

Как бороться со стрессом?

Выполнил:

студент 215 группы

Лякин Павел Владимирович

Куратор:

Баканов Константин Борисович



Стресс, что это?

Совокупность защитных физиологических, возникающих в организме животных и человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов

Виды стрессов



Цифры и факты

- Стрессу подвержен любой человек
- 70 % россиян постоянно находятся в состоянии стресса
- Россияне избавляются от стресса:
 - Телевизор - 46%
 - Музыка - 43%
 - Алкоголь - 19%
 - Еда - 16%
 - Медикаменты - 15%
 - Спорт - 12%
 - Секс - 9%
 - Йога, медитация - 2%



Причины стресса

Делаете не то, что хотелось.
Не успеваете ничего сделать.
Вы постоянно куда-то спешите.
Никак не можете выспаться.
Вредные привычки.
Вам почти ничего не нравится.
Постоянные конфликты со всеми.
Неудовлетворенность жизнью.
Влезаете в долги.
Комплекс неполноценности.
Не с кем поговорить о своих проблемах.
Вы не чувствуете уважения к себе.

*Перенесите
все
на бумагу.*

Борьба со стрессом

Если все неприятное уже позади, а вы все еще находитесь под властью отрицательных эмоций, попробуйте составить фактический отчет о событии — вы разбудите в себе рационального человека и отвлечетесь от негатива.



Борьба со стрессом

Долговременное лишение полноценного сна приводит к психической дезориентации и психозам. Если человек уделяет сну недостаточное количество времени, то его организм истощается и легко поддаётся стрессам.

Сон



Борьба со стрессом



РЕЛАКСАЦИЯ

Регулярная релаксация меняет химию организма, а глубокие стадии расслабления заставляют мозг выделять эндорфины, поднимающие настроение. Медитация позволяет добиться подобных результатов.

Борьба со стрессом



Часто даже короткий отпуск на природе может вернуть нам силы и дать энергию на целый рабочий год.

Борьба со стрессом



Эмоции



Для этого нужно войти в состояние ярости, потерять свое человеческое лицо. Вот тогда все получится. Еще один способ выплеска эмоций – слезы.

МУЗЫКА

Борьба со стрессом



Под музыку можно выплеснуть сильные разрушительные эмоции, например агрессию.

*Боритесь со
стрессом, не
дайте ему
мешать Вам
жить...*

