

- Двойка по математике
- Поздно пришли домой, ругают родители
- Поссорились с другом
- Сломался компьютер
- Потеряли телефон



# КАК ВЕСТИ СЕБЯ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ





**(от англ. stress — давление, нажим, напор; гнёт; нагрузка; напряжение) — неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).**

# ПРИЗНАКИ СТРЕССА:

- ✓ Вспотевшие ладони
- ✓ Сердце бешено стучит
- ✓ Прошибает пот
- ✓ Сводит желудок
- ✓ Пересыхает во рту
- ✓ Трудно глотать
- ✓ Перехватывает дыхание
- ✓ Лицо краснеет
- ✓ Зрачки расширяются
- ✓ Возрастает кровяное давление
- ✓ Мышцы напряжены
- ✓ Ощущение подавленности
- ✓ Бессонница



# ВИДЫ СТРЕССА

**Физический (физиологический).**  
Возникает от физической перегрузке организма и (или) воздействия на него вредных факторов окружающей среды (температура, удушье, кровопотеря, сильные запахи, недостаточная освещенность, повышенный уровень шума).



# ВИДЫ СТРЕССА

**Психозэмоциональный (психологический).** Стресс является следствием нарушения психологической устойчивости личности по целому ряду причин: оскорбленного самолюбия, неприятностей в школе и многого другого. Кроме того, такой стресс может быть результатом психологической перегрузки человека: выполнение слишком большой работы и ответственности за качество сложной и длительной работы.



# ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

1. НЕРВНАЯ СИСТЕМА
2. ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА
3. ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА
4. СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА
5. ЭНДОКРИННАЯ СИСТЕМА
6. ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА
7. РЕПРОДУКТИВНАЯ СИСТЕМА



# СПОСОБЫ СНЯТИЯ СТРЕССА

РАЗГОВОР С БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ



РАССЛАБИТЬСЯ И ПОСПАТЬ





# СПОСОБЫ СНЯТИЯ СТРЕССА

ОТДЫХ НА ПРИРОДЕ



ПРОГУЛКИ



# СПОСОБЫ СНЯТИЯ СТРЕССА

ХОББИ



СПОРТ



# СПОСОБЫ СНЯТИЯ СТРЕССА

РЕЛАКСАЦИЯ



МЕДИТАЦИЯ



## «АЗБУКА ЦВЕТА»

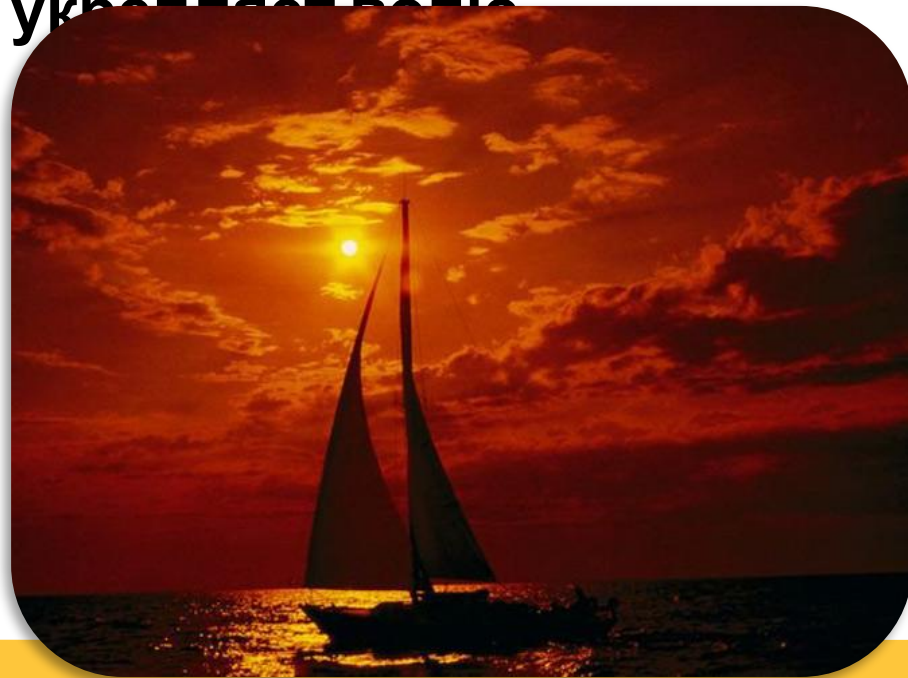
**Белый – несет  
положительный  
заряд добра и  
удачи. Цвет дарит  
силу, энергию,  
выравнивает  
настроение и  
исцеляет от  
недугов.**



**Оранжевый – помогает раскрепоститься и освободиться от внутренних противоречий.**

**Способствует терпимому отношению к**

**окружающим, укрепляет волю**



**Желтый – стимулирует зрение и нервную систему, тонизирует, улучшает умственные и логические способности, внушает чувство оптимизма.**



**Зеленый – умиротворяет, успокаивает, обновляет.  
Цвет нормализует деятельность сердечно-  
сосудистой системы, успокаивает сильное  
сердцебиение, стабилизирует артериальное  
давление и функции нервной системы.  
Используется при лечении головных болей,  
утомлении глаз, нарушении зрения.**



**Синий – ценится за  
успокаивающее  
воздействие на  
психику: оказывает  
положительный  
эффект при  
меланхолии,  
ипохондри и истерии.  
Обладает снотворным  
эффектом, помогает в  
борьбе с инфекциями  
и лихорадками,  
спазмами и  
головными болями.**





**Фиолетовый – успокаивает нервную систему, его можно использовать при психических и нервных нарушениях. Цвет помогает при различных воспалительных заболеваниях, помогает при мигренях, нормализует состояние лимфатической системы. Благоприятен для духовного развития человека, у творческих людей повышает работоспособность.**

