

ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС

Испытываете ли вы стресс? Скорее всего, да. Он часть жизни, и так задумано природой. Стресс тренирует защитные механизмы тела и психики, помогая нам адаптироваться к трудностям. Кстати, стресс вызывают даже позитивные события: новая работа, свадьба, рождение ребёнка.

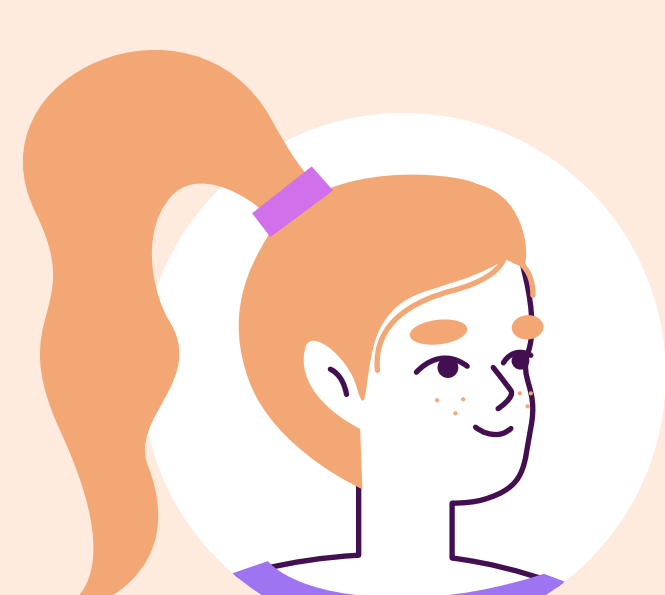
Иными словами, испытывать стресс – абсолютно нормально



Но если произошло что-то, выходящее за рамки обычной жизни, вы испытали очень сильное потрясение или длительно находитесь под воздействием неблагоприятных событий – возникает

травматический стресс.

Его важно вовремя заметить и проработать, чтобы он не привел к посттравматическому стрессовому расстройству.



Обращаете ли вы внимание на свои чувства и ощущения?

Тело, эмоции и поведение могут говорить и даже кричать об испытываемом стрессе. Давайте уделим несколько минут и разберемся, испытываете ли вы стресс.

Замечаете ли вы у себя какие-либо из этих признаков?

КАК ВАМ ГОВОРЯТ О СТРЕССЕ...

ТЕЛО	ЧУВСТВА	МЫШЛЕНИЕ	ПОВЕДЕНИЕ
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> трудности со сном <input type="checkbox"/> головные боли <input type="checkbox"/> потеря аппетита <input type="checkbox"/> боли в животе <input type="checkbox"/> рвота <input type="checkbox"/> затруднённое дыхание <input type="checkbox"/> учащённое сердцебиение <input type="checkbox"/> тремор <input type="checkbox"/> чрезмерная потливость <input type="checkbox"/> сухие губы <input type="checkbox"/> снижение иммунитета <input type="checkbox"/> сбой менструального цикла <input type="checkbox"/> снижение полового влечения 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> эмоциональные взрывы <input type="checkbox"/> страх, ужас, агрессивность, гнев <input type="checkbox"/> нетерпеливость <input type="checkbox"/> плаксивость <input type="checkbox"/> упадок настроения <input type="checkbox"/> чувство одиночества <input type="checkbox"/> апатия <input type="checkbox"/> раздражительность <input type="checkbox"/> тревожность <input type="checkbox"/> депрессивность <input type="checkbox"/> мрачность <input type="checkbox"/> утрата интересов <input type="checkbox"/> самообвинение <input type="checkbox"/> снижение самооценки 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> трудности концентрации <input type="checkbox"/> нарушения памяти <input type="checkbox"/> рассеянность внимания <input type="checkbox"/> отвлекаемость <input type="checkbox"/> сужение поля зрения <input type="checkbox"/> путаница <input type="checkbox"/> безразличие <input type="checkbox"/> навязчивые мысли и образы <input type="checkbox"/> подозрительность <input type="checkbox"/> неуверенность в себе <input type="checkbox"/> обидчивость <input type="checkbox"/> уменьшение активности мышления (вплоть до обморока и потери памяти) 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> трудности общения <input type="checkbox"/> уход в себя <input type="checkbox"/> зависимое поведение <input type="checkbox"/> истеричность <input type="checkbox"/> импульсивность <input type="checkbox"/> нарушение речи <input type="checkbox"/> чрезмерное возбуждение и напряжение мышц <input type="checkbox"/> дрожание рук, голоса <input type="checkbox"/> уменьшение скорости реакции <input type="checkbox"/> пугливость <input type="checkbox"/> суетливость <input type="checkbox"/> неряшливый вид <input type="checkbox"/> переедание

У каждой из нас травматический стресс может проявляться по-разному. Заметить такие звоночки – первый важный шаг. Теперь с этим можно работать, ведь у каждого человека есть внутренние ресурсы, чтобы справиться с трудностями.

Дальше вы найдете советы психологов. Выберите те, которые наиболее вам откликаются, попробуйте новые способы помочь себе.

Ты Сильнее Стресса.бел

Материал создан в рамках совместной инициативы агентств системы ООН по противодействию насилию в отношении детей и молодых женщин, реализуемой ЮНИСЕФ, ПРООН и ЮНФПА при финансовой поддержке Правительства Великобритании.