

Профилактика стресса

В условиях современного ритма жизни, характеризующегося высокой интенсивностью задач и постоянным информационным давлением, стресс становится неизбежным спутником профессиональной деятельности. Стоит разобраться, что означает это явление и какие меры могут помочь предотвратить возникновение стресса.

Стресс представляет собой комплексную реакцию организма на внешние и внутренние раздражители (стрессоры), требующую адаптацию на физиологическом и психоэмоциональном уровнях. Стресс бывает двух видов: **эустресс** — повышает адаптационные возможности, оказывает положительное влияние и **дистресс** — состояние, возникающее при длительном воздействии негативных факторов, оказывающее дестабилизирующее действие.



Жизнь вне стресса невозможна! Любое эмоционально значимое изменение привычного уклада — уже стрессовая ситуация. Примеры позитивных событий: рождение ребёнка, поступление в вуз, получение должности, покупка квартиры. А вот эмоциональный дистресс представляет реальную опасность для жизни и здоровья. Именно дистресс представляет угрозу для здоровья, провоцируя развитие сердечно-сосудистых заболеваний, снижение иммунитета и психоэмоциональное выгорание.

Основные направления профилактики

В профилактике стресса решающее значение имеет образ жизни. Вот несколько несложных правил, которые помогут обрести бодрость духа и хорошее самочувствие.



Больше двигайтесь

Обязательная физическая активность в соответствии с возрастом и состоянием здоровья:

- проходите не менее 8–10 тысяч шагов в день
- ежедневная утренняя гимнастика 10–15 минут
- практики mind-body (йога, пилатес)
- аэробная нагрузка умеренной интенсивности — не менее 150 минут в неделю.

Ходьба, плавание, йога, велопрогулки — всё это снижает уровень кортизола, улучшает настроение и укрепляет сердечную мышцу. Выбирайте то, что нравится. Чаще бывайте на свежем воздухе — прогулки не менее 30 минут в сутки. Благоприятно действуют прогулки в парковых зонах и за городом.



Перейдите на здоровое питание

Питание должно быть сбалансированным, с достаточным содержанием нутриентов и акцентом на растительную пищу. **Рекомендуется:**

- Увеличить потребление овощей и фруктов (от 400–500 г в сутки).
- Включать в рацион, продукты, содержащих магний, омега-3 и витамины группы В.
- Минимизировать употребление стимуляторов (кофеин, сахар, алкоголь), которые могут провоцировать тревожность.
- Соблюдать питьевой режим (1,5–2 л воды в сутки) и регулярность приемов пищи.



Оптимизируйте режим труда и отдыха

Качественное восстановление — фундамент продуктивности. Соблюдайте гигиену сна: продолжительность отдыха должна составлять 7–8 часов с отходом ко сну не позднее 23:00. Применяйте методы тайм-менеджмента: приоритизация задач и планирование рабочего дня позволяют снизить чувство тревоги, вызванное дефицитом времени.



Развивайте хобби и интересы

Найдите то, что приносит радость: книги, музыка, творчество, спорт, общение с близкими. Увлечения поддерживают позитивное настроение и укрепляют личную гармонию.



Общайтесь

Общение с родственниками и друзьями — критически важно для эмоционального здоровья. Поддержка близких снижает уровень стресса и улучшает иммунитет.



Откажитесь от вредных привычек

Алкоголь, никотин и наркотики подавляют иммунитет и усиливают стресс. Даже маленькие шаги к отказу от них дают заметный эффект.



Ограничьте негативную информацию

В современном мире поток новостей часто перегружен негативом, что усиливает стресс и тревогу. Учитесь фильтровать информацию, выбирать надёжные источники и ограничивать время в соцсетях. Создавайте «информационные паузы» — дайте мозгу отдохнуть и восстановиться.

Стрессоустойчивость — это не врожденная характеристика, а результат осознанного управления своим образом жизни. Использование данных рекомендаций в повседневной практике позволит не только минимизировать негативное влияние стресса, но и значительно повысить качество жизни.

*Врач-гигиенист (заведующий отделением) отделения информационно-методической работы отдела общественного здоровья Минского облЦГЭОЗ
Лойко Елена Васильевна*