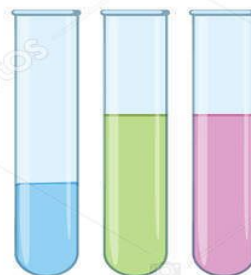
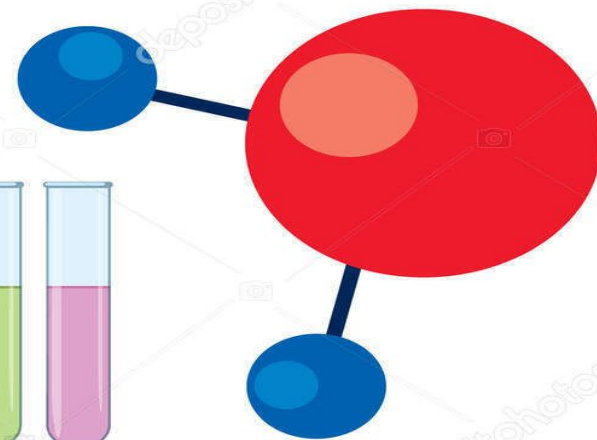
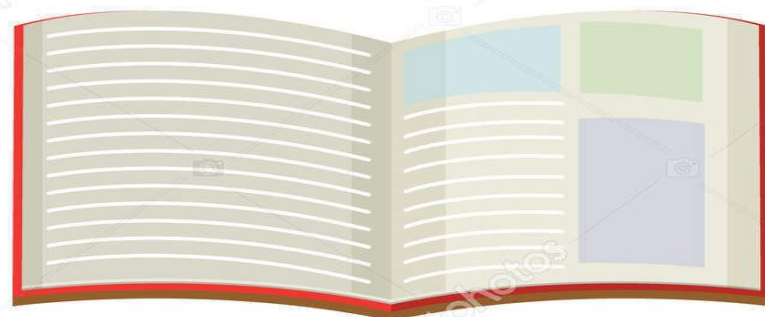
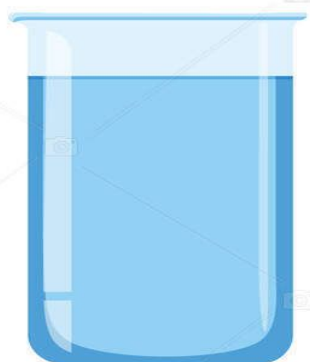
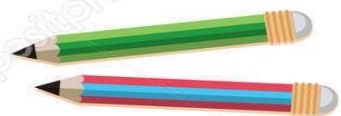


# Лаборатория «Антистресса»



# Правила группы



1. Правило пунктуальности

2. Правило



конфиденциальности

3. Правило актуального  
общения



4. Правило высказывания

5. Правила «Я – говорю»



6. Правило вытянутой руки

7. Правило «СТОП»

8. Правило активности

# Лаборатория

## «Гнева»



# Лаборатория

## «Размышления»





## **Симптомы стресса:**



*вялость и слабость;*



*постоянные  
головные боли;*



*повышенная  
раздражительность;*



*состояние уныния;*



*хроническая  
неуспеваемость и  
несобранность.*



## **Признаки проявления хронического стресса:**

- ✓ *агрессивность;*
- ✓ *тревожность;*
- ✓ *бессонница;*
- ✓ *депрессия;*
- ✓ *постоянное чувство раздражённости, подавленности, без особых причин;*
- ✓ *снижение или наоборот чрезмерный аппетит,*
- ✓ *навязчивые привычки, чаще вредные;*
- ✓ *ослабление иммунной защиты организма;*
- ✓ *отсутствие интереса к окружающим событиям и людям;*
- ✓ *постоянно возникающее желание поплакать.*

# Лаборатория

## «Релакса»



# Лаборатория

## «Профилактики»

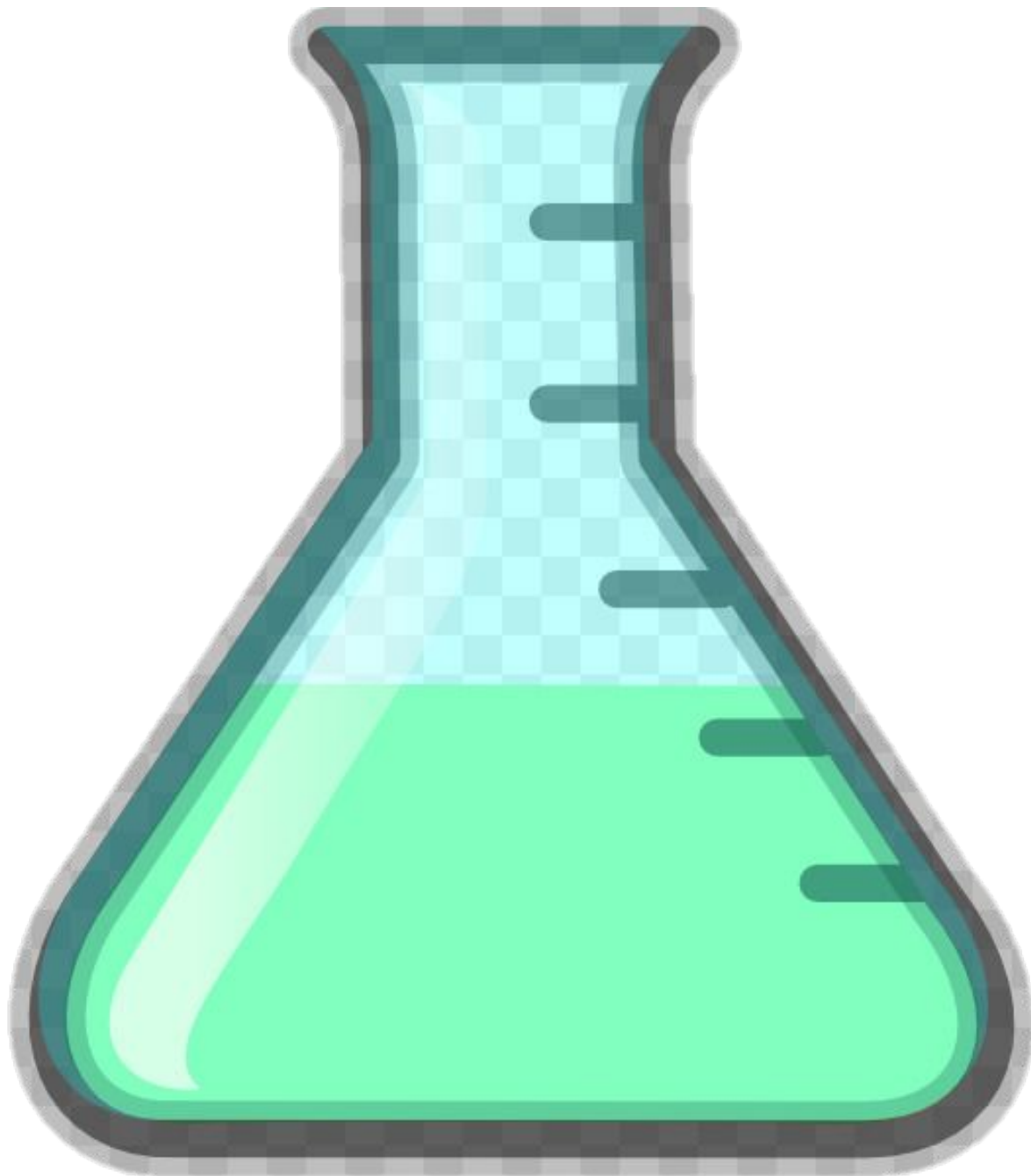




# Лаборатория

## «Дыхания»





**рецепт  
лекарств  
а  
против  
стресса**

## Упражнение «ВСЕ У МЕНЯ В РУКАХ!»

«Над этой темой я хотел(а) бы еще поработать»

«Здесь мне были даны конкретные указания»

«Мне здесь совсем не понравилось»

«Психологическая атмосфера»

«Мне здесь не хватало...»

