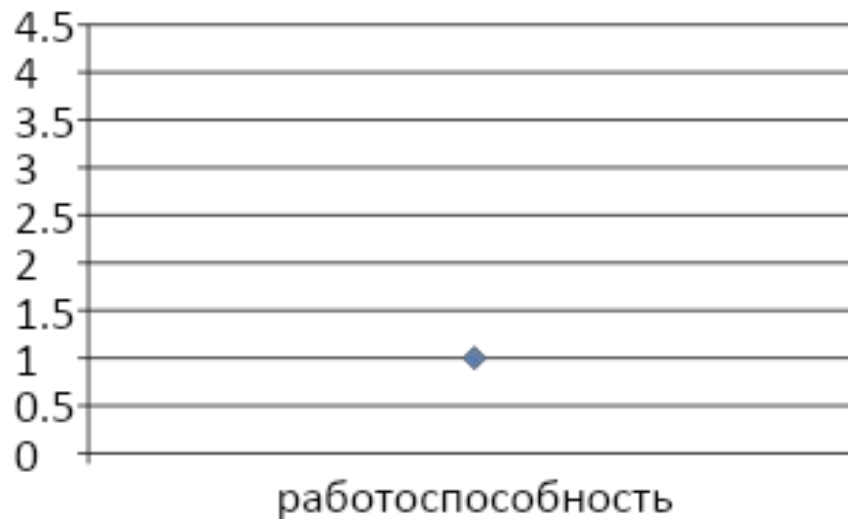


# Вы готовы работать эффективнее?



# Рабочая неделя

Рабочая неделя



Понедельник



Боже лучше умереть



Вторник

Боже! Помоги мне пережить этот день



Среда

Не трогайте меня



Четверг

Жизнь потихоньку возрождается



Пятница

Накануне



Суббота



Воскресенье

Выходные:



# Выходные: вариант №2



- Развитие экономики
- Увеличение конкуренции

- 24 часовой рабочий день
- Меньше отдыха, больше работы

- Некупируемый стресс
- Снижение работоспособности
- Хроническая усталость

- Потеря темпа
- Упущенные возможности
- Проигрыш

Реальность

Следствие

Проблема

ИТОГ

# ИТОГ:



# Стресс

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  
ва  
em  
н

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**

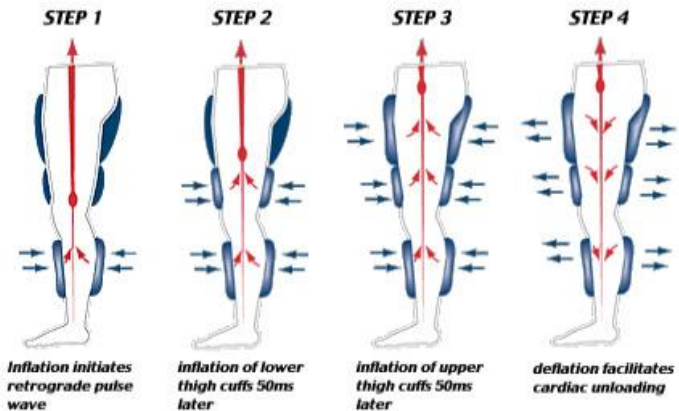
# Формула победы: одномоментное КОМПЛЕКСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ



# Формула

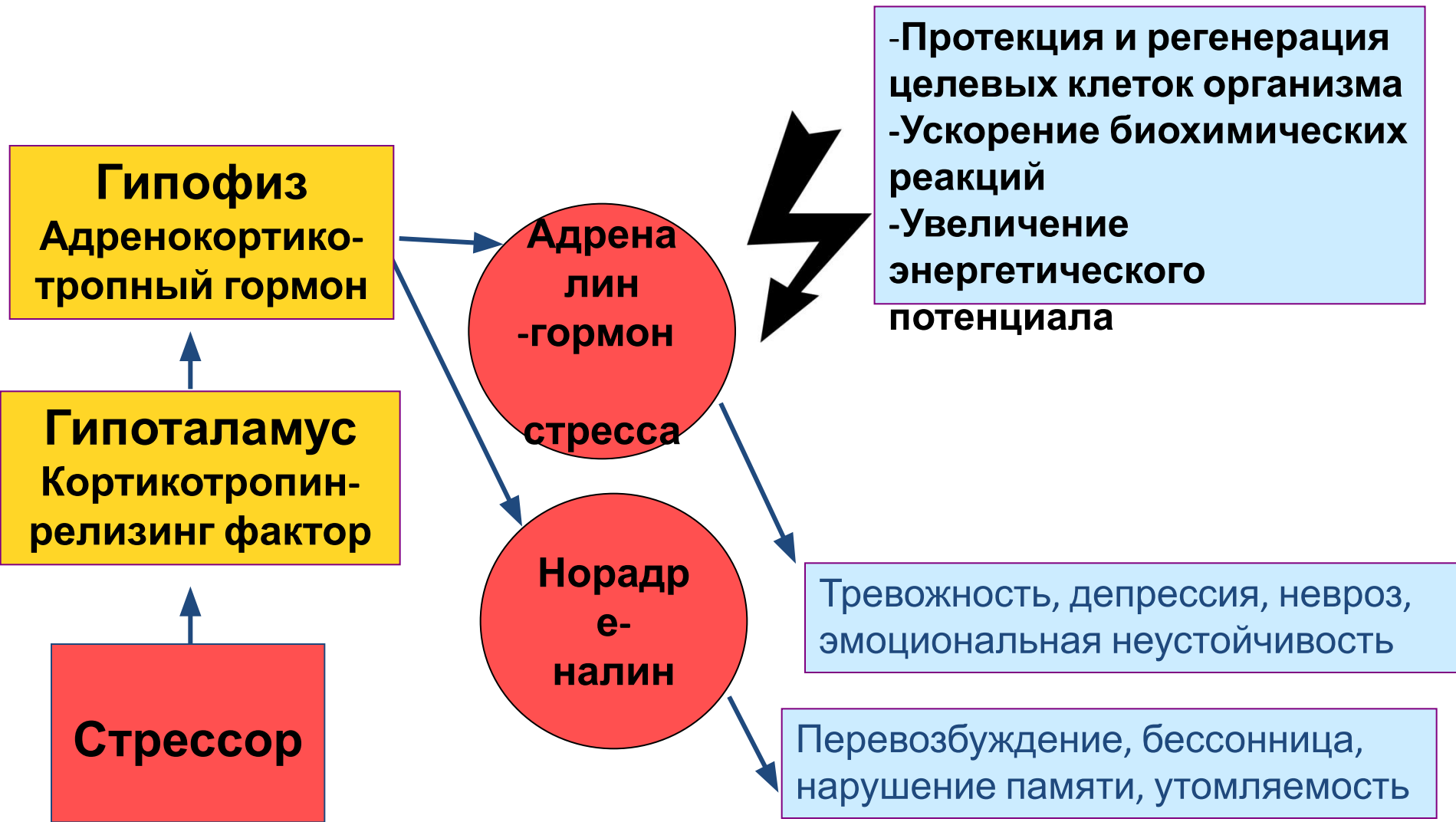
- «физика» = физическое, электромеханическое воздействие на мышечный аппарат, сосудистую систему человека.
- «ХИМИЯ» = медикаментозное воздействие в сочетании различных фармакологических групп препаратов.
- «психология» = электронейрофизиологическое воздействие на головной мозг.

# «физика»:



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

# Воздействие на биохимию стресса



Это реально!

