



ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА
ГРОДА ЧЕБОКСАРЫ

Причины возникновения стрессовых состояний и их профилактика



Руководитель: Храмова Елена Рамилевна



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.





ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА
ГРОДА ЧЕБОКСАРЫ

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.



ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА
ГРОДА ЧЕБОКСАРЫ

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.



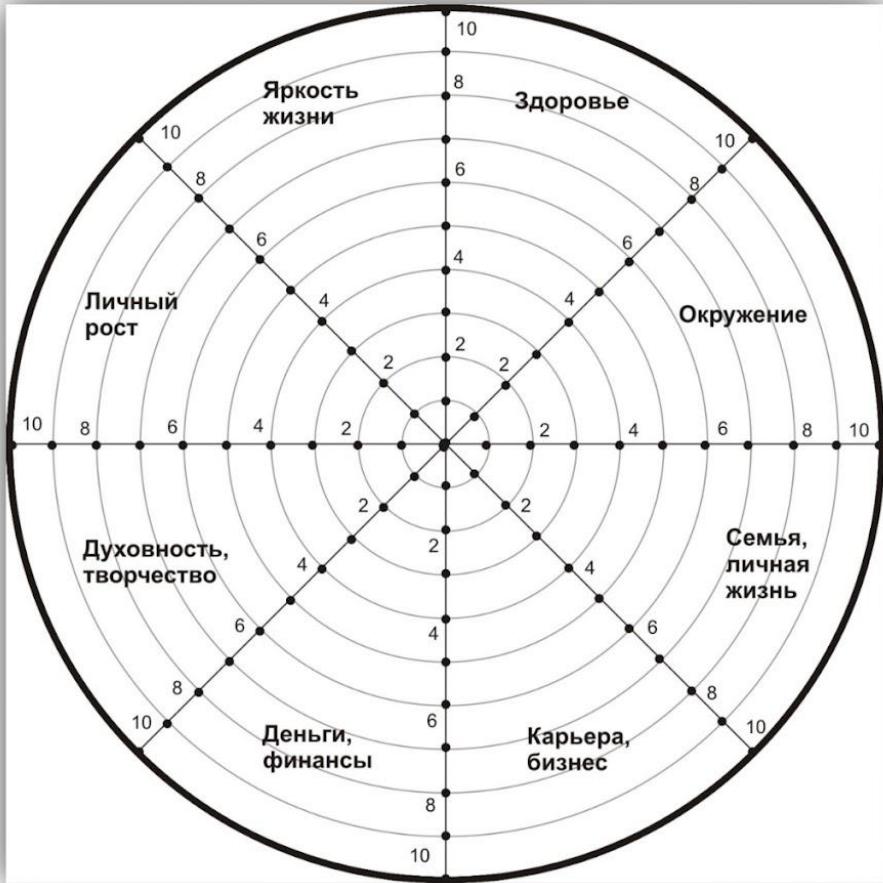


ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА
ГРОДА ЧЕБОКСАРЫ

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»

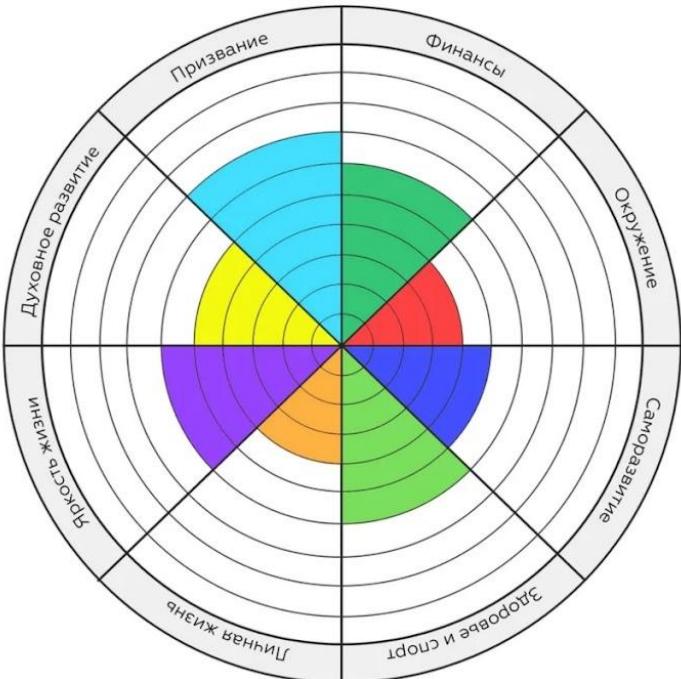


Классическое колесо делится на 8 сегментов

Оцените по 10-балльной 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.

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?

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 повысить уровень удовлетворенности хотя бы на 1 балл?
- ✓ Определите сферы, изменения в которых зависит 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!**





ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА
ГРОДА ЧЕБОКСАРЫ

МЕТОДЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ:

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

- Ежедневно расслабляйтесь на некоторое время, достаточно отдыхайте
- 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.

