

Главная страница

Москва Новости

Стресс и депрессия – интервью с Юлией Васильевной Рязановой, клиническим психологом клиники Rehab Family

🕒 Приближается осень – время поговорить о ментальном здоровье

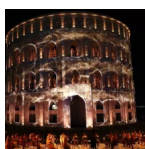
19.08.2023 8 мин. чтения

ПОДЕЛИТЬСЯ

Z i

📄 P

Подробнее



В Самарканде состоялось торжественное открытие туристического комплекса Silk Road Samarkand



— Реклама —

Свежие записи

Выходные 8-10 сентября на «19:01 на Кристалле»

2 мин. чтения

Юлия Васильевна, откуда берется стресс и какие его симптомы?

Стресс может проявляться чувствами тревоги и беспокойства, нервозностью, усталостью, слабостью, проблемами с пищеварением, головными болями, повышенным давлением, ухудшением памяти и концентрации. Усугубить эти симптомы могут изменения в жизни, такие как переезд, смена работы или потеря близкого человека, финансовые проблемы, конфликты в отношениях, недостаток времени для отдыха, сезонные факторы: зимой, когда дневное светлое время сокращается, весной и осенью, когда меняется погода и климат.



Возможно ли избавиться от стресса самостоятельно?

Да, возможно. Существует множество способов, которые помогают. Но важно помнить, что каждый человек уникален, и что работает для одного человека, может не сработать для другого. Поэтому важно экспериментировать и находить те методы, которые работают лучше всего для вас. Итак, что играет на вас:

- Регулярные физические упражнения. Ходьба, бег, йога или любая другая форма физической активности, которая вам нравится.
- Глубокое дыхание и медитация. Помогают успокоить ум и снизить уровень стресса.
- Отдых и расслабление. Это может быть чтение книги, просмотр фильма или просто время, проведенное в тишине.
- Социальная поддержка. Общение с близкими людьми может помочь справиться со стрессом и получить поддержку.

С заботой о нашей планете – органическая косметика ENDRO из Франции

1 мин. чтения

Ужин от шеф-повара отеля с двумя звездами «Мишлен» Жерома Банктеля в Лувре

1 мин. чтения

Дагестан глазами поколения Y: Эльдар Джарахов о южном регионе России

4 мин. чтения

- Здоровое питание и сон. Правильное питание и достаточный сон помогают улучшить настроение и снизить уровень стресса.
- Управление временем. Планирование своего времени и установка приоритетов помогают избежать перегрузки работой и учебой.
- Поиск профессиональной помощи. Если стресс становится слишком тяжелым, можно обратиться к психологу или психотерапевту.

А если стресс не проходит и начинает влиять на ваше здоровье, то обратиться к врачу просто необходимо.

Какие признаки того, что стресс уже стал серьезной проблемой?

Беспокойство и тревога, которые не уходят даже в отсутствие причин для беспокойства, частые головные боли или мигрени, проблемы со сном, такие как бессонница или слишком много сна, повышенное кровяное давление или сердечные проблемы, проблемы с пищеварением, такие как изжога или запоры, резкое изменение веса, ухудшение памяти.

Как отличить затянувшийся стресс от депрессии?

Затянувшийся стресс и депрессия, как правило, имеют схожие симптомы, но есть несколько отличий:

- Продолжительность. Стресс обычно длится несколько дней или недель, в то время как депрессия может продолжаться несколько месяцев или даже лет.

- Причина. Стресс обычно вызывается конкретным событием или ситуацией, в то время как депрессия может быть вызвана более широким спектром факторов, включая генетику, хронический стресс и т.д.
- Симптомы. Стресс может вызывать физические симптомы, такие как головная боль, усталость и боли в мышцах, в то время как депрессия может вызывать более широкий спектр симптомов: потеря интереса к жизни, чувство отчаяния и беспокойства.
- В лечении стресса используются методы управления стрессом и психотерапией, в то время как депрессия может требовать лекарственного лечения и более интенсивной психотерапии.

Если вы не уверены, какой из этих состояний вы испытываете, обратитесь за помощью к специалисту. Он поможет вам определить, какой тип стресса или депрессии вы испытываете и как лучше всего справиться с этим.

Как врачи лечат затянувшийся стресс? Какие сейчас используются методы, инструменты?

Психотерапия является одним из наиболее эффективных методов лечения стресса. Она помогает людям научиться управлять своими эмоциями и развить стратегии для борьбы со стрессом. Одной из самых распространенных форм психотерапии является когнитивно-поведенческая терапия (КПТ). Она помогает людям изменить свои мышления и поведение, которые могут усиливать стресс. КПТ может включать в себя тренировку релаксации, медитацию и другие техники, которые помогают уменьшить уровень стресса.

Другие формы психотерапии, такие как психодинамическая терапия и групповая терапия, также могут быть эффективными при лечении стресса. В некоторых случаях может потребоваться применение лекарственных препаратов для управления симптомами стресса. Важно знать, что лечение стресса может занять время и требует сотрудничества со специалистом. Но с помощью правильного лечения и подхода к управлению стрессом, люди могут вернуться к здоровому и счастливому образу жизни.

Л. Юлия Васильевна Рязанова и главный врач клиники Rehab Family Амин Асимович Ганджалиев

Заниженная самооценка, «заедание» стресса и, как следствие, набор лишнего веса – насколько часто встречается это в вашей практике? Что вы, обычно предлагаете пациентам в этом случае?

Стресс – это древний, мощный, бессознательный механизм нашей защиты от внешних опасностей. Активация режима «бей или беги» для организма крайне энергозатратна и вовлекает в процесс внутренние резервы организма. Ученые выявили, что в такой ситуации человек, как правило, отдает предпочтение продуктам более жирным и сладким, так как они быстрее дают ощущение прилива сил.

Когда человек испытывает стресс, он может начать переедать, чтобы справиться с неприятными эмоциями. Это связано с тем, что стресс вызывает изменения в уровне гормонов, которые могут приводить к увеличению аппетита и изменению пищевых привычек и как следствие, способствовать накоплению жира в организме. Кроме того, стресс может привести к снижению физической активности, поскольку человек может чувствовать

усталость и нехватку энергии для занятий спортом или другими видами физической активности.

Низкая или заниженная самооценка является одной из основных причин стресса. Люди с заниженной самооценкой часто испытывают стресс и тревогу, так как они не уверены в своих способностях и боятся не справиться с задачами. Это может приводить к заеданию стресса, когда человек начинает утешаться едой или другими вредными привычками.

Чтобы преодолеть эту проблему, важно работать над повышением самооценки и уверенности в себе. Это можно сделать, например, через позитивное мышление, упражнения на самопринятие и саморазвитие. Также полезно научиться эффективно управлять стрессом через медитацию, йогу или другие методы релаксации. Кроме того, стоит обратить внимание на свои пищевые привычки и попытаться заменить вредную еду на здоровую и питательную.

С какими еще проблемами к вам чаще всего обращаются пациенты?

Некоторые другие проблемы, с которыми люди часто обращаются к специалистам, включают тревожность, панические атаки, нарушения сна, проблемы в отношениях, проблемы с питанием и зависимости.

Расскажите про редкие случаи заболеваний, вызванные стрессом, из вашей практики. И какое решение было предложено?

Стресс может усугубить существующие заболевания, такие как артрит, астма, диабет, гипертония и другие. Также, стресс может привести к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, таких как инфаркт и инсульт. Поэтому важно научиться эффективно управлять своим стрессом и обращаться за помощью к специалистам при необходимости. Часто люди прибегают к различным зависимостям (алкоголь, наркотики, еда, шопинг и т.д.) в периоды стресса, чтобы снять напряжение и убрать неприятные ощущения. Однако это только временное решение проблемы, которое может привести к серьезным последствиям.

Зависимость от социальных сетей и гаджетов также может быть связана со стрессом и неспособностью справляться с ним. Люди могут проводить много времени в интернете, чтобы убежать от реальности и забыть о проблемах. Стресс может стать причиной развития алкогольной или наркотической зависимости. Люди могут начать употреблять алкоголь или наркотики, чтобы снять напряжение и убрать неприятные ощущения.

Однако это только усугубляет проблему и может привести к серьезным последствиям для здоровья и жизни в целом. Чтобы избежать зависимостей, связанных со стрессом, необходимо научиться эффективно справляться с ним. Также важно находить поддержку у близких людей и не бояться обращаться за помощью к специалистам.

Как вам идея для путешествия?



WOW!

1



Вылетаю!

0



Скучно

0



Ничего особенного

0



Любопытно

1

Вам также может понравиться

Москва | Новости

Новости

Выходные 8-10 сентября на «19:01 на Кристалле»

07.09.2023 | 2 мин. чтения

С заботой о нашей планете – органическая косметика ENDRO из Франции

05.09.2023 | 1 мин. чтения

Новости

Ужин от шеф-повара отеля с двумя звездами «Мишлен» Жерома Банктеля в Лувре

04.09.2023 | 1 мин. чтения

Новости

Дагестан глазами поколения Y: Эльдар Джарахов о южном регионе России

30.08.2023 | 4 мин. чтения

ТревелТайм.медиа

Вдохновляющие идеи для путешествий по лучшим уголкам нашей планеты.

Наш Телеграм

 Telegram

Контакты

 +7 495 139-25-56

 mail@traveltime.media

ОГРН 1157746433635

ИНН 7714339546

КПП 771401001

Оплата

При оплате активируется платёжный шлюз ПАО СБЕРБАНК. Подробнее на странице оплаты.

