

Правила преодоления стресса при гипертонии



Стресс – это состояние переживает каждый. Незначительные стрессы неизбежны, но проблему для здоровья создает чрезмерный стресс. Важно понять, что Избавиться от стресса невозможно, но можно научиться его преодолевать и им управлять. Если каждодневное напряжение начинает влиять на качество жизни, пора что-то предпринять.

К управляемым стрессорам (факторам, вызывающим стресс) относят ситуации, зависящие от человека. Вот почему стресс можно избежать, если выработать в себе определенные качества характера и поведения.

Например, перегрузка на работе – надо учиться управлять собственным временем, равномерно распределять нагрузку, «планировать» дела, не брать всю работу в коллективе на себя, считая, что другие сделают хуже, не делать несколько дел одновременно, использовать перерывы для отдыха и оставлять «мелкие» дела на потом.

К неуправляемым стрессорам относят ситуации или поведение людей, неподвластные человеку и которые он не в состоянии изменить. Например, «неудобно стоящий пассажир», «вечно обгоняющий водитель», «очередь в магазине» и т.п.

В таких ситуациях важно осознать проблему и ее неуправляемость.

Это уже и есть первый шаг к преодолению стрессовой ситуации, поскольку раздражение или «назидание» в таких условиях чаще не помогает, а напротив, вызывает новую негативную эмоцию.

Испытываете ли Вы стресс?

Ответьте на следующие вопросы - Нет или ДА***), чтобы выяснит это:

- Испытываете ли Вы чувство вины, когда отдыхаете?
- Вы не можете заснуть, потому что беспокоитесь о будущем?
- Вы напряжены?
- Вы нетерпеливы или раздражительны?
- Прерываете ли Вы других, когда они говорят?
- Вам кажется, что у Вас много забот, и Вы не можете сконцентрироваться
- Часто ли Вам кажется, что Вы не знаете, с чего начать?
- Вы курите и пьете больше, чем обычно?
- Вы торопитесь во время еды?

- Жизнь кажется Вам полной кризисов?

- Вам трудно принимать решения?

***) Если Вы ответили положительно на некоторые вопросы, возможно, что у Вас стресс.

При умении управлять эмоциями в ответ на стресс, даже если человек и не может управлять стрессором, **можно взять под контроль свою эмоциональную реакцию.**

Тревогу и огорчение влекут не сами события, а то, как их оценивает сам человек.

Правила преодоления стресса при гипертонии

Перечислите вещи, которые вызывают у Вас стресс. Это опаздывающий поезд или автомобильная пробка? Знание о том, что именно вызывает стресс – большой шаг вперед. В таких ситуациях надо постараться расслабиться.

Ведете ли Вы достаточно подвижный образ жизни? Занятия велоспортом, ходьбой или плаванием – это идеальный способ снятия напряжения, вызванного стрессом, а кроме того Вы лучше будете спать.

Находите время для общения с друзьями.

Отдавайте предпочтение здоровому питанию и не торопитесь во время еды.

Часто люди закуривают или пытаются справиться со стрессом при помощи спиртного.

Это только временное решение, которое к тому же может навредить здоровью. Надо стараться не курить и не пить.

Научитесь говорить «НЕТ» дополнительной работе или поручениям, которые на Вас возлагают.

Надо научиться преодолевать отрицательные эмоции:

избегать конфликтных ситуаций, обучаясь самовнушению (диалогу с собой), развивая позитивные утверждения и навыки управления стрессом (можно вести дневник, записывать в него стрессоры и реакцию на них);

уделять время аутотренингу и методам релаксации;

контролировать вредные физические и психологические последствия стресса регулярной физической активностью;

не вступать в борьбу из-за пустяка и прежде чем вступить в конфликт, взвесить силы и целесообразность действий;

видеть светлые стороны событий при неудачах, оценить свои «плюсы», например, при неприятном разговоре, (народная мудрость гласит: бери пример с солнечных часов – веди счет лишь радостных дней»);

не сосредотачиваться в воспоминаниях на неудачах и стараться увеличить успехи и веру в собственные силы;

не пытаться сделать все сразу и ставить реальные цели в любом деле;

не забывать об отдыхе и научиться поощрять себя за достижение цели.

ЕСЛИ СОБЛЮДАТЬ ЭТИ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА, ТО ДАВЛЕНИЕ ВСЕГДА БУДЕТ ПОД ХОРОШИМ КОНТРОЛЕМ!

Подготовлено специалистами УЗ «Гродненский ОЭД». При подготовке использованы открытые Интернет-ресурсы