Стресс и борьба с ним

- *Стресс – это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете.*

- Подготовила:
- Руководитель проблемной группы
- Волкова Е.В.

Стресс и его особенности.

- В переводе с английского языка слово “стресс” означает “нажим, давление, напряжение”.
- Словарь дает следующее толкование стресса: “Совокупность защитных физиологических реакций, возникающих в организме животных и человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов (стрессоров)”.
- Первым же дал определение стресса канадский физиолог Ганс Селье.

- Согласно его определению, стресс - это все, что ведет к быстрому старению организма или вызывает болезни.

Теория стресса Селье включает три фазы:

- Первая – фаза тревоги: осуществляется мобилизация защитных сил организма, повышающая его устойчивость.
- Вторая фаза – сбалансированного расходования адаптационных резервов организма – фаза стабилизации.
- Третья фаза истощения, влекущая структурные изменения.

- Доказано, что стрессы являются причинами многих заболеваний: ревматического артрита, крапивницы, язвы желудка, гипертонии, хронические боли в спине, язву, астму, некоторые болезни сердца.

- Небольшой уровень стресса делает нас собранным на экзамене, позволяет спортсмену на соревнованиях выступить лучше, чем на тренировках. В такие моменты ощущаешь подъем, внутреннюю мобилизацию, многое получается лучше, чем обычно. Такое состояние называют эустресс.
- Другое дело, когда напряжение становиться слишком большим. Оно затрудняет эффективное выполнение деятельности. Возникает или заторможенность, или чрезмерная суетливость. На пользу делу и здоровью это не идет. Такой чрезмерный разрушительный, дезорганизующий, демобилизующий стресс называют дистресс.
- Именно он опасен. Сильнейшим стрессом является неуспех, неудача, позор, обида. Все это очень неприятно. К сожалению, мы нередко склонны переоценивать отрицательные результаты наших действий, сгущать краски, преувеличивать свои неудачи. Отсюда слишком сильные, слишком резкие слова – “крах”, “трагедия”, “провал”, “кошмар”, “ужас”.

- Многие люди привыкли повторять:

«Жизнь –это сплошной стресс!»

- Среднестатистический человек постоянно страдает от стрессов

Стрессы преследуют нас дома и на работе разрушают нашу жизнь, подтачивают здоровье, истощают душу….

Как самим выработать успешный стиль поведения, научиться в конфликтных стрессовых ситуациях и напряженной рабочей обстановке быть устойчивыми к стрессу и задействовать скрытые в нас резервы, силы и возможности, чтобы преодолеть стресс и обратить его себе во благо?

- В этой презентации я поделюсь с Вами

13-ю

советами, которые перевернут Вашу жизнь и помогут справится с любыми стрессовыми ситуациями.

Совет 1
Встаньте утром на 10 минут раньше чем обычно.

- Так Вы легко избежите утреннего раздражения, везде успеете и будите чувствовать себя прекрасно.
- Спокойно организованное утро – это залог прекрасного удачного дня!

Совет 2
ХВАТИТ ПОЛОГАТЬСЯ ТОЛЬКО НА СВОЮ ПАМЯТЬ.
Заведите ежедневник!

- Нет ничего ужаснее опоздания на встречу, или попущенной годовщины!
- С ежедневником вы всегда будите обо всем помнить, идти в ногу со временем и радоваться жизни!

Совет 3
Перестаньте откладывать!

- Откладывания на следующий день является стрессовым фактором.
- Планируйте наперед и все будите успевать сегодня!
- Помните о правиле Паретто и оставляйте 20% своего рабочего времени свободными на случай форс – мажоров.

Совет 4
Ослабьте ваши стандарты!

- Не все вещи которые стоит делать, стоит делать хорошо.
- Будьте более гибкими!
- Совершенство не всегда этого стоит.
- Помните о правиле Паретто: 20% усилий дают 80%результата.

Совет 5
Считайте ваши удачи!

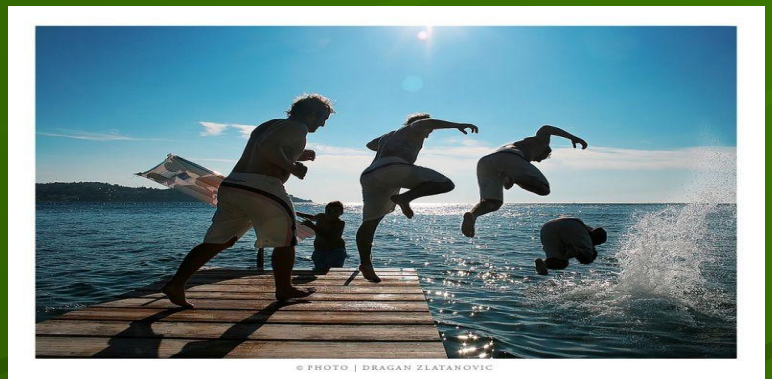
- На каждое сегодняшнее невезение, вероятно, найдется десять случаев, когда Вы были успешны.
- Воспоминание о хорошем уменьшают ваше раздражение, поднимут настроение и зарядят позитивом!

Совет 6
Ищите друзей оптимистов!

- Ничто не вырабатывает привычку постоянного беспокойства быстрее волнений и переживаний вместе с другими (озабоченными терзающимися людьми)
- Хорошие друзья – те, которые заразят Вас своим оптимизмом, подарят энергию, желание жить!

Совет 7
Наполните свою жизнь движением!

- Даже во время работы периодически вставайте и двигайтесь, не сидите на одном и том же месте.
- Физическая активность – прекрасный способ избавиться от стресса.



Совет 8

- Высыпайтесь!

Совет 9
Создайте из хаоса порядок!

- Организуйте Ваш дом, рабочее место и жизнь так, чтобы Вы всегда могли получать то. Что ищите. Разложите все вещи по местам, приведите в порядок ваши контакты.
- Помните из всего можно создать устойчивую систему!

Совет 10
Займитесь йогой или дыхательной гимнастикой

- Выполняйте глубокое медленное дыхание.
- Когда люди подвержены стрессу, они дышат быстро и поверхностно – мышцы не получают необходимого количества кислорода и постоянного напряженны.

Совет 11
Сделайте себя красивым

- Если мы хорошо выглядим, мы и чувствуем себя лучше.
- Хорошая прическа, аккуратный костюм могут дать Вам тот жизненный тонус, которого Вы таки давно ждали.
- Любите себя!

Совет 12
Живите контрастной жизнью!

- Если ваши будни лихорадочны, используйте выходные дни для спокойного отдыха.
- Если рабочие дни наполнены делами требующие выполнения в одиночку, то в выходные ведите более общественный образ жизни.
- Переключайтесь!

Совет 13
НЕЗАБЫВАЙТЕ!

- Люди вокруг Вас и мир , в котором мы живем, несовершенны.
- Принимайте благожелательно, на веру слова других людей.
- Верти тому, что большинство людей стараются делать все настолько хорошо, насколько могут.

Помните белых полос всегда больше

Будьте здоровы и счастливы!