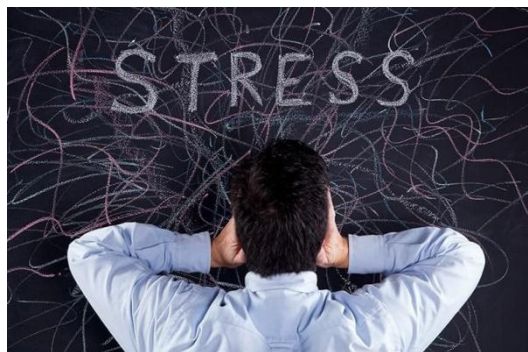


06.12. 2024 р. в Павлоградському медичному фаховому коледжі пройшов відкритий захід в рамках тижня ЦК клінічних дисциплін на тему: «Як подолати стресовий стан в екстремальних ситуаціях». Він був проведений студентами групи СС 30-23 під керівництвом викладача неврології Остапової Світлани Іванівни.

Ця тема дуже актуальна в умовах сьогодення, життя кожного українця змінилося в один день 24 лютого 2022 року. Тривога, страх за майбутнє, переживання за близьких тримають нас у стані постійного стресу, вже майже три роки.

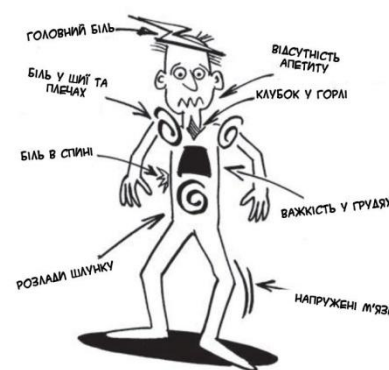
Стрес під час війни зачіпає кожну людину. Це стосується усіх: і військовослужбовців, і мешканців окупованих регіонів, і тих, кому пощастило жити у відносно спокійних областях, і біженців.



Стрес – це реакція організму, яка виникає на фізичну, розумову напруженість або загрозу життя. В результаті виникають психоемоційні та соматичні розлади в організмі людини.

До психоемоційних належать: підвищена дратівливість, агресивність, проблеми з концентрацією уваги, зниження мислення, зниження здатності відчувати задоволення, безсоння, панічні атаки.

При соматичних розладах маємо різноманітні проблеми із шлунково-кишковим трактом, постійну нудоту, набір або втрату ваги, шкіряні висипи, а також часто тахікардію і підвищений артеріальний тиск, стійкий біль у шиї і спині, головний біль.



У випадках, коли тривожний стимул не може бути подоланим, стрес стає хронічним і може призвести до тривалого виснаження організму.

Але доведено, що до стресу можна адаптуватися. Українці на протязі майже трьох років змушені пристосуватися до нових реалій, і зокрема до того, що стрес постійно присутній у нашому житті.



Студенти розповіли, що можна робити, щоб ефективно боротися зі стресом. Озвучено десять порад, які всім стануть у пригоді. А саме:

1. Соціальна взаємодія: спілкування з людьми може допомогти відволікатися від почуття стресу. Крім того, наявність людей, з якими можна відверто поговорити, полегшує прожити нервовий період і знайти вихід із ситуації.
2. Здоровий сон: дослідження показують, що здоровий сон зміцнює серцево–судинну та імунну системи, допомагає регулювати обмін речовин та знижує рівень стресу.
3. Треба викинути з голови надумані проблеми, а також не фіксуватися на тих, які не в змозі вирішити, тобто притримуватися принципу - «не згущувати хмари».
4. Фізична активність: має бути регулярною, тоді вона зменшує негативний вплив стресу, підвищує концентрацію та поліпшує когнітивні здібності. Активні рухи не дають адреналіну накопичуватися. Найбільш ефективні в цьому плані це: біг і ходіння, вони доступні кожному.
5. Навчіться керувати своїми емоціями: у цьому допоможуть найпростіші йогівські вправи і медитація. Робіть вправи під спокійну музику.
6. Усміхніться, навіть якщо Вам не сильно хочеться. Сміх позитивно впливає на імунну систему, а організм продукує гормони радості.
7. Хваліть себе щоразу, коли ви впоралися з хвилюванням.
8. Знайдіть собі якесь хобі, це не тільки піднімає настрій, але і прибирає непотрібні думки і розслабляє.
9. Плануйте свій день. Людина у стресовій ситуації відчуває непомірну завантаженість і нестачу часу. Тому розпишіть свої дії, розподіливши за ступенем важливості, а головне – виконуйте цей план.
10. Відривайтеся іноді від своїх рутинних дій: вирушайте у подорож, ходіть вулицями рідного міста чи села, спостерігайте за природою. Нові враження та позитивні емоції допоможуть, хоч на деякий час відволіктися.



Інформація, якою поділилися студенти, може бути корисною для кожного з нас. Дотримуйтеся цих принципів і Ви обов'язково впораєтесь зі стресом.

Бережіть себе! І будьте здорові – фізично і ментально.