

При нервном напряжении возникает стресс, который оказывает огромное влияние на состояние здоровья человека. Это проявляется в заболеваниях различных органов и систем, и в целом ухудшении самочувствия, появляются сильные головные боли, недосыпания хронического характера, ухудшается внимание, снижается работоспособность и появляется быстрая утомляемость, ослабевает иммунитет, делая организм уязвимым к различного рода заболеваниям.



ЕСЛИ НУЖНА ПОМОЩЬ

Многие стрессовые ситуации можно остановить, изменив свое отношение к ним, потому что стресс – это не то, что произошло с вами, а то, как вы к этому отнеслись. Это не будет просто, но, следуя приемам по снятию нервного напряжения, вы научитесь держать стресс под контролем.

Если ситуация кажется вам слишком сложной, вы можете обратиться за помощью к психологу.

По адресу: г. Енисейск,
ул. Промышленная 20/7, каб. 6.

Телефон для справок:
8 (39195)2-23-43.



КГБУ СО «КЦСОН «Северный»
социально-реабилитационное отделение для граждан
пожилого возраста, инвалидов и детей с ограниченными
возможностями



**Как снять нервное
напряжение?**

В современном мире человек постоянно сталкивается с нервным напряжением, стрессом. Они влияют на его поведение, работоспособность, здоровье и взаимоотношение с окружающими людьми.

Психологами разработано много методов и приемов, которые помогают снять или снизить уровень нервного напряжения. Вот, некоторые из них:

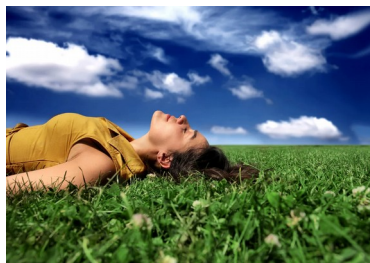
Метод отвлечения состоит в произвольном переключении внимания с одного объекта на другой.

Например: Выгляните в окно и найдите объект, который вам нравится. Внимательно посмотрите на него. Обратите внимание на его особенности. Наблюдайте за объектом так долго, как вы сами захотите (рекомендуется не менее 5 минут)



Метод регуляции дыхания состоит в повторении сочетаний глубокого вдоха с последующим продолжительным выдохом.

Упражнение. Расправьте плечи и дышите медленно и глубоко. На счет "раз, два, три, четыре" — вдох, на "раз, два, три, четыре, пять" — выдох. Выдох — длиннее — повторить 5 раз.



Метод самоприказа состоит в сознательном побуждении себя к выполнению очень трудных и сложных действий. Вы произносите (иногда многократно) фразу, в которой выражаете вашу способность преодолеть ту или иную психологическую трудность.

Например, так: "Я могу сделать... Я должен(на) преодолеть..." и т. п.

Важно повторять подобную фразу осознанно, отчетливо, с чувством

уверенности в себе.

Метод мышечного расслабления способствует снятию не только психического, но и физического напряжения.

Два раза в день, по 2-3 минуты, спокойно садимся или ложимся и начинаем последовательно напрягать отдельные группы мышц, считая до пяти (мышцы лица, рук, ягодиц, стопы и т. д.). После этого расслабляем их. Так делаем поочередно со всеми группами мышц. После выполнения упражнения уже почувствуется расслабление, а значит тревога и нервное напряжение уже прошли.

Также снять нервное напряжение поможет **физическая нагрузка:** ходьба, велосипед, танцы.

