



Я В ТАКОМ СТРЕССЕ!

Это стресс или тревога?

Стресс

- Как правило, это реакция на **внешнюю** причину, такую как сдача большого зачета или спор с другом.
- Проходит, как только ситуация разрешится.
- Может быть положительным или отрицательным. Например, он может побудить вас уложиться в срок или вызвать потерю сна.

И стресс, и тревога

Как стресс, так и тревога могут повлиять на ваше психическое и физическое состояние. У вас могут возникнуть такие симптомы:

- Чрезмерное беспокойство
- Тревожность
- Напряженность
- Головные боли или боли в теле
- Повышенное артериальное давление
- Потеря сна

Тревога

- Как правило, это **внутреннее состояние**, то есть это ваша реакция на стресс.
- Обычно связана с постоянным чувством опасения или страха, которое не проходит, и это мешает вам в вашей жизни.
- Ощущается постоянно, даже если нет непосредственной угрозы

Как справиться

- Вести дневник.
- Скачать приложение с упражнениями на расслабление.
- Делать физические упражнения и есть здоровую пищу.
- Регулярно высыпаться.
- Избегать чрезмерного количества кофеина.
- Распознавать и противостоять негативным мыслям.
- Обращаться за помощью к друзьям или семье.

Получить помощь

Если у вас не получается справиться со своим состоянием, или симптомы стресса либо тревоги мешают вам в вашей повседневной жизни, возможно, пришло время поговорить с профессионалом. Дополнительную информацию о том, как получить помощь, можно найти на сайте Национального института психического здоровья по адресу www.nimh.nih.gov/findhelp.



National Institute
of Mental Health

nimh.nih.gov/stressandxiety

Идентификатор Национального института психического здоровья (NIMH) № OM 20-4319