

Классный час

тема:

# СТРЕСС И КАК С НИМ БОРОТЬСЯ.

Автор: учитель МОУ СОШ п.Пионерский  
Васильева Е.Д.

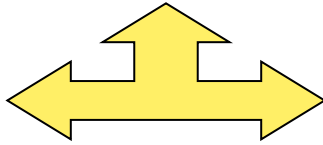


У каждого из нас бывает всё на свете...  
**нехорошо.**

В чём дело, сразу не поймёшь.

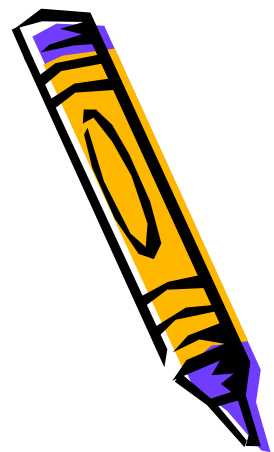
**Просто хочется:**

- 1) спрятаться,
- 2) заплакать.,
- 3) снова появиться и на кого-нибудь наорать,
- 4) совершить прочие противоправные действия.



**Совсем не хочется:**

- 1) работать,
- 2) общаться,
- 3) быть добрым и отзывчивым.



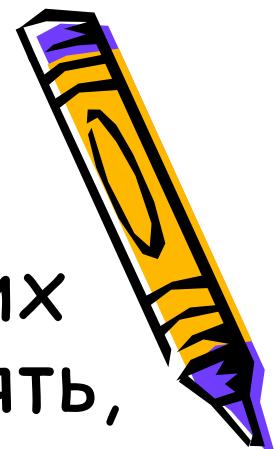
Причин у этого состояния, называемого модными словами «СТРЕСС» ИЛИ «депрессия», огромное количество. И все они разные. Но **выход один: бороться и не позволять себе раскисать.**



Пессимистично настроенный человек не вызывает у окружающих желания общаться, у босса - поощрять, у любимого... вообще никакого желания. И наоборот, улыбчивый и добродушный человек «обречён на успех». Это подтверждают психологи всего мира.

Итак, решено: бороться со стрессом до последней капли грусти!

Да, но как?

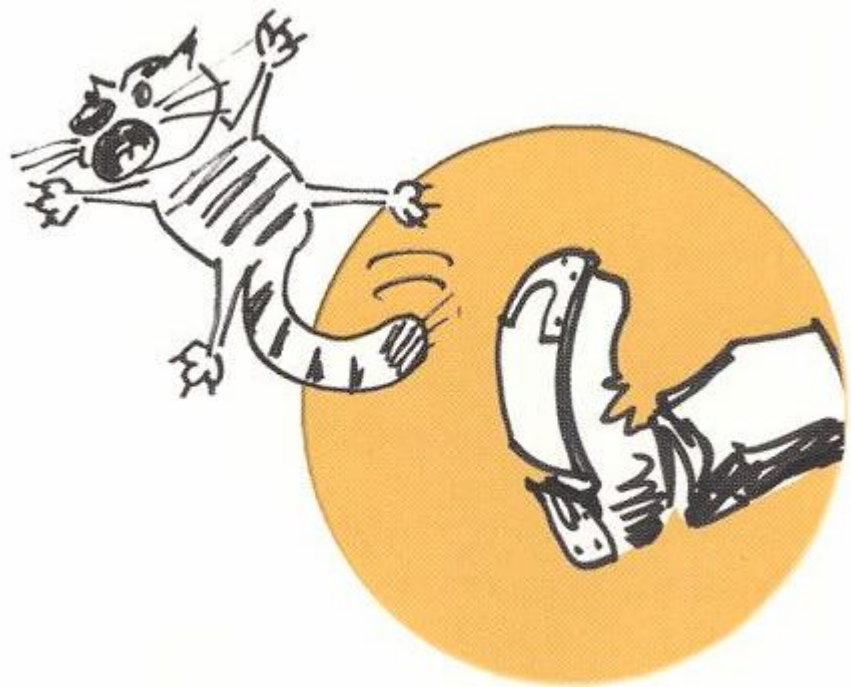


Когда всё не так...

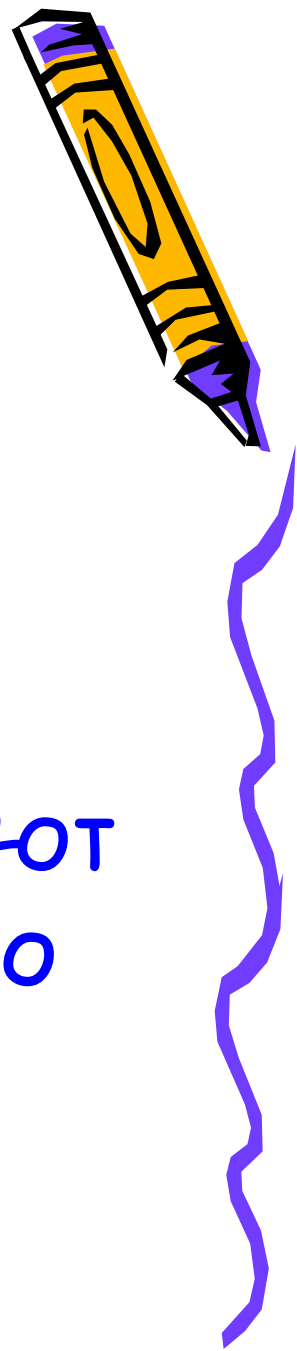
5 % людей  
обращаются к  
психоаналитику...



35 % людей  
отрываются на  
домашних,  
любимых...



# А знаете ли вы, что...



- Итальянцы снимают стресс, флиртуя с коллегами.
- В японских офисах выставляют чучело начальника... чтобы его бить.



Женщины  
Гонконга, чтобы  
снять стресс,  
предпочитают  
бить мужей.







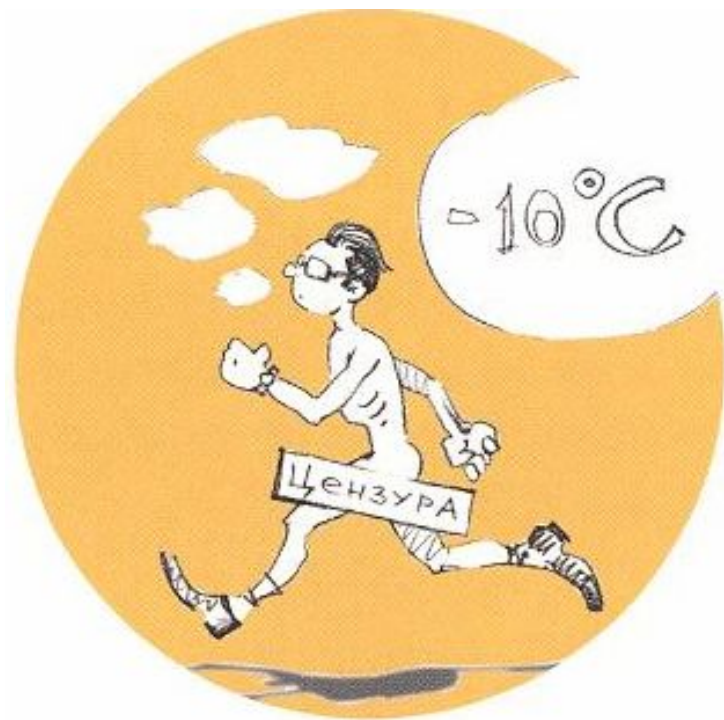
Один румынский  
бизнесмен, дабы не  
подвергать себя стрессу,  
платит жене за молчание.



- Американские врачи своих пациенток направляют на курсы... стриптиза.



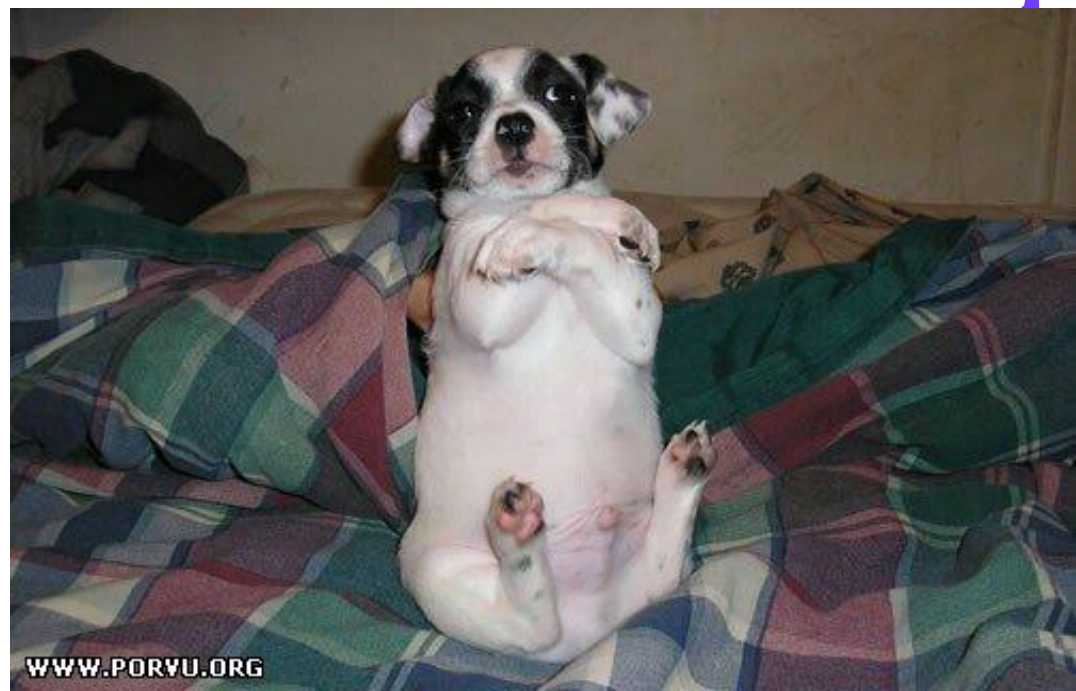
Зимой в  
университетах  
Гарварда и Принстона  
этот способ снятия  
стресса очень  
популярен: студенты  
раздеваются догола и  
бегают на морозе.



Полицейские в Турции снимают стресс, слушая классику. В полицейских участках Анкары звучат произведения Моцарта, Шопена и Бетховена.



- В Нью-Йорке организован клуб для снятия стресса у собак. Сначала собаки расслабляются, затем специальный инструктор усаживает собак в традиционные для йоги позы.



- В некоторых американских офисах в качестве способа борьбы со стрессом **сотрудники** после обеда в течении получаса **могут просто... поспать.**



# Лучшее лекарство - смех

- Смех снимает стресс, нервное напряжение и хроническую усталость.
- Помогает избавиться от неприятных мыслей.
- Способствует скорейшему выздоровлению при самых различных заболеваниях.
- Феерия хохота позволяет настроиться на волну бодрого состояния духа.



# КОГДА ВСЁ НЕ ТАК...

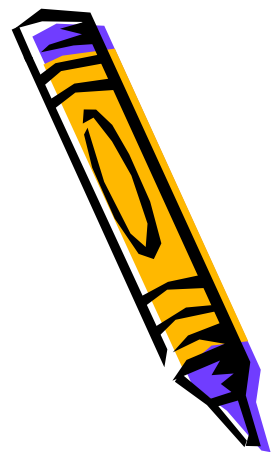
делаем так:

## 1. Сразу после стрессовой ситуации:

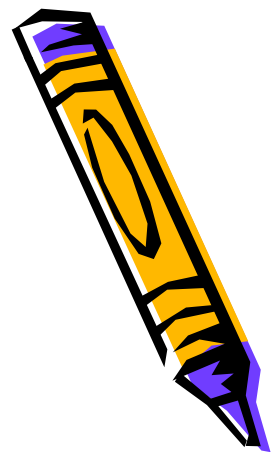
Встаньте, постарайтесь расслабить сжатые руки, стиснутые зубы, расстегните пуговицы у ворота, помассируйте напряжённую шею.

Постойте так некоторое время. Почувствуйте, как сильно ваше тело, и топните ногой уверенно и твёрдо.

Повторяйте про себя: «Я здесь стою, это моя территория!». Так вы восстановите ощущение твёрдой земли под ногами и сможете уверенней продолжать действовать.



2. Перед сном  
приготовьте себе  
ароматическую ванну:  
смешайте 5-6 капель  
эфирного масла лаванды  
или мелиссы с пеной для  
ванны. Получившуюся  
смесь вылейте в воду  
комфортной для вас  
температуры. **Полежите**  
**так минут 20.**





# Побалуйте себя!

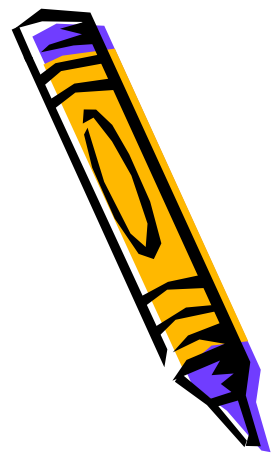
3. Не важно, что именно вы сделаете: съедите шоколадку, купите букетик цветов, пойдёте к массажисту или почитаете детектив. Важно то, что в эти минуты, окунувшись в праздничное настроение, вы дадите себе возможность выдоха.



# Каждый день:

4. Чтобы не нервничать и хорошо высыпаться, рекомендуется: 1 ст.л. мёда и выжатый сок  $\frac{1}{2}$  лимона растворить в стакане минеральной воды и выпить утром до завтрака.

Принимать 1-2 недели.



# Смейтесь! Улыбайтесь!

Ионизируйте над собой и над обстоятельствами! Умение увидеть смешное, забавное в собственных трудностях - лучший способ изменить отношение к проблеме.

