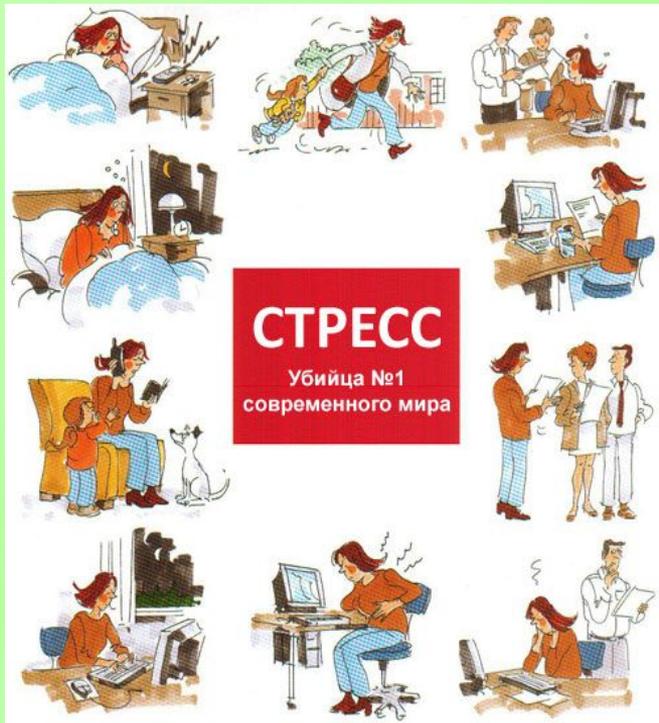




«Помоги себе сам»

2018



Исследования состояния здоровья педагогов

- около 60 % педагогов имеют нервно-психические нарушения,
- 25 % - страдают теми или иными хроническими заболеваниями,
- 42 % - имеют избыточный вес.

Признаки и симптомы стресса



Когнитивные симптомы

Проблемы с памятью

Неспособность сконцентрироваться

Недальновидность

Видят только отрицательные моменты

Постоянное волнение

Постоянные тревожные мысли

Эмоциональные симптомы

Депрессия или волнение

Раздражительность или вспыльчивость

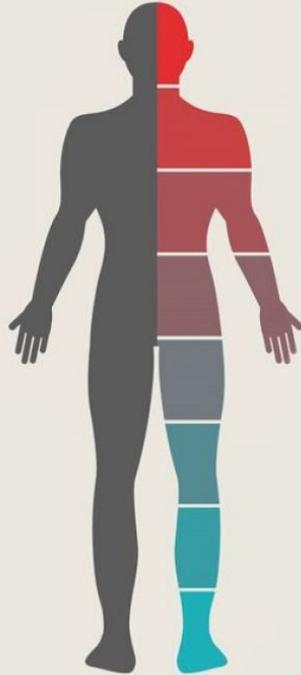
Невозможность расслабиться

Угнетенное состояние

Чувство одиночества и изоляции

Резкие перемены настроения, внезапные вспышки гнева

Как стресс влияет на организм



Меняет настроение на гнев и раздражительность вплоть до депрессии. Вызывает дефицит энергии, проблемы с концентрацией, расстройства сна, головные боли и психические расстройства (от тревожных расстройств до панических атак)



Повышает кровяное давление, частоту сердцебиения, уровень холестерина и значительно увеличивает риск сердечных приступов



В иммунной системе – уменьшается способность уничтожать вирусы и защищать организм от болезней



Есть причиной болей в желудке, рефлюкса (рвоты) и тошноты



Снижается либидо и сексуальное влечение, начинаются расстройства репродуктивной системы у мужчин и женщин

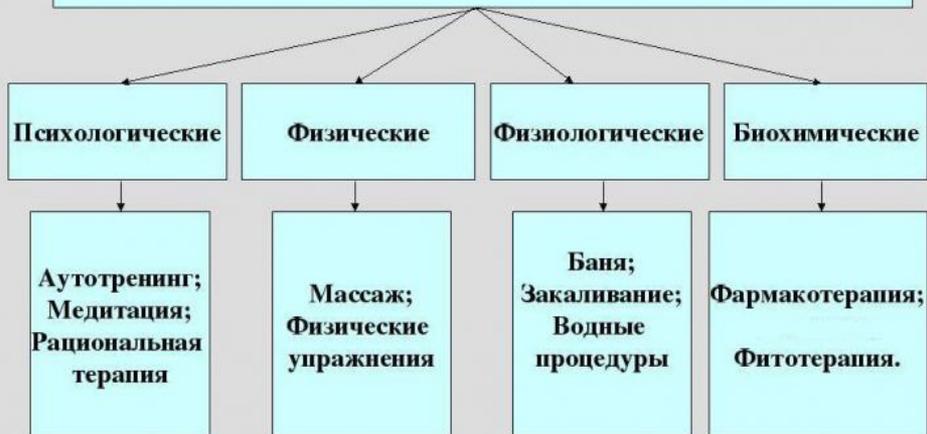


Вызывает боли и неприятные ощущения в суставах и мышцах



Уменьшается плотность костной ткани

Методы нейтрализации стресса



Вот несколько способов повысить стрессоустойчивость

- обратите внимание на возникшую проблему, не игнорируйте ее и не ждите, что она разрешится сама собой;
- постарайтесь определить, что именно в ситуации вызывает стресс;
- подумайте, что значит для Вас эта ситуация;
- помните, что стресс можно уменьшить. Подумайте, как это можно сделать. Сделайте перерыв, смените обстановку, отвлекитесь на что-то.
- научитесь контролировать собственные эмоции. Постарайтесь посмотреть на ситуацию со стороны – так ли она катастрофична, как кажется на первый взгляд? Поговорите о проблемной ситуации с близкими людьми, попросите о помощи и поддержке.
- постарайтесь контролировать ваше физическое состояние. В трудной ситуации дышите глубоко и медленно, это нормализует сердечный ритм, сделайте несколько релаксационных упражнений, чтобы снять мышечное напряжение. Также не забывайте о регулярных занятиях спортом и правильном питании, постарайтесь снизить потребление никотина и кофеина и правильно чередуйте работу с отдыхом.
- научитесь эффективно использовать Ваше время. Составляйте план дел на день, старайтесь ничего не оставлять на потом, выполнять все в срок.
- будьте внимательны и терпеливы к себе.

*Если тебе роют яму – не мешай,
закончат, сделаешь себе бассейн. Если
тебе моют кости – благодари,
артроза не будет. Если тебе плюют в
спину – гордись, ты впереди. Если
тебя обидели – не мсти, посмотри,
как жизнь сделает это за тебя!*



Законы жизни как компас на пути к счастью
<http://vk.com/camotivation>