



Как справиться со стрессом?...

выполнил: педагог-психолог
МБДОУ 27 «Рябинка»
Ярополова Ирина Анатольевна



г. Железногорск 2015г.



Стресс... Что это такое?

- **Стресс физиологический** — чрезмерная физическая нагрузка, высокая и низкая температура, болевые стимулы, затруднение дыхания, и прочее.
- **Стресс информационный** возникает в ситуациях информационных перегрузок, когда субъект не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе — при высокой ответственности за последствия решений.
- **Стресс эмоциональный** появляется в ситуациях угрозы, опасности, обиды и пр, может проявляться также от положительных эмоций .





К чему приводит стресс?





Способы снятия стресса

- вообразите себе что-нибудь приятное;
- придумайте приятную ситуацию;
- медитация в тишине;
- перемените обстановку;
- почитайте книгу;
- оставьте работу на работе;
- пойте или слушайте музыку;
- поиграйте с домашним животным;
- займитесь уходом за растениями;
- погрузитесь в приготовление разных блюд;
- примите ванну;
- сходите на прогулку;
- поплачьте;
- посмотрите любимый фильм, сходите на выставку





Рекомендации

- даже в самой ужасной ситуации можно найти положительные моменты;
- пользуйтесь правилом Скарлет О. Хара: «Я не стану волноваться сегодня. Я буду волноваться по этому поводу завтра»;
- постарайтесь с сегодняшнего дня любить себя чуть больше чем раньше;
- даже в самом плохом расположении духа постарайтесь устроить себе праздник, и душевная разрядка наверняка наступит;
- не впадайте в неподвижность, если попали в беду: не сидите у окна, двигайтесь, поделитесь этим с близким человеком. В одиночку победить стресс трудно;
- алкоголь – не лучший способ расслабиться. Он лишь на время избавляет от мрачных мыслей, но решения не дает.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

