# Как справиться со стрессом и дистрессом

**Вы не одиноки**. Возможно, вы чувствуете тревогу, подавленность или другие признаки стресса. Это нормально. Иногда непрекращающийся стресс может привести к дистрессу, который оказывает отрицательное влияние на состояние вашего здоровья и самочувствие. **Дистресс требует вашего внимания**.

К счастью, существует ряд мер, которые можно предпринять, чтобы стресс не превратился в дистресс. Вот с чего следует начать:

* Следите за своим физическим и психическим состоянием и научитесь распознавать у себя стресс.
* Узнайте, что помогает вам избавиться от стресса, чтобы он не превратился в дистресс.
* Знайте, когда нужно просить о помощи.

## Научитесь распознавать признаки дистресса

Несмотря на то, что стресс — нормальная реакция на жизненные трудности, **он может превратиться в дистресс, когда нам кажется, что задач у нас больше, чем энергии или ресурсов на их решение**. Существует большое количество распространенных признаков дистресса:

* повышенная раздражительность, вспышки гнева и проблемы в общении с другими людьми;
* проблемы со сном, неспособность расслабиться;
* чувство тревоги, страх, паника и постоянное беспокойство;
* желание находиться в одиночестве большую часть времени;
* отсутствие интереса к чему-либо;
* обвинение во всем других людей;
* трудности в общении;
* проблемы с памятью;
* неспособность помочь или принять помощь;
* неспособность веселиться или чувствовать себя счастливым;
* повышенный или пониженный уровень энергии или активности;
* более частое употребление алкоголя, табачных изделий, марихуаны или запрещенных препаратов.

## Как справиться с дистрессом

Известно множество способов справиться со стрессом или дистрессом. Во-первых, важно

### позаботиться о физических потребностях, а именно:

* правильно питаться и пить много воды;
* высыпаться, отдыхать и расслабляться;
* заниматься спортом или хотя бы выходить на свежий воздух;
* избегать избыточного употребления напитков, содержащих кофеин, алкоголя, табачной продукции или марихуаны и отказаться от запрещенных препаратов;
* при необходимости побыть наедине с собой;
* пообщаться с людьми, которые оказывают вам эмоциональную поддержку.

Также существует множество способов **позаботиться об эмоциональных потребностях**. Например, можно попытаться

* уменьшить воздействие средств массовой информации, ограничив количество времени, которое вы проводите за чтением, прослушиванием или просмотром новостей;
* выделить время и направить внимание на то, что в вашей жизни идет хорошо и что вы можете контролировать;
* между занятиями, которые вызывают стресс, заниматься тем, что доставляет вам радость;
* поговорить о своих чувствах с друзьями и близкими;
* расслабиться, а именно сходить на прогулку, сделать растяжку, медленно подышать, послушать успокаивающую музыку, помедитировать, почитать или заняться любимым хобби;
* пообщаться с кем-нибудь по телефону или в переписке.

## Знайте, когда нужно просить о помощи

Неуязвимых не существует. Большинство людей нуждается в той или иной поддержке, но немногие считают уместным попросить о помощи. Если мы не заботимся о себе, мы не сможем поддержать других людей. Поэтому просьба о помощи — это стоящая инвестиция в себя и в тех, кто вам небезразличен.

### Если у вас или у ваших знакомых наблюдаются указанные выше признаки дистресса в течение нескольких дней или недель, воспользуйтесь каким-нибудь из ресурсов, указанных ниже или обратитесь к местному специалисту в области психического здоровья.

**Немедленно позвоните 911** или в службу помощи людям, столкнувшимся с дистрессом, если кто-то из ваших знакомых угрожает причинить себе вред или совершить самоубийство или причинить вред другому человеку или говорит или пишет о смерти или самоубийстве (а также если вы сами делаете что-то подобное).

## Ресурсы на случай чрезвычайной ситуации

### Линия для людей, попавших в кризисную ситуацию или находящихся на грани самоубийства (Suicide and Crisis Lifeline) по номеру 988

Позвоните 988

[Чат и обмен текстовыми сообщениями по номеру 988 Lifeline](https://988lifeline.org/chat/) [Веб-сайт 988 на английском языке](https://988lifeline.org/) [Веб-сайт 988 на испанском языке](https://988lifeline.org/es/home/)

### Служба помощи людям, попавшим в кризисную ситуацию, отдела профилактики злоупотребления психоактивными веществами и психических заболеваний (Substance abuse and mental health services administration, SAMHSA)

Позвоните или напишите сообщение на номер: 1-800-985-5990.

Español: Llama o envía un mensaje de texto 1-800-985-5990 presiona “2.”

Для лиц, страдающих нарушениями слуха и использующих американский язык жестов: Чтобы напрямую связаться с представителем, владеющим американском языком жестов, посетите веб-сайт [ASL Now](https://vibrant.aslnow.io/app/8/10004) или позвоните по номеру 1-800-985-5990 по видеофону.

[Веб-сайт службы помощи людям, попавшим в кризисную ситуацию, (Disaster Distress Helpline) на английском языке](https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline) [Веб-сайт службы помощи людям, попавшим в кризисную ситуацию, (Disaster Distress Helpline) на испанском языке](https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/espanol)

### Национальная служба помощи SAMHSA

[Круглосуточная служба, помогающая найти учреждение для прохождения лечения (на английском и испанском языках)](https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline) Бесплатный номер: 1-800-662-HELP

### Ресурсы для детей на случай нечрезвычайной ситуации

* [Помощь детям и подросткам в преодолении утраты и травмы](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/mental-health/Documents/7.%20How%20to%20Support%20Children%20and%20Teens%20Through%20Loss%20and%20Trauma.pdf)
* [Информация центров контроля и профилактики заболеваний на английском языке](https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html)
* [Информация центров контроля и профилактики заболеваний на испанском языке](https://www.cdc.gov/childrenindisasters/es/helping-children-cope.html)
* [Центральные элементы обучения и преподавания: сострадание, стрессоустойчивость и успех в обучении](https://www.k12.wa.us/sites/default/files/public/compassionateschools/pubdocs/theheartoflearningandteaching.pdf)