

Способы быстрого снятия стресса

1. Физические упражнения.
2. Глубокое дыхание.
3. Расслабление.
4. Отрыв от повседневности.
5. Массаж.

Пересмотр жизненных позиций.

Самым действенным средством борьбы со стрессом является умение воздействовать на себя, позитивное восприятие любой жизненной ситуации и сохранение бодрости духа при решении проблем.

Глубокое дыхание для снятия стресса

1. Примите удобную позу. Закройте глаза. Если вы сидите, то держите спину прямо, чтобы можно было свободно дышать.
2. Медленно и глубоко вдохните через нос. Дышите грудью и диафрагмой одновременно (живот должен выпячиваться, а не втягиваться).
3. Медленно и полностью выдохните через рот.
4. Во время дыхания при каждом медленном вдохе говорите про себя: «Я», а при выдохе: «Расслабляюсь».
5. Повторите упражнение несколько раз. В течение нескольких последующих минут посидите (полежите) спокойно и подышите нормально, радуясь ощущениям полного расслабления.

МБОУ ДОД «Центр дополнительного образования детей»
653047, г. Прокопьевск, ул. Обручева, 65
т.: 69-48-74, zdodprk@mail.ru

Управление образования
администрации
города Прокопьевска
МБОУ ДОД «Центр дополнительного
образования детей»

Профилактика стресса

Центр содействия укреплению
здоровья обучающихся,
воспитанников образовательного
учреждения

Прокопьевск, 2012

Со стрессом можно справиться!

В жизни всегда будет стресс, и, вместо того, чтобы избавиться от него, нам нужно проверить, как мы на него реагируем.

Стресс – реакция организма в ответ на разнообразные экстремальные воздействия. Без стресса жить ... нельзя! Он является, прежде всего, механизмом выживания, который подготавливает организм к борьбе или к бегству в случае опасности. Согласно многочисленным научным исследованиям, полное отсутствие стрессовой реакции губительно, так как она является «синдромом общей адаптации» нашего организма, который помогает человеку противостоять различным внешним воздействиям, как позитивным, так и негативным. Стресс заставляет организм проявлять определенную гибкость, реагируя на какие-то неожиданные события, постоянно возникающие в нашей жизни. В умеренных дозах стресс поддерживает здоровый тонус духа и тела.

Различают 3 вида стресса:

острый, хронический и травматический. **Острый стресс** – явление временное, часто связан с неприятными ситуациями, из которых нужно найти выход.

Хронический стресс – может возникнуть из-за непрекращающихся семейных проблем. Какой бы ни была причина,

хронический стресс изматывает свою жертву день за днем, неделя за неделей, месяц за месяцем.

Травматический стресс – это удар страшной беды, такой, как изнасилование, автокатастрофа или стихийное бедствие.

Конечно, реакция человека на стресс зависит и от некоторых других факторов, таких, как состояние организма человека и доступные ему средства для борьбы со стрессовой ситуацией.

Какой бы ни была причина стресса, с ним можно справиться.

Как бороться со стрессом.

1. Следите за своим питанием. Следите за тем, сколько вы потребляете соли, сахара, алкоголя и кофеина. Улучшите свое питание, и, возможно, вы станете менее восприимчивым к стрессу.
2. Отводите достаточно времени для сна. Недосыпание приводит к переутомлению и снижает способность справляться со стрессом.
3. Будьте собранным. Те, кто планирует свое время, гораздо лучше справляются со стрессом.
4. Ищите поддержки. Во время стресса те, у кого есть друзья, получают хотя бы некоторую защиту от потрясения.
5. Улаживайте конфликты.
6. Уделяйте внимание семье, ведь семья может стать неисчерпаемым источником сил во время стресса.

7. Юмор и смех эффективно снижают психическое напряжение.
8. Музыка очень помогает преодолеть стресс. Как можно чаще слушайте музыку, которая улучшает ваше настроение.
9. Физические нагрузки и водные процедуры изгоняют стресс и укрепляют здоровье.
10. Умение расслабляться помогает предотвращать и уменьшать стресс.

Для преодоления стресса важно:

Научиться по-новому, смотреть на жизнь. Быть оптимистом. Учиться радоваться жизни. Не быть максималистом. Не концентрироваться на себе. Не копаться в своем прошлом.