

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



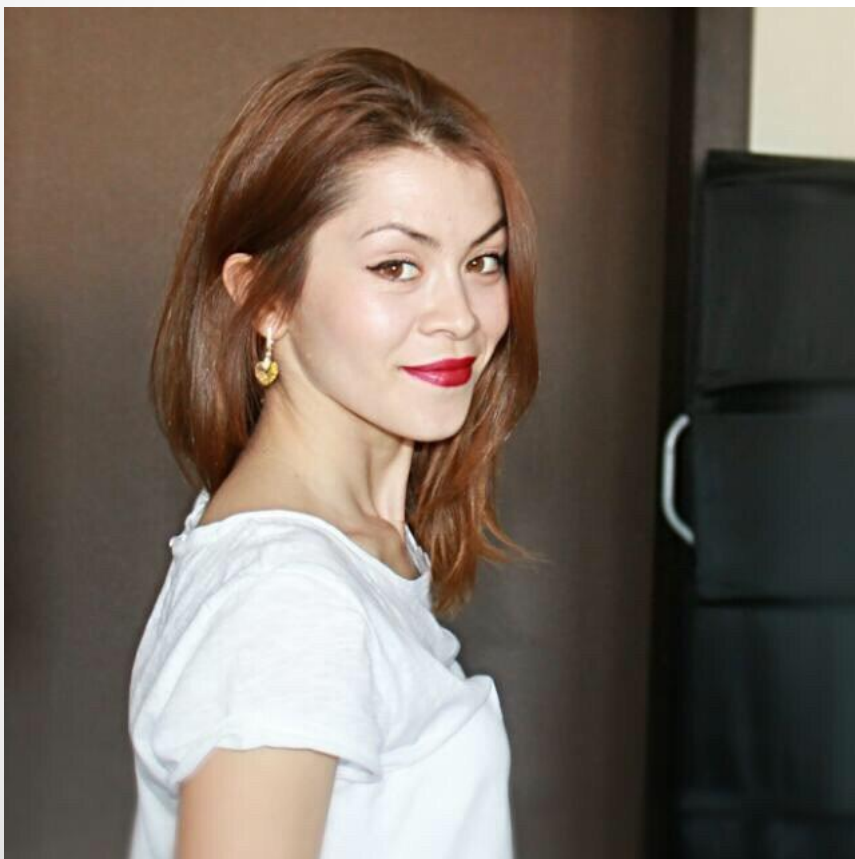
Клубное занятие



Арт-терапия



Лейсан Салаватовна



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



БАТЫР
Fitness

Объявляется набор
на групповые
занятия по
направлению:

Силовой фитнес

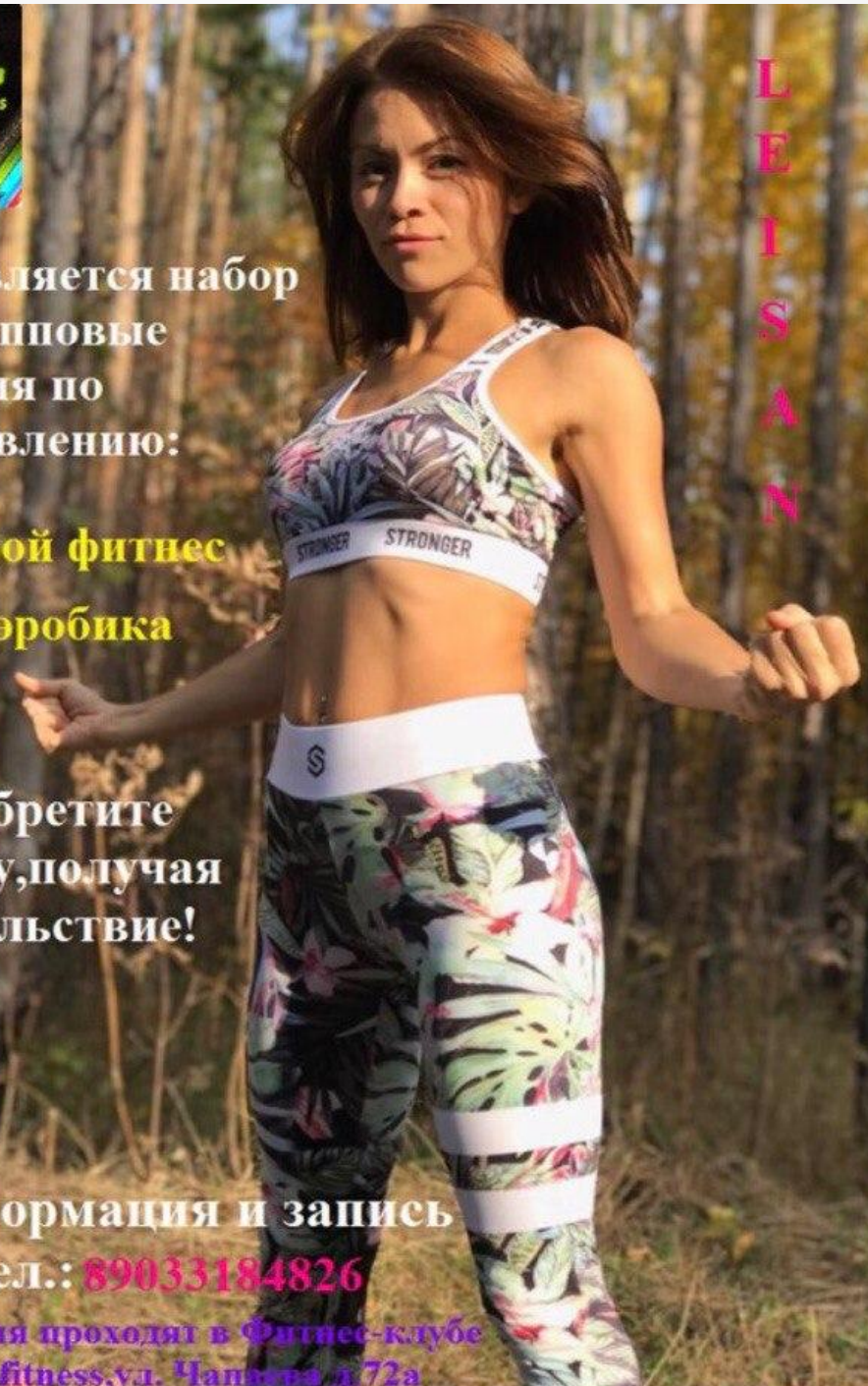
Step-аэробика

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



ФТИНГУ
ФТИНГУ

Спортивная Федерация
Удмуртской области по Лазерлифтингу

00:

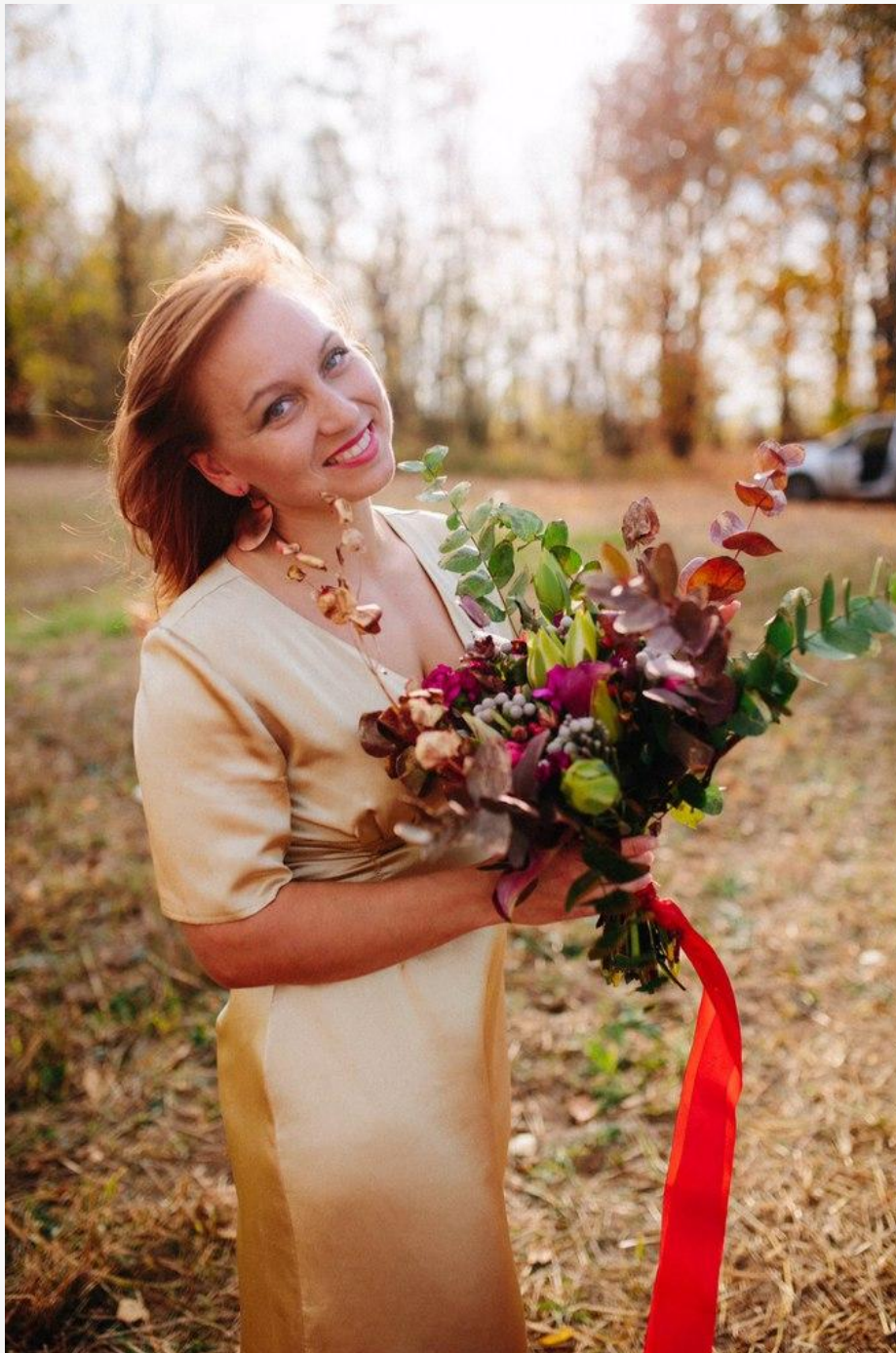
ТЯГА СТАНОВАЯ :: 2 подход
Весовая категория 57
0:00
ГАВИНА
ЛАНДЫШ
ТАТАРСТАН
157.5

3

0
TO
WEIGHT

ELEIKO
25
SWEDEN

ELEIKO
25
SWEDEN



Детские занятия







Воспитатель

Воспитатель

Бабочка

Бабочка

Бабочка

Бабочка

Бабочка

Бабочка

Бабочка

Бабочка

Бабочка

Бабочка

Бабочка

Бабочка

Бабочка

Бабочка

Бабочка

Бабочка

Бабочка

Бабочка

Бабочка

Бабочка

Бабочка

Бабочка

Бабочка





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
-  рефлекслируйте 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 