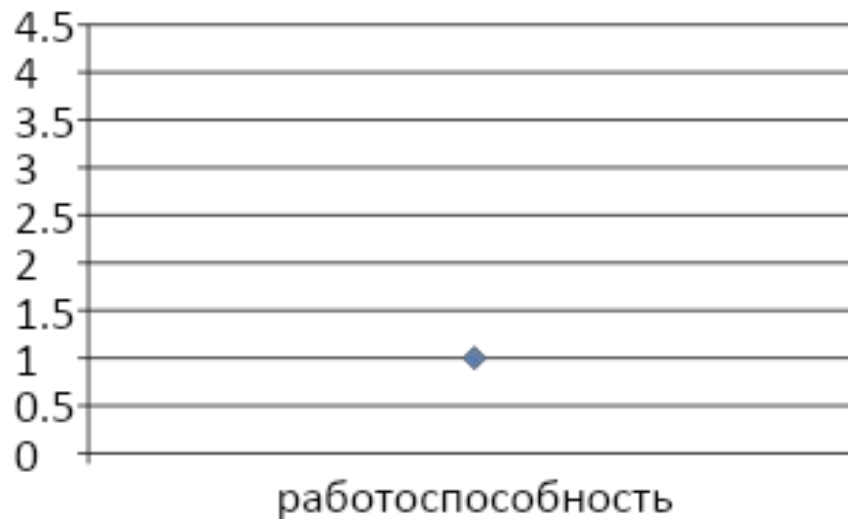


Вы готовы работать эффективнее?



Рабочая неделя

Рабочая неделя



Понедельник

Вторник

Среда

Боже лучше умереть

Боже! Помоги мне пережить этот день

Не трогайте меня



Четверг

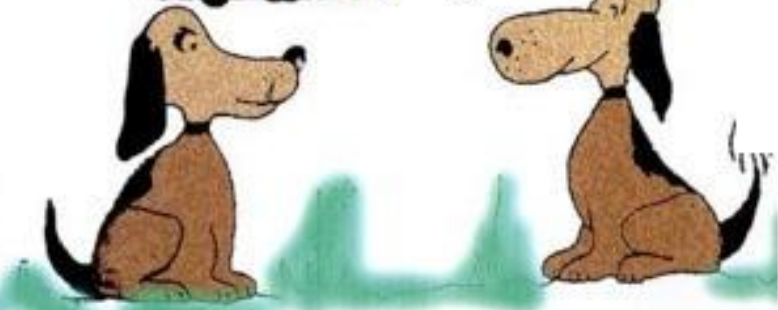
Пятница

Суббота

Воскресенье

Жизнь потихоньку возрождается

Накануне



Выходные:



Выходные: вариант №2



- Развитие экономики
- Увеличение конкуренции

Реальность

- 24 часовой рабочий день
- Меньше отдыха, больше работы

Следствие

- Некупируемый стресс
- Снижение работоспособности
- Хроническая усталость

Проблема

- Потеря темпа
- Упущенные возможности
- Проигрыш

ИТОГ

ИТОГ:



Стрес

с

- По данным Всемирной организации здравоохранения
- 45% всех заболеваний связывают с перенапряжением, до 70% заболеваний возникают в результате
- Жители Японии страдают заболеванием *кароши*, умирают от сильного стресса и напряжения, вызванного сверхурочной работой

■ **Симптомы стресса**

- **Рассеянность**
- **Повышенная возбудимость**
- **Постоянная усталость**
- **Потеря чувства юмора**
- **Резкое увеличение количества выкуриваемых сигарет**
- **Пристрастие к алкоголю**
- **Нарушения сна и аппетита**
- **Ухудшение памяти**
- **«Психосоматические» боли головы, желудка, спины**
- **Полное отсутствие источников радости**

Любая ситуация становится гнетущим стрессом, когда Вы чувствуете, что нагрузка превышает Ваши силы. Причины:

- Вам необходимо выполнить большой объем работы в короткие сроки
- Вам хочется сделать что-нибудь отлично
- Вы сталкиваетесь с особенно трудной для Вас задачей
- Вас постоянно прерывают и отвлекают от выполнения важного дела
- Произошло непредвиденное, перечеркивающее Ваши планы
- Вы чувствуете, что обессилели или даже заболели, нагрузка Вам кажется непосильной
- Вам нужно срочно принять важное решение в условиях недостатка информации
- Кто-нибудь неожиданно начинает ссориться с Вами

Формула стресса:

деятельность



перенапряжение



ЭМОЦИИ

Состояние оценивается как дистресс, если:

- ▣ Ситуация воспринимается как напряженная
- ▣ Напряжение длится чересчур долго
- ▣ В определенный момент Вы чувствуете, что напряжение становится для Вас перегрузкой

■ **Динамика стресса**

Фазы стресса

- **Напряжение, тревога – мобилизация защитных сил**
 - **Резистенция - приспособление к трудной ситуации**
 - **Истощение – дезорганизация вследствие длительного воздействия стресса**

■ Признаки стресса

Физиологические реакции:

- усталость
- бессонница
- нарушение пищеварения
- мышечное напряжение
- головные боли
- пониженная устойчивость к заболеваниям

Эмоциональные реакции:

- раздражительность
- беспокойство
- гнев
- депрессия
- чувство вины
- ощущение неспособности справиться с ситуацией

■ Признаки стресса

Изменение мыслительного процесса:

- неспособность сконцентрироваться
- трудности в выделении приоритетов
- нерешительность
- нелогичное мышление

Поведенческие реакции:

- потеря аппетита или излишний аппетит
- стремление к сладкой пище
- замкнутость
- злоупотребление алкоголем
- неуклюжесть, склонность к попаданию в несчастные случаи

**Стресс =
ИСТОЩЕНИЕ**

решение

отпуск

«баня»

«водка»

не
вы
хо
д
,
но
пр
ив
як
ве
шр
em
en

Наше предложение

ПЕРЕЗАГРУЗКА

ОРГАНИЗМА

Технология управления работоспособностью

Функционирование мозга обеспечивается **СОВОКУПНОСТЬЮ** биохимических и физиологических процессов.



Комплексный метод восстановления

- Работоспособности
- Стрессоустойчивости
- Эффективной работы эндокринной и иммунной систем организма

За короткий срок

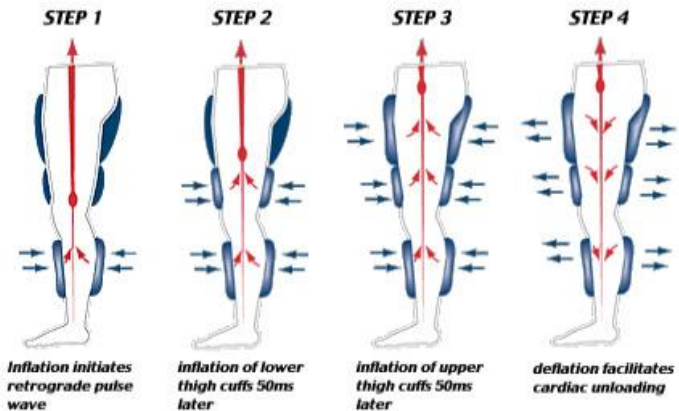
Формула победы: одномоментное КОМПЛЕКСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ



Формула

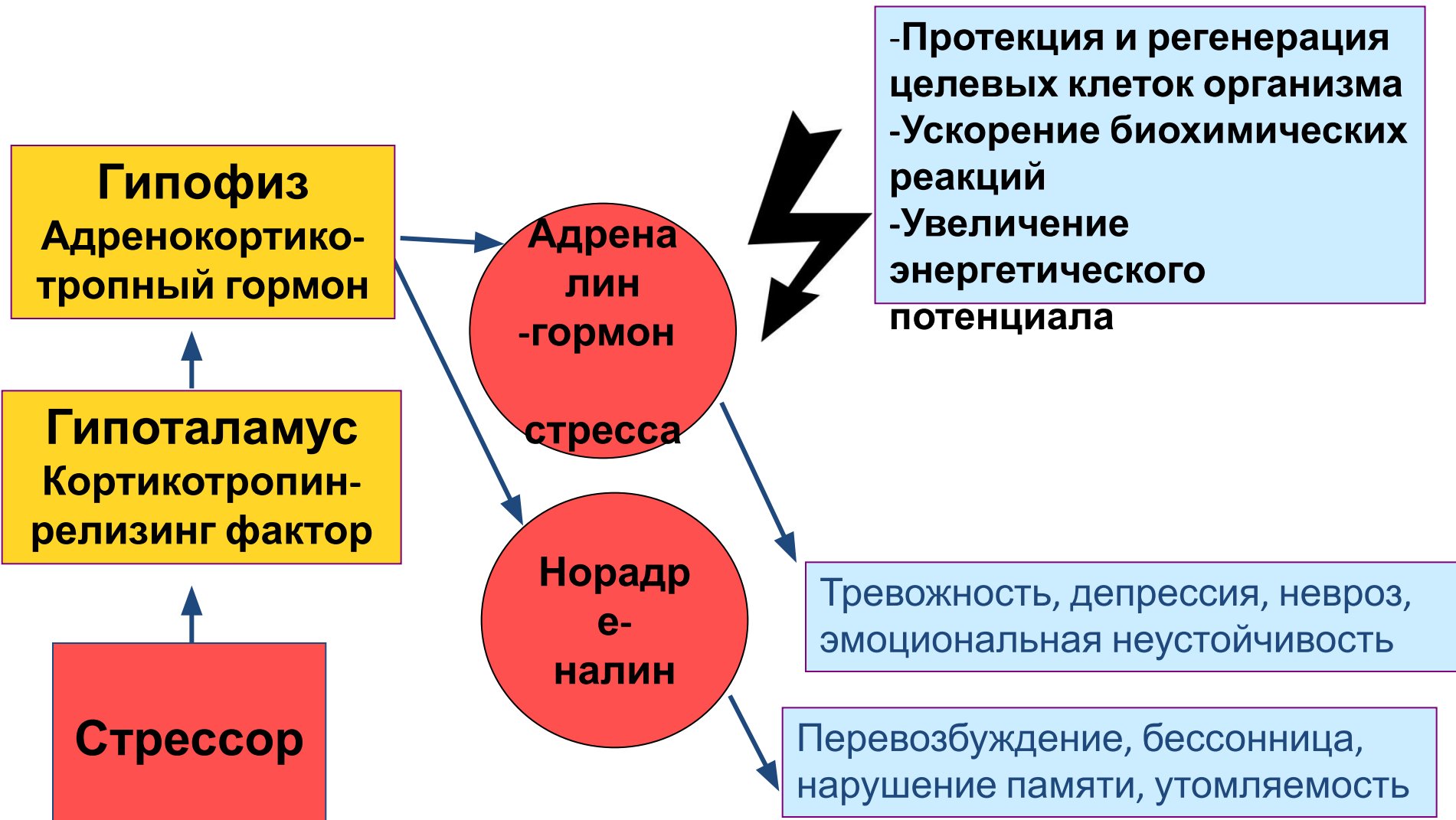
- «физика» = физическое, электромеханическое воздействие на мышечный аппарат, сосудистую систему человека.
- «химия» = медикаментозное воздействие в сочетании различных фармакологических групп препаратов.
- «психология» = электронейрофизиологическое воздействие на головной мозг.

«физика»:



неинвазивный контрапусатор: увеличивает сердечный выброс за счет уменьшения преднагрузки, тем самым улучшает перфузию головного мозга.

Воздействие на биохимию стресса



Это реально!

