



ПАМЯТКА ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ СТРЕССА

ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

Стресс – это адаптационная (приспособительная) реакция организма. Человек на протяжении своей жизни постоянно испытывает стрессы. Часто длительные стрессы ухудшают самочувствие и "открывают дорогу" болезням. Восприятие стресса и устойчивость к нему в значительной мере зависят от индивидуальных особенностей человека, его жизненной позиции, отношения к окружающему миру. Поэтому главным в профилактике многих заболеваний является умение справляться со стрессом, правильно на него реагировать.



5 СПОСОБОВ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

1. Умение расслабляться.

Научитесь избавляться от внутреннего напряжения. Используйте разные техники дыхательной гимнастики, массажа, самомассажа, аутогенной тренировки.

2. Правильное питание.

Следите за тем, что Вы едите. Пища должна быть не только вкусной, но и полезной.

3. Регулярные занятия спортом.

Не забывайте о физической активности (ходьба пешком, велосипедные прогулки, занятия в бассейне и т.д.)

4. Полноценный сон.

Сон – защитное приспособление организма, дающее возможность восстановить работоспособность. Соблюдайте режим сна. Ложитесь и вставайте в одно и то же время.

5. Занятие любимым делом.

Увлеченность любимым делом доставит Вам радость, сделает Вашу жизнь интересной.