

# ЯК ВПОРАТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ ТА ЯК НИМ УПРАВЛЯТИ?

## ЩО ТАКЕ СТРЕС?

**Стрес – це нормальна реакція на різні зміни в житті. Стрес є водночас фізичним й емоціональним. Люди відчувають стрес фізично, тобто через зміни у сні, апетиті, рівні енергії та загальному самопочутті. Люди також переживають стрес емоційно, тобто через почуття страху, гніву, збудження або смутку.**



Стрес може викликати позитивні або негативні почуття або їх суміш. Наприклад, ви можете відчувати позитивний стрес, коли плануєте весілля або зустрічаєтесь зі своїми родичами на свята. Іноді стрес може бути приголомшуючим, через що буває важко впоратися або пристосуватися до нових змін.



## ОЗНАКИ СТРЕСУ

Стрес може впливати на ваші емоції та фізичне здоров'я. Ваше тіло реагує на стрес у різні способи. Ось декілька з найбільш поширених фізичних змін:

- Зміни в режимі сну.
- Відчуття втоми або низького рівню енергії.
- Зміни апетиту.
- Фізичний біль, як-от біль в животі, голові або спині.
- Ви частіше хворієте.

Стрес також може змінити ваше самопочуття. Наприклад, якщо ви відчуваєте стрес, ви можете помітити, що:

- Ви постійно хвилюєтесь або вам важко розслабитись.
- Вам важко фокусуватися, зосереджувати увагу або щось згадувати.
- Ви відчуваєте негатив по відношенню до себе або вам самотньо.
- Ви уникаєте інших людей.
- Ви легко розчаровуєтесь або дратуєтесь.

Усі стикаються зі стресом у своєму житті. Однак, якщо стрес стає приголомшуючим, це викликає більш серйозні проблеми, такі як смуток, тривогу, підвищений кров'яний тиск і послаблення імунної системи. Коли ці емоції починають порушувати ваше повсякденне життя, це може бути ознакою того, що вам необхідна підтримка. Наприклад, подумайте про те, щоб звернутися по допомогу, якщо вам важко їсти або якщо ви втрачаєте інтерес до занять, яким ви звичайно радієте.



## НАВИЧКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ДЛЯ ДОРОСЛИХ

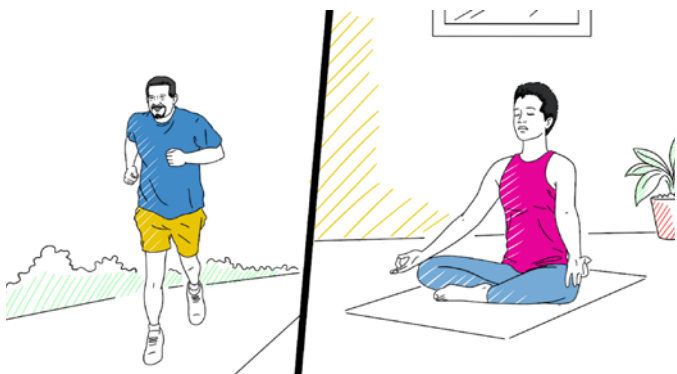
Навички стресостійкості допомагають людям справлятися зі стресом і дбати про своє емоційне здоров'я. Найпоширеніші навички стресостійкості включають наступне:



**Дотримання розпорядку:** Дотримання регулярного розпорядку допоможе вам з почуттям безпеки та контролю. Розпорядок означає виконання певних дій в той самий час або в тій самій послідовності щодня або щотижня, наприклад прокидатися і засинати приблизно в той самий час кожного дня.



**Достатня кількість сну:** Достатня кількість сну допомагає функціонуванню вашого мозку, щоб ви могли зосереджувати увагу, виконувати завдання і приймати рішення. Ви можете підтримувати належну гігієну сну, якщо будете регулярно спати, їсти здорову їжу та уникати вживання кофеїну за шість годин до сну.



**Фізичний рух:** Фізичний рух або виконання фізичних вправ протягом не менш 15 хвилин на день може зменшити рівень стресу, допомогти вам краще спати і покращити ваш настрій. Прогулянки, вправи на розтяжку або танці – ось декілька видів фізичного руху.



**Вшанування вашої культури:** Підтримка зв'язку з вашою культурою може допомогти вам впоратися з довготривалим стресом. Готування типових для вашої культури страв, спілкування з людьми вашої культури, сповідання вашої релігії, музика та гра на музичних інструментах – ось декілька зі способів вшанування вашої культури.

**Використання цих навичок може допомогти вам чіткіше мислити, приймати більш зважені рішення і справлятися з численними вимогами життя і вашої сім'ї. Навіть п'ять хвилин на день можуть суттєво вплинути на ваше фізичне здоров'я й емоційне благополуччя.**

