



ПРАКТИЧНИЙ ПОСІБНИК:
Стрес та управління стресом

www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc

© Авторське право Транскультурний центр психічного здоров'я 2022

Цей буклет було підготовлено Транскультурним центром психічного здоров'я. Цей та інші буклети з серії “Практичний посібник” можуть бути відтворені з посиланням на Транскультурний центр психічного здоров'я та доступні для завантаження за адресою www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc

Вперше опубліковано у 2005 році: Транскультурний центр психічного здоров'я
ISBN: 1 74080 0451

Копії цього та інших буклетів із серії “Практичний посібник” (а також інші ресурси) можна також отримати у:

Transcultural Mental Health Centre
Locked Bag 7118
Parramatta BC NSW 2124 Australia
Тел.: 02 9912 3850
Факс: 02 9840 3319
Email: tmhc@health.nsw.gov.au
Веб-сайт: www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc

Розроблено та надруковано: Транскультурний центр психічного здоров'я

Подяка

Інформація, що міститься в цьому буклеті, була зібрана з низки опублікованих та неопублікованих джерел.

Транскультурний центр психічного здоров'я отримав дозвіл використання інформації з наступної публікації.

Центр зміцнення здоров'я території Західного Сіднея. (1987). Техніки релаксації та управління стресом. Служба охорони здоров'я району Західного Сіднея.

Центр зміцнення здоров'я району Західного Сіднея. (1993). Навчіться розслаблятися.

Посібник з методів релаксації та управління стресом. Служба охорони здоров'я району Західного Сіднея.

Дана публікація призначена лише для надання інформації загального характеру. Вона не повинна використовуватись замість звернення за професійною допомогою. Можливо, ви захочете проконсультуватися з вашим сімейним лікарем з питань, які обговорюються у цьому буклеті. На сторінці 11 цього буклету також наведено низку телефонних номерів та веб-сайтів, які можуть бути вам корисні.





Стрес

Що таке стрес?

Стрес виникає, коли ми самі до себе ставимо вимоги, або відчуваємо напругу, яка тисне на нас і може змусити нас почуватися напруженими, нещасними або дискомфортно. Ці вимоги або напругу часто називають “стресовим фактором”. Наприклад, складання іспитів, зауваження начальника, дотримання строків виконання чи переїзд – ось приклади ситуацій, які можуть спричинити у нас стрес.

Коли стрес стає проблемою?

Стрес стає проблемою, коли:

- Стрес настільки великий, виникає так часто або триває так довго, що ми не можемо з ним впоратися.
- Ми перебуваємо в стані перенапруги протягом деякого часу і можемо помітити такі прояви, як нервозність, головний біль і безсоння.
- Енергетично виснажливий ефект перенапруги проявляється у сильній втомі, поганій кмітливості та низькій продуктивності при витрачених зусиллях.
- Зниження природної опірності хворобам проявляється у збільшенні кількості захворювань.
- Друзі, родичі та колеги помічають ознаки нашого стресу та переживають за нас.

Ми можемо зупинити посилення стресу, розпізнавши тривожні дзвіночки.



Чому ми відчуваємо стрес?

Існує безліч пояснень того, чому ми відчуваємо стрес. Деякі дослідження показують, що окремі люди успадковують схильність відчувати стрес більшою мірою, ніж інші. Також існують дослідження, що описують стрес як реакцію, якій навчаються протягом усього життя. Таким чином, люди, які відчувають високий рівень стресу, схильні дотримуватися переконань, які змушують їх почуватися в небезпеці та відчувати, що вони втрачають контроль.

Джерела стресу

Якими є ваші найпоширеніші джерела стресу? Прочитайте кожен пункт і позначте галочкою колонки, що найкраще відображають ступінь стресу, спричиненого цим пунктом, використовуючи наступну шкалу:

0 - Відсутність стресу 1 - Невеликий стрес
2 - Помірний стрес 3 - Сильний стрес

ЗАГРОЗИ

	0	1	2	3
Загроза реального тілесного ушкодження	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Перебільшені страхи чи фобії	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Загроза нинішньому способу життя, наприклад, загроза втрати роботи, розриву шлюбу, втрати здоров'я	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Фінансові труднощі	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Почуття власної нікчемності	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ЗМІНИ

	0	1	2	3
Переїзд на роботі чи вдома, зміна роботи	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Сприятливі зміни, наприклад, одруження, виграш у лотерею, підвищення по службі	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Несприятливі зміни, наприклад, розлучення, безробіття, іпотека, погане самопочуття	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Короткострокові зміни, наприклад, якщо ви робите щось вперше	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Довгострокові зміни у житті, наприклад, важка втрата або вихід на пенсію	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ЕКСТРЕМАЛЬНІ ВИМОГИ

	0	1	2	3
Багато вимог одночасно, дефіцит часу	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Велика відповідальність	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Неприємні ситуації, наприклад, пробки на дорогах, бюрократична тяганина, непродуктивні наради	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Напружена обстановка, наприклад, перенаселення, шум	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Відсутність стимуляції, наприклад, монотонна робота, вихід на пенсію, відсутність цілей, соціальна ізоляція	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Відсутність балансу між роботою та відпочинком, стимуляцією та розслабленням	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



СТОСУНКИ

	0	1	2	3
Труднощі з адекватним виразом почуттів та думок	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Дуже рідко вмієте відмовляти у проханнях	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Нереальні очікування від своїх стосунків Наприклад, шлюб означає "Жити довго та щасливо".	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Відсутність визнання чи схвалення з боку оточуючих	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Почуття, що вас хтось контролює, наприклад, начальник, батьки	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Самотність, відсутність підтримки	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Якщо вам потрібна додаткова інформація або допомога по будь-якому з вищезгаданих пунктів, ви можете звернутися до свого сімейного лікаря або перейти на сторінку 11 цього буклету, де вказані корисні номери телефонів та веб-сайти.

Один зі способів зменшити вплив стресу на наше життя – вибрати для себе один із пунктів та розробити план дій. Інший спосіб – використовувати техніки релаксації. Було доведено, що ці технології допомагають покращити здоров'я та самопочуття.

Незалежно від причин, стрес стає дедалі більш невід'ємною частиною нашого життя. Стрес не зникне, якщо його просто ігнорувати. Як тільки стресове навантаження буде визнано, ми зможемо набути навичок для розв'язання цієї проблеми.

Сюди входять:

- забезпечення здорового харчування
- фізичні вправи
- релаксація.





Управління стресом

Чи завжди стрес є негативним?

Зовсім ні. Стрес може допомогти нам досягти того, що ми хочемо. Він приносить у наше життя передчуття і хвилювання, як у випадку зі святом чи сімейною урочистістю. Він допомагає нам зростати та змінюватися, уникати небезпеки та прагнути до мети. Впоратися зі стресом - не означає позбутися його. Це означає працювати з ним, щоб зробити його позитивною силою у нашому житті

У міру збільшення стресу зростає і наша працездатність та самопочуття, доки не буде досягнуто зони стресового комфорту. Тільки коли ми наближаємося до точки надмірної стимуляції, ми маємо бути готові використовувати наші навички управління стресом. Стрес стає надмірним, коли вимоги починають напружувати чи перевищувати нормальні можливості адаптації.

Першим кроком є визнання факту існування проблеми та розуміння природи стресу, нашої власної реакції на стрес і того, які конкретні стресові ситуації можуть спричинити надмірний стрес (див. першу частину брошури "*Практичний посібник про стрес*"). Після визнання цього факту існує низка навичок управління стресом, що дозволяють розв'язати цю проблему.

Раціон

Вживання корисної їжі закладає основу більш ефективного управління стресом. Також рекомендується:

- обмежити споживання кофеїну до п'яти чашок на день (і слідкувати за споживанням чаю, шоколаду та коли, оскільки вони містять кофеїн)
- регулярно харчуватися
- зменшити споживання солі (особливо для людей з високим артеріальним тиском або з присутністю випадків високого артеріального тиску в сім'ї)
- насолоджуватися життям - приділяти час тому, що нам справді подобається.



Фізичні вправи

Реакція на стрес – це спосіб природи підготувати організм до дій. Однак фізичні дії часто не допомагають упоратися із сучасними стресами. Регулярні фізичні вправи протягом дня допоможуть зняти напругу, що накопичилася, і задовольнити потребу організму в активності. Корисні регулярні фізичні вправи, такі як:

- ходьба
- плавання
- біг підтюпцем
- соціальні види спорту
- садівництво

Як фізичні вправи можуть зменшити стрес?

Фізичні вправи можуть допомогти вам почуватися добре, заспокоїтися чи генерувати творчі ідеї;

Вони підвищують базовий рівень фізичної підготовки та допомагають справлятися як із повсякденними справами, так і з випадковими кризами; і

Це допомагає відволіктися та відпочити від турбот.

Однак перш ніж приступити до фізичних вправ, порадьтеся з лікарем, якщо у вас є проблеми зі здоров'ям, ви палите, маєте понад 10 кілограмів зайвої ваги або вас турбують болі в суглобах (спині, колінах, стегнах).

Додаткові швидкі та прості засоби для зниження стресу

- Встановіть для пробудження будильник із тихим, приємним дзвінком.
- Якщо ранок квапливий та напружений, прокидайтеся раніше, щоб у вас було більше часу.
- Робіть глибокий вдих і розслабляйтеся щоразу, коли дивитесь на годинник.
- Намагайтеся не поспішати, коли ви їсте, розмовляєте, ведете машину або рухаєтеся.
- Не робіть занадто багато справ одночасно.
- Розвантажте себе від несуттєвих справ.
- Відмовтеся від поведінки, яка не заощаджує багато часу і не приносить великих результатів, наприклад, від скаженої зміни смуг руху або проскакування на світлофорі.
- Робіть перерви в роботі, щоб розім'ятися, пройтися, розслабитись або насолодитися моментом.
- Придбайте пакет із маленькими наліпками без тексту. Напишіть на кожній літеру "P" і наклейте на дзеркала, кермо автомобіля, холодильник і тощо, щоб нагадувати собі необхідність розслабитися протягом дня.
- Приділяйте час собі, робіть те, що вам подобається. Робіть це просто для задоволення, без необхідності змагатися чи бути найкращим.
- Навчіться говорити НІ - але не без розбору. Люди, які вміють говорити "НІ", часто кажуть "ТАК" і почуваються при цьому добре.
- Зменште агресію до інших - терпимість та прийняття корисні для вашого здоров'я.





Деякі корисні номери телефонів

Лінія психічного здоров'я (Mental Health Line)

Тел.: 1800 011 511

Телефонна лінія з питань транскультурного психічного здоров'я (Transcultural Mental Health Line)

Тел.: 1800 648 911

Транскультурний центр психічного здоров'я (Transcultural Mental Health Centre)

Тел.: 02 9912 3850

Якщо англійська не є вашою рідною мовою, **Служба письмового та усного перекладу** (Translating and Interpreting Service (TIS)) може надати вам безкоштовну допомогу за номером 131 450.

WayAhead - Асоціація психічного здоров'я штату Новий Південний Уельс

Тел.: 1300 794 991

Деякі корисні вебсайти

WayAhead - Асоціація психічного здоров'я штату Новий Південний Уельс

<https://wayahead.org.au>

Мультикультурна служба комунікації у сфері охорони здоров'я

www.mhcs.health.nsw.gov.au

Міністерство охорони здоров'я штату Новий Південний Уельс

www.health.nsw.gov.au

Інформацію про місцеві округи охорони здоров'я та спеціалізовані мережі наведено на веб-сайті

www.health.nsw.gov.au/lhd

Якщо ви зацікавлені в відвідуванні курсу з будь-якої теми серії "Практичний посібник", зателефонуйте до Транскультурного центру психічного здоров'я за номером (02) 9912 3850.

Якщо ви мешкаєте в сільських та віддалених районах штату Новий Південний Уельс, ви можете зателефонувати до Транскультурного центру психічного здоров'я (дзвінок безкоштовний) за номером 1800 648 911, щоб зареєструвати ваш інтерес.

Цей буклет - *“Практичний посібник: Стрес та управління стресом”* – має на меті допомогти людям виявити проблеми, пов’язані зі стресом, а потім зрозуміти та розв’язати особисті проблеми стресу, щоб люди могли насолоджуватися почуттям добробуту вдома, на роботі, у соціальних ситуаціях або під час відпочинку.

Інформація, що міститься в цьому буклеті, має на меті допомогти людям визначити проблеми, пов’язані зі стресом та управлінням стресом, шляхом:

- розпізнавання джерел стресу
- розпізнавання того, коли стрес стає проблемою
- пояснення деяких засобів боротьби зі стресом (наприклад, харчування та фізичні вправи)
- пояснення релаксації (наприклад, що таке релаксація та які її переваги)
- надання кількох швидких та простих способів зняття стресу.

Цей буклет доступний наступними мовами: арабською, китайською, англійською, фарсі, німецькою, грецькою, італійською, іспанською та в’єтнамською.

У серії *“Практичний посібник”* є й інші буклети:

- СПРИЯННЯ ДОБРОБУТУ
- РОЗВ’ЯЗАННЯ ПРОБЛЕМ ТА ПОСТАНОВКА ЦІЛЕЙ
- ЗДОРОВИЙ СОН Ці буклети доступні кількома мовами: арабською, китайською, англійською, грецькою, італійською та мальтійською.