



**ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА  
ГОРОДА ЧЕБОКСАРЫ**

# **Причины возникновения стрессовых состояний и их профилактика**



**Руководитель: Храмова Елена Рамилевна**



**ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА  
ГОРОДА ЧЕБОКСАРЫ**

**СТРЕСС** - состояние повышенного напряжения организма как защитная реакция на различные неблагоприятные факторы (голод, холод, физические или психические травмы и т. п.).

**СТРЕСС** - это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету. Во время стресса, организм человека вырабатывает гормон адреналин, который заставляет искать выход.







## **СИМПТОМЫ СТРЕССА**

- **Постоянное чувство раздраженности, подавленности.**
- **Плохой, беспокойный сон.**
- **Депрессия, физическая слабость, головная боль, усталость, нежелание что-либо делать.**
- **Снижение концентрации внимания, затрудняющее учебу или работу. Проблемы с памятью и снижение скорости мыслительного процесса.**
- **Невозможность расслабиться, откинуть в сторону свои дела и проблемы.**



## **СИМПТОМЫ СТРЕССА**

- **Отсутствие интереса к окружающим, даже к лучшим друзьям, к родным и близким людям.**
- **Постоянно возникающее желание поплакать, слезливость, иногда переходящая в рыдания, тоска, пессимизм, жалость к себе любимому.**
- **Снижение аппетита – хотя бывает и наоборот: чрезмерное поглощение пищи.**
- **Нередко появляются нервные тики и навязчивые привычки: человек покусывает губы, грызет ногти и т. п.**





## **ВИДЫ СТРЕССА**

- **физический – это сильный холод или невыносимая жара, понижение или повышение атмосферного давления.**
- **химический стресс - воздействие всяческих токсичных веществ.**
- **психический стресс - как сильные отрицательные, так и положительные эмоции.**
- **биологические стрессы - травмы, вирусные заболевания, мышечные перегрузки.**





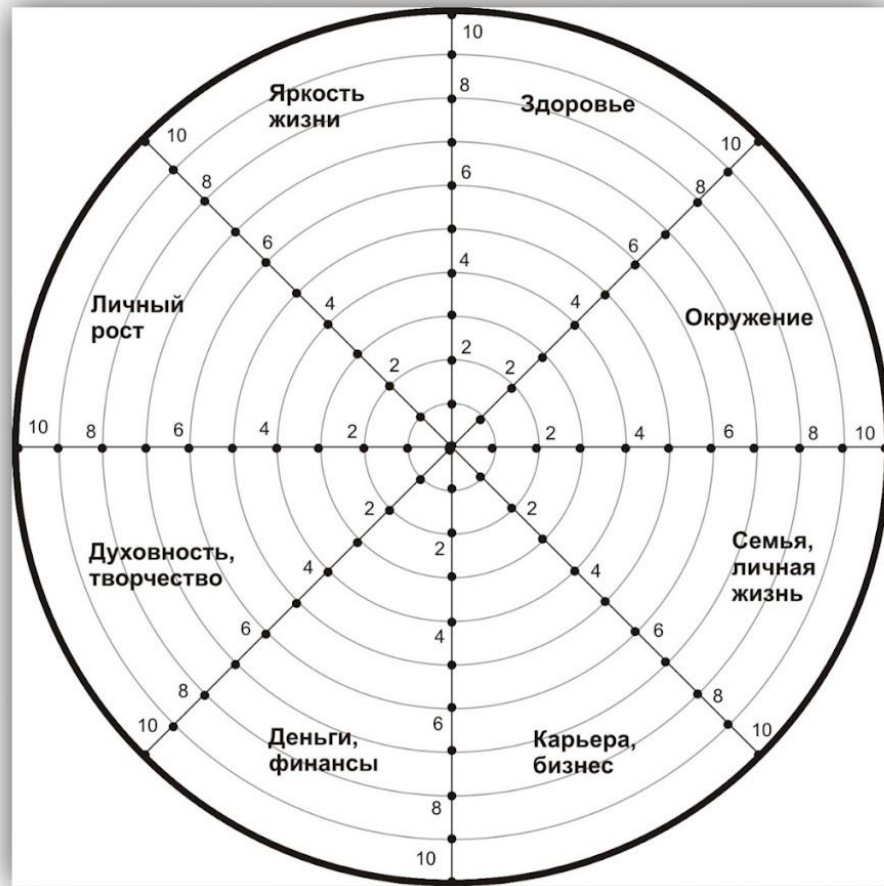
## **ТЕХНИКА «КОЛЕСО ЖИЗНЕННОГО БАЛАНСА»**

- **позволяет оценить свою удовлетворенность во всех областях жизни. С помощью этой простой техники можно увидеть свою жизнь как бы сверху, целиком, в результате чего появится понимание, куда двигаться в первую очередь для достижения личных целей.**
- **восемь секторов Колеса Жизни представляют собой, так называемый, жизненный баланс. Мы можем перенести 8 основных сфер жизни на колесо.**





## ТЕХНИКА «КОЛЕСО ЖИЗНЕННОГО БАЛАНСА»



Классическое колесо делится на 8 сегментов

Оцените по 10-бальной шкале уровень удовлетворенности каждой сферой, где

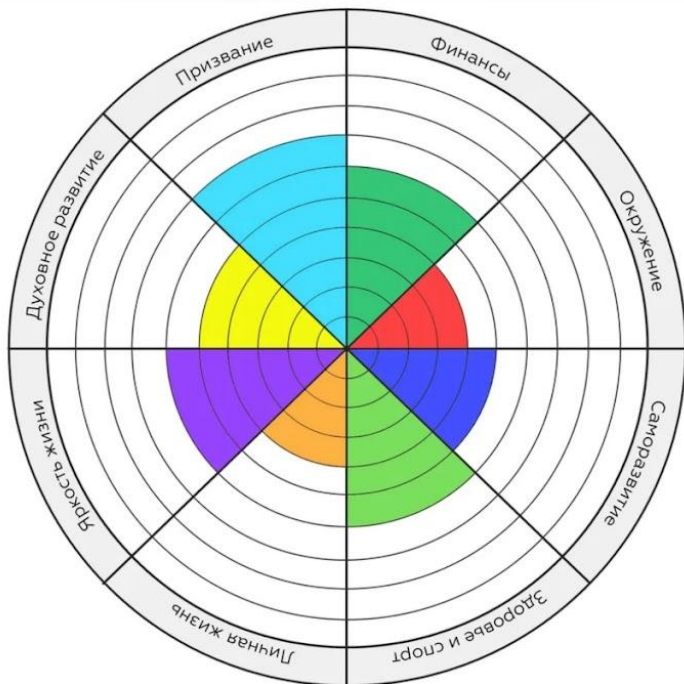
- 0, 1, 2, 3 – это полное отсутствие или минимальная удовлетворенность в жизненной сфере ;
- 4, 5, 6, 7 – средняя степень, что-то уже достигнуто, но до идеала еще далеко;
- 8, 9, 10 – это максимальная эффективность данной сферы в Вашей жизни.





**ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА  
ГОРОДА ЧЕБОКСАРЫ**

## **ТЕХНИКА «КОЛЕСО ЖИЗНЕННОГО БАЛАНСА»**



**Ответьте сами себе на ?** Чувствую ли я себя здоровым? Все ли хорошо в моих отношениях с близкими людьми? Нравится ли мне то, чем я занимаюсь? Хорошо ли я выгляжу? и т.д.

Отобразите полученные результаты на диаграмме и проанализируйте. В идеале колесо должно получиться круглым. А на практике это случается редко.

**Катится ли колесо вашей жизни или едва переваливается с боку на бок?**





**ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА  
ГОРОДА ЧЕБОКСАРЫ**

## **ТЕХНИКА «КОЛЕСО ЖИЗНЕННОГО БАЛАНСА»**

**Теперь вы знаете, какому из аспектов вашей жизни нужно уделить больше внимания, для того, чтобы колесо «ПОКАТИЛОСЬ»**

- ✓ **Обратите внимание на области, в которых меньше всего баллов**
- ✓ **Какие шаги нужно сделать, чтобы повесить уровень удовлетворенности хотя бы на 1 балл?**
- ✓ **Определите сферы, изменения в которых зависят только от вас и те, изменения в которых требуют содействия других?**
- ✓ **Запишите 3 шага, которые вы можете совершить для исправления ситуации в сегментах с наименьшим баллом. И НАЧИНАЙТЕ ДЕЙСТВОВАТЬ!**







## **МЕТОДЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ:**

**Начните выход из кризиса с того, чтобы найти в себе или обстоятельствах причину стресса!**

- Ежедневно расслабляйтесь на некоторое время, достаточно отдохайте
- Берите соразмерную ответственность. Не беритесь за дела, с которыми вы не справитесь.
- Снизьте причины стрессов - эффективно управляйте **ВРЕМЕНЕМ!**
- Ставьте реалистичные цели в жизни.
- Относитесь ко всему проще.
- Учитесь позитивному мышлению.
- Занимайтесь спортом.
- Будьте благодарны за то, что имеете.
- Бывайте на свежем воздухе.
- Найдите себе увлечение, заведите дневник.

