



### **ПРЕДИСЛОВИЕ.**

Условия жизни, как правило, влияют на душевное и физическое состояние человека. Неприятности на работе или дома, неудовлетворительные бытовые условия, естественно, отражаются на Вашем душевном и физическом состоянии. Данные переживания именуется «**СТРЕССОМ**».

### **ПРИЧИНЫ СТРЕССОВ.**

Когда всё в Вашей жизни течёт гладко и размеренно, Вы счастливы и свободны от всякого рода тревожных мыслей. В обратной ситуации, когда что-то произошло или вот-вот должно произойти помимо Вашего желания, нетрудно заметить резкую перемену самочувствия.

Это может быть вызвано следующими причинами:

### **УТРАТОЙ КОГО – ЛИБО / ЧЕГО - ЛИБО.**

- ⇒ Вы вынуждены покинуть свой дом и всё годами нажитое.
- ⇒ Вы вынуждены оставить свою семью, близких Вам людей.
- ⇒ Утрата родных или друзей в результате ареста, убийства.

### **НАСИЛИЕМ.**

- ⇒ Будучи подвергнутым угрозам, истязаниям, пыткам.
- ⇒ Будучи жертвой сексуального шантажа или насилия.
- ⇒ Будучи свидетелем жестокого обращения с другими, особенно, с членами семьи или друзьями.

### **НЕБЕЗОПАСНОСТЬЮ, НЕУВЕРЕННОСТЬЮ.**

- ⇒ Отправляясь в рискованное путешествие.
- ⇒ Опасения по поводу сроков пребывания в данной стране.
- ⇒ Волнения в связи с поисками средств к существованию, а также места проживания.
- ⇒ Неопределённость будущего.

### **БЕСПОМОЩНОСТЬЮ.**

- ⇒ Проживая в доме, который не является Вашей собственностью.
- ⇒ Будучи не в состоянии сменить жилищные и бытовые условия.
- ⇒ Будучи вынужденными предпринимать нежелательные действия.

### **КАКИМ ОБРАЗОМ « СТРЕСС » МОЖЕТ ПОВЛИЯТЬ НА ВАС?**

Рассмотрим некоторые реакции организма на пребывание в состоянии стресса.

### **СТРЕСС И ДУШЕВНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА:**

- ⇒ Грусть, плач, отчаяние.
- ⇒ Чувство стыда.
- ⇒ Волнения.
- ⇒ Раздражительность.

- ⇒ Нервозность, панический страх.
- ⇒ Рассеянность.
- ⇒ Утрата интереса к жизни.
- ⇒ Постоянные мысли о грядущих событиях.
- ⇒ Навязчивые идеи о том, что всё плохое, случившееся в прошлом, обязательно произойдёт в ближайшем будущем.

### **СТРЕСС И ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА:**

- ⇒ Бессонница.
- ⇒ Кошмары.
- ⇒ Утомляемость, изнеможение.
- ⇒ Болезненность.
- ⇒ Мышечная боль.
- ⇒ Учащённое сердцебиение.
- ⇒ Потеря аппетита.
- ⇒ Тошнота.
- ⇒ Боли в области живота.
- ⇒ Диарея (понос).
- ⇒ Затруднённое дыхание.
- ⇒ Головокружение.
- ⇒ Дрожь.
- ⇒ Отсутствие сексуального влечения.

### **СТРЕСС И ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА:**

- ⇒ Снижение активности, вялость.
- ⇒ Повышенная раздражительность.
- ⇒ Чрезмерная активность, неугомонность.
- ⇒ Увеличение потребления алкоголя или наркотических средств.
- ⇒ Избегание общения с другими людьми, замкнутость.

## СТРЕСС И ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С ОКРУЖАЮЩИМИ:

⇒ Утрата интереса к другим.

⇒ Споры, выражения несогласия, насилие.

Находясь под влиянием стресса, Вы, вероятно, не раз испытали на себе подобные чувства. Сами же причины стресса неразрывно связаны с трудностями условий существования. Нетрудно заметить, наверное, как в одночасье меняется и Ваше поведение и Ваше самочувствие. Однако, в каждой конкретной ситуации каждый человек реагирует на стресс по-своему – поэтому не все из перечисленных выше реакций присущи всем без исключения людям.

## МОЖНО ЛИ ПОМОЧЬ СЕБЕ, ЕСЛИ ВЫ ПОДВЕРЖЕНЫ СТРЕССУ?

- Если Ваше плохое самочувствие вызвано одной из выше перечисленных причин, это могло быть следствием несчастья, пережитого Вами в прошлом или переживаемого в настоящий момент.
- Ваше теперешнее состояние – естественная реакция организма на случившееся. Нередко, единственным лекарством является время, но это отнюдь не означает, что Вы «сходите с ума».
- Ловили ли Вы себя на мысли, что будучи занятым чем – либо, боль немного стихает. Именно в данной ситуации найдите в себе силы «продолжать» жить, и Вы почувствуете себя значительно лучше.
- Поверьте, существует множество служб, готовых оказать Вам помощь в каждом

конкретном случае. Ваше землячество располагает такими сведениями и охотно предоставит их по первому же требованию.

- Землячество может организовать различного рода мероприятия для своих членов, посоветовать приемлемую программу обучения, а также дать практический совет по разрешению той или иной проблемы.
- Однако, если Вам не удалось побороть стресс в течении нескольких месяцев, тогда лучше обратиться за профессиональной помощью. Ниже Вы найдёте данные Службы Содействия Беженцам.
- Если среди Ваших знакомых есть люди, испытывающие подобные симптомы, Вы можете им помочь, объяснив причины их теперешнего состояния, а также возможные способы борьбы со стрессами. Любой Ваш добрый совет по решению данной проблемы не будет напрасным.

По вопросам оказания дальнейшей помощи при выше изложенных стрессовых ситуациях, **просьба обращаться в Ваше Землячество или же к Вашему доктору.**

Могилевский городской центр  
гигиены и эпидемиологии

# СТРЕСС И РЕАКЦИИ НА НЕГО

