

Флеш-тренинг

"Способы преодоления стресса"

Подготовил: Акопов Юрий

- **Стресс** – это неспецифические физиологические и психологические реакции организма при воздействии на него резких, экстремальных факторов.



Признаки стресса

- Тревога
- Страх
- Напряжение
- Неуверенность
- Растерянность
- Подавленность
- Беззащитность
- Паника
- Бледность или краснота
- Учащение пульса
- Дрожь
- Потливость
- Сухость во рту
- Затруднение дыхания
- Расширение зрачков
- Желудочный спазм

**Психологические
изменения**

**Физиологические
изменения**

Виды стресса

- **Физиологический**
(действие физических нагрузок, болезни)



- **Психологический**
(действие моральных и психологических перегрузок)

1. Эмоциональный
(ситуации угрозы)
2. Информационный
(информационная перегрузка)



Способы преодоления стресса

- *Несколько глубоких вдохов*
- *Заняться каким-либо видом спорта*
- *Отнестись с юмором к сложившейся ситуации*
- *Включиться в оказание помощи другим*
- *Попытаться переоценить ситуацию воспринять ее не как экстремальную*



- В любой ситуации следует сохранять оптимизм.
- Стремиться к разумной организованности в жизни, работе, быту.
- Научиться говорить себе нет, не брать на себя решение слишком многих проблем, тем более чужих, определив границы собственных возможностей.
- Учиться радоваться жизни.
- Не быть максималистом.
- Не копаться в своем прошлом и тем более не сожалеть о том, что не сделал когда-то или сделал не так.
- Соблюдать правильный режим питания, сна и отдыха.
- Не злоупотреблять алкоголем, воздерживаться от вредных привычек.
- Вести здоровый активный образ жизни, занимаясь ежедневно физическими упражнениями и самомассажем головы, шеи, плеч, ступней.
- При необходимости – снижение темпа жизни и пересмотр некоторых жизненных позиций.

Шаги преодоления стресса

- Проанализируйте стрессовую ситуацию.
- Переключайтесь.
- Больше двигайтесь. Полезно выпустить пар.
- Поплачьте.
- Вылейте свою печаль на бумагу.
- Сделайте себе подарок.
- Помогите ближнему.
- Соприкоснитесь с природой.
- Чаще улыбайтесь.
- Растворите печаль во сне
- Займитесь йогой, аутотренингом, медитацией.
- Расслабляйтесь. Гуляйте, читайте, музицируйте, занимайтесь спортом, вышивайте, лепите.



Спасибо за внимание !