



Стресс



Стресс Стресс Стресс

Stress -шахалт дарамт гэсэн утгатай англи үг

Ихэнх хүмүүс стресс хэзээ эхэлсэн, хир зэрэг энэ байдалтай удаан явж байгаагаа тодорхойлж мэддэггүй. Эсвэл стресстэй байгаагаа ойлгоогүй бүр энэ байдалдаа дасан амьдарч байдаг. Гэвч энэ байдал \архаг стресс\нь удаан үргэлжилсэнээр хүнийг эрүүл мэндийн асуудалтай болгодог байна. Мөн хувь хүний авьяас чадварт муугаар нөлөөлж хүсэл тэмүүллийг мохоодог.



Стресс



Стресс ийн үеийн сэтгэхүйн өөрчлөлтүүд:

- 1.Шинэ мэдээлэл хүлээн авах чадвар муудах
- 2.Мартамхай,эмх цэгц замбараагүй ,зохион байгуулалтгүй болох
- 3.Шийдвэр гаргаж чадахгүй болох
- 4.Анхаарал төлөврүүлэлт муудах
- 5.Аливаад дүн шинжилгээ хийж чадахгүй байх
- 6.Юмыг муугаар хүлээн авах
- 7.Бодол санаа орж гарах
- 8.Байнга болгомжилсон түгшүүртэй болох
- 9.Нойргүйтэх,хар дарах



Стресс



Стресс ийн үеийн сэтгэл санааны өөрчлөлтүүд:

- 1. Ааштай болох
- 2. Түргэн зантай болох, дүрсхийх
- 3. Гэнэт айдас төрөх
- 4. Ядарч сульдах
- 5. Ганцаардах
- 6. Тогтворгүй болох
- 7. Өөрийгөө буруутгах, түгшүүртэй байх
- 8. Хэн нэгэнтэй дайсагнах
- 9. Амиа хорлох бодол төрөх
- 10. Жижиг юманд сүр бадруулах



Стресс



Стресс ийн үеийн биед гарах өөрчлөлтүүд:

- 1.Өвдөлт мэдрэх,шүдээ хавирах,эрүүгээ зуух
- 2.Өтгөн хатах эвэл шингэрэх
- 3.Шээс ойр ойр хүрэх
- 4.Хэвлийгээр базлах,ходоод хорсох
- 5.Гэдэс дүүрэх,хэрхрэх
- 6.Толгой эргэх,дотор муухайрах
- 7.Зүрхний цохилт ихсэх, хэм алдах, шимширч базалж өвдөх •
- 8.Амьсгал дутагдах
- 9.Бэлгийн дур хүсэл буурах
- 10.Ээрч гацах
- 11.Ханиад амархан хүрдэг болох
- 12.Хөл гар уруул чичирхийлэх
- 13.Хөл гар хүйтэн хөлстэй байх
- 14.Булчин шөрмөс татах,хүзүү нуруу хөших
- 15.Ам хатах
- 16.Арьсаар гүвдрүү гарах,загатнах
- 17.Чих шуугих
- 18.Ядарч сульдах



Стресс



Стресс ийн үеийн биеэ авч явах байдалд гарах өөрчлөлтүүд:

- 1.Хоолны дуршил буурах эсвэл хэт их идэмхий болох
- 2.Хэвийн бус бага нойртой болох эсвэл хэт их унтамхай болох
- 3.Нийгмээс өөрийгөө тусгаарлах
- 4.Хариуцлагаас зугтаадаг болох
- 5.Архи тамхинд дурлах
- 6.Хэрэгтэй хэрэггүй юм худалдан авах сонирхолтой болох
- 7.Мөрийтэй тоглох
- 8.Үр бүтээмжгүй ”ажиллах”
- 9.Ойлгомжгүй бувтнасан үг яриатай болох
- 10.Харьцаа доголдох



ЭМЧИЛГЭЭ

1. Фитотерапия\тайвшруулах үйлдэлтэй ургамлын эмчилгээ\

- бамбайн үндэс, мелисса өвс, гаа, ромашка, зверобой овес
- АМИНДЭМҮҮД ЯЛАНГУЯА В төрлийн зайлшгүй шаардлагатай





aktiv

Стресс



ЭМЧИЛГЭЭ

2. Дасгал хөдөлгөөн нь стрессны эсрэг үйлдэлтэй хүний аптоидын системийг идэвхжүүлдэг \гол төлөөлөгч нь эндорфин буюу бионаркотикийг ялгаруулдаг байна\





aktiv

Стресс



ЭМЧИЛГЭЭ

3.Пробиотик \бичил биет агуулсан йогурт тараг\ хэрэглэж байх

- Гамма аминнамаcляная кислота ГАМК нийлэгжүүлэлтийг дэмждэг
- ГАМК нь стресс ийн үед ялгардаг дааврыг дарангуйлна.





Стресс



ЭМЧИЛГЭЭ

4.Бохь зажлах үйлдэл нь тархийг сатааруулж өгдөг байна.Мөн n.vagus мэдрэлийг өдөөж стрессны үед ихээр ялгардаг кортизол дааврыг бууруулдаг.





aktiv

Стресс



ЭМЧИЛГЭЭ

5. Шар үлээх\төсөөлөл:бүх муухай зүйлийг өөрөөсөө үлээж гарган шарыг дүүргээд нисгээд хол явуулах





aktiv

Стресс



ЭМЧИЛГЭЭ

6. Инээх шалтаг олох\инээдмийн кино үзэх





aktiv

Стресс



ЭМЧИЛГЭЭ

7. Хэрэггүй хог новшноосоо салах\шүүгээ шкафаа хагас дүүргэвэл ирээдүй ,хийх ажил төсөөлөгдөж эрч хүч ордог байна

