

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

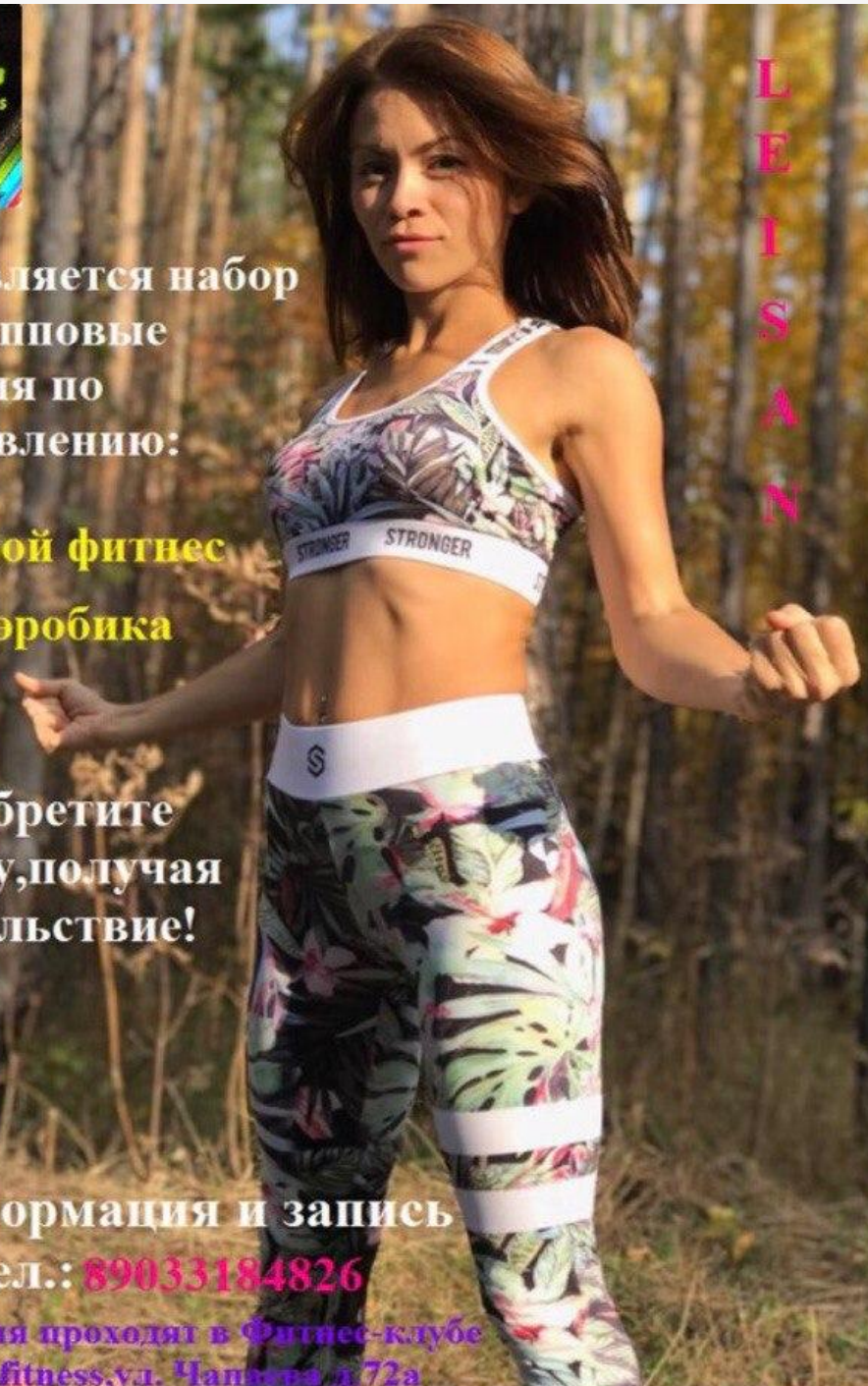
Приобретите
форму, получая
удовольствие!

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**

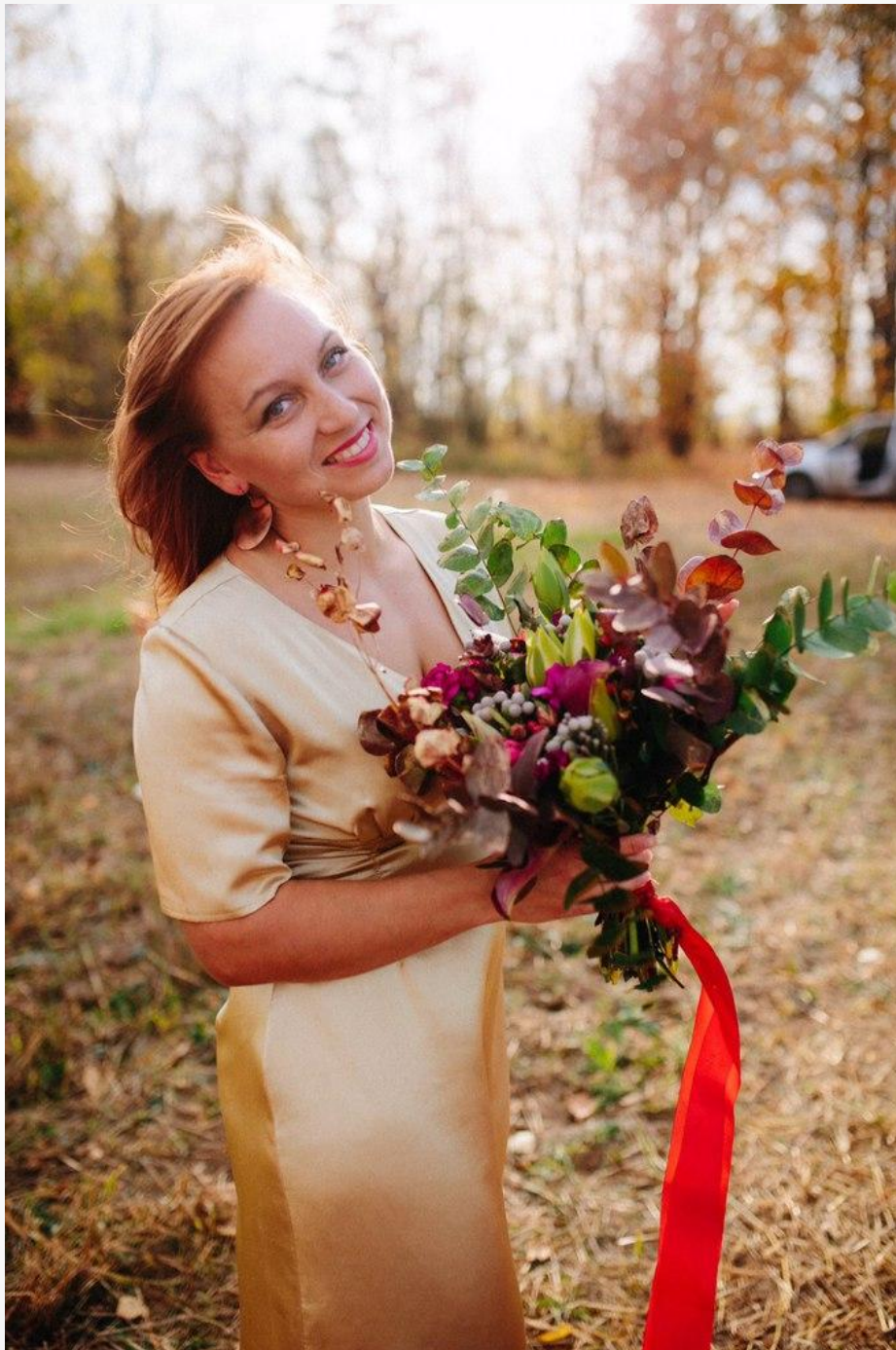


Ландыш Рафиковна



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





Детские занятия







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