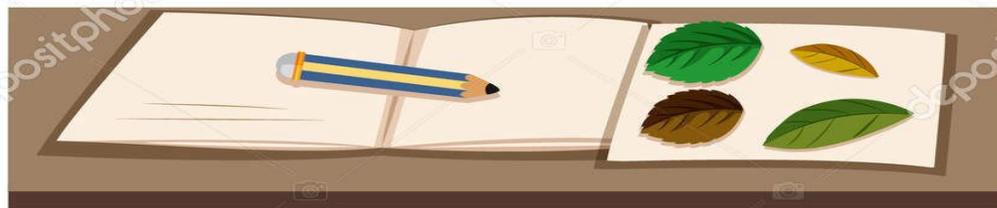
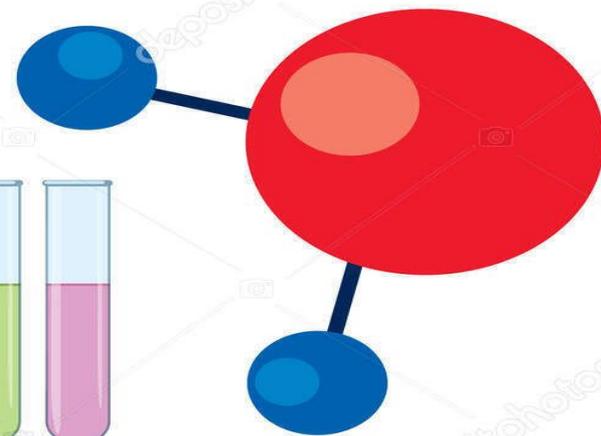
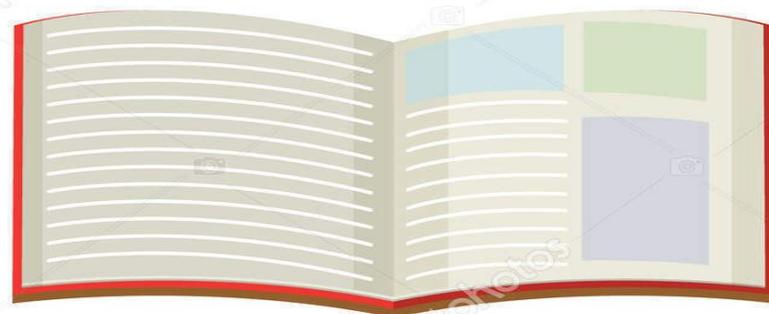
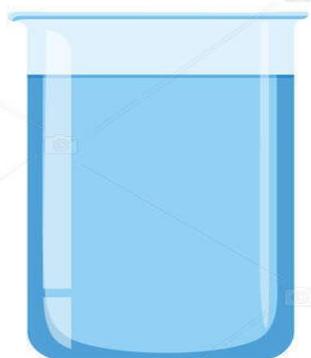
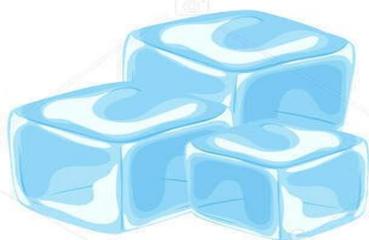
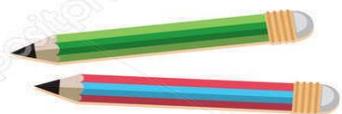


Лаборатория «Антистресса»



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

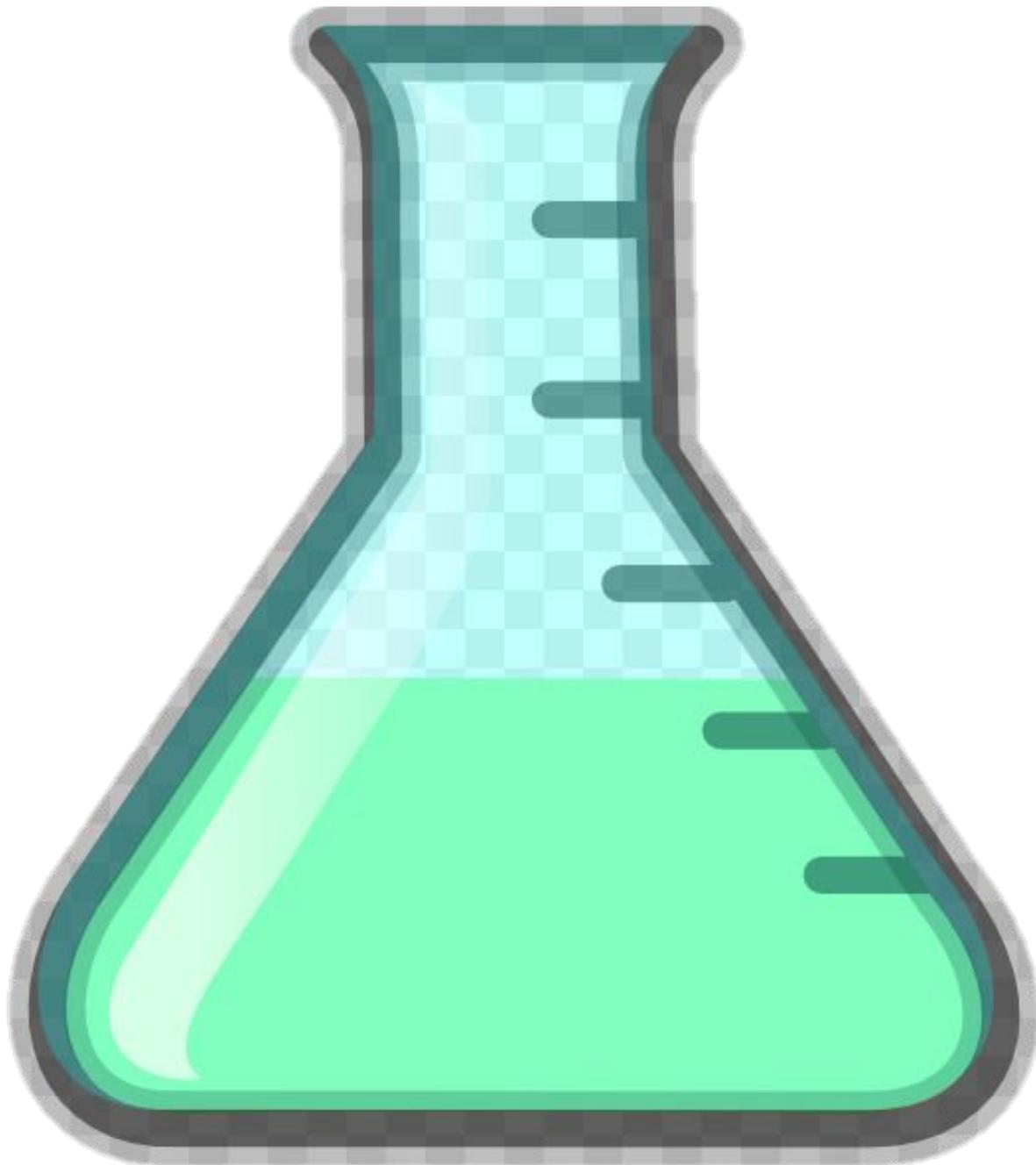
«Профилактики»



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...»

