

Как победить стресс и депрессию.

Стресс – это реакция человеческого организма, возникающая в ответ на действие раздражителя независимо от того, какой он несёт заряд – отрицательный или положительный. Стресс чрезвычайно вреден для здоровья, постоянное пребывание в стрессовом состоянии может вызвать тяжёлые заболевания. Чтобы защитить себя от последствий стресса, нужно научиться распознавать признаки стресса, управлять стрессом, расслабляться, снимать напряжение.



У подростков проявления стресса сказываются на их здоровье, способствуют снижению успеваемости, трудностям социализации. Проблемы социализации выражаются в конфликтности, агрессивности, враждебности, нежелании учиться, частых пропусках занятий, трудностях поиска хобби, трудностях в общении с близкими и друзьями, потери смысла жизни и мн. др. Большинство подростков неспособны самостоятельно справиться со стрессовыми ситуациями. Длительное пребывание в стрессовой ситуации приводит к развитию депрессии.

Депрессия— расстройство настроения, то есть комплекс психических нарушений, связанных прежде всего с эмоциональной сферой. Это расстройство характеризуется различными эмоциональными нарушениями, при которых люди испытывают тоску, тревогу, чувство вины, утрату способности переживать удовольствие, или апатию— состояние, когда человек не испытывает ни негативных, ни позитивных эмоций. Кроме того, депрессия характеризуется определенными нарушениями в сфере мышления. Людям с депрессией бывает сложно сосредоточиться, выполнять целенаправленную умственную деятельность, которая связана с концентрацией внимания. В депрессивном состоянии люди с трудом принимают решения. У них присутствуют мрачные мысли о самих себе, об окружающем мире, о людях.

У депрессии есть такие физиологические проявления, как нарушения сна, аппетита, функций кишечника. У больных депрессией нарушается общий энергетический тонус, они чувствуют утомляемость. При соматизированной депрессии человек переживает неприятные ощущения в теле. Если смотреть на такого человека, то в его поведении можно наблюдать пассивность, избегание контактов с людьми, отказ от развлечений. Депрессии часто сопутствует увеличивающееся злоупотребление алкоголем или другими психоактивными веществами, которые используются с целью улучшения настроения.

Что делать если у вас стресс?

В целях профилактики и борьбы со стрессом рекомендуется выяснить причину стрессового состояния, изучить способы саморегуляции, научиться контролировать эмоции, снимать физическое и эмоциональное напряжение, вести здоровый образ жизни, правильно питаться, не употреблять психоактивные вещества, заниматься спортом, гулять на свежем воздухе, путешествовать, посетить храм, заниматься любимым делом, помогать людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, трудиться, планировать, развивать уверенность в себе, общаться с друзьями, вместе с семьёй проводить время, играть в интересные игры, пить травяной (успокаивающий) чай, заниматься творчеством, посещать выставки, мероприятия и общаться с интересными, позитивными людьми, думать о хорошем. В случае необходимости обратиться к психологу.

Центр по оказанию
психолого-педагогических
услуг «Заворонежский»
Телефон: 8(47545) 5-84-14, 5-88-14
Педагог-психолог Полякова И.В.