

# Стресс. Последствия влияния стресса на человека.



# Семейный и детский психолог

## Рузиля Рахимовна



**Стаж работы 17 лет**  
**Психологическая помощь**  
**населению :**

- **Групповые и индивидуальные занятия**
- **Занятия с детьми разных возрастов**
- **Кинезиологический массаж (резет)**
- **Женский марафон**
- **Женский массаж**
- **Клубные занятия**
- **Телесно-ориентированный метод в работе**

**Стресс — это состояние эмоционального и физического напряжения, которое возникает в определенных ситуациях, которые характеризуются как трудные и неподвластные.**



## УВЕЛИЧИВАЮЩЕЕСЯ ДАВЛЕНИЕ СТРЕССА НА МОЗГ И НЕРВНУЮ СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕКА

ЖЕСТКАЯ  
КОНКУРЕНЦИЯ

БЫСТРЫЙ ТЕМП  
ИЗМЕНЕНИЙ

НОВЫЙ СТИЛЬ  
РАБОТЫ

- **Должен!** больше работать
- **Должен!** лучше работать
- **Должен!** приспосабливаться к постоянно меняющемуся рабочему месту



- **Должен!** постоянно учиться и переучиваться
- **Должен!** справляться с большей ответственностью
- **Должен!** менять место работы и/или профессию

# Что поможет в борьбе со стрессом?

"Умей спокойно относиться к тому,  
чего не в силах изменить".

Сенека



# «Что такое стресс и как с ним бороться»



**Эпиграф:** *Стресс – это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете.*

# Тренинг



# Детские занятия









# Марафон



# Марафон



# Марафон



# Клубное занятие



# Арт-терапия



# Лейсан Салаватовна



- Инструктор по step – аэробике
- Силовая тренировка
- Танцетерапевт обучение





**БАТЫР**  
Fitness

Объявляется набор  
на групповые  
занятия по  
направлению:

**Силовой фитнес**

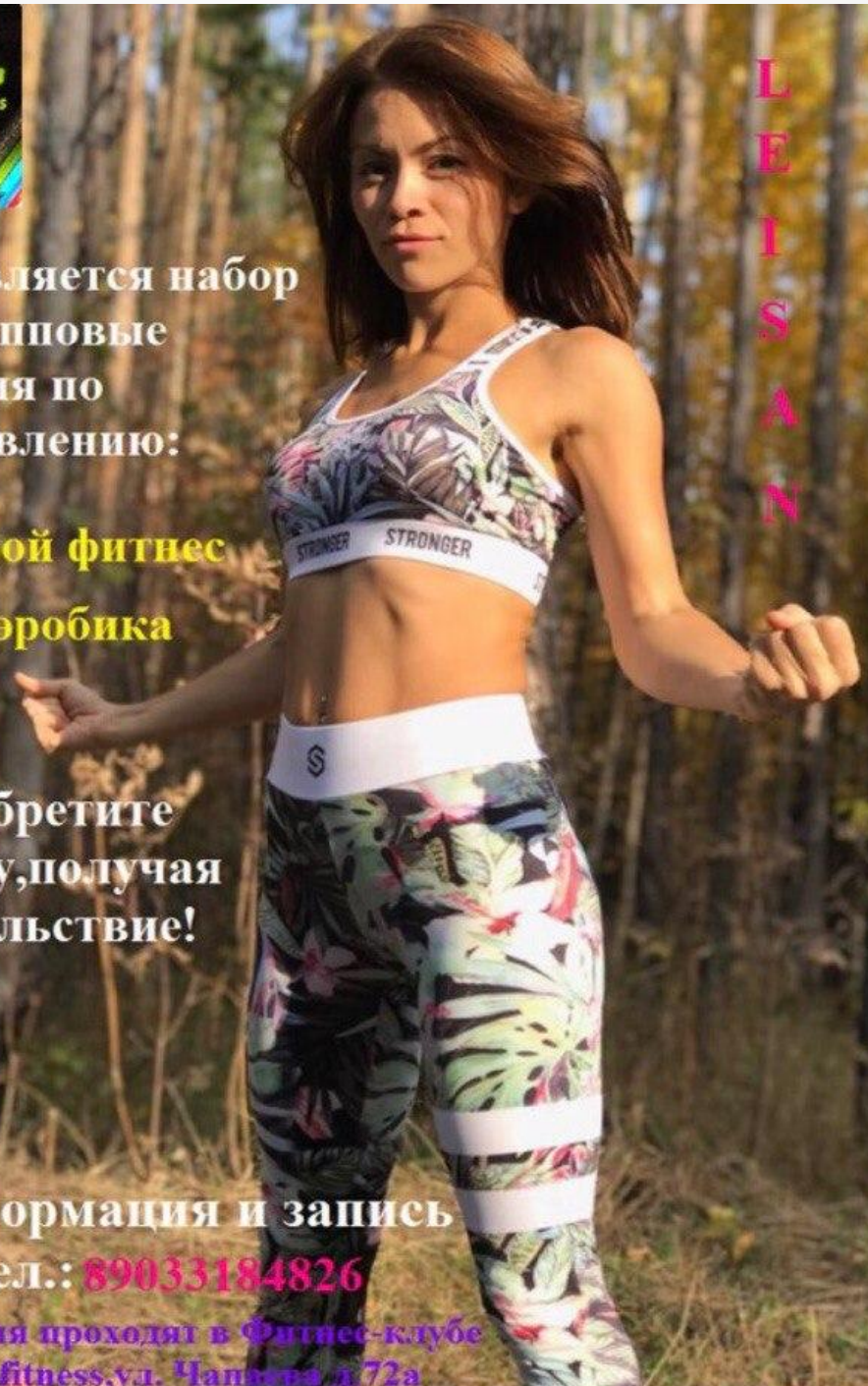
**Step-аэробика**

Приобретите  
форму, получая  
удовольствие!

Информация и запись  
по тел.: **89033184826**

Занятия проходят в Фитнес-клубе  
Батырfitness, ул. Чапаева д.72а

L  
E  
I  
S  
A  
N







# Детские занятия





# Танцевальная терапия – лечение танцами



**Танцуй  
СВОЮ  
ЖИЗНЬ**



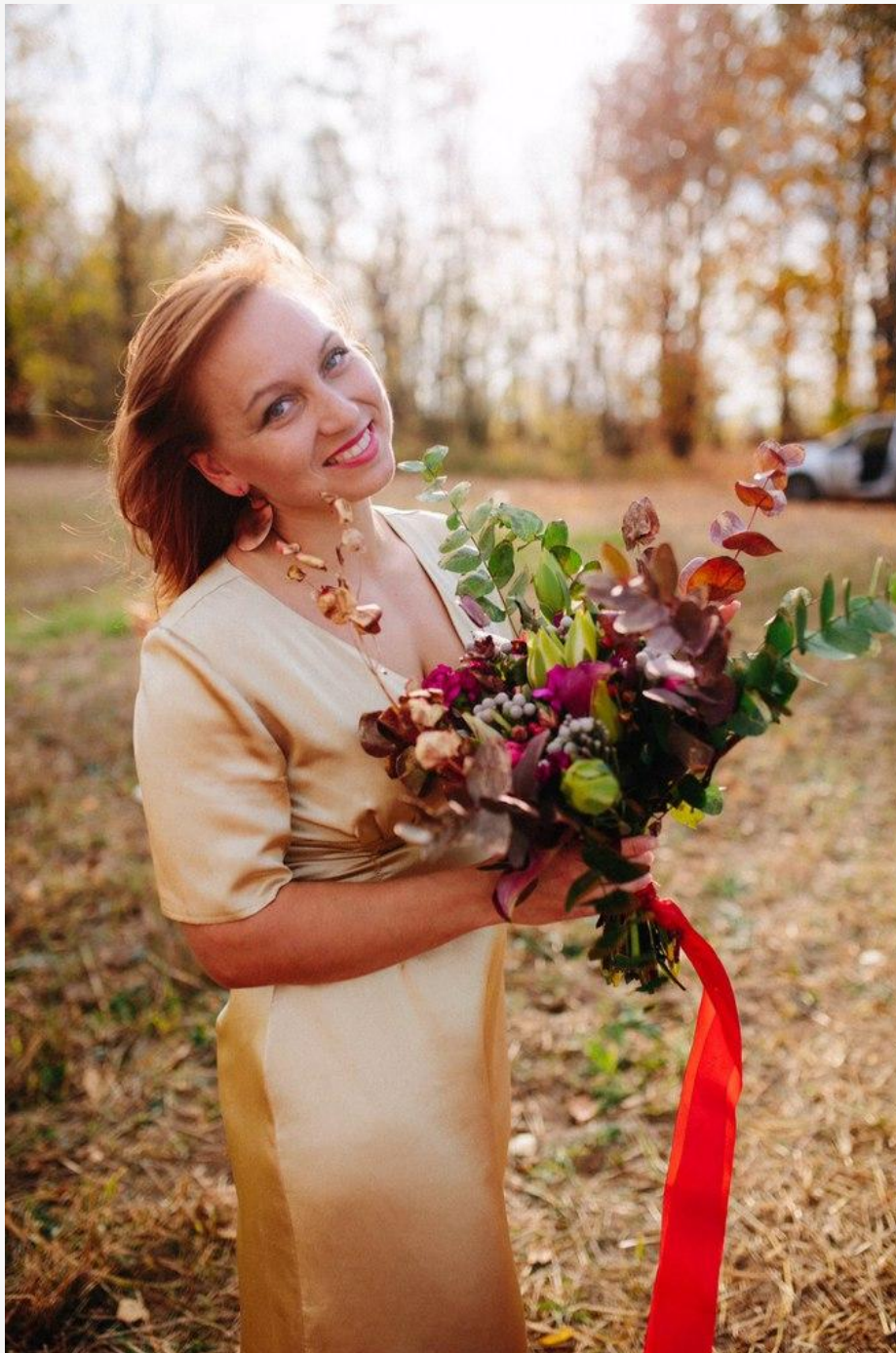
# Ландыш Рафиковна



- Заслуженный мастер спорта РТ по пауэрлифтингу
- Отличник физической культуры и спорта РТ
- Мастер спорта международного класса
- Телесно-ориентированный метод в работе







# Детские занятия





Perfect in  
YOUNG





# Праздники











# 12 СПОСОБОВ ОСТАВАТЬСЯ В РЕСУРСНОМ СОСТОЯНИИ



## СЛЕДИТЕ ЗА ЗДОРОВЬЕМ

-  пейте больше воды
-  двигайтесь как можно больше
-  хорошо высыпайтесь

## ПЛАНИРУЙТЕ СВОЙ ДЕНЬ

-  планируйте максимум три важных дела на день
-  используйте правило 50/10: 50' работы, 10' отдыха
-  рефлексируйте относительно того, как прошел день

## РАЗВИВАЙТЕСЬ

-  находите время для чтения 
-  серфите с умом: смотрите полезные видео тьюториалы
-  используйте креативные техники каждый день

## ФОКУСИРУЙТЕСЬ НА ТОМ, ЧТО ДЕЛАЕТ ВАС СЧАСТЛИВЫМ

-  благодарите людей 
-  держите стол в порядке
-  балуйте себя 