

## **Неделя сохранения душевного комфорта (в честь Международной недели осведомленности о стрессе)**

Тревога – неотъемлемая часть нашей жизни. У каждого человека бывают моменты и ситуации, вызывающие беспокойство. А осень - время короткого дня, уныния и хандры. Это оказывает негативное влияние практически на каждого человека, независимо от его возраста, положения в обществе и материального достатка. При длительном воздействии негативных факторов на нашу психику – возникает стресс.

Стресс - в переводе с английского означает «нажим, давление, напряжение». Напряженное эмоциональное состояние негативно влияет на психологическое и физическое состояние человека и приводит к психоэмоциональным нарушениям. Частые и длительные стрессы ухудшают самочувствие и открывают дорогу многим болезням. Чтобы не допустить развития негативных последствий, нужно научиться контролировать эмоциональное напряжение.

Как же в эту «скучную пору» не унывать и не хандрить, **не допустить стресса? Как сохранить бодрость, хороший настрой и душевный комфорт?**

### **Предлагаем несколько способов, которые должны помочь вам сохранить душевный комфорт.**

Самое важное - соблюдать **режим дня и ночи**, вовремя ложиться спать. При соблюдении режима сна не менее 7-8 ч. организм человека получает заряд бодрости и энергии, укрепляется нервная система, человек менее подвержен заболеваниям, повышается работоспособность.

**Рациональное питание.** Мы потребляем больше, чем тратим, тем более, с учетом все более «сидячего» образа жизни и перекладывания многих действий на технику. Едим больше чем наши бабушки, а двигаемся меньше. Это касается и наших детей. Взрослый здоровый человек в день при обычном двигательном режиме должен потреблять никак не больше 2200 килокалорий и баланс: потребление – затраты, всегда должен быть в пользу затрат. Хорошее настроение дарят разноцветные овощи и фрукты – не менее 400 грамм ежедневно, орехи.

**Двигайтесь!** «Если бы физическая активность была таблеткой, то это было бы самое эффективное лекарство в мире с минимальными затратами». Не важно, что это: бег, ходьба, велосипед, танцы, йога. Главное – двигайтесь!

Один из способов восстановления душевного равновесия – **медитация**. Это духовная и психологическая практика, направленная на создание особого состояния сознания, которое можно охарактеризовать как состояние внутренней пустоты, остановленного мышления. Регулярные занятия медитацией помогают укрепить внимание и память, почувствовать внутреннее спокойствие, расслабиться.

**Найдите себе любимое дело**, хобби. С перевода с английского «хобби» значит увлечение, любимое дело. Даже самые простые, на первый взгляд, занятия способны вытеснить из сознания человека негативные мысли, улучшить эмоциональное и общее самочувствие, что служит отличной профилактикой стресса.

Не забывайте, **что социальная изоляция** усиливает тревожность. Не оставляйте пожилых и одиноких родственников, звоните чаще, навещайте. Ограничьте негативные новости. Посещайте театры, кино, выставки, библиотеки. Находите прекрасное во всем, любите жизнь во всех её проявлениях - будьте позитивным.

Невозможно полностью исключить стресс из своей жизни, но можно **ИЗМЕНИТЬ** свою **РЕАКЦИЮ** на него. Если стрессовое напряжение сохраняется, найдите возможность обратиться к специалисту (психологу, психотерапевту).

И будьте здоровы!





Владимир Петрович  
Анисимов

Психолог высшей категории, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии, старший преподаватель кафедры психологии, старший преподаватель кафедры психологии

## Советы психолога: Так что же делать родителю, что бы минимизировать стресс у ребенка?



- ▶ Прислушиваться к своему ребенку, не игнорировать его мнение
- ▶ Обращать внимание на внезапное необычное поведение ребенка
- ▶ Заниматься вместе любимыми видами спорта
- ▶ По возможности, чаще проводить время с ребенком, гулять, играть, посещать культурные и спортивные мероприятия, ходить в туристические походы
- ▶ Увеличить количество позитивной информации, значительно оградить поступление негативных новостей.



# Йога ЧТОБЫ ЛУЧШЕ СПАТЬ



20 сек.  
ПОЗА ГЕРОЯ



20 сек.  
ПОЗА ВЕРБЛЮДА



20 сек.  
МОСТИК



20 сек.  
ПОЗА СОБАКИ  
С ПОДНЯТОЙ ГОЛОВОЙ



20 сек.  
КОЛЕНИ К ПЛЕЧАМ



20 сек.  
СКРУЧИВАНИЕ



20 сек.  
ПОЗА РЕБЁНКА



20 сек.  
РАССЛАБЛЕНИЕ



# 10 ПРИЧИН ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ И КАК С НЕЙ БОРОТЬСЯ

При современном ритме жизни и негативном информационном фоне избежать стресса и эмоционального переутомления очень сложно. Еще хуже, если усталость накапливается, а затем начинает наступать не только в конце рабочего дня или недели, а практически постоянно.

↘ Постоянный упадок сил и снижение работоспособности

↘ Быстрая утомляемость

↘ Перепады настроения.

↘ Нарушения сна: сонливость, бессонница

↘ Нарушения сна: сонливость, бессонница



↘ Головные боли, которые отличаются от тех, что были раньше

↘ Проблемы с памятью и мышлением

↘ Снижение иммунитета

↘ Повышение температуры тела

↘ Увеличение разных групп лимфатических узлов



## Отдых

Обязательно отдыхайте в течение пары недель хотя бы два раза в год



## Физическая активность

Правильные и регулярные физические нагрузки помогают укрепить организм



## Оздоровительные процедуры и нормализация психоэмоционального фона

Стоит сделать курс массажа и других оздоровительных и расслабляющих процедур



## Здоровый сон

Старайтесь спать не меньше 6-8 часов



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Владимир Петрович  
Анисимов

Специалист по работе с детьми, подростками, родителями, педагогами, психологическое консультирование, психодиагностика, психотерапия.

## Советы психолога: от чего стоит оградить ребенка?



### Почему?

### Исключить!

- ▶ Телевизор
- ▶ бесконтрольный просмотр телевизионных передач, безумных реклам и новостей, кишащих негативно стрессовой информацией давно являются хронически стрессовым источником;
- ▶ безмерное пользование интернет-источниками
- ▶ гаджеты избирательно влияют на подсознание и сознание детей, различные "синие киты" и другие специально подготовленные для детей блоги сегодня приносят только вред психическому здоровью ребенка до 18 лет
- ▶ бесконтрольные разговоры взрослых при детях о происходящих негативных событиях в мире
- ▶ следует помнить, что сегодня весь фон информационной жизни провоцирует негативные реакции и стрессы; и значит сдержанная реакция взрослых и больше позитивной информации



Владимир Петрович  
Анисимов

Специалист по работе с детьми, подростками, родителями, педагогами, психологическое консультирование, психодиагностика, психотерапия.

## Советы психолога: как помочь ребенку перенести стресс?



- ▶ Не игнорировать проблему! Думать, что израстется и само все пройдет - наивное заблуждение. Не пройдет! Скорее примет скрытые формы проявления и деформации характера.
- ▶ Контролировать свою реакцию: зачастую дети пугаются не от самого источника резкого воздействия, а неадекватной реакции на него самих родителей: резкие вскрики, ругательства и прочие шумные проявления могут усилить негативизм ребенка до недопустимого порога переживания стресса
- ▶ Первичной помощью ребенку будет участие мамы и (или) папы в такой ситуации: прижать к себе ребенка (тактильные прикосновения большинство детей вводят в состояние чувства безопасности)
- ▶ проговорить причины внезапного испуга ребенка и найти способ психологической защиты от такого зла в своем опыте, - способ утешения.
- ▶ Если же симптомы пережитого стресса продолжают проявляться и на завтра/послезавтра, - следует обратиться к хорошему детскому психотерапевту.







Владимир Петрович  
Анисимов

## Советы психолога: стресс у ребенка. Важное.



Стресс - резко негативное переживание от внезапно сильного воздействия.

Стресс может быть и полезным, если он не сильный (индивидуально для ребенка) и непродолжительный.

Однако, при сильном воздействии/и хроническом (продолжительном) переживании этого состояния, стресс принимает психосоматические проявления: у ребенка вдруг появляется нервный тик, заикание, недержание мочи, плохой сон...

Длительное переживание негативного состояния от внезапно отрицательного фактора воздействия (резкий звук, непереносимо жуткий запах, физически невыносимая боль, злой образ-ужастик) очень опасно для здоровья ребенка.

Взрослые часто не обращают внимания на такие факторы от того, что сами уже закалены к подобного рода воздействиям и полагают, что ничего страшного для ребенка не произойдет от внезапно пережитого негативизма ребенка.

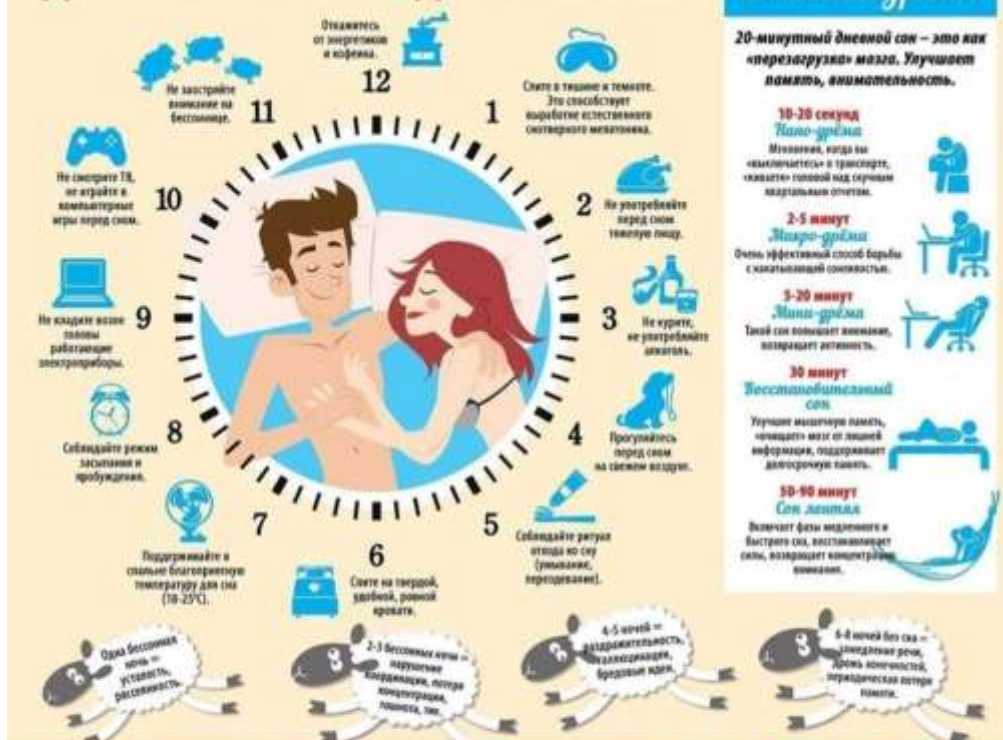
Ан нет! Для детей -чувствительных, легко ранимых, резкие и сильные воздействия (звуковые, физические, обонятельные, а иногда и вкусовые) носят вредный характер. Родителям таких детей, при наличии, конечно, соответствующего опыта, надо учиться упреждать меру резкого воздействия на ребенка внешних факторов.

Для детей же с сильным типом нервной системы несильные резкие воздействия не принесут большого вреда, скорее выполняют функцию тренировки нервной системы к стрессовым условиям...

Но...!!! Даже для таких детей сильное и резкое негативное воздействие может оказаться причиной серьезных нарушений психоэмоциональной сферы, которые могут проявляться как замкнутость, внутренний страх, который ребенок будет бояться демонстрировать, но который необходимо отцу и матери тоже заметить.. и принять решение о психотерапевтической помощи....



## ДЮЖИНА ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СНА



### Дневная дрема

20-минутный дневной сон – это как «перезагрузка» мозга. Улучшает память, внимательность.

- 10-20 секунд**  
**Микро-дрема**  
Мгновенье, когда вы «выключаетесь» в транспорте, «качаете» голову над серыми кардинальным отчетом.
- 2-5 минут**  
**Микро-дрема**  
Очень эффективный способ борьбы с хронической сонливостью.
- 5-20 минут**  
**Мини-дрема**  
Такой сон повышает вниманье, возвращает активность.
- 30 минут**  
**Восстановительный сон**  
Улучшает способность памяти, повышает эффективность, поддерживает долгосрочную память.
- 50-90 минут**  
**Сон лентяя**  
Выполняет фазы медленного и быстрого сна, восстанавливает силы, возвращает концентрацию внимания.



## ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



ДЕМОГРАФИЯ  
НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ

### 5 СОСТАВЛЯЮЩИХ ЭФФЕКТИВНОЙ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ И УМСТВЕННЫМ НАПРЯЖЕНИЕМ:



Достаточный сон



Сконцентрируйся на своих сильных сторонах



Делай то, что нравится, найди хобби или занятия



Будь физически активен



Поговори с тем, кому доверишься

### ДЕРЖИ ПОД КОНТРОЛЕМ:

- ✓ Употребление насыщенных жиров, свободных сахаров и соли. Твоя еда должна быть разнообразной, питательной, полезной и вкусной.
- ✓ Время перед экраном. Подростки старше 14 лет могут проводить 2 часа в день за компьютером.

- ✓ Общение в социальных сетях. Не показывай личную информацию о себе никому, кроме близких друзей. Говори «нет» предложениям о переписке, созвоне, встрече с незнакомцами.

до **90%** подростков не могут выспаться из-за того, что засиживаются с гаджетами.

### ВЛИЯНИЕ БЕСКОНТРОЛЬНОГО СИДЕНИЯ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ НА ЗДОРОВЬЕ:



Неправильная осанка



Гиподинамия



Ухудшение зрения



Переутомление



