

## КАК СОХРАНИТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ



Быть эмоционально здоровым — это не значит никогда не сталкиваться со стрессом. Разочарование, потеря, смена работы, расставание — это жизненные ситуации, которые могут вызвать печаль, страх, стресс. Стрессовая ситуация — это нормально, главное, уметь справиться с давлением обстоятельств и не дать стрессу приобрести хроническое течение.

Давайте разберём, что такое эмоциональное здоровье, почему оно так важно, и рассмотрим несколько способов,

как его можно улучшить, чтобы жить более полной и приносящей удовлетворение жизнью.

Эмоциональное здоровье заслуживает того же внимания, что и физическое.

Кратковременные вспышки стресса могут быть положительными, например, когда нужно избежать опасности или уложиться в срок. Но когда человек пребывает в состоянии хронического стресса, ему становится труднее выполнять повседневные задачи, а организм, в свою очередь, отвечает развитием заболеваний.

Стресс (переводится как «напряжение») — это нормальная физиологическая реакция организма, которая случается у всех.

Человеческий организм устроен так, чтобы испытывать стресс и реагировать на него.

Стресс бывает разным, как положительным, например, радостное известие, подготовка к свадьбе, так и отрицательный — ссора, обида.

Нередко стресс предшествует возникновению депрессии или психическим расстройствам.

Выделяют три стадии стресса:

- **Тревога** (учащается дыхание, повышается давление);
- **Адаптация** (организм приспособился, тревога притупляется, но в этот момент может начать снижаться иммунитет);
- **Истощение** (начинаются нарушения поведения, ухудшение самочувствия). Далее может последовать болезнь.

Причин развития стресса множество:

- человек не может ответить на обиду, оскорбление, поскольку это запрещено воспитанием, традициями,
- информационные перегрузки, интернет, телевизор, СМИ,
- раздражение от навязчивого общения, обид, ссор,
- напряжённые условия труда, неудовлетворённость работой,
- физический стресс — жар, холод, шумовое воздействие,
- посттравматический — после любой травмы (психологической, физической),
- бездеятельность — когда человек не может себя занять, особенно после выхода на пенсию (в большей мере это относится к мужчинам).

Американские учёные обнаружили, что последствия шума, рост цен, политическая нестабильность, ссоры, дефицит времени, создают стресс не меньший, чем похороны близкого человека. Венгерские учёные выяснили, что у людей, живущих в стрессовых условиях в течение года, происходит активное разрушение зубов, возникает кариес. Стресс негативно влияет на иммунную систему, подавляя защитные функции, влияет на эндокринную систему — у женщин угнетается либидо и может меняться менструальный цикл, они тяжелее переносят климакс; у мужчин снижается сперматогенез, развивается импотенция. На стресс мужчины и женщины реагируют по-разному: у мужчин проявляются соматические заболевания, они становятся раздражительными и агрессивными; женщины становятся обидчивыми, плаксивыми, у них нарушается сон, появляются страхи, перепады настроения.

Организм может ответить на стресс заболеванием абсолютно любого органа или системы.

- Сердечно-сосудистая система: атеросклероз, инсульт, инфаркт, гипертоническая болезнь
- Пищеварительная система: гастрит, язвенная болезнь, нарушения пищеварения, колит, запор, диарея
- Эндокринная система: болезни щитовидной железы, сахарный диабет, ожирение, гормонозависимые гинекологические нарушения

- Дыхательная система: частые простудные заболевания
- Иммунная система: ревматоидный артрит, онкологические заболевания
- Нервная система: неврозы, головные боли, депрессия, нарушения сна

Стресс — это не только удел взрослых. Каждый третий ребёнок испытывает стресс. Дети очень остро реагируют на ссоры в семье, с друзьями, проблемы с одноклассниками. Самый сильный - школьный стресс: 35% школьников оказываются в стрессовом состоянии, когда получают плохие оценки.

Увеличивается количество гиперактивных детей, которые не могут спокойно сидеть на уроках, делать домашние задания. В результате снижается успеваемость, возникает недовольство родителей и учителей, а у детей накапливается напряжение, развивается хронический стресс. Это приводит к истощению защитных сил, к возникновению хронических заболеваний. Жизнь в состоянии напряжения приводит к психозам, депрессиям и бессоннице. Таким детям особенно необходима поддержка психолога, родителей и врача.

Как распознать стресс:

- ощущение непосильных нагрузок,
- практически невозможно спланировать мелкие дела,
- снижение работоспособности и качества выполняемой работы или, наоборот, трудоголизм,
- постоянные ошибки, забывчивость,
- повышенная восприимчивость к заболеваниям,
- у ребёнка развиваются нервные тики,
- меняется поведение,
- конфликты в семье, на работе,
- головные боли, сонливость,
- пристрастие к алкоголю, более частое курение (если человек курит),
- потеря или набор веса.

В состоянии стресса человек может перестать нормально питаться, начать пропускать приёмы пищи, есть раз в день или же, наоборот, “заедать” стресс – есть много, «кусочничать».

Эмоциональное благополучие — это способность успешно справляться со стрессом и адаптироваться к изменениям и трудным временам.

Иногда приходится обращаться за помощью к специалистам, чтобы выбраться из трудной ситуации. Вот некоторые подсказки, которые помогут настроиться на борьбу и победить стресс.

**Фокусируйтесь на положительных эмоциях:** вспоминайте хорошее, удерживайте положительные эмоции.

Не «зацикливайтесь» на своих ошибках.

Не ругайте себя за то, что не успели сделать в течение дня, хвалите даже за маленькие успехи.

**Установите приоритеты.** Решите, что должно быть сделано обязательно, а что может подождать.

Откажитесь от новых задач, если вам кажется, что их слишком много.

**Высыпайтесь.** Сон влияет как на психическое, так и на физическое здоровье. Когда человек устал, он не сможет работать в полную силу. Сон помогает мыслить более чётко, быстрее реагировать и лучше концентрироваться.

Взрослым нужно около 7 часов сна каждый день, школьникам нужно от 8 до 10,5 часов сна в сутки в зависимости от возраста. Не жертвуйте сном, чтобы успеть всё.

Регулярный сон, здоровое питание и двигательная активность могут улучшить физическое и психическое здоровье.

Запланируйте регулярное время для того, чтобы расслабиться. Возможно, вам понравится йога, медитация.

Если вы чувствуете, что вам тяжело, не можете справиться с ситуацией, обращайтесь за профессиональной помощью.

*Будьте общительными. Учёные обнаружили, что общение с другими людьми может оказывать сильное положительное влияние на здоровье — как эмоциональное, так и физическое.*