

Что такое стресс?



Мы все испытываем стресс, но как его распознать?
А когда стресс становится вредным?



Возможные признаки стресса:



- Чувство перегруженности
- Сильная нервозность или напряжение
- Повышенная раздражительность или повышенный гнев
- Снижение энергии и мотивации
- Больше забот, страхов или паники
- Злость на себя
- Повторяющиеся негативные мысли
- Плохая концентрация
- Больше забывчивости
- Меньше Работоспособности
- Меньше желания встречаться с друзьями/ семьей
- Меньше желания заниматься хобби и спортом
- Повышенное курение
- Повышенное употребление алкоголя или наркотиков
- Сниженное желание секса
- Снижение сна или плохой сон
- Сердцебиение
- Быстрое дыхание
- Потоотделение
- дрожь
- Высокое давление
- Боль в животе, изжога, тошнота
- Проблемы с пищеварением, напр. диарея, запор
- Снижение или повышение аппетита
- Головная боль
- Головокружение
- Шум в ушах
- Напряжение в плечах, шее, спине
- Скрежетание зубами
- Сухость во рту
- Подергивание глаз



Почему мы чувствуем стресс в теле?

В стрессовых ситуациях в организме выделяются гормоны стресса, поэтому мы ощущаем стресс во всём теле. С помощью гормонов стресса наше тело имеет возможность быстро реагировать на опасность и защищать себя. Нам необходима вся наша энергия, чтобы справиться со стрессом, поэтому мы часто чувствуем себя опустошенными и уставшими.



Когда стресс вреден?

После стрессовых ситуаций наше тело успокаивается, и мы расслабляемся. Но если мы снова и снова подвергаемся стрессу, организм не может восстановиться. Это может привести к истощению и различным физическим и психическим проблемам.

Что делать при стрессе?

Чтобы расслабиться, мы должны делать регулярные перерывы и находить время для себя, например время, для спорта, хобби и время с друзьями. Это предотвращает дальнейший стресс. В стрессовых ситуациях могут помочь дыхательные упражнения, прогулки, социальные контакты и профессиональная поддержка (например, психолога или психотерапевта).



Мы, сотрудники проекта NEDA, рады помочь Вам почувствовать себя лучше!
Позвоните нам!



Контакт проекта NEDA:

FEM (девушки/женщины): Klinik Floridsdorf, Brünnerstraße 68/A3/Top 14, 1210 Wien; Тел.: +43 1 27700 5600

FEM Süd (девушки/женщины) & MEN (мальчики/мужчины): Klinik Favoriten, Kundratstraße 3, 1100 Wien;

FEM Süd: Тел.: +43 1 60 191 5201; MEN: Тел.: +43 1 60 191 5454

www.fem.at

Источники:

<https://www.meine-gesundheit.de/krankheit/krankheiten/stress>
<https://nicht-stressen.de/stress-symptome/>
<https://mehrspannung.de/dauerstress-koerperliche-und-psychische-symptome/>
<https://www.gesundheit.gv.at/leben/stress/was-ist-das>
<https://www.ergo.de/de/Ratgeber/gesundheit/stress/auswirkungen>
<https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/stress/stress-so-krank-kann-er-machen/>
<https://www.felixkade.de/stress-reduzieren/>