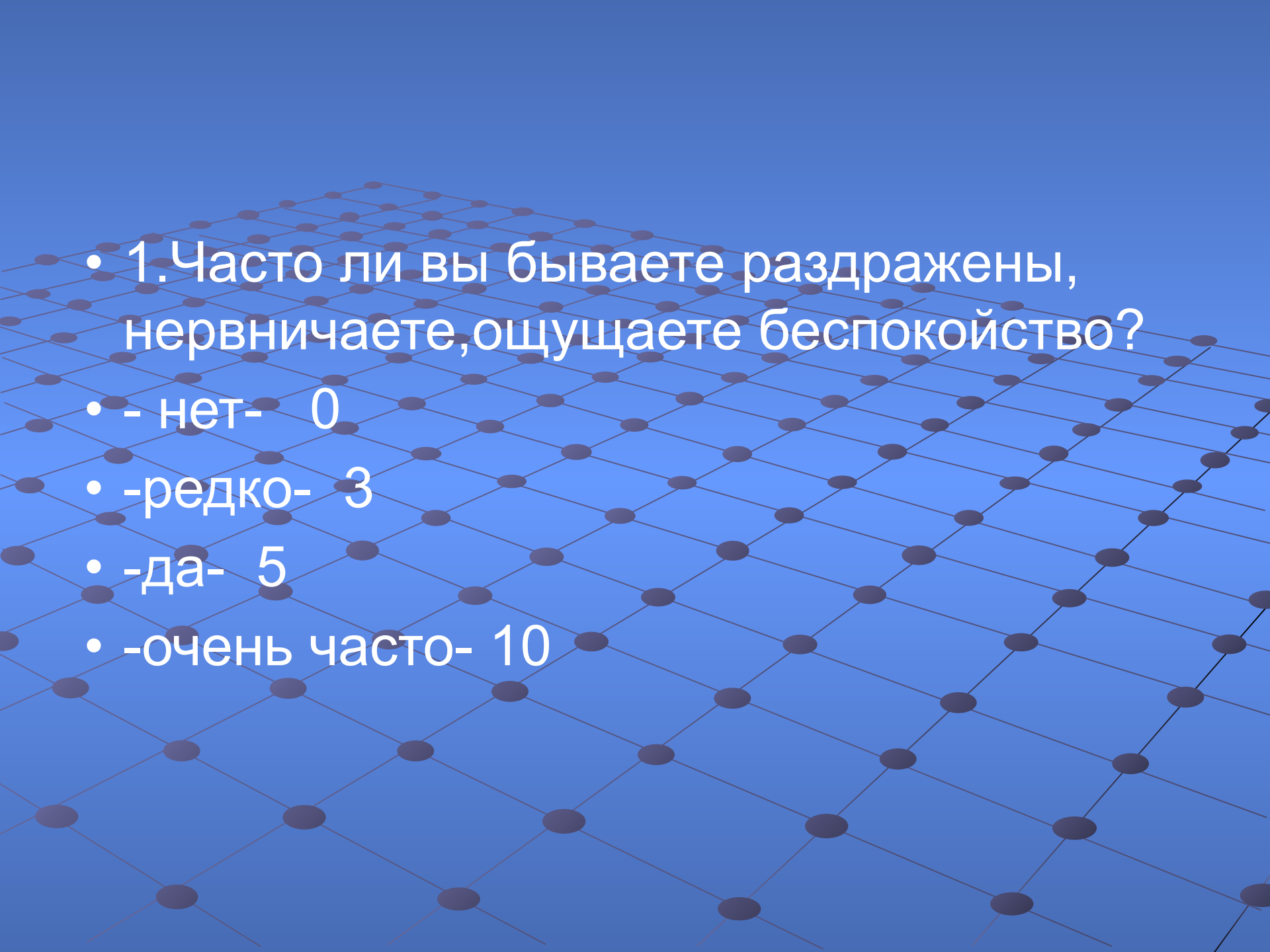


СТРЕСС

-это мощная эмоционально-физиологическая реакция на неожиданно возникшую неопределенность в ситуации необходимости принятия решений и осуществления действий.



- Тест « СОСТОЯНИЕ
ВАШЕЙ НЕРВНОЙ
СИСТЕМЫ » (К.Либельт)

- 
- 1. Часто ли вы бываете раздражены, нервничаете, ощущаете беспокойство?
 - - нет- 0
 - -редко- 3
 - -да- 5
 - -очень часто- 10



- 2. Часто ли у вас бывает учащенный пульс и сердцебиение?

- -нет- 0

- -редко- 2

- -да- 3

- -очень часто - 6



• 3. Часто ли быстро устаете?

• - нет- 0

• -редко- 2

• -да- 4

• -очень часто- 8



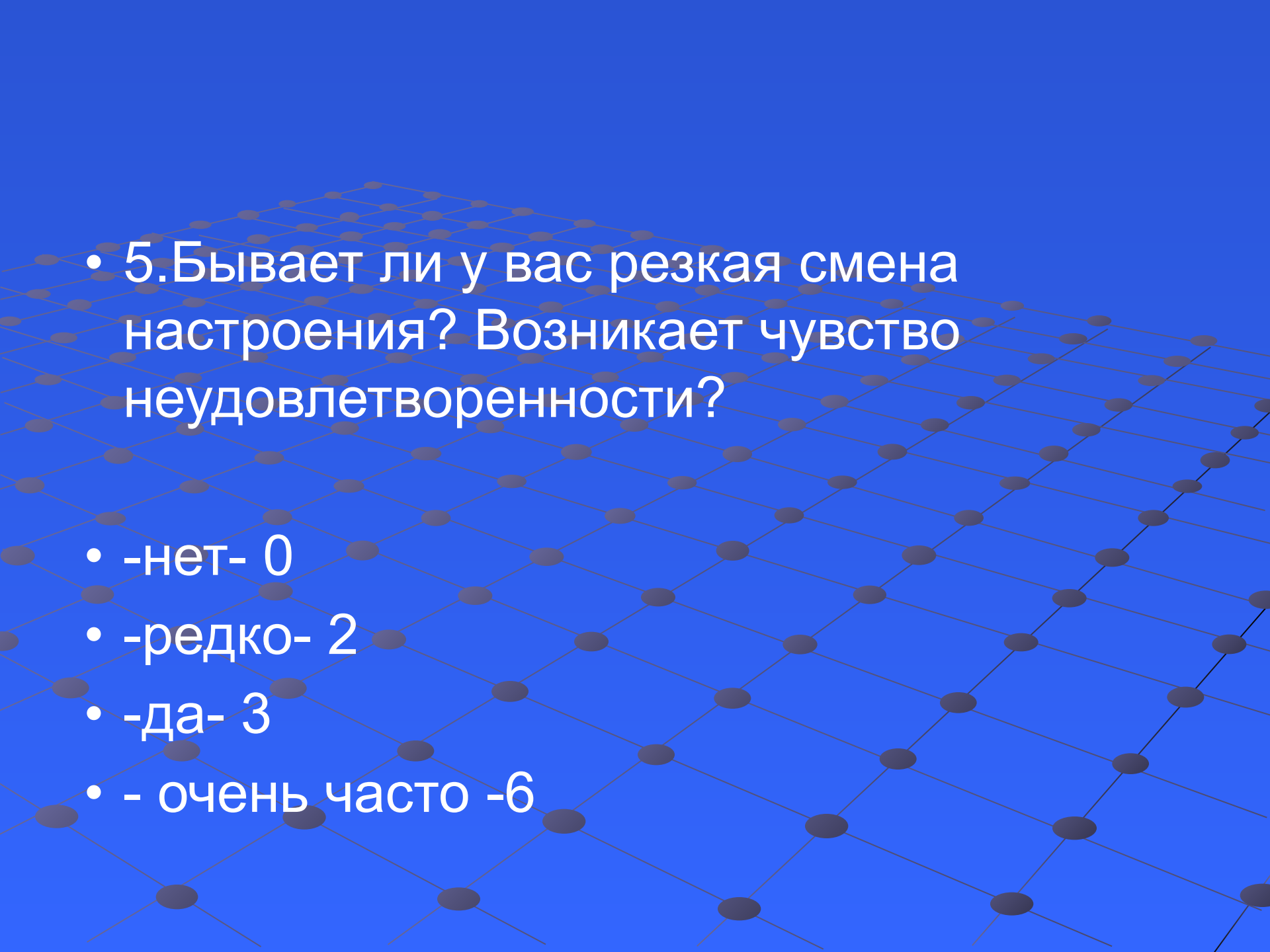
- 4. Страдаете ли повышенной чувствительностью к свету, шуму, шороху?

- -нет- 0

- -редко- 2

- -да- 4

- -очень часто -8



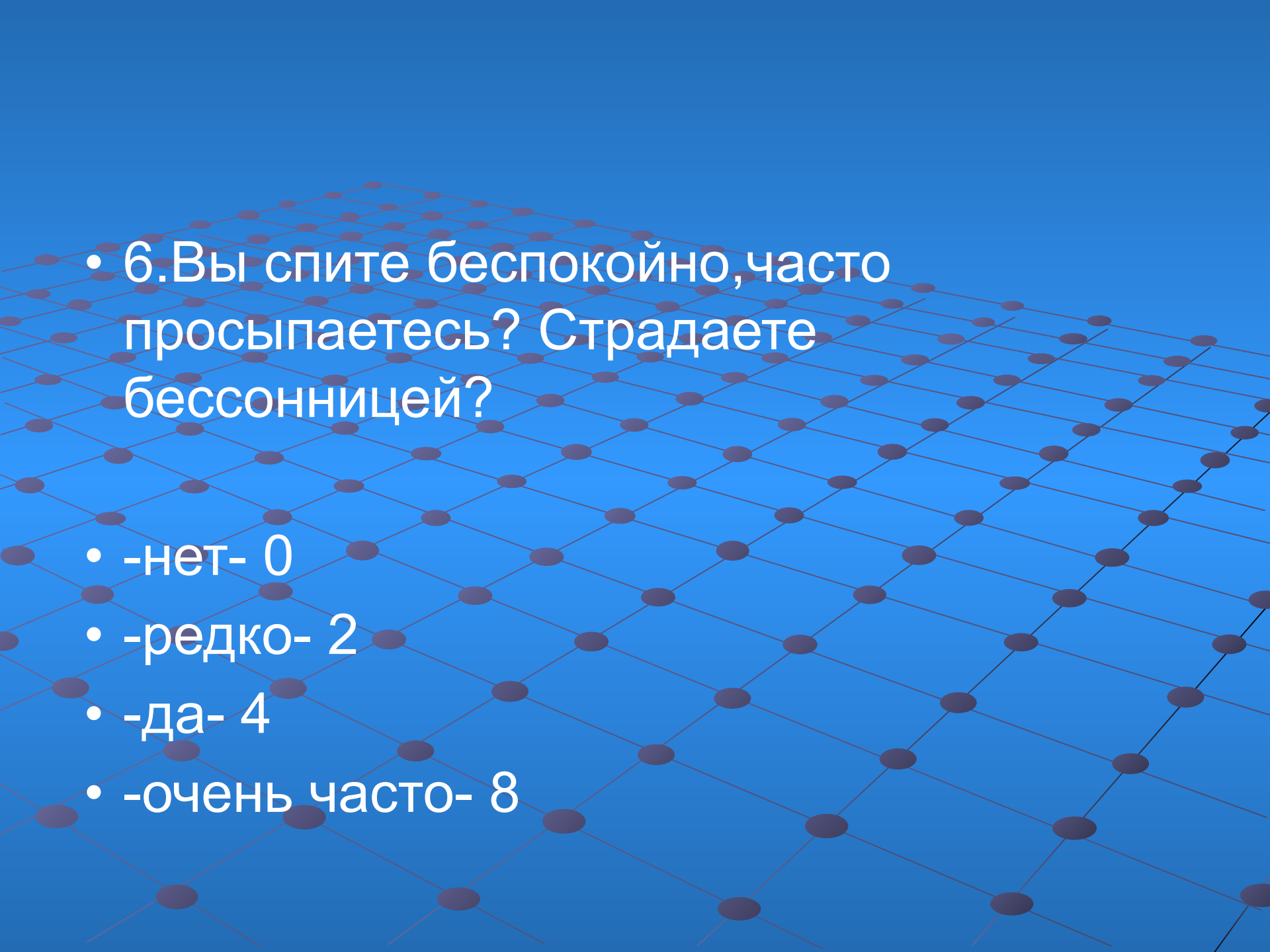
- 5. Бывает ли у вас резкая смена настроения? Возникает чувство неудовлетворенности?

- -нет- 0

- -редко- 2

- -да- 3

- - очень часто -6



- 6. Вы спите беспокойно, часто просыпаетесь? Страдаете бессонницей?

- -нет- 0

- -редко- 2

- -да- 4

- -очень часто- 8



- 7. Страдаете ли вы непроизвольным потоотделением?

- -нет- 0

- -редко- 2

- -да- 3

- -очень часто- 6



- 8.Затекают ли у вас мышцы? Ощущаете ли вы непривычное щекотание, подергивание в суставах?

- -нет- 0

- -редко- 2

- -да- 4

- -очень часто- 8



- 9. Страдаете ли вы забывчивостью, часто плохо способны сконцентрировать внимание?

- -нет- 0

- -редко- 2

- -да- 4

- -очень часто- 8



- 10. Страдаете ли вы от зуда?

- -нет- 0

- -редко- 2

- -да- 3

- -очень часто- 6



- 11. Необходимо ли вам в вашей деятельности быть на «высоте»?

- - нет- 0

- -редко- 2

- -да- 4

- -очень часто-8



- 12. Часто ли вы бываете в плохом настроении?

- -нет- 0

- -редко- 2

- -да- 4

- -очень часто- 8



• 13.Копите ли вы неприятности в себе?

• -нет- 0

• -редко- 2

• -да- 4

• -очень часто- 8



- 14. Ощущаете ли вы недовольство самим собой и окружающим миром?

- Нет- 0

- -редко -2

- - да- 4

- -очень часто- 8



- 15. Курите ли вы?

- -нет- 0

- -редко- 3

- -да- 5

- -очень часто- 10



- 16. Бывают ли у вас неприятности?
Мучают ли вас страхи?

- -нет- 0

- -редко- 2

- -Да- 4

- -Очень часто- 8



- 17. Часто ли вы проводите свое свободное время на свежем воздухе?

- -нет-8

- -редко- 4

- -да -3

- - очень часто -0



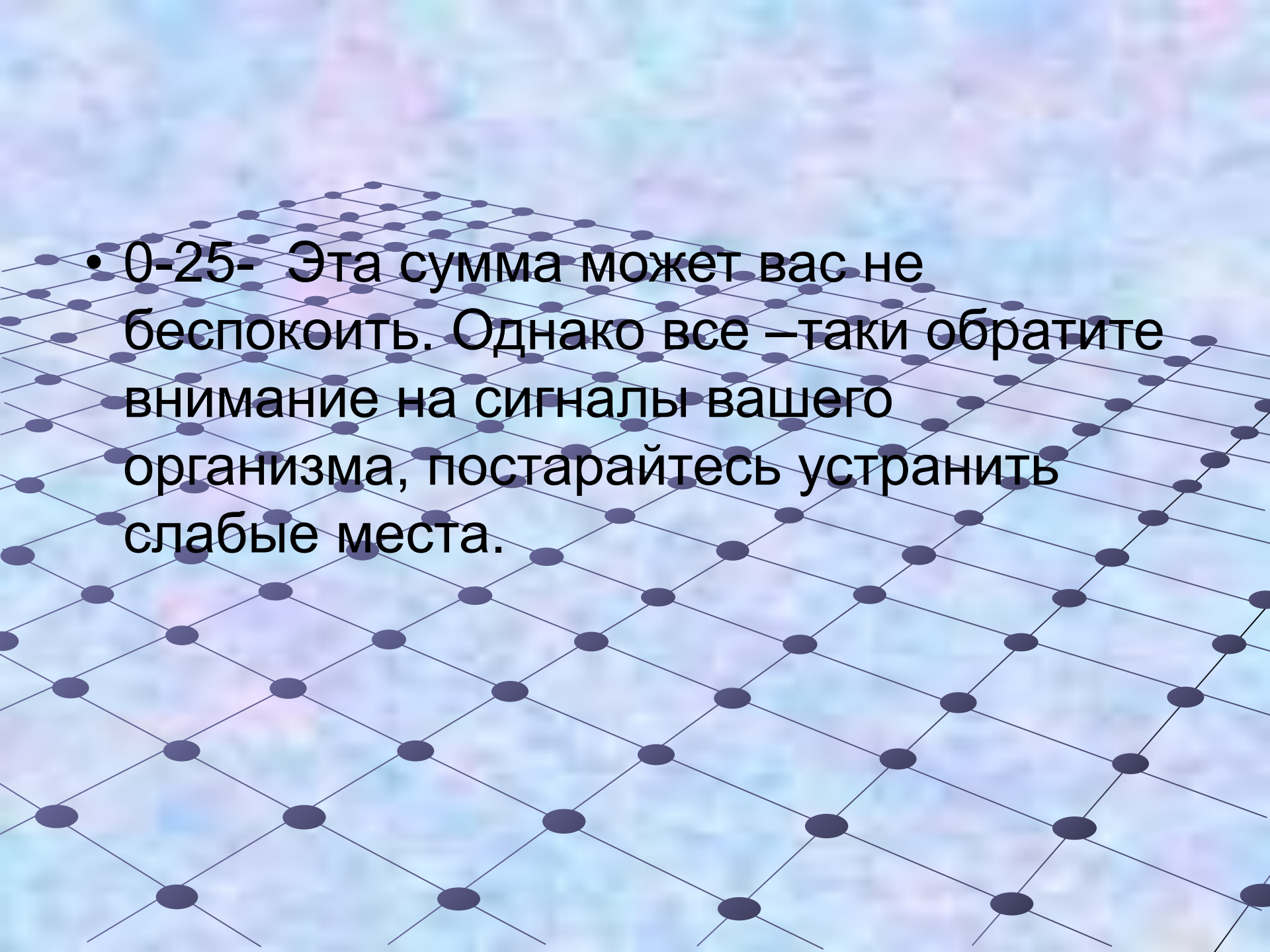
- 18. Есть ли у вас возможность обрести душевное равновесие, разрядиться, снять напряжение?

- -Нет- 8

- -редко- 4

- -Да- 2

- - очень часто- 0

- 
- 0-25- Эта сумма может вас не беспокоить. Однако все –таки обратите внимание на сигналы вашего организма, постарайтесь устранить слабые места.

- 
- 26-45- Поводов для беспокойства нет и в этой ситуации. Однако не игнорируйте предупреждающие сигналы. Подумайте, что вы можете сделать для вашего организма.

- 
- 46-60- Ваша нервная система ослаблена. Для здоровья необходима перемена образа жизни.

- Более 60- Ваши нервы сильно истощены. Необходимы срочные меры! Обязательно обратитесь к врачу!.

7 советов для поднятия настроения

- - Не смотрите новости!
- - Сладкое.
- - Музыка.
- - Фильмы (комедии).
- - Любимое увлечение.
- - Общение с друзьями.
- - Спорт.

ГНЕВ

- -Это удар по нашему здоровью, по самочувствию психическому и физическому. Это причина самых разных психосоматических заболеваний. Гнев приводит к разрушению взаимоотношений с людьми.

Если вами овладела сильная отрицательная эмоция, то:

- -Попросите помощи.
- -Сядьте и поплачьте(дайте выход эмоциям)воспользуйтесь техниками повышения настроения.
- -Дайте себе физическую нагрузку.
- -Внушайте себе, что не все так плохо.
- -Выясните, как успокаивают себя в этом случае другие, попробуйте делать то же.

- «ХРУСТАЛЬНОЕ ПУТУШЕСТВИЕ»



