

Тема: «Стресс и способы его  
снятия»

Живя, умей все пережить,  
печаль, и радость, и  
тревогу.

Ф.И.Тютчев

# Понятие стресса

- Стресс – это неспецифический ответ организма на любое предъявляемое к нему требование.

Стресс (англ. – напряжение). Ввел канадский врач и биолог Ганс Селье в 1936 г.

**Стресс** - это естественная реакция нашего организма на внешние раздражители. Зачастую шум, конфликтные ситуации на работе и в семье являются причинами возникновения стресса. Следует отметить, что, пока наш организм способен ответить на данные раздражители, беспокоиться не стоит, но если организм поддается этим агрессорам и не выдерживает их "напора", стоит насторожиться.

# «Признаки стресса»

- тревога,
- страх,
- напряжение,
- неуверенность,
- растерянность,
- подавленность,
- беззащитность,
- паника, бледность или краснота,
- учащение пульса,
- дрожь,
- потливость,
- сухость во рту,
- затруднение дыхания,
- расширение зрачков,
- мышечная скованность,
- трудности глотания,
- желудочный спазм.

# Способы борьбы со стрессом:

- регулярно питаться и заниматься спортом;
- избегать чрезмерного употребления кофеина, который может вызывать чувство беспокойства и взволнованности;
- не курить и не принимать наркотики;
- развивать уверенность в себе, например, расскажите о своих чувствах в вежливо настойчивой форме: “Я сержусь, когда ты кричишь на меня. Прекрати, пожалуйста, кричать”;

# Способы борьбы со стрессом:

- научитесь справляться со сложными задачами, например, разделите задание на несколько маленьких;
- избавьтесь от негативного настроения: замените негативные о себе мысли на альтернативные нейтральные или позитивные: фразу "Моя жизнь никогда не наладится" замените "Хотя я и нахожусь в безнадёжной ситуации, но если приложить усилия, все изменится на лучшее";
- научитесь принимать позитивный результат работы, а не идеальный, перестаньте требовать совершенства от себя и других;

# Способы борьбы со стрессом:

- сделайте перерыв: послушайте музыку, поговорите с друзьями, поиграйте с домашним любимцем;
- формируйте круг друзей, которые могут помочь и подбодрить Вас.
- Переключись на что-нибудь хорошее, вспомни счастливые моменты.
- Помни, мы сильны, когда верим в себя.

# Комплекс упражнений

- 1. Возьмитесь обеими руками за сиденье стула, на котором сидите, напрягитесь и потянитесь вверх. Досчитайте до шести, опустите руки вдоль туловища и расслабьтесь.
- 2. Отведите руки за голову и сильно надавите на шею у основания черепа, одновременно противодействуя этому давлению.
- 3. Помассируйте пальцы рук - от основания до кончиков. Мужчины сначала массируют левую руку, а женщины начинают с правой руки.
- 4. Медленно вдохните (мысленно сосчитав до шести), задержите дыхание на две секунды, медленно выдохните (сосчитав до двенадцати).