

ПРАВИЛА ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ



Не боріться зі стресом за допомогою паління або алкоголю



Спробагайтесь повноцінно відпочивати. Потрібно спати не менш 7-8 годин на добу



Збільшуйте фізичну активність



Приділяйте час цікавим для Вас захопленням, спілкуйтесь з близькими



Знайдіть час для релаксації протягом доби



Зосередьтесь на позитивному в Вашому житті



Частіше посміхайтесь!



ПУБЛІКАЦІЯ ПІДГОТОВЛЕНА В РАМКАХ СУБПРОЕКТУ "ДОСКОНАЛЕННЯ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ХВОРИМ З ХВОРОБАМИ СИСТЕМИ КРОВООБІГУ У ЗАПОРІЗЬКІЙ ОБЛАСТІ" СПІЛЬНОГО ПРОЕКТУ СВІТОВОГО БАНКУ ТА МІНІСТЕРСТВА ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ "ПОЛІПШЕННЯ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я НА СЛУЖБІ У ЛЮДЕЙ", ВИЗНАЧЕНОГО УГОДОЮ ПРО ПОЗИКУ №8475-УА ВІД 19 БЕРЕЗНЯ 2015 РОКУ МІЖ УКРАЇНОЮ ТА МІЖНАРОДНИМ БАНКОМ РЕКОНСТРУКЦІЇ ТА РОЗВИТКУ (СВІТОВИЙ БАНК) ТА НАПРАВЛЕНОГО НА РОЗБУДОВУ МЕДИЧНОЇ ІНФРАСТРУКТУРИ І ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ МЕДИЧНИХ ПОСЛУГ В УКРАЇНІ.



Слід пам'ятати, що депресія – це хвороба, і її потрібно лікувати! Всі переживання і душевний біль тимчасові, а попереду – зовсім інше життя! Тільки потрібно набратися терпіння і розпочати лікування. Не все виходить з першого разу і миттєво. Лікарі – не чарівники, АЛЕ ВСЕ Ж ТАКИ ДОПОМАГАЮТЬ. ТОМУ ЩО ЗНАЮТЬ, ТОМУ ЩО ВІРЯТЬ І СПОДІВАЮТЬСЯ, А ЩЕ, ТОМУ ЩО ЛІКУЮТЬ!

Звернутися за професійною допомогою у м. Запоріжжі ви можете за наступною адресою: Оріхівське шосе, 10-а, а також вул. Сєдова, 6

Тут працюють медичні психологи, лікарі-психіатри та психотерапевти, які надають БЕЗКОШТОВНУ спеціалізовану медичну (психіатричну) допомогу. Звернутися до лікарні можливо цілодобово: у денний час – до поліклініки, а у нічний час до приймального відділення.

Працює також **телефон довіри (0612) 96-74-31**, за яким ви можете звернутися і обговорити свою проблему із лікарем, який дасть пораду і скоординує Ваші дії саме по Вашому питанню, враховуючи обставини.

**НЕ ЗАЛИШАЙТЕСЯ
ЗІ СВОЄЮ ПРОБЛЕМОЮ НАОДИНЦІ!**

БАЖАЄМО ВАМ ЗДОРОВ'Я!



ДЕПАРТАМЕНТ
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
ЗАПОРІЗЬКОЇ ОДА



ДЕПАРТАМЕНТ
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
ЗАПОРІЗЬКОЇ ОДА

ОБЕРЕЖНО СТРЕС!



**Кращий спосіб
профілактики
наслідків стреса -
здоровий спосіб життя**



СПІЛЬНИЙ ПРОЕКТ
МОЗ УКРАЇНИ ТА СВІТОВОГО БАНКУ
В ЗАПОРІЗЬКІЙ ОБЛАСТІ

СТРЕС І ТРИВОГА

Стрес - серйозне нерве потрясіння, яке може привести до розвитку захворювань і загального погіршення самопочуття людини.

Кожен з нас регулярно стикається з почуттям сильного нервового напруження, від якого не так легко позбутися. У відповідь на непередбачену ситуацію різко погіршується самопочуття, з'являється почуття тривоги, або злості, розсіюється увага. Саме це і називається стресом. Насправді це реакція організму на неприємну ситуацію, яка може лякати, дратувати або погрожувати. **Якщо причину стресу усунути, напруга знизиться, і людина заспокоїться, проте при тривалому впливі стресового чинника цей стан перетворюється на хронічний.**

Що відбувається в організмі під час стресу

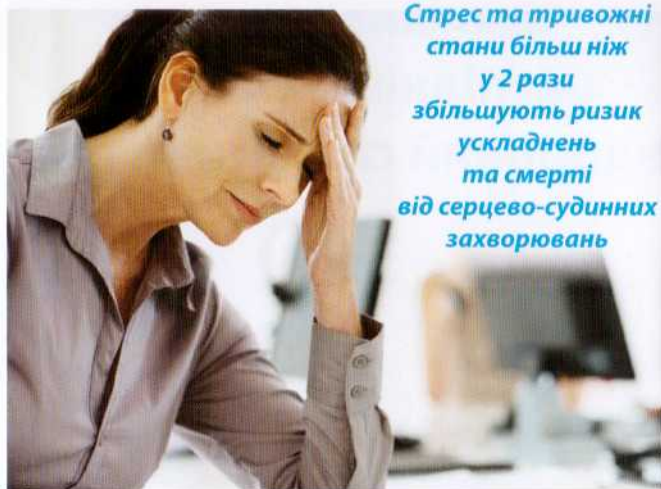
1. Підвищується рівень цукру та адреналіну в крові, що згодом призводить до загального погіршення самопочуття і появи почуття тривоги
2. Напружуються м'язи, через що людина стає "знервованою"
3. Розширюються капіляри, надаючи обличчю і тілу "багряне забарвлення"
4. Підвищується кров'яний тиск, а на клітинному рівні починають утворюватися токсичні сполуки.

Всі ці процеси і створюють загальний стан стресу, доповнюючи і посилюючи один одного. У підсумку в організмі порушується метаболізм, у людини знижується концентрація уваги, погіршується настрій і оцінка навколишнього оточення.

Стрес є однією з основних причин зниження імунітету, через що людина починає частіше хворіти застудою. Говорячи про те, **до чого може привести стрес**, не можна не згадати його вплив на роботу інших важливих систем організму. Нерідко стрес стає причиною **порушення травлення**, а також розвитку **гастриту** чи **виразкової хвороби**.

Стрес і нервова напруга є причиною безсоння і порушення сну, погіршення пам'яті, появи головних болей.

Стрес та тривожні стани більш ніж у 2 рази збільшують ризик ускладнень та смерті від серцево-судинних захворювань



Факти про стрес:

1. За даними страхових компаній, третина працівників хоча б раз міркували про звільнення виключно із-за стресів, пов'язаних з роботою.
2. Повне звільнення від стресів викликає нудьгу, апатію, знижує мотивацію до праці та отримання знань, загальний тонус організму.
3. Стрес є п'ятим за важливістю фактором, що сприяє виникненню цукрового діабету.
4. Алкоголь та тютюн не рятують від стреса, а лише посилюють його.
5. Гіркий шоколад, горіхи, банани та імбир підвищують настрій та допомагають в боротьбі зі стресом.
6. Легкий стрес – природна частина життя людини. Кращий спосіб профілактики наслідків стреса – здоровий спосіб життя.
7. Чим вище рівень стреса у суспільстві, тим частіше і більше люди купляють та їдять шоколад.

ДЕПРЕСІЯ

Депресія – це психологічний розлад, який означає «пригніченість».

ОСНОВНІ ПРОЯВИ:

- Пригнічений настрій майже цілодобово, або більшу частину дня;
- Значне зниження інтересів або задоволення від діяльності;
- Зниження енергії та підвищена втомлюваність.



Додаткові прояви:

- Знижена здібність до зосередження та уваги
- Занижена самооцінка та відчуття невпевненості у собі
- Ідеї винності
- Похмуře та песимістичне бачення майбутнього
- Ідеї або навіть дії, що стосуються самопошкодження або самогубства
- Порушення сну
- Порушення апетиту.

Зв'язок між депресією та серцево-судинними захворюваннями



Кожен п'ятий, що пережив серцевий напад стикається з депресією. Пацієнти, які страждають на серцево-судинні захворювання і депресію одночасно, удвічі більше від інших ризикують померти впродовж 7 років. Депресія особливо збільшує ризик смерті після виникнення гострого коронарного синдрому.

Як лікувати депресію

Методи лікування передбачають медикаментозну терапію, психотерапію, зміну способу життя. Вибір антидепресанта повинен зробити лише лікар, і тільки лікар!

