**КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

**ПО ОКАЗАНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ:**

**ЧОЦСЗ «Семья» г. Челябинск:**

**Горячая линия по вопросам психологической помощи семьям мобилизованных:**

**8(351)700- 17-71 (доб. 239)**

(Пн.-Пт. С 8.00ч. до 20.00ч.)

**Горячая линия МЧС России:**

**Телефонное консультирование**

**(круглосуточно)**

**8(800)200-3411**

**Горячая линия**

**по оказанию психологической помощи**

**8(800)250-18-59**

***Отделение социально-психологической***

***помощи семье и детям***

Заведующий отделением

**Вальц Оксана Викторовна**

Педагог-психолог

**Кабаева Ирина Викторовна**

**Наш адрес:**

456510

Челябинская область

Сосновский район

с. Долгодеревенское

ул. Северная, д. 14

**Часы работы:**

Понедельник-пятница

с 8-45 до 17-00

пятница

с 8-45 до 16-00

Обед

с 13-00 до 13-51

**Телефон**:

8(35144)5-22-53, 3-21-06

8-904-801-09-38

**Электронная почта**:

[kcson11@minsoc74.ru](mailto:kcson11@minsoc74.ru)

**Сайт КЦСОН**: kcso16.eps74.ru



Муниципальное учреждение

«Комплексный центр социального обслуживания населения»

Сосновского муниципального района

Челябинской области



**«МЫ - ВМЕСТЕ»**

**2022год**

Довольно часто человеку приходится пребывать в состоянии эмоционального напряжения, переживать чувство повышенной тревоги, беспокойства, неуверенности в себе, т.е. испытывать так называемое состояние **стресса.**

**Симптомы стрессового состояния можно разделить на следующие составляющие:**

**1. Физиологические симптомы:**

- повышенное или пониженное артериальное давление;

- тремор, мышечные подергивания;

- боли неопределенного характера; чаще всего головные боли, боли в спине и желудке;

- изменение веса;

- появление высыпаний аллергического характера;

- нарушение или потеря сна;

- нарушение или потеря аппетита;

**2. Эмоциональные симптомы:**

- раздражительность

- участившиеся приступы гнева;

- беспокойство, повышенная тревожность даже в отсутствие повода;

- повышенное нервное напряжение;

-недовольство собой, своими достижениями, претензии к себе;

- чувство вины;

- перекладывание ответственности за себя на окружающих.

**3. Поведенческие симптомы:**

- увеличение конфликтов c людьми;

- увеличение числа ошибок при выполнении работы, которая раньше давалась хорошо;

- усугубление вредных привычек;

- трудоголизм, полное погружение в рабочие проблемы в ущерб отдыху и личной жизни.

**4. Интеллектуальные симптомы:**

- проблемы с концентрацией внимания;

- ухудшение памяти;

- постоянное и навязчивое возвращение к одной и той же мысли;

- трудности в принятии решений.

**Способы преодоления стрессового состояния:**

**Отвлечение от стрессовой ситуации** - если происходящее производит на Вас сильное впечатление, и после Вы продолжаете думать об этом, то тем самым Вы «застреваете» на стрессовой ситуации и думаете не о том, как ее разрешить, а постоянно переживаете по поводу произошедших событий.

* **Снижение значимости события, вызвавшего стресс** - пересмотрите свое отношение к случившемуся по принципу: «Что не делается, то к лучшему…».
* **Активное поведение** – не держите в себе нахлынувшие чувства и эмоции, вызвавшие стресс, а выплесните наружу накопившуюся энергию путем занятия каким-то даже необычным делом, занятием спортом.

**Умение расслабляться** - стресс вызывает общее напряжение и увеличение частоты волн мозговой активности, расслабление же, наоборот, снижает их частоту. Освойте дыхательные техники, аутогенные тренировки.

* **Позитивное мышление**- позитивный способ мышления и связанные с ним положительные эмоции добра, любви, радости – это главный личностный инструмент обеспечения здоровья и благополучия.
* В любой ситуации следует сохранять оптимизм.
* Стремиться к разумной организованности в жизни, работе, быту.
* Научиться говорить себе нет, не брать на себя решение слишком многих проблем, тем более чужих, определив границы собственных возможностей.
* Учиться радоваться жизни.
* Не копаться в своем прошлом и тем более не сожалеть о том, что не сделал когда-то или сделал не так.
* Соблюдать правильный режим питания, сна и отдыха.
* Вести здоровый активный образ жизни, занимаясь ежедневно физическими упражнениями и самомассажем головы, шеи, плеч, ступней.

Испытывая чувство беспокойства, страха, повышенной тревожности Вы всегда можете обратиться за психологической помощью к специалистам.