

Презентация по курсу БЖД на тему:

«Методы борьбы со стрессом»



Стресс, что это?

Совокупность защитных физиологических реакций, возникающих в организме животных и человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов

Виды стрессов

Стресс

```
graph TD; A[Стресс] --> B[Эмоциональный (положительный и отрицательный)]; A --> C[Кратковременный и долгосрочный]; A --> D[Физиологический и психологические]; D --> E[Информационные]; D --> F[Эмоциональные];
```

*Эмоциональный
(положительный
и
отрицательный)*

*Кратковременный
и долгосрочный*

*Физиологический
и психологические*

Информационные

Эмоциональные

Цифры и факты

- Стрессу подвержен любой человек
- 70 % россиян постоянно находятся в состоянии стресса
- Россияне избавляются от стресса:
 - Телевизор - 46%
 - Музыка - 43%
 - Алкоголь - 19%
 - Еда - 16%
 - Медикаменты - 15%
 - Спорт - 12%
 - Секс - 9%
 - Йога, медитация - 2%



Причины стресса

- Приходится делать не то, что хотелось бы, а то, что нужно
- Вам постоянно не хватает времени - не успеваете ничего сделать.
- Вы постоянно куда-то спешите.
- Вам постоянно хочется спать - никак не можете выспаться.
- Вы очень много курите или потребляете алкоголя.
- Вам почти ничего не нравится.
- Дома, в семье, у вас постоянные конфликты.
- Постоянно ощущаете неудовлетворенность жизнью.
- Влезаете в долги.
- У вас появляется комплекс неполноценности.
- Вам не с кем поговорить о своих проблемах.
- Вы не чувствуете уважения к себе.

Ежедневная борьба со стрессом

- Расслабляйтесь
- Напрягайте мышцы
- Дышите глубоко
- Слушайте музыку
- Вспоминайте прошлое
- Сделайте массаж
- Выплесните эмоции
- Кричите
- Двигайтесь
- Сходите в баню
- Уединитесь
- Пейте травы
- Смейтесь
- Плачьте
- Больше спите

Преодоление критических моментов стресса



СОН

Долговременное лишение полноценного сна приводит к психической дезориентации и психозам. Человек должен спать $\frac{1}{3}$ часть своей жизни.

Преодоление критических моментов стресса

Регулярная релаксация меняет химию организма, а глубокие стадии расслабления заставляют мозг выделять эндорфины, поднимающие настроение. Медитация позволяет добиться подобных результатов.



РЕЛАКСАЦИЯ

Преодоление критических моментов стресса



ПРИРОДА

Часто даже короткий отпуск на природе может вернуть нам силы и дать энергию на целый рабочий год.

Преодоление критических моментов стресса



Эмоции

Для этого нужно войти
в состояние ярости,
потерять свое
человеческое лицо.
Вот тогда все
получится.

Еще один способ
выплеска эмоций —
слезы.

Преодоление критических моментов стресса

Секс — это временное
исчезновение из этого мира.
Когда закрываются глаза и
все, окружающее тебя,
пропадает - не остается
ничего, кроме мелодии двух
тел, которая страстно и
неудержимо несет двоих на
своих широких крыльях.



СЕКС

Преодоление критических моментов стресса



ТАНЕЦ

При скором времени
мысли исчезают,
исчезает
окружающий мир, и
ты полностью
погружаешься в это
состояние. И ты
испытываешь
наслаждение.

Преодоление критических моментов стресса

МУЗЫКА

Под музыку можно
выплеснуть сильные
разрушительные
эмоции, например
агрессию.





**Боритесь
со
стрессом,
не дайте
ему
мешать
Вам
жить...**