



Armenia



**ՏԵՍ**  
անտեսանելի

**ՍԹՐԵՍ**



ՀԳԵԿԱՆ ԱՌՈՂՑՈՒԹՅՈՒՆ  
ԲՈՒՆՈՒԻ ՀԱՄԱՐ



## ՍԹՐԵՍ

### ԻՆՉ Է ՍԹՐԵՍԸ

Սթրեսը սահմանվում է որպես անհանգստության կամ հոգեկան լարվածության վիճակ, որն առաջ է գալիս դժվարին իրավիճակներում: **Սթրեսը մարդու օրգանիզմի բնական արձագանքն է, որն օգնում է հաղթահարել մեր կյանքում առկա մարտահրավերներն ու սպառնալիքները:**

Յուրաքանչյուր ոք ինչ-որ չափով ենթարկվում է սթրեսի: Մեր բարեկեցությունը մեծապես պայմանավորված է նրանով, թե մենք ինչպես ենք արձագանքում սթրեսին:

### ԻՆՉՊԵՍ Է ՍԹՐԵՍՆ ԱԶԴՈՒՄ ՄԵՋ ՎՐԱ

Սթրեսն ազդում է թե՛ մտքի, և՛ թե՛ մարմնի վրա: Սթրեսի փոքր չափաբաժինը կարող է օգտակար լինել մեր առօրյա գործունեությունն իրականացնելու համար: Չափից ավելի մեծ սթրեսը կարող է ֆիզիկական և հոգեկան առողջության հետ կապված խնդիրներ առաջացնել:

Սթրեսի հաղթահարման եղանակներին տիրապետելը կարող է նվազեցնել ընկճվածության զգացողությունը և խթանել մեր մտավոր և ֆիզիկական բարեկեցությունը:

### ՈՐՈ՞ՆՔ ԵՆ ՍԹՐԵՍԻ ՆՇԱՆՆԵՐԸ

**Սթրեսը թույլ չի տալիս լիարժեք հանգստանալ:** Այն կարող է ուղեկցվել մի շարք զգացողություններով՝ այդ թվում՝ տագնապով և դյուրագրգռությամբ:

### ՍԹՐԵՍԸ ԿԱՐՈՂ Է ԿԵՆՏՐՈՆԱՆԱԼՈՒ ԴԺՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԱՌԱՋԱՑՆԵԼ

Մենք կարող ենք ունենալ գլխացավ կամ այլ ցավեր, աղեստամոքսային համակարգի կամ քնի խանգարումներ: Կարող ենք կորցնել մեր ախորժակը կամ սկսել սովորականից շատ ուտել:

Քրոնիկ սթրեսը կարող է սրել նախկինում գոյություն ունեցող առողջական խնդիրները և մեծացնել ալկոհոլի, ծխախոտի և այլ հոգեմետ և հոգեակտիվ նյութերի օգտագործումը:

Սթրեսային իրավիճակները կարող են նաև հանգեցնել բժշկական օգնություն պահանջող հոգեկան խանգարումների, հատկապես՝ տագնապային խանգարման և դեպրեսիայի, և/կամ սրել դրանք: Երբ ունենում ենք հոգեկան առողջության հետ կապված խնդիրներ, պատճառը կարող է լինել այն, որ սթրեսի մեր ախտանիշները դարձել են մշտական և սկսել են ազդել մեր ամենօրյա գործունեության վրա՝ ներառյալ աշխատավայրում կամ դպրոցում:





## ԱՐԴՅՈ՞Ք ԲՈԼՈՐԸ ՆՈՒՅՆ ԿԵՐՊ ԵՆ ԱՐՁԱԳԱՆՔՈՒՄ ՍԹՐԵՍԻՆ

### ՄԱՐԴԻԿ ՏԱՐԲԵՐ ԿԵՐՊ ԵՆ ԱՐՁԱԳԱՆՔՈՒՄ ՍԹՐԵՍԱՅԻՆ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐԻՆ

Սթրեսի հաղթահարման եղանակներն ու ախտանիշները տարբեր անձանց մոտ տարբեր կերպ են դրսևորվում:

### ԱՐԴՅՈ՞Ք ԴԺՎԱՐԻՆ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐԸ ՊԵՏՔ Է ՈՒՂԵԿՑՎԵՆ ՍԹՐԵՍՈՎ

Բնական է սթրես տանել դժվարին իրավիճակներում, ինչպիսիք են աշխատանքի ընդունման հարցազրույցները, դպրոցական քննությունները, ծանրաբեռնվածությունը, անկայուն աշխատանքը կամ կոնֆլիկտներն ընտանիքի, ընկերների կամ գործընկերների հետ:

Շատերի համար սթրեսը ժամանակի ընթացքում նվազում է, երբ իրավիճակը բարելավվում է, կամ երբ նրանք սովորում են հուզական մակարդակում հաղթահարել այն:

Սթրեսը, որպես կանոն, տարածված է այնպիսի իրավիճակներում, ինչպիսիք են պատերազմը, տնտեսական մեծ ճգնաժամերը, համաճարակները, բնական աղետներն ու ներհամայնքային բռնությունները:

## ԱՐԴՅՈ՞Ք ՍԹՐԵՍՆ ԱԶԴՈՒՄ Է ԱՇԽԱՏՈՒՆԱԿՈՒԹՅԱՆ ՎՐԱ

Մեզանից շատերը լավ են կառավարում սթրեսը և շարունակում են իրենց գործունեությունը: **Եթե մենք դժվարանում ենք հաղթահարել սթրեսը, պետք է դիմենք վստահելի բուժաշխատողի կամ համայնքում մեկ այլ վստահելի անձի:**

## ՍՈՎՈՐԵՔ ԿԱՌԱՎԱՐԵԼ ՍԹՐԵՍԸ

ԱՀԿ-ի «Սթրեսը հաղթահարելու կարևոր հմտություններ» նկարագարդ ուղեցույցը նպատակ ունի մարդկանց զինել սթրեսի հաղթահարման գործնական հմտություններով:

Օրական մի քանի րոպեն բավական է ուղեցույցում նշված ինքնօգնության տեխնիկաները կիրառելու համար: Ուղեցույցի հայերեն տարբերակը կարող եք ներբեռնել սքանավորելով այս QR կոդը.





## ՊԱՀՊԱՆՔԸ ՁԵՐ ԱՄԵՆՕՐՅԱ ՌԵԺԻՄԸ

Սահմանք ժամեր կանոնավոր սնվելու, ընտանիքի անդամների հետ ժամանակ անցկացնելու, մարմնամարզության, առօրյա տնային գործերի և ժամանցի համար:

## ՔՆԵՔ ԲԱՎԱԿԱՆԱԶԱՓ

Քունը վերականգնում է, հանգստացնում և երիտասարդացնում է մեր մարմինը և կարող է հակակշռել սթրեսի ազդեցությանը:

Առողջ քնի սովորություններից են.

- Եղեք հետեւողական. պառկեք քնելու ամեն գիշեր նույն ժամին և արթնացեք ամեն առավոտ նույն ժամին՝ ներառյալ հանգստյան օրերին:
- Հնարավորության դեպքում Ձեր ննջարանում ստեղծեք հանգիստ, մութ, լիցքաթափող միջավայր՝ հարմարավետ ջերմաստիճանով:
- Քնելուց առաջ սահմանափակեք էլեկտրոնային սարքերի (հեռուստացույց, համակարգիչ, սմարթֆոն) օգտագործումը:
- Քնելուց առաջ խուսափեք առատ սննդից, կոֆեինից և ալկոհոլից:
- Մարզվեք: Օրվա ընթացքում ֆիզիկական ակտիվությունը կօգնի Ձեզ ավելի արագ քուն մտնել:

## ՇՓՎԵՔ ԱՅԼ ԱՆՁԱՆՑ ՀԵՏ

Շփվեք ընտանիքի և ընկերների հետ, Ձեր մտահոգություններն ու զգացմունքները կիսեք այն մարդկանց հետ, ում վստահում եք:

## ՀԵՏԵՎԵՔ ԱՌՈՂՋ ՍՆՆԴԱԿԱՐԳԻՆ

Փորձեք պահպանել հավասարակշռված սննդակարգ և սնվել կանոնավոր ընդմիջումներով: Խմեք բավականաչափ հեղուկ: Հնարավորության դեպքում օգտագործեք մեծ քանակությամբ թարմ միրգ և բանջարեղեն:

## ԿԱՆՈՆԱՎՈՐ ՄԱՐԶՎԵՔ

Դրանց մեջ մտնում է քայլելը, ինչպես նաև ակտիվ վարժություններ կատարելը:

## ՍԱՀՄԱՆԱՓԱԿԵՔ ԼՐԱՀՈՍԻՆ ՀԵՏԵՎԵԼՈՒ ԺԱՄԱՆԱԿԱՀԱՏՎԱԾԸ

Եթե լուրերին հետևելն ավելացնում է Ձեր սթրեսը՝ սահմանափակեք լրահոսին հետևելու ժամանակահատվածը:





# ՀՈԳԵԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ ԲՈԼՈՐԻ ՀԱՄԱՐ

Այս տեղեկատվական թերթիկը մտնում է Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության (ԱՀԿ) տեղեկատվական շարքի մեջ, որը մշակվել է հանրության լայն զանգվածներին հոգեկան առողջության խնդիրների և դրանց բուժման մասին համապարփակ տեղեկատվություն տրամադրելու նպատակով: Դուք կարող եք ծանոթանալ բոլոր տեղեկատվական թերթիկներին սքանավորելով QR կոդը:

Սույն թերթիկը պատրաստվել է Եվրոպական միության ֆինանսական աջակցությամբ: Բովանդակության համար պատասխանատվություն է կրում բացառապես ԱՀԿ Եվրոպական տարածաշրջանային գրասենյակը, և պարտադիր չէ, որ այն արտահայտի Եվրոպական միության տեսակետները:

© Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպություն 2019

Որոշ իրավունքներ պաշտպանված են: Սույն նյութը կարող է օգտագործվել Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO արտոնագրի շրջանակներում (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>)

