

# СТРЕСС И

# СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ



Выступление  
педагога-психолога Холодняк Е.О.  
ГБДОУ детский сад № 2 компенсирующего вида  
Кировского района СПб

# Что такое стресс?

- Слово «стресс» пришло из английского языка и в переводе означает «нажим», давление, напряжение».
- «Термин, для обозначения обширного круга состояний, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия – стрессоры»



# Признаки стресса

Физические признаки	Эмоциональные признаки	Поведенческие признаки
Бессонница Головные боли Запоры Понос Частое мочеиспускание Усиление сердцебиения Боли в животе Тошнота или рвота Потеря аппетита или постоянное чувство голода Нарушение менструального цикла Сыпь на теле Кожный зуд	Импульсивное поведение Пониженное настроение Гнев Нарушение памяти и концентрации внимания Беспокойный сон (кошмары) Необоснованная агрессивность Раздражительность, частые слезы Невозможность сосредоточиться, путаница мыслей Импульсивное, непредсказуемое поведение	Кручение волос Кусание ногтей Потеря интереса к внешнему облику Морщение лба Скрежетание зубами Пронзительный нервный смех Усиленное курение Чрезмерное потребление лекарств Притоптывание ногой или постукивание пальцем



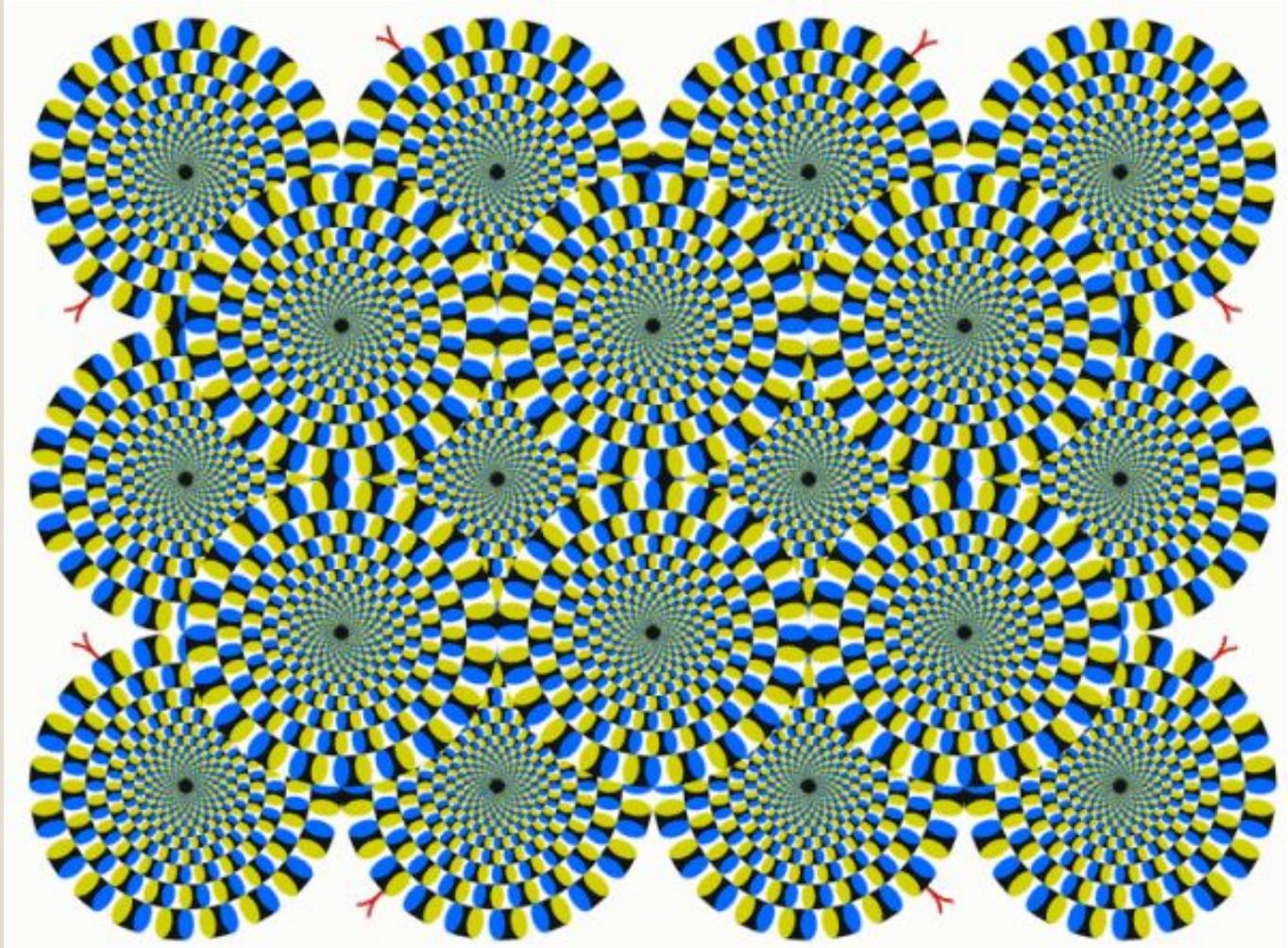


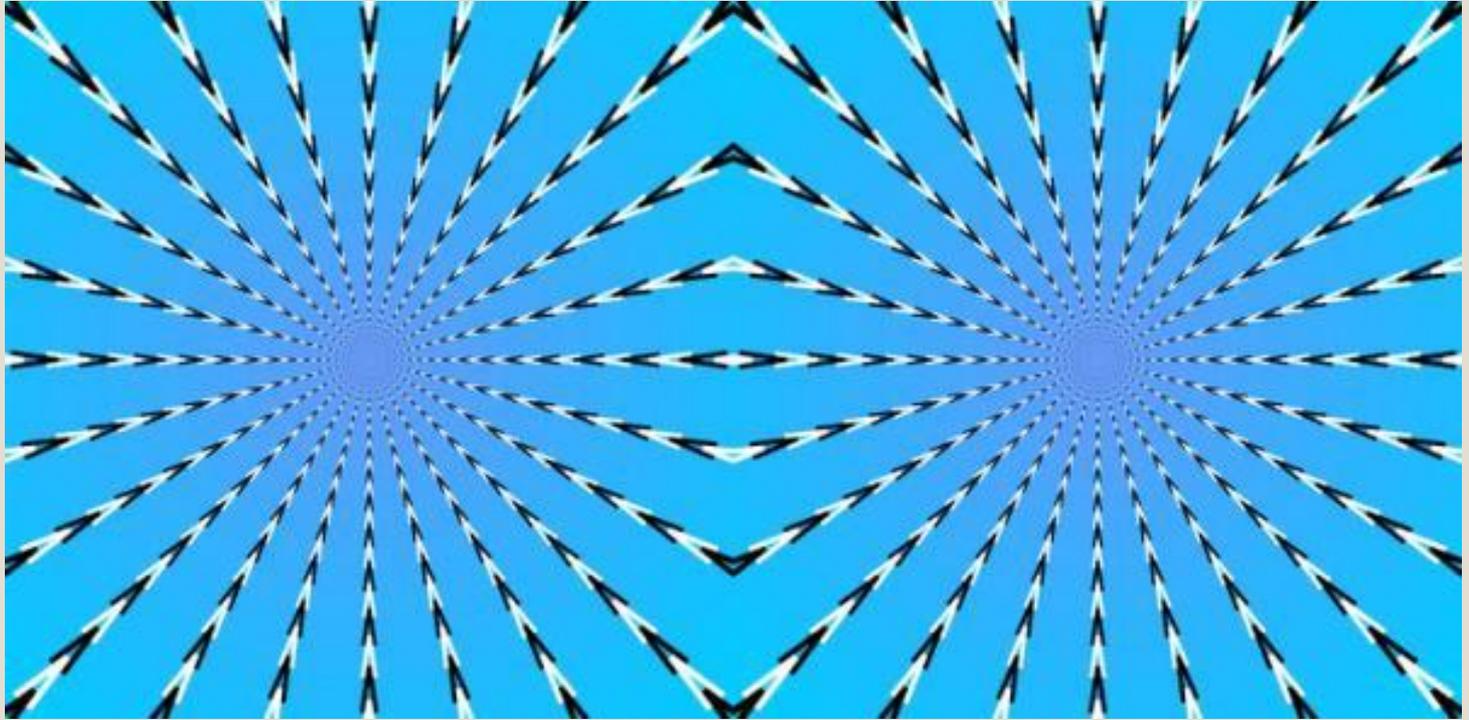


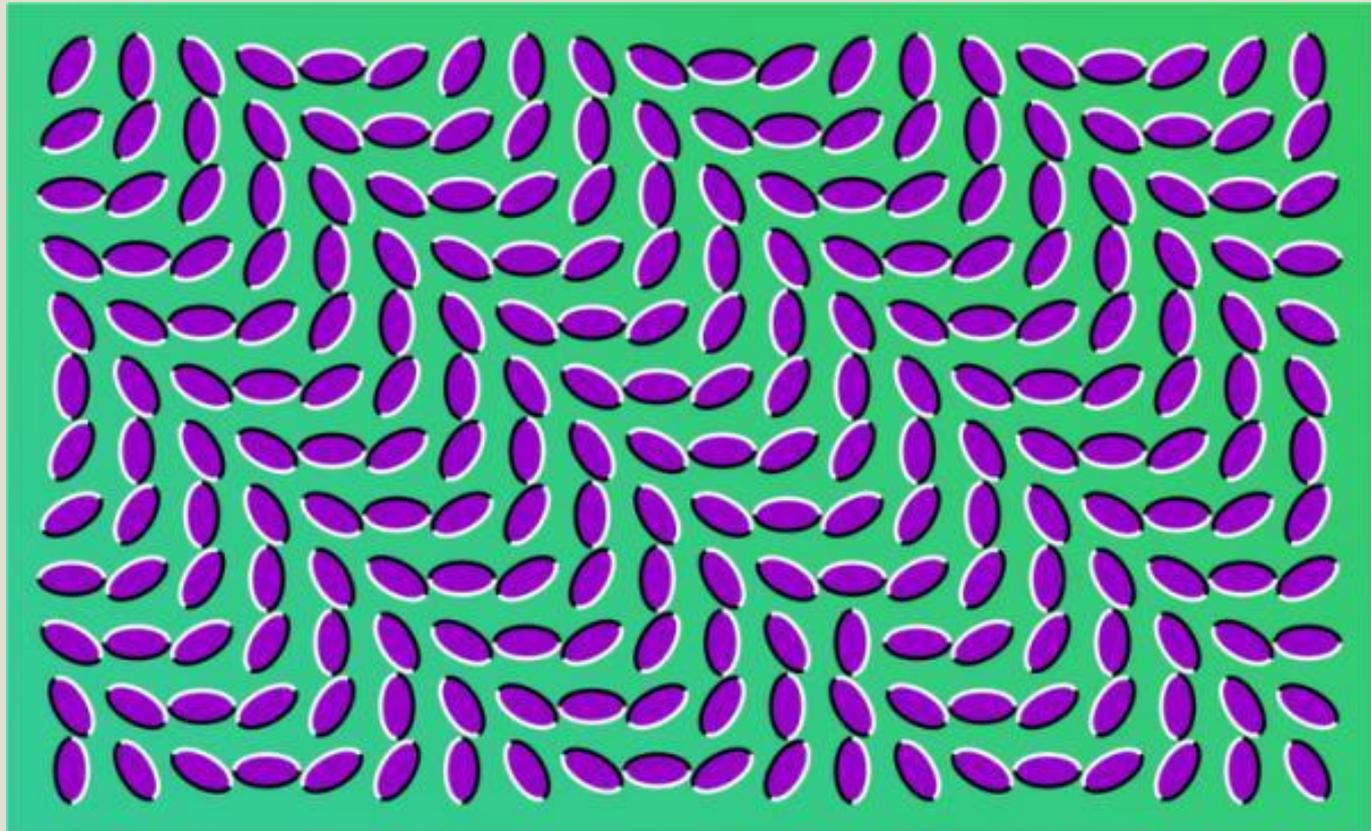


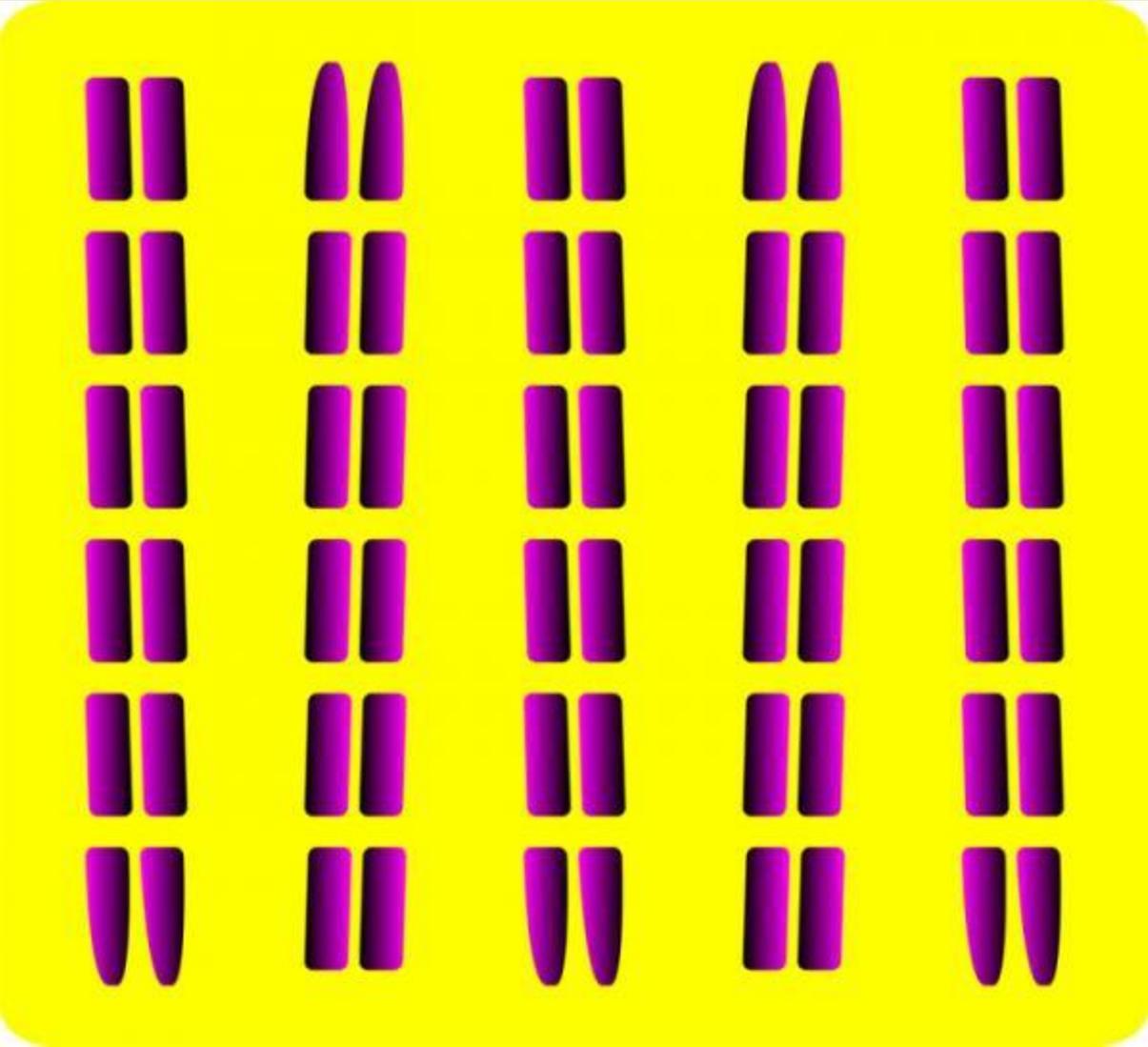
ИЛЛЮЗИИ

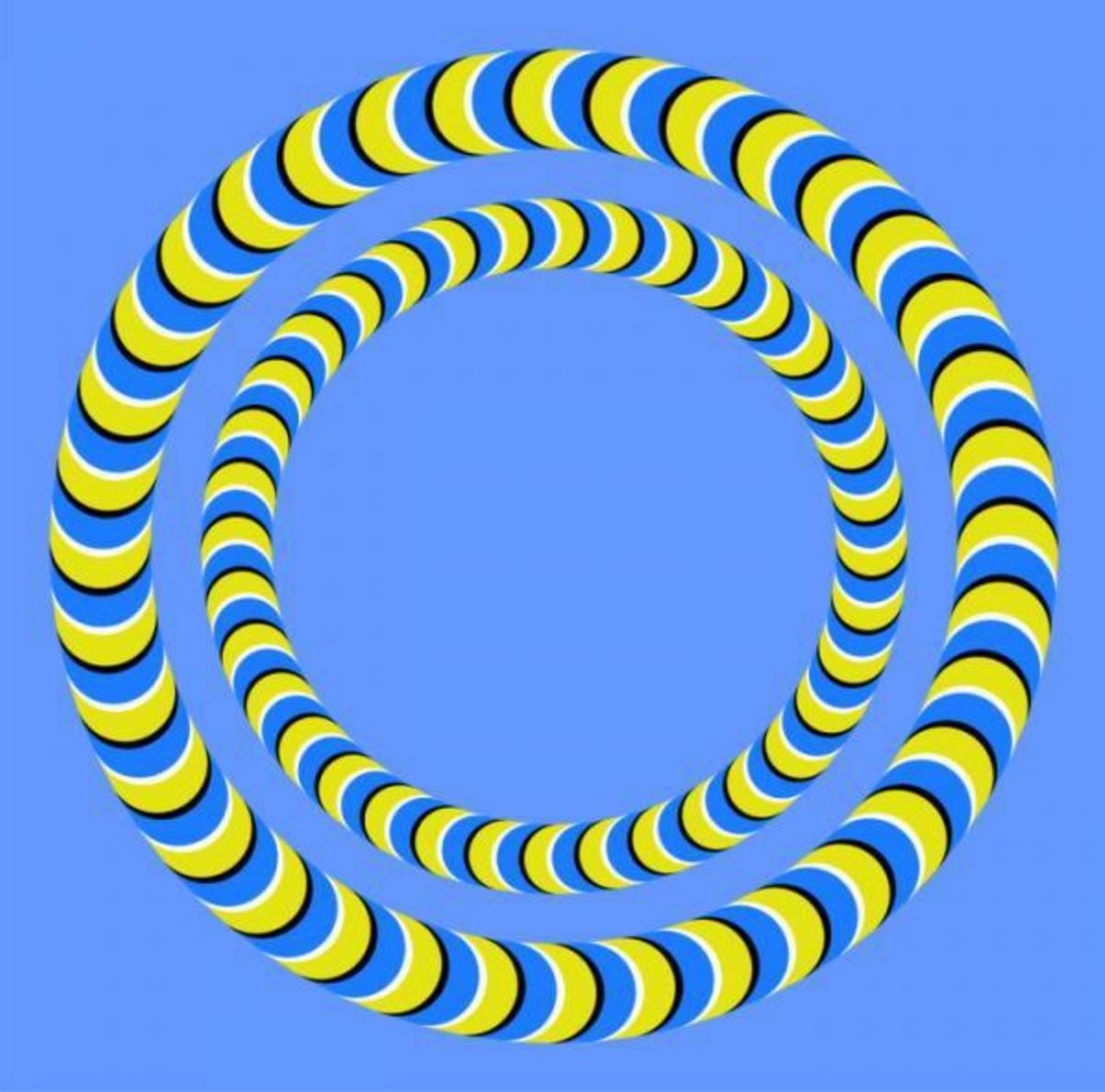
АКИОШИ  
КИТАОКА











- Эти иллюзии изобрел японский психиатр Акиоши Китаока.
- Врач утверждает, что иллюзии фактически неподвижны для спокойного, уравновешенного, отдохнувшего человека. Если иллюзии активно движутся - вам нужен отдых. Ну а если иллюзии движутся очень быстро .....



# Наиболее простые шаги для преодоления стресса:

- Запланируйте в течение дня время для отдыха, спорта и другой деятельности, которая помогает расслабиться.
- Будьте духовными. Вера помогает уменьшить стресс.
- Ешьте здоровую пищу, чтобы не подвергать стрессу свое тело. Свежие продукты, пища не обработанная химикатами, красочные овощи и фрукты.
- Старайтесь сбалансировать вашу жизнь и время. Много работы — верный путь к болезням.
- Работайте с перерывами.
- Организуйте рабочее пространство. Бег по кругу приводит к низкой производительности труда. Для продуктивной работы нужно быть организованным.

**Устойчивая психика -  
это когда жизнь, пиная вас,  
ломает себе ногу.**