

СТРЕСС и ЗДОРОВЬЕ

Семинар-практикум для педагогов

Подготовила педагог-психолог МДОУ №5
«Сказка» Фомина Наталия Владимировна

Стресс и здоровье. Причины возникновения стресса

- Причинами стресса могут быть различные факторы: материальные трудности, рабочие перегрузки, в конце концов, неожиданно сломавшийся каблук...

Другими словами, причины стресса зависят от типа вашего темперамента, от развития такого качества, как стрессоустойчивость.

стресс.

Механизм возникновения стресса

Иногда мы не готовы к ударам судьбы и не в состоянии вовремя прийти в себя и достойно их встретить. И тогда начинаются наши проблемы со здоровьем. Причем, болеть начинают и душа и тело... Переживая неприятности, человек находится в постоянном напряжении, он ощущает страх, тоску, чувство тревоги. Возникает состояние – стресс.



Что делать?

Как помочь себе?

ЕСТЬ МНОГО НАДЕЖНЫХ СПОСОБОВ


- Постарайтесь разобраться в своих ощущениях, задайтесь вопросом «откуда пришло это чувство?». Найдите причину ваших переживаний.
- Постарайтесь определить вашу возможность влиять на сложившуюся ситуацию, подумайте, что вы можете изменить. Здесь важно идти мелкими шагами, ставить перед собой конкретные цели.
- Поделитесь переживаниями с близкими и друзьями. Помните, что понимание и теплота любящих вас людей бесценны в состоянии стресса.
- Обратитесь за помощью к специалисту - психологу.

Психологические техники

- Техники ауторелаксации (саморасслабление, саморегуляция)
- Переключение (занятия спортом, рукоделием, активный отдых). Выбор – за вами!
- Дыхательные техники.
- Кинезиология.
- Другое.

Универсальные правила борьбы со стрессом

- Воспринимайте жизнь такой, какая она есть. Старайтесь объективно оценивать события и помните, что каждый человек – индивидуален, он волен поступать так, как считает нужным. Поэтому:
- Умейте защищаться, когда вас пытаются «окунуть» в стресс.
- Боритесь с комплексом неудачника.
- Умейте предугадывать неприятности.
- Любите себя.



**Быть счастливым – в
силах каждого!**