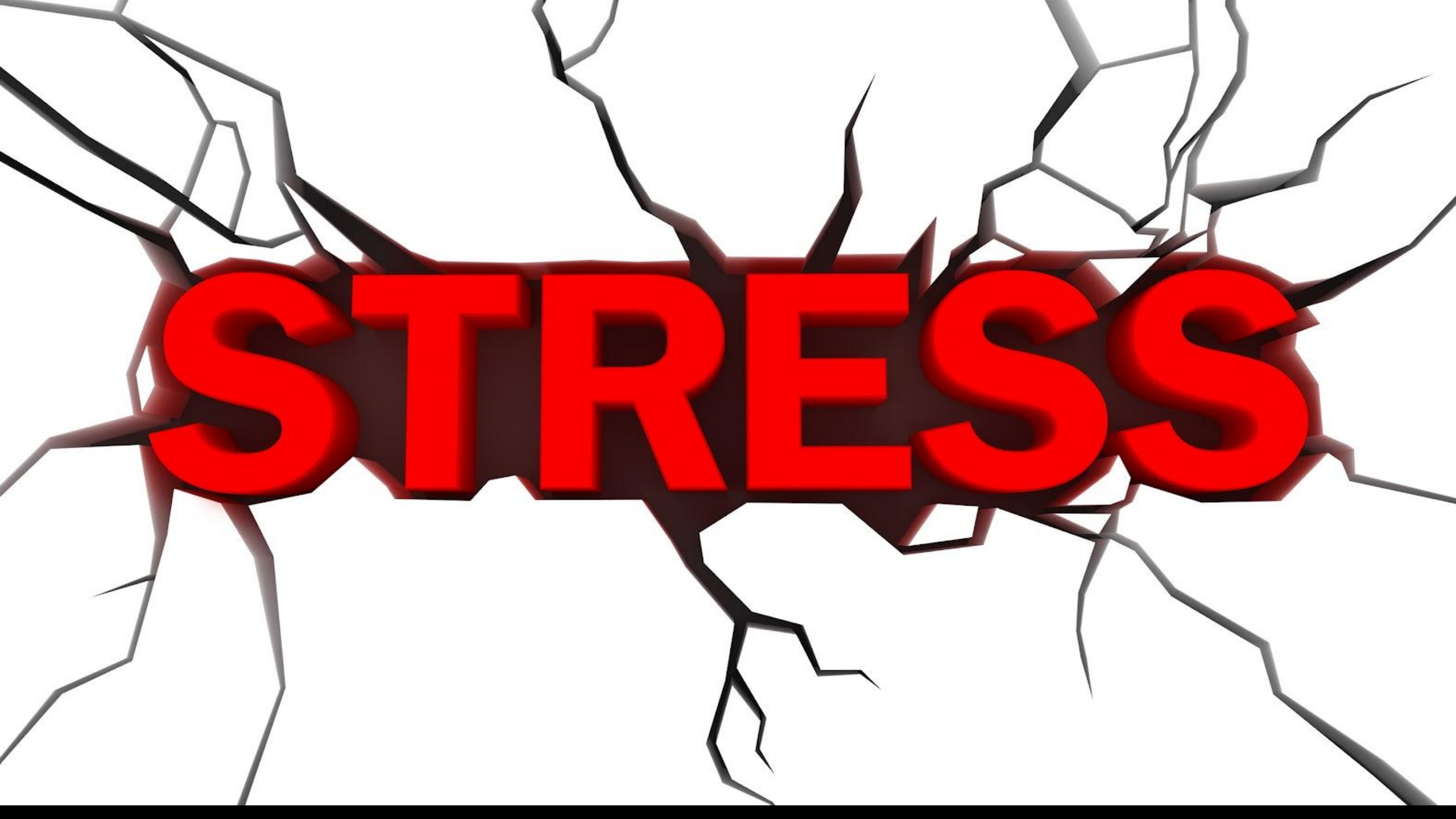




СТРЕСС.
ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС.



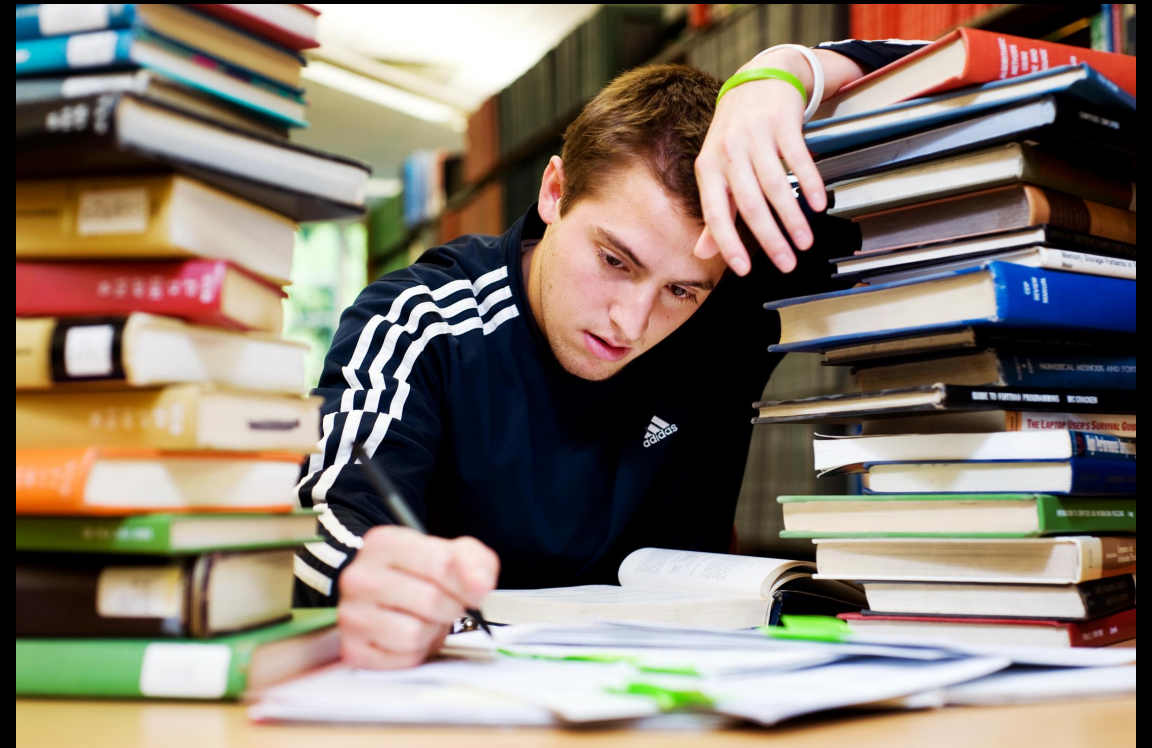
STRESS

- Стресс - это состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий;
- Стресс - это неспецифическая защитная реакция организма в ответ на неблагоприятные изменения окружающей среды



ВИДЫ СТРЕССА.

- Виды стресса профессиональный стресс (стресс на работе)
- эмоциональный стресс
- физический психологический стресс
- операционный стресс (реакция организма на хирургическую операцию)
- посттравматический стресс, возникающий вследствие перенесенной т.д.



СТАДИИ РАЗВИТИЯ СТРЕССА.



- 1)Тревога
- 2)Адаптация
- 3)Истощение

ТРЕВОГА.

- На этой фазе мобилизируются защитные силы организма. У большинства людей к концу первой фазы отмечается повышение работоспособности



АДАПТАЦИЯ.

- Она наступает по мере развития и продолжения стрессовой ситуации. В этой стадии человек, адаптируясь к обстоятельствам, функционирует в оптимальном режиме. Эта стадия может продолжаться сравнительно долго.



ИСТОЩЕНИЕ.

- Наступает, если стресс слишком силен или продолжителен. Ее признаки начинают проявляться в эмоциональной (тревога, апатия, раздражительность, психическая усталость), поведенческой (уклонение от ответственности и взаимоотношений, экстремальное поведение, пренебрежение к себе) и соматической (ухудшение здоровья, истощение, чрезмерное употребление лекарств) сферах. Потеря возможности сопротивления приводит к заболеванию, возникновению психологической травмы.

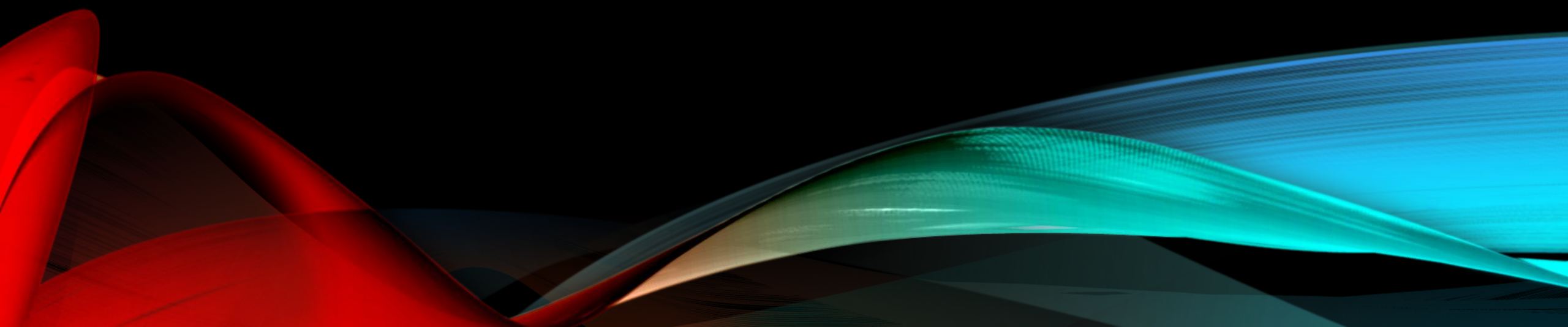


ПРОВЕДЕМ ТЕСТ.

- Условия теста:
- На картинке будут изображены два дельфина.
- Если вы нашли хотя бы 2 отличия, то вам нужно срочно ехать на отдых.
Вы должны отвечать абсолютно честно.

ГОТОВЫ?????9??????

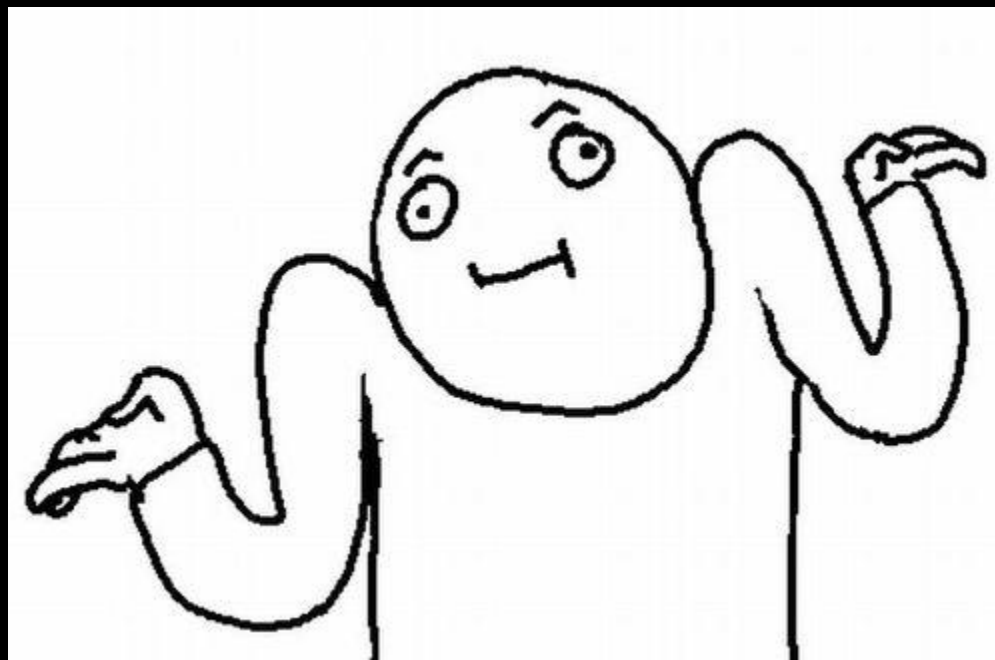
Точно?????9??????



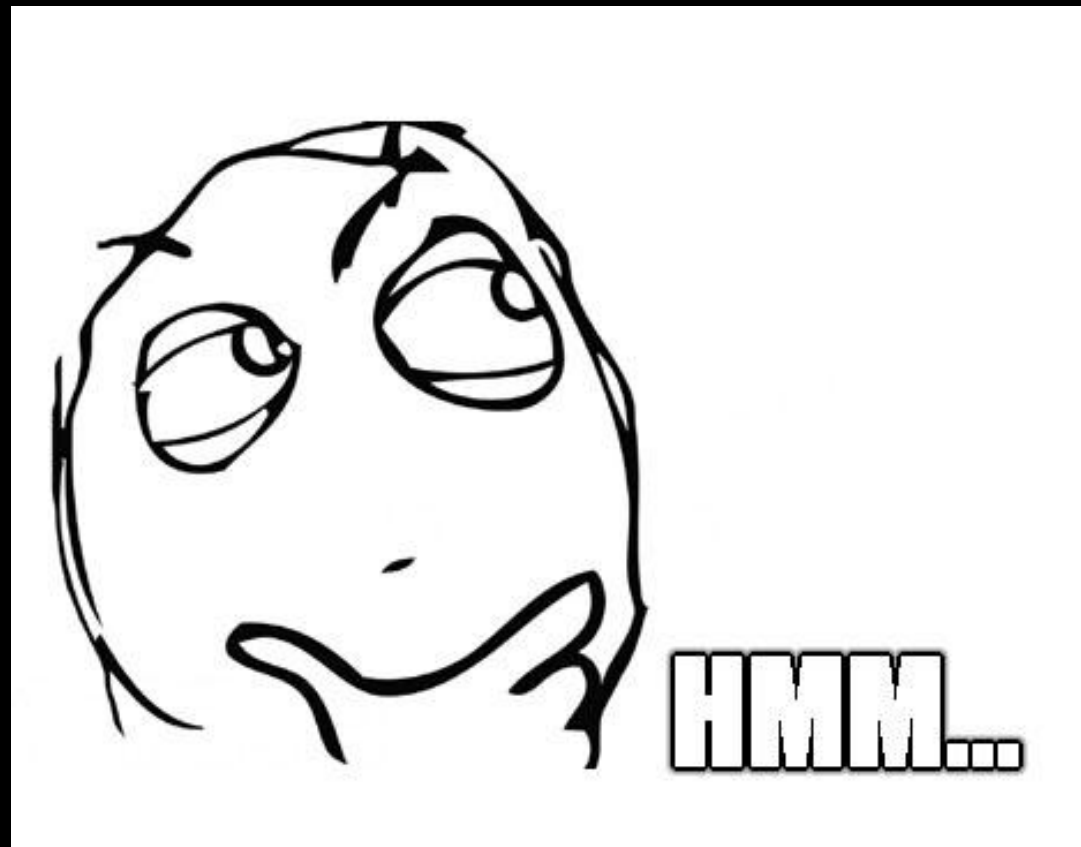
ВОТ ЭТИ ДВА ДЕЛЬФИНА.



НАДЕЮСЬ СЕГОДНЯ ВЫ УЗНАЛИ
О СЕБЕ МНОГО НОВОГО.



А ТЕПЕРЬ... УЗНАЕМ КАК
ИЗБАВЛЯТЬСЯ ОТ СТРЕССА.



НУЖНО ПРОСТО СДЕЛАТЬ ЭТО!



НА САМОМ ДЕЛЕ. НУЖНО
ВЫПОЛНЯТЬ НЕКОТОРЫЕ ДЕЙСТВИЯ.



- 1. Медитация и аутотренинг.
- 2. Четкое распределение времени на работу и отдых .
- 3. Горячий шоколад, пушистый плед, удобное кресло и старая любимая книжка (лучше детская).



5. Хотя бы кратковременный отпуск в теплых краях в приятной компании или в одиночестве, на Ваш вкус.

6. Сон, столько сколько хочется и еще немножко.

7. Спорт до изнеможения.

8. Баня. Настоящая русская баня, с парилкой, вениками и прыжками в сугроб.

9. Общение с природой: лес, поле, огород и симпатичными животными: кошками, собаками, лошадьми.

10. Люди, которым Вы нужны, которые Вас любят, ценят, поддержат, поймут и развеселят в любой ситуации.



ВОТ И ВСЕ. СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ.

А еще вы не заметили что 4 пункта нет XD.

