***«Ваше здоровье – в ваших руках»***



**Памятка для пациента:**

С чего начать, чтобы сохранить и укрепить психоэмоциональное здоровье



Психоэмоциональное состояние, некоторые факты:

* ***хронический стресс*** - ведущий фактор риска многих заболеваний, он интенсифицирует преждевременное старение человека и снижает продолжительность его жизни на 15-20 лет;
* по данным Всемирной организации здравоохранения, 45% всех заболеваний связано со стрессом, а некоторые специалисты считают, что эта цифра в 2 раза больше;
* каждый десятый городской житель на планете страдает депрессией;
* 45-60 минут оздоровительного спорта позволяют ликвидировать все негативные последствия эмоционального стресса.

***Стресс*** - это психофизиологическая реакция, которая является неотъемлемой частью нашей жизни (стресс имеет способность закалять психику человека и подготавливать его к более сложным ситуациям в будущем, но если стресс затянулся, то происходит истощение психических резервов организма, что может привести к депрессии, развитию психосоматической патологии).

Проверьте себя: интенсивность длительного стрессорного воздействия можно оценить в условных единицах, используя одну из шкал стресса.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Жизненные события, шкалаТ.Х. Холмс | Количество баллов | Жизненные события, шкала Р.Х. Рэй | Количество баллов |
| Смерть супруга (супруги) | 100 | Развод | 73 |
| Разлука с супругом (супругой) | 65 | Смерть близкого родственника | 63 |
| Тюремное заключение | 63 | Собственная болезнь или травма | 53 |
| Заключение брака | 50 | Увольнение с работы | 47 |
| Примирение с супругом (супругой) | 45 | Выход на пенсию | 45 |
| Ухудшение состояния здоровья у члена семьи | 44 | Беременность | 40 |
| Сексуальные проблемы | 39 | Прибавление в семье | 39 |
| Привыкание к новой работе | 39 | Изменение финансового положения | 38 |
| Смерть близкого друга | 37 | Изменение сферы рабочей деятельности | 36 |
| Учащение семейных ссор | 36 | Долг значимой для семьи суммы | 31 |
| Приближение срока отдачи долга | 30 | Повышение ответственности на работе | 29 |
| Уход из дома сына или дочери | 29 | Конфликт с родственниками мужа (жены) | 29 |
| Выдающиеся личные достижения (защита диссертации, значимая победа в конкурсе и т.д. | 28 | Супруг (супруга) поступает на работу (или бросает ее) | 26 |
| Начало или окончание учебы | 26 | Изменение жилищных условий | 25 |
| Изменение сложившихся привычек и стереотипов (например, отказ от привычки читать по вечерам газету и т.п.) | 24 | Проблемы взаимоотношений с начальством | 23 |
| Изменение условий работы или длительности рабочего времени | 20 | Перемена места жительства | 20 |
| Смена учебного заведения | 20 | Изменение привычек проводить свободное время | 19 |
| Изменение активности, связанной с церковью (например, верующий человек потерял возможность ходить в церковь) | 19 | Изменение в социальной активности (изменения в отношениях с друзьями, коллегами и т.д.) | 18 |
| Долг, сумма которого сопоставима с бюджетом семьи | 17 | Изменение часов сна | 16 |
| Изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи или близкими родственниками | 15 | Изменение привычного режима питания | 15 |
| Отпуск | 13 | Рождество и Новый год (например, ожидания и хлопоты, связанные с этими событиями) | 12 |
| Незначительное нарушение закона (правил дорожного движения и т.д.) | 11 |  |  |

Необходимо отметить в списке те ''события'', которые были у вас в течение последних 12 месяцев. Если при подсчете баллов сумма превысила 300, значит, как считают медики, есть риск возникновения депрессии или другой болезни.

Свое текущее психическое состояние Вы можете оценить, используя другой тест:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вопросы | (а) почти  никогда 1 балл | (б)  редко  2 балла | (в) часто 3 балла | (г) почти всегда  4 балла |
| Вас легко раздражают мелочи, пустяки? |  |  |  |  |
| Вы нервничаете, когда приходится кого-нибудь ждать? |  |  |  |  |
| Вы способны обидеть кого-нибудь, когда сердитесь? |  |  |  |  |
| Вы не переносите критики, выходите из себя? |  |  |  |  |
| Вы краснеете, попав в неловкое положение? |  |  |  |  |
| Если вас кто-то толкает в транспорте, то отвечаете ли вы тем же или говорите что-нибудь грубое? |  |  |  |  |
| Вы всегда приходите на встречу заранее или опаздываете на неё? |  |  |  |  |
| Вы заполняете всегда чем-нибудь всё своё свободное время? |  |  |  |  |
| Вы не умеете терпеливо выслушивать других, вставляя реплики? |  |  |  |  |
| Вы неважно чувствуете себя по утрам? |  |  |  |  |
| Вы страдаете отсутствием аппетита? |  |  |  |  |
| Вы бываете беспокойны без видимой причины? |  |  |  |  |
| Вы постоянно чувствуете себя уставшим, не можете отключиться от переживаний? |  |  |  |  |
| После продолжительного сна вы чувствуете себя неважно? |  |  |  |  |
| У вас бывают боли в спине и шее? |  |  |  |  |
| Вам кажется, что у вас не в порядке сердце? |  |  |  |  |
| Вы часто барабаните пальцами по столу, а когда сидите - покачиваете ногой? |  |  |  |  |
| Вы мечтаете о признании, хотите, чтобы вас хвалили за то, что вы делаете? |  |  |  |  |
| Вы считаете себя во многом лучше других, хотя этого никто не признает? |  |  |  |  |
| Вы не соблюдаете диету, ваш пищевой рацион крайне не постоянен? |  |  |  |  |
| ИТОГО: |  | | | |
| **30 баллов** - скорее всего Вы живете спокойно и размерено, разумно и прагматично, успевая справляться с проблемами, которые возникают. Вы не страдаете ни от ложного честолюбия, ни от чрезмерной скромности.  **от 31 до 46 баллов** - Ваша жизнь, наверняка, наполнена деятельностью и напряжением. Порой вы страдаете от стрессов (в первую очередь из-за стремления чего-то ещё достичь). По всей видимости, вы не измените своего образа жизни, но попробуйте оставить немного времени и для себя.  **от 47 до 60 баллов** - Ваша жизнь – похожа на борьбу. Вы честолюбивы и мечтаете о солидной карьере. Для вас мнение других чрезвычайно важно, и это держит вас в постоянном напряжении. Если вы будете продолжать в том же духе, то многого можете добиться, но вряд ли вам это доставит радость, постарайтесь избегать лишних споров, не пытайтесь добиваться максимального результата.  **61 балл и более** – Вам необходимо срочно менять образ жизни. Стрессы, которым вы весьма подвержены, угрожают вашему здоровью, всему вашему будущему. Возможно, вам уже пора обращаться за лечебной помощью к соответствующим специалистам. | | | | |

Объективными причинами стресса могут быть в окружающей среде — монотонный, надоедливый шум, недостаток света, загазованность; в личной жизни — спешка, недосыпание, беспорядок, нерегулярное питание, множество мелких забот; на работе и в коллективе — ответственное положение, приближающиеся сроки сдачи работы, чрезмерная требовательность к собственной работе, скопление большого количества серьезных заданий; в межличностных отношениях — распадающаяся семья.

Субъективные причины: переоценка опасности; чрезмерное волнение, дурные черты характера (чувство превосходства, чрезмерное честолюбие, непризнание авторитетов); внутренняя недисциплинированность; внутренние конфликты; переоценка своих ошибок и недостатков; страх перед будущим и перед неудачами.

**Рекомендации для профилактики появления стрессов**

1. Всегда ожидай наилучшего. Старайся жить в контакте и гармонии с собой и природой – ощущение природного равновесия помогает справиться со стрессом.
2. Всегда, даже в условиях острого дефицита времени, старайся уделять время самому себе – чтобы заняться любимым делом, или просто расслабиться и отдохнуть. Полдня в неделю нужно проводить так, как вам нравится.
3. Регулярно занимайся спортом. Физические упражнения являются одним из лучших способов профилактики стресса.
4. Не реже одного раза в день говорите самому дорогому для вас человеку тёплые слова. Не сомневайтесь, что он скажет вам в ответ то же самое. В нашем суровом мире одно сознание того, что вас кто-то любит, способно защитить от тяжёлых срывов.
5. Пейте больше воды. Для того чтобы поддержать тело в хорошей форме, следует выпивать только одной воды не менее 1 - 1,5 литра в день.
6. Относись ответственно к своему здоровью. Помни, что существует научно доказанная связь между здоровьем физическим и психическим.
7. Не позволяйте расхищать свою жизнь. Умей расставлять приоритеты и выделять среди списка дел то, что требует немедленного решения и то, что может подождать. Ставь себе реалистичные цели и умей оценить реальное время выполнения поставленных задач.
8. Организуй свое рабочее место так, чтобы ты чувствовал себя комфортно и ничего не отвлекало тебя от выполнения работы.
9. Научись планировать свое время – составляй распорядок на день, неделю, веди дневник, который поможет эффективно планировать жизнь и избегать неожиданных неприятностей.
10. Определяйте, какие ситуации вызывают у Вас стресс и пытайтесь их избежать.
11. Применяй техники для расслабления – йогу, медитацию, дыхательную гимнастику.
12. Съедайте хотя бы по одному банану в день. В них практически все витамины, много микроэлементов, к тому же они обладают высочайшей энергетической емкостью.
13. Не будь перфекционистом – запомни, что ошибки совершают все и все делать идеально невозможно! Научись говорить «нет». Не будь безотказным.
14. Не сокрушайся о вещах, на которые ты не имеешь влияние. Концентрируй внимание только на тех вещах, которые тебе подвластны. Предоставь жизни идти своим чередом.

**Что делать, если Вы все же оказались в стрессовой ситуации?**

1. В стрессовой ситуации, лучше дать организму небольшую физическую нагрузку. Тут помогут ходьба пешком, бег, гимнастика, плавание, теннис и даже командные игры.

2. Отложи все дела и займись тем, что тебе приятно и что тебя успокаивает. Почитай книжку, займись разведением цветов или просто включи хорошую музыку.

3. Не пренебрегай интимными отношениями.

4. Удели особое время своему распорядку дня в стрессовой ситуации. Позволь себе немного замедлить ритм жизни – спи больше, отдыхай достаточно, не позволяй себе спешить.

5. Постарайся прочесть советы профессионалов. Некоторые психологические техники позволяют очень эффективно справиться со стрессом за короткий промежуток времени.

6. Попробуй сам проанализировать и оценить силу стресса и его влияние. Подумай, что действительно зависит от тебя и какие его проявления можно смягчить. Там, где ситуация не зависит от тебя, постарайся просто «отпустить» ее.

7. Найди собеседника, человека который может просто выслушать.

8. Не отказывайся от помощи в стрессовых ситуациях. Принимай ее с благодарностью.

9. В стрессовой ситуации, просто контролируй дыхание, пока оно не восстановится и ты не почувствуешь себя комфортно.

10. Не «пили» себя за происходящее и за свое восприятие ситуации – в конце концов, ты такой, как есть, со всеми своими недостатками, и постараешься извлечь из сложившейся ситуации урок, который пойдет тебе на пользу.

**Когда нужно обратиться к врачу:** приступы головокружений, потемнения в глазах вплоть до полного нарушения сознания; повышенная потливость ладоней; пароксизмы (приступы) учащенных сердцебиений или «замираний» сердца; «блуждающие» боли в шее и спине; постоянные или приступообразные головные боли без значительного изменения артериального давления; дрожь в руках; нестабильность артериального давления; непреодолимое внутреннее беспокойство; чувство постоянного напряжения; сонливость днем.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ**

***Релаксационные упражнения***



Освоив релаксацию, можно научиться регулировать напряжение, приостанавливать и расслабляться по собственной воле, по своему желанию.

***Условия выполнения:*** отдельное помещение, без посторонних глаз.

***Исходное положение:*** лежа на спине, ноги разведены в стороны, ступни развернуты носками наружу, руки свободно лежат вдоль тела (ладонями вверх). Голова слегка запрокинута назад. Все тело расслаблено, глаза закрыты, дыхание через нос.

1. Лежите спокойно примерно 2 минуты, глаза закрыты. Попытайтесь представить помещение, в котором находитесь. Сначала попробуйте мысленно обойти всю комнату, а затем проделайте путь по всему телу - от головы до пяток и обратно.



1. Внимательно следите за своим дыханием, пассивно сознавая, что дышите через нос, мысленно отметьте, что вдыхаемый воздух несколько холоднее выдыхаемого. Сосредоточьтесь на своем дыхании в течение 1-2 минут.
2. Сделайте неглубокий вдох и на мгновение задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь почувствовать напряжение во всем теле. При выдохе расслабьтесь. Повторите 3 раза. Затем полежите спокойно несколько минут, расслабившись и сосредоточившись на ощущении тяжести своего тела.
3. Напрягите сразу все мышцы ног - от пяток до бедер. В течение нескольких секунд фиксируйте напряженное состояние, стараясь прочувствовать напряжение, а затем расслабьте мышцы. Повторите 3 раза. Затем полежите спокойно в течение нескольких минут, полностью расслабившись и ощущая тяжесть своих расслабленных ног.
4. Следующие упражнения идентичны упражнению, описанному для мышц ног, делаются в следующей последовательности: напряжение ягодичных мышц, брюшного пресса, мышц грудной клетки, мышц рук, мышц лица (губы, глаза, лоб).
5. Пробегитесь по всем мышцам тела - не осталось ли где-нибудь хоть малейшего напряжения. Если да, то постарайтесь снять его, поскольку расслабление должно быть полным.
6. Завершая релаксационные упражнения, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, и на мгновение напрягите мышцы всего тела: при выдохе расслабьте мышцы. После этого долго лежите на спине - спокойно, расслабившись, дыхание ровное, без задержек.
7. Теперь откройте глаза, затем зажмурьте несколько раз, снова откройте и сладко потянитесь после приятного пробуждения. Очень медленно, плавно, без рывков сядьте.

***Если стрессовая ситуация предвидится или уже случилась, то поможет ряд приемов:***  
1) Сосчитайте до 10, затем медленно вдохните носом, задержите дыхание, выдохните воздух через нос и потянитесь всем телом. Сделайте 5 свободных вдохов и расслабьте мышцы живота. Затем сделайте глубокий вдох и такой же выдох. Повторить упражнение 4 раза.



2) Массаж центральной части подбородка указательным пальцем круговыми движениями 9 раз по часовой и 9 раз против часовой стрелки (2- 3 минуты).

3) Массаж среднего пальца по 2-3 минуты на каждой руке - нормализует АД.

 4) Применение антистрессовых коктейлей: чай с мятой, мелиссой (по 1 ч. ложке травы на стакан кипятка), столовую ложку сухого шалфея залить стаканом холодного молока, довести до кипения и нагревать 10 минут на медленном огне. Процедить, дать закипеть, слегка остудить и выпить.

5) За 1 час до неприятного разговора, выпейте 15-20 капель валокардина, корвалола, новопассита, или настойку пустырника (пиона, валерианы).



6) Приятная ванна с 2-3 каплями лавандового масла поможет успокоить нервную систему.

7) Музыка: самый большой эффект на человека оказывают мелодии Моцарта.

**Антистрессовые продукты**



Селен – антиоксидант (спаржа, кабачки, патиссоны, сельдерей).

Омега-3 жирные кислоты (орехи, оливки и морепродукты).

Серотонин - гормон настроения (горький шоколад, бананы).

Ааа