КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ИЛИ МИНИМИЗИРОВАТЬ СТРЕСС У ЖЕНЩИНЫ

- **учитесь расслабляться** (дыхательная гимнастика, аутотренинг, массаж)
- **питайтесь рационально** (свежие фрукты и овощи, цельнозерновые и молочные продукты, морская рыба, орехи и сухофрукты)
- **регулярно двигайтесь** (пешие, лыжные и велосипедные прогулки, плавание, танцы) – прекрасный способ избавиться от напряжения

- **высыпайтесь** (ночной сон должен составлять не менее 7-8 ч.)
- **откажитесь от курения и злоупотребления алкоголем**
- **распределяйте обязанности по дому среди всех членов семьи**
- **планируйте домашнюю работу,** хвалите себя за ее успешное выполнение

- **находите время для заботы о себе** (водные процедуры, уход за кожей, волосами, ногтями, массаж и самомассаж позволяют женщине быть уверенной в своей привлекательности и отключиться от повседневных забот)
- **ставьте значимые и достижимые цели** (не беритесь за все дела одновременно)
- **учитесь принимать вещи и людей, которые нельзя изменить, и находить ресурсы для личностного роста**
- **отделяйте профессиональную роль и Вашу личность,** оставляя рабочие вопросы за порогом
- **оставляйте ежедневно какое-то время только для себя** (чтение, рукоделие, любимая музыка и т.п.)
- **ищите свои индивидуальные источники вдохновения и хорошего настроения** (общение с близкими, поход в театр, путешествия, поездка в сад или прогулка по лесу, уход за домашними растениями и животными, шопинг и др.)
- **соотносите чужие желания с Вашими потребностями, право выбора – только за Вами!**
- **не оставайтесь наедине со своей проблемой, ищите поддержку среди близких и друзей, обращайтесь за помощью к специалистам**

Если Вы чувствуете себя опустошенной – не отчаивайтесь! Старайтесь смотреть на все в перспективе, ведь вслед за чередой проблем неизбежно придет «белая полоса».

В мире не бывает ничего абсолютного (хорошего или плохого), только нам выбирать – как относиться к некоторым событиям!

Ключ к женскому спокойствию – это мудрое отношение к себе и происходящему вокруг, здоровый образ жизни и своевременное избавление от напряжения!

ДЛЯ КОНСУЛЬТАЦИИ ОБРАЩАЙТЕСЬ:

- **Поликлиническое психоневрологическое отделение: г.Киров, ул.Преображенская, 82,** (8332) **64-25-19**
- **Телефон доверия Кировского центра социальной помощи семье и детям** (8332) **33-22-33**

ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область

Предупреждение СТРЕССА у женщин

В наше время ритм человеческой жизни возрастает с каждым днем. Жизнь современного человека наполняется бесконечной суетой, что ведет к возникновению постоянного психического напряжения. Это относится и к мужчинам, и к женщинам. При этом женщина реагирует на стресс несколько иначе, чем мужчина, а причины женских переживаний в свою очередь отличаются от мужских.

ЖЕНСКИЙ СТРЕСС – ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Если раньше женщина занималась в основном домашним хозяйством и воспитанием детей, то сейчас она вынуждена совмещать домашние обязанности со своей профессиональной деятельностью.

Современная женщина ежедневно решает несколько задач: быть любящей женой, заботливой мамой, грамотным специалистом, при этом оставаясь привлекательной и интересной. Кроме того, женщина склонна переживать обо всем на свете в силу большей чувствительности и тревожности и часто беспокоится за здоровье и благополучие родных. Все это требует немалых физических и психических затрат от женского организма.

Но быть успешной на всех фронтах очень сложно, всему есть предел – когда-то женщина устает. От природы представительница слабого пола более выносливa и ответственна, поэтому, взвалив на свои хрупкие плечи непосильный груз, не всегда может себе позволить отдохнуть и расслабиться. В итоге усталость женщины копится, приводя к развитию синдрома хронической усталости и психосоматических заболеваний.

СТРЕСС У ЖЕНЩИН ТАКЖЕ МОЖЕТ БЫТЬ ОБУСЛОВЛЕН:

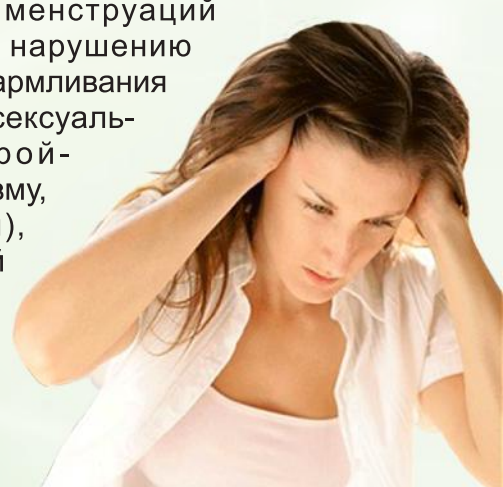
- **физиологическими и возрастными изменениями** (предменструальный синдром, климактерический период)
- **переменами в личной жизни** (замужество, материнство, развод, уход за родителями, уход детей из семьи, потеря близких)
- **половой дискриминацией** (устройство на работу бывает осложнено наличием детей дошкольного возраста или их возможным появлением, а на руководящую должность при равных способностях скорее всего будет выбран мужчина)

- **жизненными кризисами** (например, несложившаяся личная жизнь, невозможность стать матерью)
- **вынужденной необходимостью экономической самостоятельности** (одинокая мама, в т.ч. по потере кормильца)
- **неблагополучной семейной жизнью (физическое, психологическое и экономическое насилие, алкоголизм в семье)**
- и т.д.

ЖЕНСКАЯ РЕАКЦИЯ НА СТРЕСС

Негативные последствия стресса у женщины выражены сильнее, чем у мужчины. К тому же мужчине свойственно бороться со стрессом или «убегать» от него, а женщина чаще ищет спасение в эмоциональной поддержке и защите близких.

Женщины очень чутко реагируют на различные стрессовые ситуации, становясь тревожными и подавленными. Депрессия у представительниц женского пола встречается в два раза чаще, чем у мужчин.

Многие женщины отвечают на стресс головной и хронической болью, нарушением сна, расстройством пищеварения, болями в спине и шее, повышением давления и ускорением сердцебиения, частыми респираторными заболеваниями, снижением интеллектуальных способностей, повышенной слабостью и утомляемостью.

Кроме того, **ИМЕННО У ЖЕНЩИНЫ** стресс может привести к полному отсутствию аппетита (анорексии) или, наоборот, резкому его усилению (булимии); развитию предменструального синдрома, отсутствию менструаций (аменорее), нарушению грудного вскармливания (лактации), сексуальным расстройствам (вагинизму, фригидности), послеродовой депрессии, бесплодию, паническим атакам и др.