








# ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС: ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ?





## Что приводит к хроническому стрессу?

-  **Дисгармоничные отношения**  
с родственниками, коллегами, друзьями
-  **Чрезмерные нагрузки**  
Вероятность появления симптомов выше во время студенческих сессий, при выполнении работы без выходных, в ночные смены
-  **Продолжительные болезни**
-  **Материальные трудности**  
К группе риска относятся люди, не имеющие постоянного места работы, многодетные семьи, пенсионер
-  **Неразрешимые проблемы**



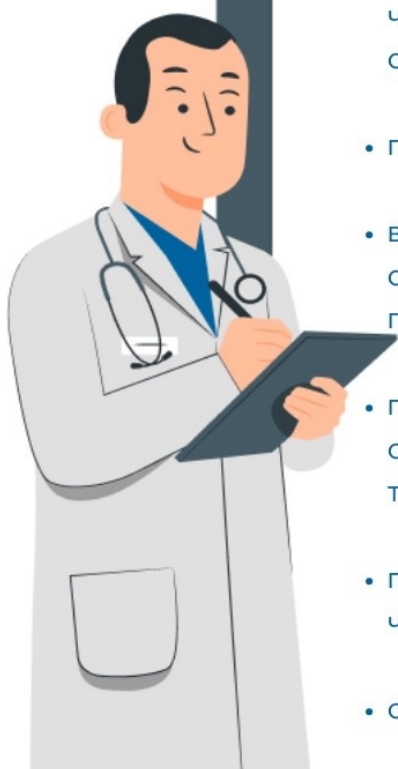
## Эмоциональные проявления хронического стресса:

- неустойчивость психики,
- частые перемены настроения
- усиление депрессивных переживаний – чувство одиночества, ненужности, непонимания окружающими
- неуверенность, снижение мотивации к общению и профессиональной деятельности
- снижение концентрации и устойчивости внимания, трудности в запоминании нового материала





## Физиологические проявления хронического стресса:



- чувство постоянной усталости, человек просыпается с ощущением слабости
- головные боли, головокружения
- внезапные приступы учащенного сердцебиения, повышенное потоотделение
- гиперчувствительность к яркому свету, громким звукам, изменениям температуры
- потеря аппетита либо, напротив, чрезмерное питание
- слабость иммунной системы



## Способ управления стрессом: диафрагмальное дыхание

-примите удобное положение, положив одну руку на грудь,  
а другую на живот

-выдохните через рот, вдохните через нос, концентрируясь  
на том, чтобы ваша грудная клетка оставалась без  
движения одновременно расширяя живот

-вы должны заметить опускание и подъем живота,  
а не груди, если сделаете это правильно

**О других способах борьбы со  
стрессом мы рассказали тут:**

