

Що таке стрес?

Ми всі відчуваємо стрес, але як ви його розпізнаєте?
Коли стрес стає шкідливим?

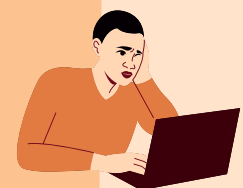
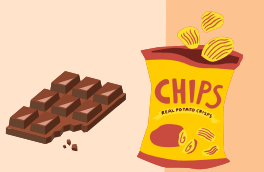


Можливі ознаки стресу:



- Відчуття загального перенапруження
- Велика нервозність або напруга
- Підвищена дратівливість або підвищений гнів
- Менше енергії та мотивації
- Більше турбот, страхів або паніки
- Гнів на себе
- Повторювані негативні думки
- Гірша концентрація
- Підвищена забудькуватість
- Знижена продуктивність на роботі
- Відсутність бажання зустрічатися з друзями/сім'єю
- Втрата інтересу до хобі і спорту
- Підвищене куріння
- Збільшення вживання алкоголю або наркотиків
- Зменшення сексуального потягу
- Менше сну або поганий сон

- Порушення серцевого ритму
- Прискорене дихання
- Потовиділення
- Тремтіння
- Підвищений кров'яний тиск
- Біль у животі, печія, нудота
- Проблеми з травленням, такі як діарея, запори
- Зменшення апетиту
- Бажання вживати більше їжі
- Головний біль
- Запаморочення
- Тинітус
- Напруга в плечах, шиї, спині
- Скрипіння зубами
- Сухість у роті
- Посмикування очей



Чому ми відчуваємо стрес в організмі ?

У стресових ситуаціях в організмі виділяються гормони стресу, саме тому ми можемо відчувати стрес по всьому тілу. Наш організм робить це для того, щоб мати можливість швидко реагувати в разі небезпеки і захищати нас. Вся наша енергія необхідна для боротьби зі стресом. Ось чому ми часто відчуваємо себе виснаженими і втомленими.



Коли стрес починає завдавати шкоди ?

Після стресових ситуацій наше тіло заспокоюється і ми розслабляємося. Але якщо ми відчуваємо стрес знову і знову, організм не може відновитися. Це може призвести до виснаження і різних фізичних і психологічних проблем.

Що робити при стресі ?

Щоб розслабитися, слід робити регулярні перерви і брати час для себе, наприклад, для занять спортом, хобі і проводити час з друзями. Це запобігає подальшому стресу. У стресові часи можуть допомогти дихальні вправи, прогулянки, соціальні контакти, а також професійна підтримка (наприклад психолог або психотерапевт).

Ми в проекті NEDA раді допомогти вам знову відчути себе краще!
Дзвоніть нам!



КОНТАКТ ПРОЕКТ NEDA:

FEM: Klinik Floridsdorf, Brünnerstraße 68/A3/Top 14, 1210 Wien; Tel.: +43 1 27700 5600

FEM Süd & MEN : Klinik Favoriten, Kundratstraße 3, 1100 Wien;

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

www.fem.at

Quellen:
<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/gesundheits/stress/auswirkung>
<https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/stress/stress-so-krank-kann-er-machen/>
<https://www.felixkade.de/stress-reduzieren/>