

НЕОЖИДААННЫЕ ФАКТЫ О СТРЕССЕ

- ❖ Мужчины, подвергшиеся стрессу из-за смены работы, жалуются на проблемы со слухом на 39% чаще остальных;
- ❖ Из-за стресса рост многих людей к вечеру становится на 1% меньше, чем был с утра;
- ❖ Стрессовые гормоны стимулируют область мозга, отвечающую за моторику желудочно-кишечного тракта, что может приводить к расстройству желудка и рвоте;
- ❖ Кортизол – гормон стресса – способствует накоплению жировых отложений в области живота и развитию ожирения;
- ❖ Стресс приводит к снижению подвижности сперматозоидов и даже уменьшению их количества, а также может стать причиной эректильной дисфункции;
- ❖ Стресс сопровождается «сгущением» крови, что может привести к развитию тромбозов;
- ❖ Стресс является пятым по важности фактором, предрасполагающим к развитию сахарного диабета;
- ❖ Алкоголь и табак не снимают стресс, а только усиливают его проявления.



НЕТ ПРОБЛЕМ!



СКОРАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СТРЕССЕ

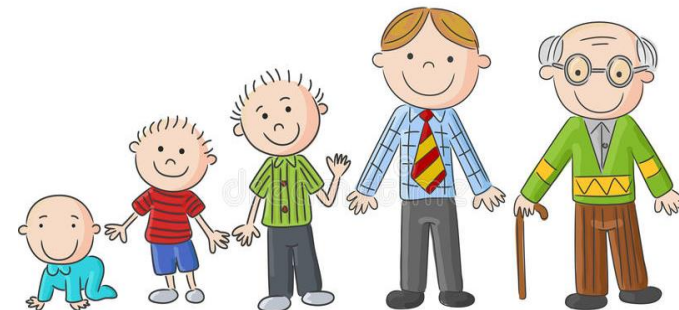
- смочите виски холодной водой;
- закройте глаза и досчитайте до ста;
- сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, с силой выдохните со звуком «Ха!»;
- разотрите ладони, пока они не станут горячими;
- помассируйте мочки ушей, область шеи, кожу головы.

Стресс – это не то, что произошло с нами, а то, как мы к этому отнеслись

Берегите себя и будьте здоровы!

ГБУЗ «Волгоградский региональный
центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»
Волгоград, ул.Туркменская, 6
Телефон (8442) 95-16-01
E-mail: vrcoz@volganet.ru

БЕРЕГИТЕ



МУЖЧИН

СТРЕСС И

МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Современный мир предъявляет много требований к мужчине: он должен быть успешным, состоятельным, быть хорошим отцом, мужем, сыном, решать любые конфликтные ситуации и при этом сохранять самообладание. Не удивительно, что малейшее несоответствие этим требованиям заставляет мужчин испытывать сильнейший стресс.



Стресс – это неспецифический ответ, реакция организма на воздействие различных неблагоприятных факторов, характеризующийся эмоциональным и физическим напряжением. Сам стресс не всегда плох, потому что позволяет человеку найти индивидуальные способы преодоления жизненных трудностей, делает его взрослее, закалённее, умнее. Однако, если стресс чрезмерен или чрезвычайно длителен, превышает по своей силе адаптационные (приспособительные) возможности организма, он может привести к срыву защитных механизмов и возникновению физических заболеваний.

Продолжительное воздействие стресса приводит к повышению артериального давления, у курящих и лиц с повышенной массой тела существенно повышается риск развития заболеваний сердца. Люди, постоянно находящиеся в состоянии стресса, часто болевают острыми респираторными заболеваниями, гастритом, язвенной болезнью, у них возникают проблемы с опорно-двигательным аппаратом.

ЭКСПРЕСС – ТЕСТ ДЛЯ САМООЦЕНКИ УРОВНЯ СТРЕССА (ШКАЛА РИДДЕРА)

№	Утверждение	Да, согласен	Скорее согласен	Скорее не согласен	Нет, не согласен
1	Пожалуй, я человек нервный	1	2	3	4
2	Я очень беспокоюсь о своей работе	1	2	3	4
3	Я часто ощущаю нервное напряжение	1	2	3	4
4	Моя повседневная деятельность вызывает большое напряжение	1	2	3	4
5	Общаясь с людьми, я часто ощущаю нервное напряжение	1	2	3	4
6	К концу дня я совершенно истощен физически и психически	1	2	3	4
7	В моей семье часто возникают напряженные отношения	1	2	3	4

Оцените свое состояние по среднему баллу (сложите все полученные баллы и разделите на 7):

Уровень стресса	Средний балл	
	мужчины	женщины
высокий	1 - 2	1 – 1,82
средний	2,01 – 3	1,83 – 2,82
низкий	3,01 - 4	2,83 - 4

Противостоять стрессу поможет контроль своего психоэмоционального состояния. Не беритесь сразу за несколько дел; если работа не позволяет заниматься только одним делом – составьте расписание очередности задач и в выделенное на задачу время занимайтесь только ей.

Ставьте перед собой реалистичные и достижимые задачи. Определяя срок выполнения задачи, закладывайте 15-20% времени на форс-мажор и человеческий фактор, тогда работа не доставит лишних переживаний. Организуйте свое рабочее место таким образом, чтобы можно было легко найти все необходимое.

Легкая физическая активность способствует стабилизации психоэмоционального состояния. Для снятия напряжения можно пройтись быстрым шагом, в свободное время займитесь плаванием или бегом.

Высыпайтесь! Старайтесь ложиться не позднее 23 часов и спать не менее 7-8 часов. Питайтесь полноценно, не ешьте на ходу.

Польский писатель Станислав Ежи Лец смог определить «формулу спокойствия»: «Если не можешь изменить ситуацию – измени свое отношение к ней!».