

# *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



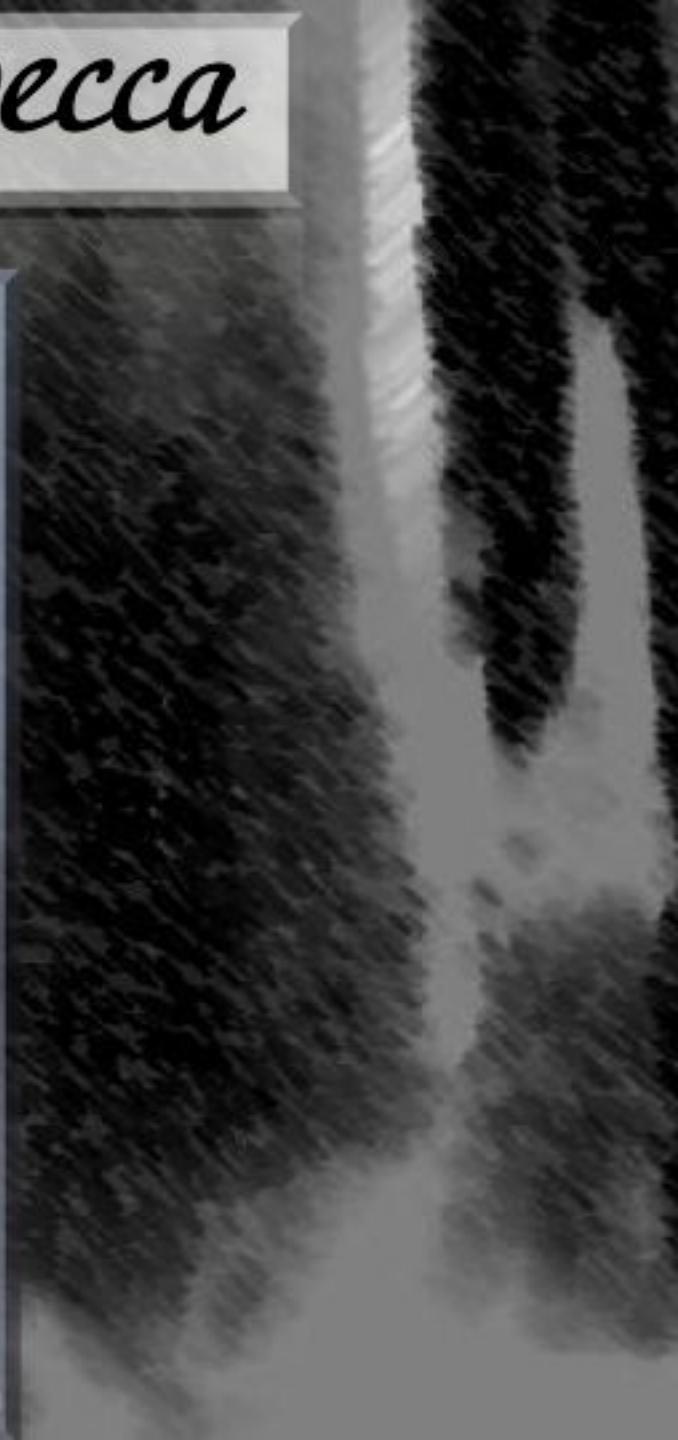
# Числа и факты



- 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.



# *Борьба со стрессом*



## *РЕЛАКСАЦИЯ*

Регулярная релаксация меняет химию организма, а глубокие стадии расслабления заставляют мозг выделять эндофрины, 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...*

