



ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ:

# Стресс и управление стрессом

© Авторское право Транскультуральный центр психического здоровья 2022.

Эта брошюра была подготовлена Транскультуральным центром психического здоровья. Эта и другие брошюры из серии “Практическое пособие” могут быть воспроизведены, подтверждая признательность Транскультуральному Центру психического здоровья, и доступны для загрузки на [www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc](http://www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc)

**Впервые опубликовано в 2005 году** Транскультуральным центром психического здоровья

ISBN: 1 74080 0451

**Копии этой и сопутствующих брошюр из серии “Практическое пособие” (а также другие материалы) доступны в**

Транскультуральном центре психического здоровья  
Частная почтовая сумка 7118  
Парраматта ВС Новый Южный Уэльс 2124 Австралия  
Тел.: 02 9912 3850  
Факс: 02 9840 3319  
Электронная почта: [tmhc@health.nsw.gov.au](mailto:tmhc@health.nsw.gov.au)  
Веб-сайт: [www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc](http://www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc)

**Разработано и сверстано:** Транскультуральным центром психического здоровья

**Выражение признательности**

Информация, содержащаяся в этой брошюре, была собрана из ряда опубликованных и неопубликованных источников.

Транскультуральный центр психического здоровья (ТЦПЗ) получил разрешение на использование информации из следующих публикаций:

Центр содействия укреплению здоровья Западного Сиднея. (1987). Методы релаксации и управления стрессом. Служба здравоохранения Западного Сиднея.  
Центр содействия укреплению здоровья Западного Сиднея. (1993). Научитесь расслабляться.

Сборник упражнений по методам релаксации и управления стрессом. Служба здравоохранения Западного Сиднея.

.....  
Данная публикация предназначена исключительно для предоставления общей информации. Она не должна использоваться в качестве замены обращения за профессиональной помощью. Вероятно, вы захотите проконсультироваться со своим местным семейным врачом по вопросам, затронутым в этой брошюре. На странице 11 этой брошюры также есть несколько телефонных номеров и веб-сайтов, которые вам могут пригодиться.





## Стресс

### Что такое стресс?

Стресс - это требования или оказываемое на нас давление, которые могут вызвать у нас чувство напряжения, неудовлетворённости или дискомфорта. Эти требования или давление часто называют 'стрессорами'. Например, письменный экзамен, выговор начальника, соблюдение установленных сроков или переезд - вот примеры ситуаций, которые могут быть восприняты нами как стрессовые.

### Когда стресс становится проблемой?

Стресс становится проблемой тогда, когда:

- Стресс настолько велик, случается так часто или длится настолько долго, что мы не в состоянии успешно с ним справиться.
- Испытывая перенапряжение в течение определенного времени, мы можем заметить такие последствия, как нервозность, головные боли и бессонницу.
- Истошающий силы эффект перенапряжения проявляется в крайней усталости, неверном суждении и низкой продуктивности затраченных усилий.
- Снижение естественной устойчивости к болезням отражается в повышенной заболеваемости.
- Друзья, родственники и коллеги видят эти признаки напряжения и начинают беспокоиться.

Мы можем остановить увеличение стресса, распознавая предупреждающие сигналы.



## Почему мы испытываем стресс?

Предложено много объяснений тому, почему мы испытываем стресс. Некоторые исследования показывают, что отдельные люди наследуют склонность испытывать больший стресс, чем другие. Иные исследования описывают стресс как реакцию, которая усваивается на протяжении всей жизни. Так люди, испытывающие высокий уровень стресса, склонны придерживаться убеждений, которые заставляют их чувствовать себя в опасности и без средств контроля.

## Источники стресса

Каковы наиболее распространённые источники стресса для вас? Прочтите каждый пункт и отметьте галочкой графу, которая наилучшим образом отражает степень вашего стресса, вызванного этим пунктом, используя следующую шкалу:

**0- Отсутствие стресса 1 - Небольшой стресс**  
**2 - Умеренный стресс 3 - Сильный стресс**

### УГРОЗЫ

	0	1	2	3
Угроза реального телесного повреждения	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Преувеличенные страхи или фобии	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Угроза текущему образу жизни, например, угроза потери работы, развода с супругом, потери здоровья	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Финансовые трудности	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ощущение бесполезности	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### ПЕРЕМЕНЫ

	0	1	2	3
Смена адреса работы или проживания, новая работа	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Желанные изменения, например, брак, выигрыш в лотерею, продвижение по службе	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Неблагоприятные перемены, например, развод, безработица, ипотека, плохое здоровье	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Краткосрочные изменения, например, делать что-то впервые	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Изменения в жизни, требующие продолжительной адаптации, например, тяжелая утрата или выход на пенсию	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

	0	1	2	3
Слишком много требований сразу, нехватка времени	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Огромная ответственность	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Досадные ситуации, например, пробки на дорогах, бюрократическая волокита, непродуктивные встречи	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Требовательная окружающая среда: например, скученность, шум	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Отсутствие стимулов, например, однообразная работа, выход на пенсию, отсутствие целей, социальная изоляция	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Отсутствие баланса между работой и досугом, стимулированием и расслаблением	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

	0	1	2	3
Трудности в адекватном выражении чувств и мыслей	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Редко удается отказать в просьбах	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Нереалистичные ожидания от взаимоотношений, например, брак означает "Жить долго и счастливо".	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Отсутствие признания или одобрения со стороны окружающих	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ощущение нахождения под чьим-либо контролем, например, начальника, родителей	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Одиночество, отсутствие поддержки	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Если вам потребуются дополнительные сведения о помощи по любому из вышеперечисленных вопросов, вы можете обратиться к своему семейному врачу или перейти на страницу 11 данной брошюры, где предоставлены полезные телефонные номера и веб-сайты.*

Один из способов уменьшить влияние стресса на нашу жизнь - это выбрать определённый пункт и разработать план действий. Другой способ - использовать приёмы релаксации, которые, как было доказано, приносят пользу в улучшении здоровья и хорошего самочувствия.

Независимо от причин, стресс становится все более значительной частью нашей жизни. Игнорирование стресса не заставит его исчезнуть. Как только стрессовая перегрузка распознана, появляются навыки, которые мы можем приобрести для решения этой проблемы.

К ним относятся:

- внимание к нашим потребностям в питании
- физические упражнения
- расслабление.



## Управление стрессом



### Всегда ли стресс неблагоприятен?

Нисколько. Стресс может помочь нам достичь результата в том, что мы хотим сделать. Он приносит предвкушение и волнение в нашу жизнь, как в случае с праздником или семейным торжеством. Он помогает нам расти и изменяться, избегать опасностей и стремиться к цели. Справиться со стрессом не значит избавиться от него. Это означает работать с ним, чтобы сделать его захватывающей позитивной силой в нашей жизни.

По мере усиления стресса растет и наша работоспособность и самочувствие, пока не будет пройдена наша зона комфорта при стрессе. Только когда мы приблизимся к точке перевозбуждения, нужно быть готовыми использовать наши навыки управления стрессом. Стресс становится чрезмерным, когда потребности начинают напрягать или превышать естественные возможности адаптации.

Первый шаг - распознать реальную проблему, осознав природу стресса, нашу собственную реакцию на стресс и то, какие конкретные стрессовые ситуации могут вызвать у нас непомерное напряжение (см. первую часть этой брошюры под названием 'Практическое пособие о стрессе'). Как только стресс распознан, появляются методы его управления, направленные на решение этой проблемы.

### Питание

Употребление здоровой пищи обеспечивает основу для более эффективного преодоления стресса. Также рекомендуется:

- ограничить потребление кофеина до пяти чашек в день (и следить за потреблением чая, шоколада и кола-напитков, поскольку они содержат кофеин)
- питаться регулярно
- сократить потребление соли (особенно людям с высоким кровяным давлением или тем, у кого в семье есть случаи высокого кровяного давления)
- радоваться жизни – предоставлять себе время заниматься тем, что вам действительно нравится.



## **Физические упражнения**

Реакция на стресс - это естественный способ подготовки организма к действию. Тем не менее, физические действия часто не слишком полезны в борьбе с современными стрессами. Включение регулярных физических упражнений в ваш распорядок дня снимет накопившееся напряжение и удовлетворит потребности вашего организма в активности. Полезна любая регулярная физическая деятельность, такая как:

- ходьба
- плавание
- бег трусцой
- групповые виды спорта
- садоводство

## **Как физические упражнения могут понизить стресс?**

Упражнения могут помочь улучшить ваше самочувствие, успокоить или пробудить творческие идеи;

Они повышают базовый уровень вашей физической формы и помогают вам справляться с повседневными задачами, а также со случайными кризисами; и

Они отвлекают и позволяют вам отключиться от забот.

Однако, прежде чем приступить к упражнениям, проконсультируйтесь с врачом, если у вас есть проблемы со здоровьем, вы заядлый курильщик, у вас избыточный вес более 10 килограммов или вас беспокоят боли в суставах (спина, колени, бедра).



## Расслабление

### Что такое расслабление?

Расслабление - это способ успокоить тело и умиротворить сознание. Это физическое и умственное расслабление называется релаксационным откликом, и оно противодействует реакции на стресс. У людей, живущих в сильном напряжении, при любом стрессе с большей вероятностью могут возникнуть проблемы. Такие люди могут понизить общую степень своего напряжения с помощью регулярных сеансов релаксации, тем самым защитив себя от перенапряжения. Выполняя это, можно переносить большие неприятности, избегая проблем.

Расслабление - это полезный инструмент, используемый для снижения стресса как отдельно, так и в сочетании с другими методами. Все, что вам нужно, чтобы расслабиться, это:

- помещение, свободное от внезапных звуков, где вам не будут мешать
- подходящее время
- положение, в котором вы можете снять мышечное напряжение и в котором вы не заснёте, если только вы не задались этой целью.

Расслабиться также можно:

- во время массажа.
- двигаясь – такие типы движения как энергичное подёргивание конечностями, плавание или произвольная ритмическая гимнастика могут сыграть определённую роль в усилении расслабления за счет снятия физического напряжения
- слушая музыку
- лаская вашего питомца
- вздремнув
- за чтением хорошей книги.

Самое важное - выделить время для того, чтобы это осуществить.



## Более быстрые и простые способы снижения стресса

- Приобретите для пробуждения тихий, приятно звучащий будильник.
- Если ваше утро торопливое и напряженное, вставайте пораньше, чтобы у вас было побольше времени.
- Делайте глубокий вдох и расслабляйтесь каждый раз, когда смотрите на часы.
- Старайтесь есть, разговаривать, вести машину или двигаться не спеша.
- Не планируйте делать слишком много дел подряд или одновременно.
- Избавьтесь от второстепенного.
- Исключите поведение, которое экономит мало времени или не приносит больших результатов, например, не перестраивайтесь лихорадочно в соседний ряд и не спешите на светофорах.
- Делайте перерывы в работе, чтобы размяться, прогуляться, расслабиться или насладиться моментом.
- Купите пачку маленьких чистых наклеек. Напишите на каждой из них букву “Р” и приклейте их на зеркалах, на руле вашего автомобиля, на холодильнике и т.д., чтобы напоминать себе о необходимости расслабляться в течение дня.
- Выделяйте время, чтобы заняться тем, что вам нравится. Делайте это просто ради удовольствия, а не для соревнования или чтобы стать первым.
- Научитесь говорить “НЕТ” – но не без разбора. Люди, которые могут сказать “НЕТ”, часто говорят “ДА” и от этого чувствуют себя хорошо.
- Смягчите свой гнев по отношению к другим – терпимость и приемлимость полезны для вашего здоровья.



## Some useful telephone numbers

**Линия психического здоровья (Mental Health Line)**

Телефон: 1800 011 511

**Транскультурная Линия Психического Здоровья**

Телефон: 1800 648 911

**Транскультуральный центр психического здоровья (Transcultural Mental Health Centre)**

Телефон: 02 9912 3850

Если английский не ваш родной язык, **Служба письменного и устного перевода (TIS)** может предоставить вам бесплатную помощь по телефону 131 450

Уэйахед (WayAhead) - Ассоциация психического здоровья штата Новый Южный Уэльс

Телефон: 1300 794 991

## Некоторые полезные веб-сайты

Уэйахед (WayAhead) - Ассоциация психического здоровья штата Новый Южный Уэльс <https://wayahead.org.au>

Мультикультурная информационная служба по вопросам здравоохранения [www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au)

Министерство здравоохранения штата Новый Южный Уэльс [www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)

Местные районные и специализированные медицинские учреждения указаны по адресу [www.health.nsw.gov.au/lhd](http://www.health.nsw.gov.au/lhd)

Если вы хотите посетить курс по любой из тем серии “*Практическое пособие*”, позвоните в Транскультуральный центр психического здоровья по телефону (02) 9912 3850 и зарегистрируйтесь.

Если вы живете в сельских и отдаленных районах Нового Южного Уэльса, вы можете позвонить (бесплатно) в Транскультуральный центр психического здоровья (ТЦПЗ) по телефону 1800 648 911 и зарегистрироваться.



Цель этой брошюры - *“Практическое пособие: Стресс и управление стрессом”* - помочь людям определить ситуации, ведущие к стрессу, а затем проанализировать и преодолеть вызванные этим стрессом личные проблемы, позволяя ощутить радость благополучия в доме, на работе, в общении или во время отдыха.

Информация, содержащаяся в этой брошюре, направлена на то, чтобы помочь людям определить ситуации, ведущие к стрессу, и как его преодолеть путем:

- распознавания источников стресса
- распознавания того, когда стресс становится проблемой
- разъяснения некоторых методов снятия стресса (таких как питание и физические упражнения)
- объяснения релаксации (например, что такое релаксация и каковы преимущества релаксации)
- предоставления ряда быстрых и простых способов снижения стресса.

Эта брошюра доступна на следующих языках: арабском, китайском, английском, фарси, немецком, греческом, итальянском, испанском и вьетнамском.

Другие брошюры, входящие в серию *“Практическое пособие”*:

- **СОДЕЙСТВИЕ БЛАГОПОЛУЧИЮ**
- **РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ И ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ**
- **КРЕПКИЙ НОЧНОЙ СОН.** Эта брошюра доступна только на следующих языках: арабском, китайском, английском, греческом, итальянском и мальтийском.