

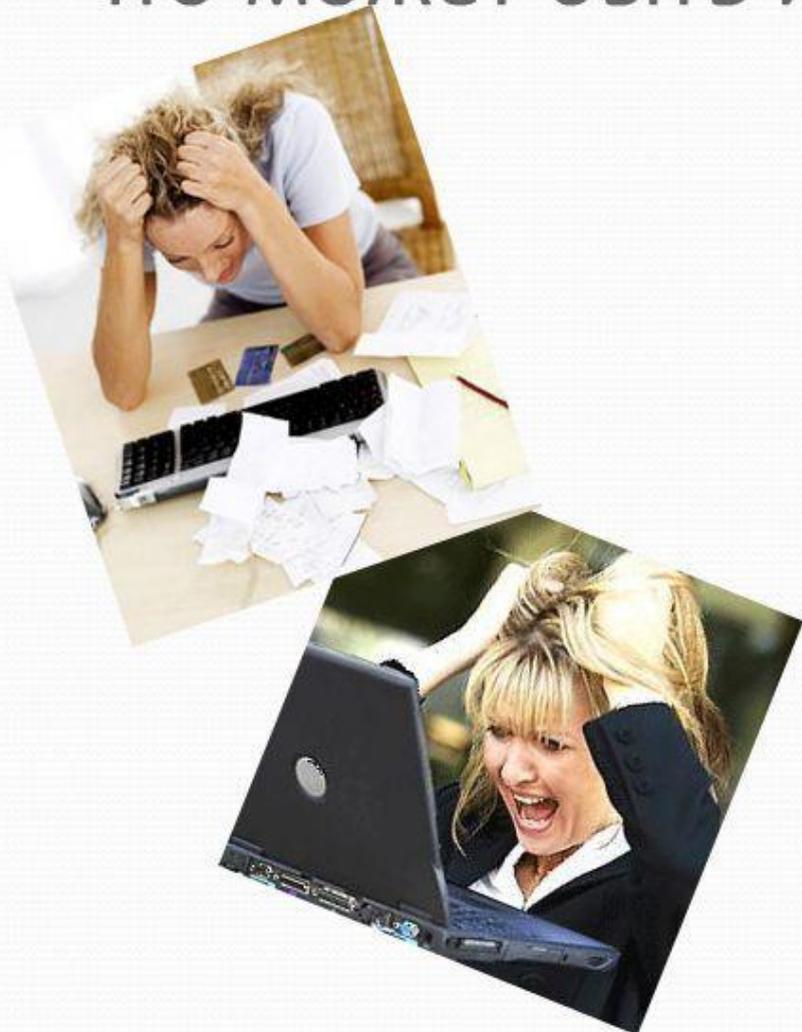
# Тренинг «Побеждаем все тревоги»

## \* **Признаки стресса**

- \* **Невозможность сосредоточиться на чем-то.**
- \* **Тревожность.**
- \* **Плаксивость.**
- \* **Беспричинные страхи.**
- \* **Раздражительность.**
- \* **Бессонница.**
- \* **Ухудшение памяти.**
- \* **Слишком часто возникает чувство усталости.**
- \* **Агрессивность.**
- \* **Мысли часто улетучиваются.**
- \* **Довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка).**
- \* **Повышенная возбудимость.**
- \* **Перепады настроения.**
- \* **Потеря чувства юмора.**
- \* **Резко возрастает количество выкуриваемых сигарет.**
- \* **Постоянное ощущение недоедания.**
- \* **Пропадает аппетит**
- \* **Невозможность вовремя закончить работу.**



# Что может быть источником стресса?



1. Психологическая травма или кризисная ситуация (потеря близких, расставание с любимым человеком)
2. Мелкие ежедневные неурядицы;
3. Конфликты либо общение с неприятными людьми;
4. Препятствия, которые не дают Вам возможности достигнуть поставленных целей;
5. Ощущение постоянного давления;
6. Несбыточные мечты либо слишком высокие требования к себе;
7. Шум;

## Некоторые советы по преодолению стресса



снимать стресс с помощью табака или алкоголя бессмысленно. Проблемы, вызвавшие стресс, никуда не денутся, а здоровье пострадает

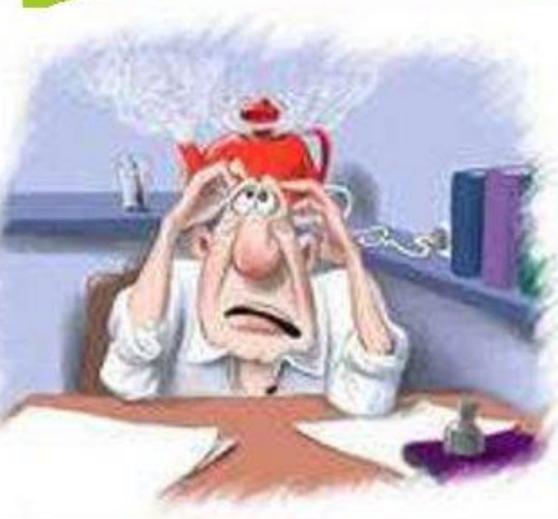
снять эмоциональное напряжение поможет физическая нагрузка (бег, быстрая ходьба, прогулка, езда на велосипеде, танцы, бассейн)



нет возможности изменить обстоятельства жизни — измените свое отношение к ним. Внимательно проанализируйте свои негативные эмоциональные переживания: возможно, имевшие место события не заслуживают столь сильных эмоций



## Некоторые советы по преодолению стресса



старайтесь не брать на себя в жизни слишком много, не копайтесь в своем прошлом, обвиняя себя за сделанные ошибки

как только вы поймали себя на мрачной мысли, переключитесь на что-нибудь хорошее

относитесь к себе и окружающим терпеливо и с юмором, учитесь быть снисходительным



следите за своим настроением, как за внешним видом

доброжелательное выражение лица и улыбка улучшат ваше настроение

# Пути преодоления стресса

Человек может разряжаться от стрессовых воздействий смехом. Смех – это могучее лечебное средство. Под воздействием смеха организм человека оздоравливается. Железы внутренней секреции улучшают свою деятельность, снимаются головные боли и утомления.

Сердце начинает работать в благоприятном ритме, нормализуется давление. В течение дня для поддержания хорошего настроения нужно смеяться не менее 10 минут.



# Профилактика стресса

- Будьте оптимистом. Игнорируйте мрачные стороны жизни, позитивно оценивайте события и ситуации. Воспринимайте неудовлетворительные обстоятельства жизни как временные и пытайтесь изменить их к лучшему.
- Старайтесь жить под девизом «В целом все хорошо, а то, что делается – делается к лучшему».
- Подмечайте свои достижения, успехи и хвалите себя за них, радуйтесь достигнутым целям.
- Если возникла проблема, конфликт, старайтесь решать их своевременно и обдуманно.
- Возьмите за правило: дольше и чаще общаться с приятными людьми.
- Признайте за любым человеком право на свободное проявление его индивидуальности. Будьте гибче в оценках других людей.
- Развивайте динамичность установок.