

# **Стресс в нашей жизни**

**Стресс – это состояние сильного  
напряжения, вызванное  
неприятными переживаниями, это  
реакция организма на внешние  
раздражители.**

# Признаки и симптомы стресса:

- беспокойство;
- агрессия;
- торможение;
- боль в области сердца, желудка;
- повышение аппетита или его потеря;
- бессонница.

## Этапы стресса:

1. Тревога.
2. Приспособление к трудной ситуации.
3. Истощение.

## Средства борьбы со стрессом (используют педагоги):

- занятия спортом;
- приготовление пищи;
- плачь, крик;
- сон;
- успокоительное;
- прослушивание музыки;
- съесть что-нибудь вкусное, сладкое;
- поход в гости.

## Средства борьбы со стрессом (рекомендуемые психологами):

- массаж;
- ароматерапия;
- цветотерапия;
- танцы, плавание;
- самопрограммируйтесь: «Именно сегодня у меня все получится».

## **Советы по избеганию стресса:**

- Учитесь контролировать свои эмоции. На любой работе есть факторы, на которые вы повлиять не можете. Воспринимайте все внешние раздражители как погоду, ведь на дождь и ветер обижаться глупо;
- В выходные – забудьте о работе;
- Регулярно меняйте обстановку. Запишитесь на фитнес, танцы и т.п .;
- Постарайтесь меньше себя накручивать.