

Методи подолання стресу

1. Перерахуйте речі, що викликають у Вас стрес - це допоможе Вам уникати провокуючих ситуацій. Намагайтеся розслаблятися та формуйте психологічну установку на спокій, якщо така ситуація все ж таки виникла



2. Психічне і фізичне здоров'я людини невід'ємні, а регулярне виконання фізичних вправ врівноважує нервову діяльність. Дозована ходьба, оздоровчий біг, плавання, велоспорт - ідеальні засоби для зняття напруги, покращують сон та не мають вікових обмежень.



3. Знайдіть час для занять, які приносять Вам задоволення: спілкування з дітьми, друзями, прогулянки на свіжому повітрі, відпочинок на природі.



4. Плануйте короткі програми релаксації за будь-якими методиками: аутотренінг, медитація, молитва, дихальна гімнастика, фізичні вправи.



5. Не намагайтеся робити багато справ одночасно. Розплануйте свій день та виконуйте заплановані завдання в залежності від їх важливості, не робіть все в останню хвилину.



6. Вам допоможе здорове харчування - обмеження вживання кухонної солі, кількості насичених жирів та холестерину, достатнє споживання калію, кальцію, магнію.



7. Використовуйте засоби аромотерапії (м'ята, розмарин, сосна) та фітотерапії (валеріана, пустирник, глід, м'ята, меліса, звіробій). Ці засоби діють заспокійливо та нормалізують сон. Лікувальний ефект мають теплі ванни з хвойним екстрактом та морською сіллю.



Профілактика стресового стану

- Режим харчування
- Рухова активність
- Якісний відпочинок
- Усвідомлення та відстоювання власних потреб та прав
- Взаємовідносини з найближчим оточенням
- Участь у цікавій, вдячній роботі

- Знаходити задоволення в простій діяльності (спостерігати захід сонця, як квітнуть квіти, тече вода, грати з дітьми, готувати їжу)
 - Почуття гумору
 - Налаштування на позитив (музика, читання, комедійні фільми)
- Бажаю усім душевного спокою і стійкості!**
З вірою у Перемогу!

ПАМ'ЯТКА ПЕДАГОГУ



«СТРЕС ТА ЙОГО ПРОФІЛАКТИКА»

НАЙМОГУТНІШИМ ДЖЕРЕЛОМ СТРЕСУ Є НЕГАТИВНІ ЕМОЦІЇ Й ПОЧУТТЯ Г.СЕЛЬЄ

Практичний психолог
Драгомирецька О.В.

Стрес - термін, знайомий кожному.

**СТРЕС – СУКУПНІСТЬ ЗАХИСНИХ ФІЗІОЛОГІЧНИХ РЕАКЦІЙ,
ЩО ВИНИКАЮТЬ У ОРГАНІЗМІ ЛЮДИНИ У ВІДПОВІДЬ НА
ВПЛИВ РІЗНИХ НЕСПРИЯТЛИВИХ ФАКТОРІВ.**

Всі приблизно знають його значення. Однак, багато хто не зовсім усвідомлює, що ж включає в себе це широко відоме поняття.

Згідно з класичним визначенням, **стрес - неспецифічна реакція на будь-який вплив зовнішнього середовища.**

Можна сміливо стверджувати, що з моменту народження все життя людини є

постійний стрес. Саме він потенціює і тренує життєві ресурси, але одночасно приводить до збоїв, як у психіці, так і в тілі. Сучасний темп життя піднімає тиск стресу до неймовірних величин. Тому доводиться тримати удар і якимось захищатися і адаптуватися в протистоянні потужному тиску.

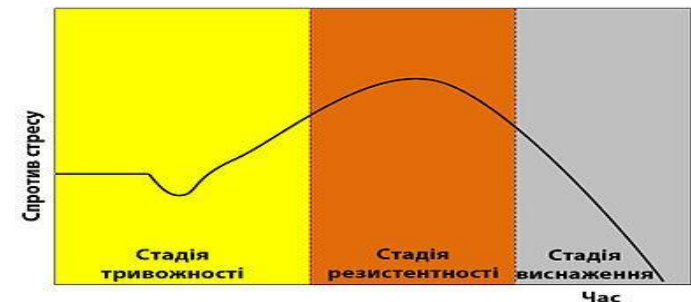
Стрес викликає початкове напруження всіх систем організму, примушуючи його чинити опір. Опір може тривати тривалий час, але неухильно закінчується виснаженням - закономірний фінал невідрахованого процесу.

У кожного є свій набір стресорів, тобто тих факторів, що негативно впливають на нашу незворушність і ясність думок, але стресори суто індивідуальні і залежать від особистісних особливостей і сформованого світогляду.

Управління стресом починається з азів - оптимізації способу життя та формування правильного позитивного світогляду.



Фази стресу



ОЗНАКИ СТРЕСОВОГО СТАНУ

☐ ПОСИЛЕННЯ ТРИВОГИ;

- ☐ НЕМОЖЛИВІСТЬ ЗОСЕРЕДИТИСЯ НА ЧОМУСЬ;
 - ☐ ПОГІРШЕННЯ ПАМ'ЯТІ;
 - ☐ ВИНИКНЕННЯ ПОЧУТТЯ ВТОМИ;
 - ☐ ШВИДКА МОВА;
 - ☐ ВІДЧУТТЯ ВТРАТИ КОНТРОЛЮ НАД СОБОЮ;
 - ☐ ПІДВИЩЕНА ДРАТІВЛИВІСТЬ;
 - ☐ ВТРАТА ПОЧУТТЯ ГУМОРУ ;
- ☐ РІЗКО ЗРОСТАЄ КІЛЬКІСТЬ ЦИГАРОК, ЩО ВИКУРЮЮТЬСЯ;
 - ☐ ПРИСТРАСТЬ ДО АЛКОГОЛЮ;
 - ☐ ЗНИКНЕННЯ АПЕТИТУ.