

также обратиться в Межнациональный центр психического здоровья по телефону (02) 840 3800 (или 1800 648911 – бесплатный звонок для тех, кто находится за пределами Сиднея) для получения информации о курсах по снятию стресса. Можно обратиться к врачам, занимающимся вопросами стресса.

Телефонные номера правильны на момент публикации.
Вам может потребоваться проверить эти номера по телефонному справочнику.



Russian
[BHC-3285]

КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ How to Cope With Stress

NSW Multicultural Health Communication Service
Website: <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>
Email: mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au
Tel: (02) 9816 0347



- Вы раздражены, находитесь в постоянном напряжении, беспокойстве. Даже мелкие проблемы расстраивают вас, вас “убивает” количество вещей, которые вы должны сделать.
- Вы не в состоянии мыслить ясно, как раньше. Вы забывчивы, больше подвержены разного рода травмам.
- Вы чувствуете усталость и общий упадок сил. Вы не чувствуете себя бодрым и энергичным, как раньше.
- Вы не можете по-настоящему расслабиться, так как продолжаете думать обо всем, что вам нужно сделать. Иногда вы плохо спите.
- Вас ничто в жизни не радует, вам не к чему стремиться.

Это лишь некоторые симптомы распространенной проблемы, которая называется стресс. Все мы иногда находимся в стрессовом состоянии – испытываем беспокойство и чувство безысходности. Иногда стресс проявляется в виде физического недомогания – головной боли, боли в желудке, сердцебиения. Причин для стресса много. Это может быть критическая ситуация, а могут быть и волнения, связанные с работой, деньгами, поведением детей.

Небольшой стресс – это нормальное явление, но сильный стресс приводит к проблемам со здоровьем, некоторым психическим расстройствам, злоупотреблению алкоголем или наркотиками. Вот почему нам следует знать, что такое стресс и как с ним справляться. Разным людям помогают разные вещи; ниже мы приводим несколько советов, которые, возможно, вам помогут.

- Не делайте из мухи слона, другими словами, не преувеличивайте свои проблемы. Если у вас какие-то неприятности, спросите себя, будет ли это иметь какое-то значение через десять лет?
- Старайтесь избегать стрессовых ситуаций, планируя наперед. Выделяйте больше времени на те или другие

вещи, чтобы вам не надо было находиться в постоянной спешке. Старайтесь избегать людей, которые вас раздражают.

- Находите время для отдыха. Если вы считаете, что у вас нет времени на отдых, помните, что отдохнув и сняв напряжение, вы сможете сделать все, что нужно, намного быстрее. Чтобы расслабиться, побудьте сами в тихом, уединенном месте, сосредоточившись на чем-нибудь приятном – спокойной музыке, книге или журнале, поиграйте с домашними животными, примите ванну. Уделяя время себе, не чувствуйте себя виноватым.
- Ходите на прогулки или делайте любые физические упражнения, которые доставляют вам удовольствие. Физическая нагрузка хорошо снимает стресс.
- Ешьте здоровую пищу. Когда человек находится в состоянии стресса, он забывает о еде, но зато потом компенсирует жирными закусками, сладостями, готовой покупной пищей. Правильное питание, потребление большого количества хлеба, риса, макаронных изделий и круп, овощей и фруктов помогает лучше справляться со стрессом.
- Не думайте о плохих вещах, которые произошли раньше, и не волнуйтесь о том, что может произойти в будущем. Сосредоточьтесь на настоящем.
- Поговорите с кем-нибудь. Иногда, рассказав о своих проблемах, легче найти правильное решение. Иногда ваш собеседник помогает вам увидеть происходящее в совсем другом свете.
- Обратитесь в местный центр общественного здоровья и узнайте, проводят ли они занятия, помогающие расслабиться. Может быть, у них есть кассеты по аутотренингу на русском языке.
- Если ничего из того, что вы предпринимаете, не помогает, обратитесь к специалисту. При центрах общественного здоровья есть социальные работники, консультанты, которые смогут вам помочь. Вы можете