


СТРЕСС



организм
чрезвычайное
воздействие
экстремальное
ответ

The background features several sets of concentric circles in a lighter shade of blue, resembling ripples in water, positioned in the lower right and bottom center areas.

СТРЕСС -

ответ организма на
чрезвычайное,
экстремальное
воздействие.



ПРИЧИНЫ СТРЕССА

- смерть близкого человека – 100 б,
- развод супругов – 73 б,
- болезнь или травма – 53 б,
- изменение состояния здоровья у одного из членов семьи – 44 б,
- начало или окончание учёбы в школе – 26 б,
- смена школы – 20 б.

ПРИЗНАКИ стрессового состояния

- Тревога
 - Бледность/краснота
 - Страх
 - Учащение пульса
 - Напряжение
 - Дрожь
 - Неуверенность
 - Растерянность
 - Беззащитность
 - Паника
 - Беспокойство
- Мышечная скованность
Сухость во рту
Подавленность
Затруднение дыхания
Расширение зрачков
Потливость
Желудочный спазм

ПРИЗНАКИ стрессового состояния

- отсутствие возможности сосредоточиться;
- слишком частые ошибки;
- чувство усталости, сонливость;
- потеря чувства юмора;
- пристрастие к алкоголю и табаку (если не было);
- чувство голода или потеря аппетита;
- появление долгов;
- отсутствие возможности вовремя закончить работу,
- нет желания ни с кем говорить о своих проблемах.

СТАДИИ РАЗВИТИЯ СТРЕССА

- стадия тревоги,
- стадия стабилизации,
- истощение

- высокая работоспособность;
- всплеск умственной и физической энергии;
- мобилизация физических и психических функций организма.

АНТИСТРЕСС

- заняться любимым делом;
- послушать музыку;
- поспать;
- сходить в баню;
- пойти погулять;
- поиграть в активные спортивные игры;
- включиться в выполнение физической работы;
- поплакать,
- вспомнить что-то приятное,
- громко покричать.

КАК СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ ПОСЛЕ УРОКОВ

- Что бы с нами ни происходило в жизни, во всем надо стараться искать положительные моменты. Даже в плохом и неприятном нужно видеть хорошее.
- Стресс подстерегает нас на каждом шагу, и в основном причины этого стресса нужно искать в себе. Депрессия и стресс не могут длиться вечно.
- Несколько приведенных ниже упражнений помогут восстановить силы, снизить эмоциональное напряжение и беспокойство, справиться с усталостью.

Упражнение 1

- Данное упражнение проводится с целью восстановления сил. Предлагается сделать глубокий вдох, задержать дыхание на несколько секунд, а затем выдохнуть.
- Сброс мышечного напряжения с области спины и плеч. Упражнение выполнять стоя. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить.

Упражнение 2

- Упражнение позволит быстро достичь состояния расслабления при сильном эмоциональном напряжении. Представьте себя в какой-либо конфликтной ситуации, отметьте, как напряглись ваши мышцы. Вообразите себя туго надутым воздушным шариком. А теперь развяжите веревочку и представьте, как шарик спускается (на выдохе: с-с-с-с...).

Упражнение 3

- Сидя спокойно в расслабленном состоянии, представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, которая очень спокойна и счастлива. Не затронутая всеми страхами и заботами о будущем, пребывает она там в полнейшем мире, спокойствии и счастье. До нее нельзя добраться, прикоснуться. Если вы пожелаете, ее можно представить в виде некоего образа — язычка пламени, драгоценного камня или потаенного озера, спокойного, с гладкой, без малейшей зыби, поверхностью.
- Представьте теперь, что это пламя, этот драгоценный камень или это озеро, находящееся глубоко, в самом центре вашего тела, — вы сами.
- Представьте, что этот потаенный центр всегда пребывает в вас, оставаясь там таким же спокойным и тихим, через какие бы трудности вы ни проходили, и что, если вы захотите, то можете научиться в любой момент припоминать, что эта частица есть внутри.

Психологическая зарядка

- Нижеприведенные упражнения психологические зарядки помогут овладеть приемами релаксации и повысить энергетический потенциал.
- Для достижения желаемого результата зарядку рекомендуется проводить 15–20 минут каждый день. Каждое упражнение повторяется от 3 до 5 раз.
- ◇ Поглаживая себя левой рукой по затылку, повторять: «Я одобряю себя».
- ◇ Ноги на ширине плеч. Вращая головой по часовой стрелке, повторять: «Я думаю о хорошем».
- ◇ Ноги на ширине плеч, лопатки сведены. Делать наклоны вправо-влево, повторять: «Каждый день чудесен».
- ◇ Принять позу цапли: руки в стороны. Подняв ногу, согнутую в колене, повторять: «Я — королева» (правая нога — левая нога).

- ◇ Ноги на ширине плеч, делая круговые движения руками, повторять: «Мои мечты сбываются».
- ◇ Лопатки сведены. Приседая и выпрямляясь, повторять: «Я решаю любые проблемы».
- ◇ Массируя мочки ушей, зажимая попеременно левый и правый глаз, повторять: «Будущее прекрасно».
- ◇ Правой рукой, поглаживая левый локоть, повторять: «Я любима» (затем левой рукой — правый локоть).
- ◇ Перекатываясь с носка на пятку, повторять: «Мне все удастся».

- ◇ Ноги на ширине плеч, лопатки сведены. Попеременно напрягая и расслабляя ягодицы, повторять: «Я спокойна».
- ◇ Глядя себя по затылку левой, затем правой рукой, повторять: «Меня замечают, любят и высоко ценят».
- ◇ Поворачивая голову вправо-влево, повторять: «Все идет хорошо».
- ◇ Перекатываясь с ноской на пятки, повторять: «Я в ладу с собой».
- ◇ Приподнимаясь на носках, поднимая руки как можно выше, повторять: «В моей жизни случается только хорошее».
- ◇ Сцепив руки в замок за спиной, делая наклоны вперед, повторять: «Я радуюсь жизни».

Если теряете самообладание

- • Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
- • Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
- • Напрягите и расслабьте икры.
- • Напрягите и расслабьте бедра.
- • Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
- • Напрягите и расслабьте живот.
- • Расслабьте спину и плечи.
- • Расслабьте кисти рук.
- • Расслабьте предплечья.
- • Расслабьте шею.
- • Расслабьте лицевые мышцы.
- • Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.