



КАК
БОРОТЬСЯ

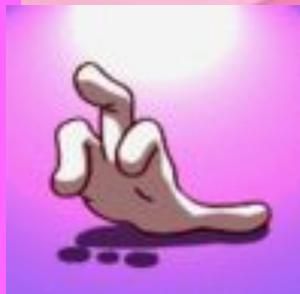
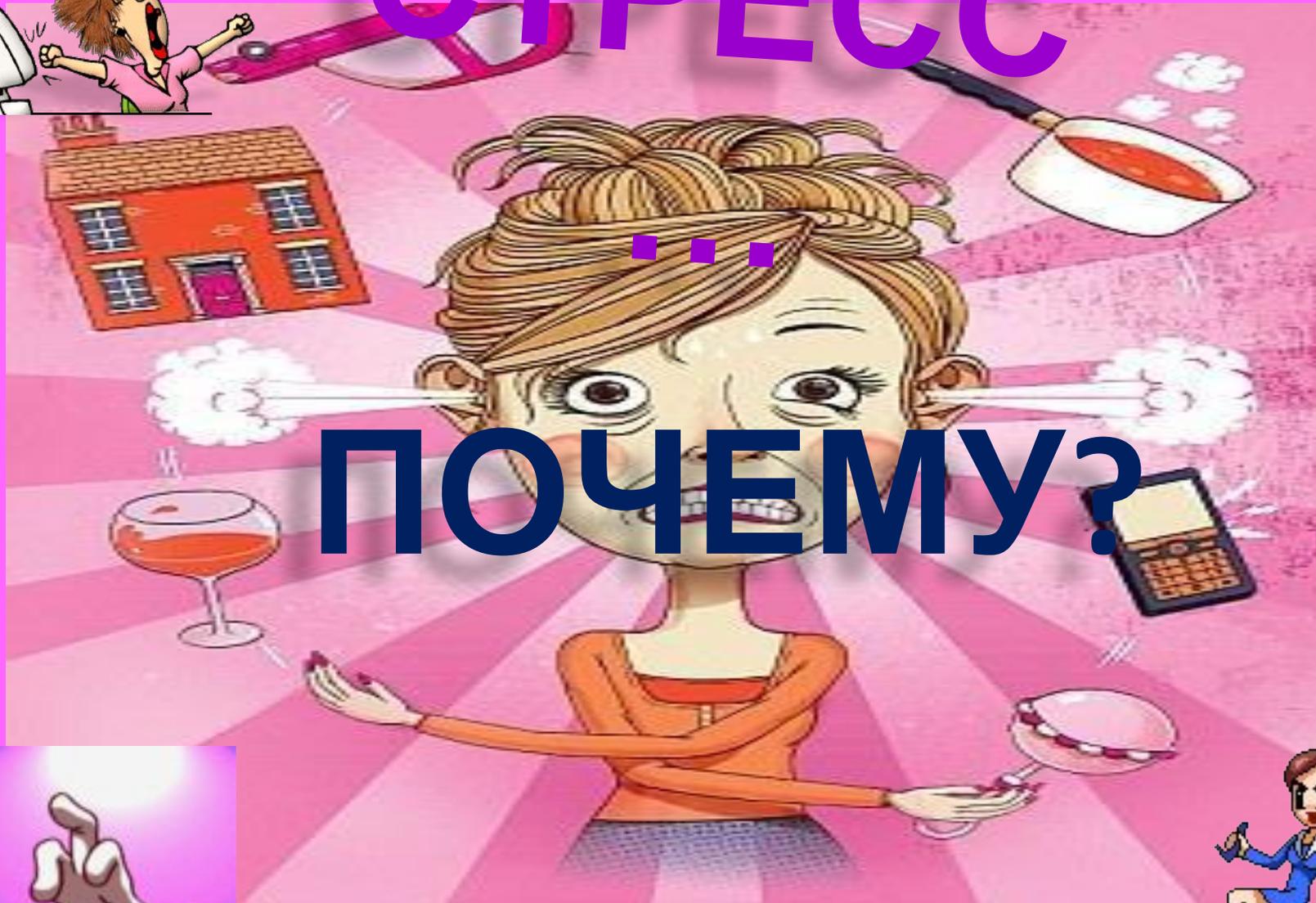
Я
СО



СТРЕССОМ?

СТРЕСС

ПОЧЕМУ?



ПРИЧИНЫ СТРЕССОВОГО НАПРЯЖЕНИЯ:

- **Тяжелые жизненные ситуации** могут стать причиной стресса. Потеря близкого человека, увольнение с работы, финансовые проблемы – все это вызывает тяжелые эмоциональные переживания и продлевает фазу сопротивления стрессу до опасных размеров.
- **Неизлечимые и тяжелые болезни, а также последствия природных и техногенных катастроф** становятся причиной стресса у большинства из тех, кто с ними столкнулся. Человек не может сразу успокоить и принять случившееся. Он заново переживает тяжелую ситуацию, чувствует злость, печаль, сожаление.



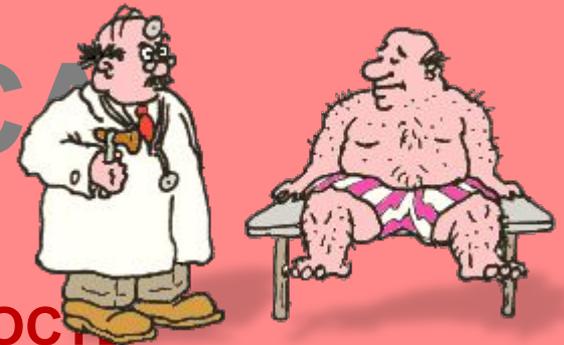
ПРИЧИНЫ СТРЕССОВОГО НАПРЯЖЕНИЯ:



- **Сильные негативные эмоции** могут преследовать годами. Вот почему так важна реабилитация тяжелобольных и переживших катастрофы людей.
- Причиной стресса также может **стать какой-нибудь комплекс**, который мешает вам общаться с другими людьми.
- И конечно, главная причина стресса на сегодняшний день – **перенапряжение на работе**. Это может быть сама работа или даже просто постоянное общение с коллегой, который вам активно не нравится.

Так или иначе, если вы будете из дня в день сильно реагировать на данные факторы, стресс вам обеспечен.

ПРИЗНАКИ СТРЕССА



- УСТАЛОСТЬ, АПАТИЯ ИЛИ ТРЕВОЖНОСТЬ
- СИЛЬНОЕ СЕРДЦЕБИЕНИЕ, УЧАЩЕННЫЙ ПУЛЬС, БЫСТРОЕ ДЫХАНИЕ
- УХУДШАЕТСЯ ПАМЯТЬ, РАБОТА НЕ ДОСТАВЛЯЕТ ПРЕЖНЕЙ РАДОСТИ
- БОЛЬ И НАПРЯЖЕНИЕ В МЫШЦАХ
- ОЧЕНЬ БЫСТРАЯ РЕЧЬ, МЫСЛИ ЧАСТО УЛЕТУЧИВАЮТСЯ
- НАРУШЕНИЕ ПИЩЕВАРЕНИЯ (ИЗЖОГА, ЗАПОР, ДИАРЕЯ)
- СУХОСТЬ ВО РТУ ИЛИ В ГОРЛЕ
- ПОТЕРЯ ЧУВСТВА ЮМОРА
- КУРЕНИЕ (УВЕЛИЧИВАЕТСЯ КОЛИЧЕСТВО ВЫКУРИВАЕМЫХ СИГАРЕТ)
- ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЕМ ИЛИ МЕДИКАМЕНТАМИ
- ПЕРЕЕДАНИЕ ИЛИ ПОТЕРЯ АППЕТИТА
- ПРОБЛЕМЫ СО СНОМ



СТРЕСС



...

ЧТО ДЕЛАТЬ?



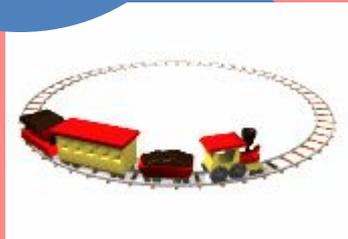
РЕЛАКСАЦИЯ



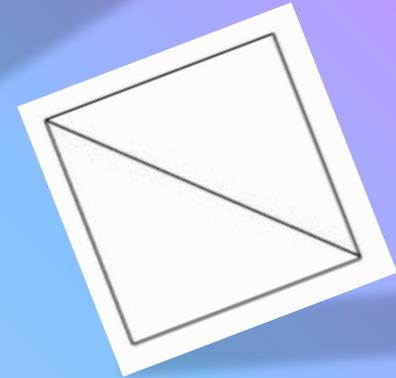
СТРЕСС ДЕРЖИТ НАШ ОРГАНИЗМ В НАПРЯЖЕНИИ
И НАДО УЧИТЬСЯ РАССЛАБЛЯТЬСЯ



РЕЛАКСАЦИЈА



ЗАЙМИТЕСЬ ЛЮБОЙ ТВОРЧЕСКОЙ РАБОТОЙ,
РУКОДЕЛИЕМ...



**ВСТРЕЧА С
ДРУЗЬЯМИ -**



**СТАРЫЙ ДОБРЫЙ
СОБ**



РУСТНЫЕ

М. ИСПИ



ПРОГУЛКА, ПОЕЗДКА НА
ПРИРОДУ,

ИГРА С ДОМАШНИМ
ЛЮБИМЦЕМ

ЗАМЕЧАТЕЛЬНО СНИМАЮТ

ПРИЗНАКИ СТРЕССА

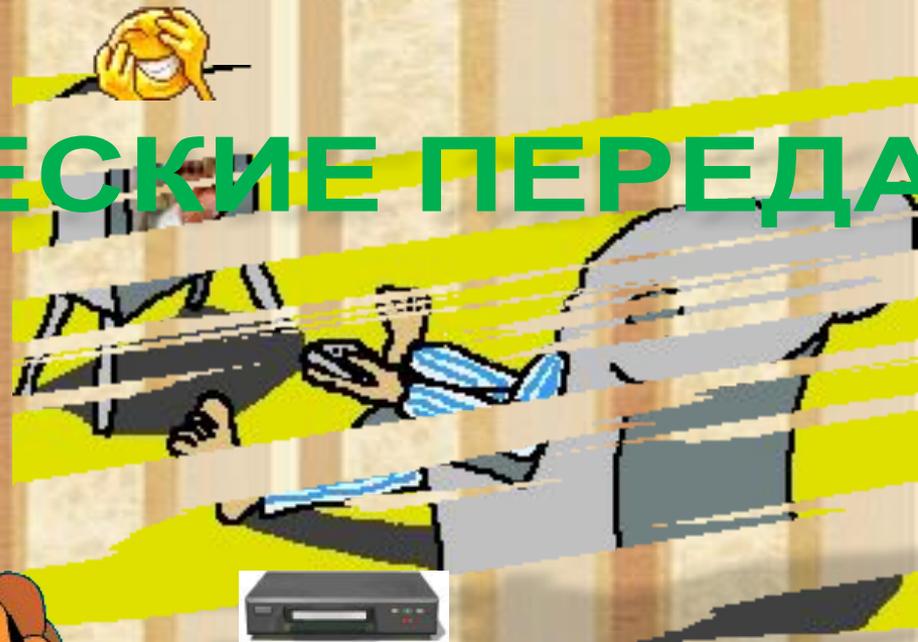


**СМЕХ – ОТЛИЧНОЕ
ЛЕКАРСТВО!**



СМОТРИТЕ ЧАЩЕ КОМЕДИИ

ЮМОРИСТИЧЕСКИЕ ПЕРЕДА





ПОСЕТИТЕ
РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЕ
МЕРОПРИЯТИЕ,
НА КОТОРОЕ ДАВНО МЕЧТАЛИ
ПОПАСТЬ





ТАНЦУЙТЕ!



ЭТО НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ПОТАНЦЕВАТЬ

ПОДНИМАЕТ НАСТРОЕНИЕ



ЗИРУЕТ ШЦЫ



ТРЕНИРУЕТ ДЫХАНИЕ

ПОСЛУШАЙТЕ ЛЮБИМУЮ МУЗЫКУ



ЗАЙМИТЕСЬ ВОДНЫМИ

ПРОЦЕДУРАМИ

(БАНЯ, САУНА И ДР.)

МАССАЖ

ПОЛЕЗЕ

Н

ЛЮБОЙ...



**ВЫПЕЙТЕ
КРУЖКУ
ГОРЯЧЕГО**



ЧАЯ

ШОКОЛАД (ЧЕРНЫЙ) –

**СОДЕРЖИТ СЕРОТОНИН, КОТОРЫЙ
ПОМОГАЕТ БОРОТЬСЯ СО**

СТРЕССОМ





**ЗАЙМИТЕСЬ ЛЮБЫМ
ДЕЛОМ**



NO STRESS



NO PROBLEM!

stress



stress

