



# ФОРМУЛА АНТИСТРЕССА

Урок здоровья



Назарова Мария Львовна,  
учитель русского языка и литературы  
МОУ Каменищенской ООШ



# Что такое стресс?

**Стресс (от англ. stress — напряжение, давление, нажим) - это ответная реакция организма на экстремальные условия, нарушающие эмоциональное спокойствие и равновесие человека.**





# ***Умные мысли о стрессе***

**Стресс - это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете. Ганс Селье**

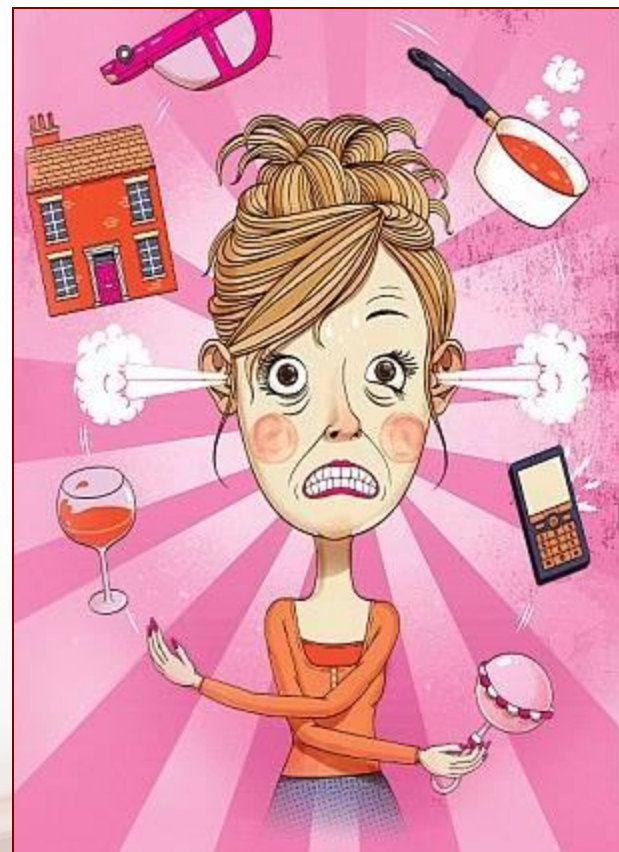
**Умный человек найдет выход из любого сложного положения. Мудрый в этом положении не окажется. Ханс Рихтер**

**Следует так обдумывать свои замыслы, чтобы даже неудача принесла вам известные выгоды. Кардинал де Рец**



# *Источники стресса:*

- **мелкие ежедневные неурядицы;**
  - **конфликты, либо общение с неприятными людьми;**
  - **препятствия, которые не дают Вам возможности достигнуть поставленных целей;**
  - **ощущение постоянного давления;**
  - **несбыточные мечты, либо слишком высокие требования к себе;**
- **шум;**
- **монотонная работа;**
- **напряжённая работа;**
- **сильные положительные эмоции;**
- **ссоры с людьми и особенно с родными.**



# Симптомы стресса



- рассеянность,
- повышенная возбудимость,
- постоянная усталость,
- потеря чувства юмора,
- пропажа сна и аппетита,
- ухудшение памяти,
- иногда возможны, так называемые «психосоматические» боли в области головы, спины, желудка,
- полное отсутствие источников радости.



*Если вы отметили у себя хотя бы один из перечисленных признаков – значит, надо задуматься: а все ли в порядке в вашей жизни? – обсудить ситуацию с близкими людьми и устранить причины, которые влияют на ваше психофизическое здоровье.*

# К чему приводит стресс?



В последнее время четко прослеживается связь между стрессом и различными заболеваниями. Когда количество стрессов превышает определённую планку, это приводит к патологии.

Вследствие постоянных стрессов, почти 80% людей зарабатывают болезнь, называемую синдромом хронической усталости. Симптомы этого заболевания очень напоминают проявления СПИДа: быстрая утомляемость, слабость по утрам, «песок» в глазах, частые головные боли, бессонница, конфликтность, склонность к одиночеству.



**7** REPRODUCTIVE SYSTEM  
In men, excess amounts of cortisol, produced under stress, can affect the normal functioning

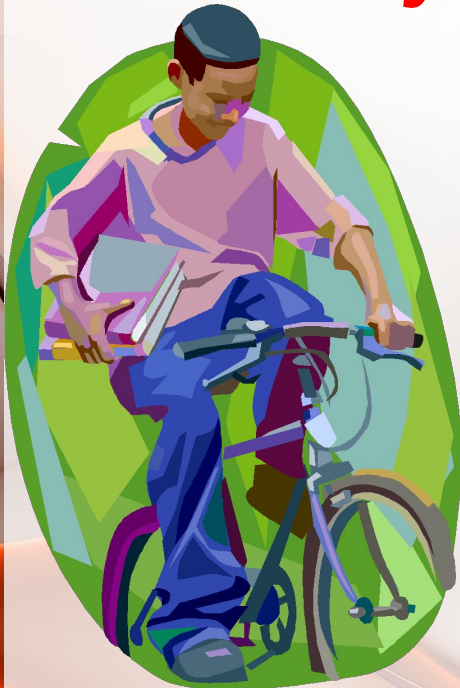


**Во время стресса появляется избыток энергии. При возникновении какой-либо опасности мышцы организма напрягаются, и учащается сердцебиение и пульс. Организму необходимо выплеснуть накопившийся «заряд». Чтобы энергия не стала разрушительной, нужно вовремя взять себя в руки и направить ее потенциал в положительное русло.**



# Как выйти из стрессового состояния?

**Спорт, физические  
упражнения**





# Как выйти из стрессового состояния?

**Ароматерапия** – лечение с использованием ароматов.



Запах **герани** помогает снимать стресс и состояние тревоги.

Запах **мяты** и **апельсина** повышает настроение.

Запах **эвкалипта** и **лимона** способствует оживлению умственной деятельности, ясности ума, повышает работоспособность.

# Как выйти из стрессового состояния?

## **Анималотерапия** – общение с животными.

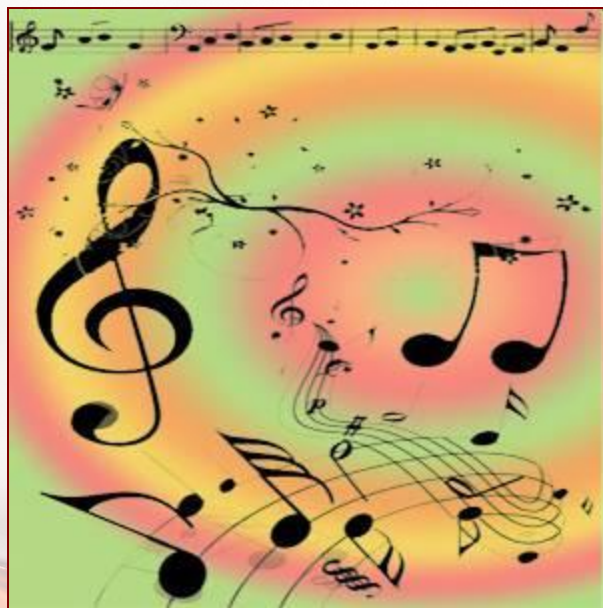
**Общеизвестно, что люди, имеющие домашних животных, живут дольше других и болеют меньше. При этом отмечается, что нервная система этих людей находится гораздо в лучшем состоянии.**



# Как выйти из стрессового состояния?

## **Музыкотерапия** – лечение музыкой

Философы древности считали, что созерцание природы и приятная музыка успокаивают нервную систему человека, оказывая на него весьма благотворное влияние



# **Формула антистресса**



- 1. Не волнуйтесь о мелочах.**
- 2. Помните, что большая часть жизни состоит из мелочей.**
- 3. Дарите людям радость.**

**Будьте счастливы и здоровы!**



# Ресурсы Интернет

- [http://sportpremier.ru/index.php?show\\_aux\\_page=26](http://sportpremier.ru/index.php?show_aux_page=26)
- <http://www.dr-health.ru/video/netrad-med/stress-snyatie-stressa.html>
- <http://lady-vamp.ru/tag/stress/>
- <http://anintellectualidiot.wordpress.com/>
- <http://www.sunhome.ru/tags/%EC%E3%E7%FB%EA%E%E%F2%E5%F0%E0%EF%E8%E8>
- <http://www.dr-health.ru/video/netrad-med/stress-snyatie-stressa.html>
- [www.ibdarb.ru/staff\\_service/articles\\_element.php?IBLOCK\\_ID=24&SECTION\\_ID=&ELEMENT\\_ID=1587](http://www.ibdarb.ru/staff_service/articles_element.php?IBLOCK_ID=24&SECTION_ID=&ELEMENT_ID=1587)