизни.

1 Арт-терапия – психологический метод воздействия творчеством. В качестве материалов используют цветные карандаши, краски и т.п. Пример упражнения: возьмите карандаши, попробуйте изобразить свою проблему. Далее преобразуйте рисунок в яркий и позитивный. Это упражнение помогает понять, что



2 Цветотерапия – психологический метод воздействия цветом. Цвета, благотворно влияющие на эмоциональное состояние человека: зеленый, голубой, оранжевый, желтый, розовый. Добавьте эти цвета в свою жизнь, привнесите положительные краски в элементы интерьера или одежды.



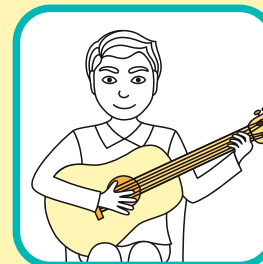
3 Музыкотерапия – психологический метод воздействия музыкой. Рекомендуем каждый день в течение 30 минут слушать приятную спокойную музыку, не напрягаясь, полностью расслабившись, лучше лежа.



Запахов, благоприятно воздействующих на нервную систему человека много, самые действенные: цитрус, вербена, ваниль, хвоя, эвкалипт, лотос, жасмин.

4 Ароматерапия – психологический метод воздействия запахами. Принцип ароматерапии достаточно прост. Рецепторы слизистой оболочки носа воспринимают запахи и мгновенно передают информацию в нервную систему.

Запахов, благоприятно воздействующих на нервную систему человека много, самые действенные: цитрус, вербена, ваниль, хвоя, эвкалипт, лотос, жасмин.



5 Хобби – формирование дополнительных интересов, увлечений. Человек не только полезно организует досуг, но и приводит в равновесие свое внутреннее психологическое состояние, а, следовательно, увлечение любимым делом является отличным способом совладания со стрессом.



6 Водные процедуры – расслабляющие ванны с ароматическими маслами, посещение бассейна, купание в природных водоемах полезны для физического и психического здоровья и являются простыми и действенными способами снятия эмоционального напряжения.