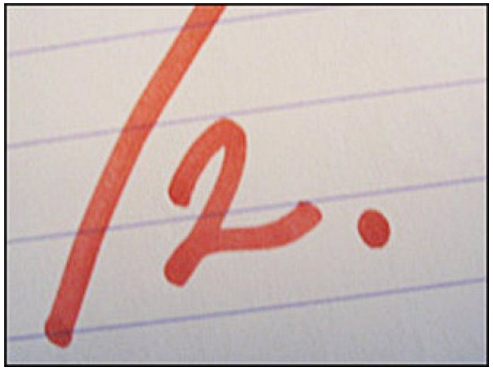


- **Двойка по математике**
- **Поздно пришли домой, ругают родители**
- **Поссорились с другом**
- **Сломался компьютер**
- **Потеряли телефон**

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

Психоэмоциональный (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 психологического 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

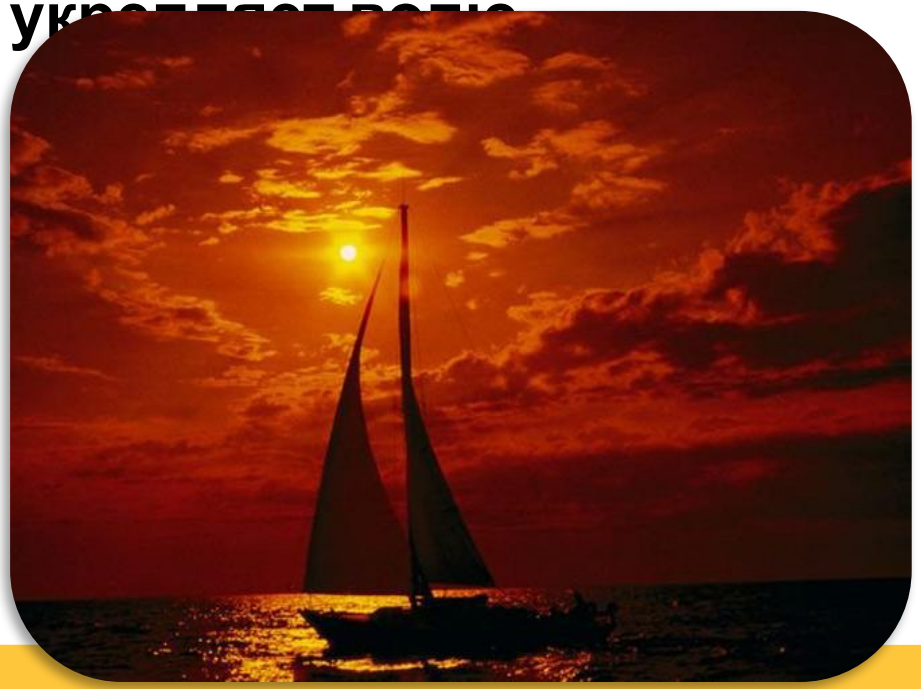
РЕЛАКСАЦИЯ

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, ипохондрии 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.