

## Як подолати стрес?

Стрес здатен суттєво та негативно впливати на організм, знижуючи здатність до раціонального мислення, опору, може також викликати нові чи загострювати хронічні захворювання. Тому важливо докладати зусиль, щоб боротися зі стресом, та звертатися по допомогу, якщо це необхідно.

Кожен з нас сьогодні може відчувати безпорадність та страх. За нинішніх умов усі наші звичні ритуали поламані.

**Проте розпорядок дня, режим є дуже важливим для відчуття контролю за ситуацією, тому намагайтеся виконувати повсякденні справи.**

**Харчуйтеся повноцінно.** Разом із їжею наш організм отримує все необхідне для підтримання роботи всіх систем організму, зокрема нервової та імунної. Саме ці системи можуть найбільше страждати через стрес, і саме від них, у першу чергу, залежить можливість опору та збереження здоров'я.

**Висипайтесь.** За можливості зберігайте режим сну, не відкладайте сон на потім та не обмежуйте його тривалість. Достатня кількість сну сприяє відновленню нервової системи та зниженню рівню гормонів стресу. Це запорука нормального функціонування організму.

Обмеження сну поглибить вплив стресу та пришвидшить прояв негативних наслідків.

**Пийте більше рідини.** Під час стресу ми можемо не звертати увагу на спрагу або взагалі її не відчувати. Зневоднення здатне погіршити роботу серця, мозку та нирок. Аби запобігти зневодненню, слідкуйте, скільки рідини протягом доби ви вживаєте. Особливо важливо дотримуватися режиму пиття маленьким дітям до літнім людям.

**Будьте на зв'язку з близькими та рідними.** Ділитися своїми переживаннями важливо, як і чути оточуючих. Спілкування, особливо особисте, допомагає знизити вплив стресу та подолати відчуття самотності і безпорадності.

**Будьте активними.** Фізична активність дозволяє підтримати тіло в тонусі. До того ж, дозовані навантаження знижують рівень стресу.

**Робіть те, що приносить задоволення.** Таким чином в організмі будуть виділятися сполуки (ендорфіни), які викликають відчуття задоволення і знеболення та допомагають долати стрес. Не соромтеся жартувати та сміятися. У стані стресу можливе коливання емоцій – це нормальне явище, головне аби відбувалося перемикавання.

**Піклуйтеся про інших.** Сьогодні будь-яка допомога є доречною та важливою, ви можете допомагати фізично, готувати або годувати, спілкуватися або навчати, читати книжки близьким або згадувати найцікавіше із бабусями та дідусями. Кожен із нас може стати рятівником для ближнього.

Якщо ви відчуваєте надмірний страх, пригнічення та апатію, варто звернутися по психологічну допомогу. Наразі велика кількість волонтерських організацій надає психологічну підтримку, зокрема і онлайн.

Нагадуємо, що українська медична спільнота сформувала перелік спеціалістів, які наразі можуть надавати консультації телефоном, поштою чи у соцмережах: <https://bit.ly/342LYZC>.

Психологічну допомогу можуть надати спеціалісти, зазначені у вкладці «Психолог, психіатр, психотерапевт».