

СТРЕСС

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И ПРЕОДОЛЕНИЮ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ



Ставьте перед собой цели!

1. Отсутствие цели -
самый сильный стресс
Ключевую роль в
защите от стрессов
играет осознание своих
целей.



УЛЫБАЙТЕСЬ!

2. Хорошей профилактикой стресса, является чувство юмора. Оно позволяет переоценить значимость событий и помогает преодолеть негативные эмоции.



Занимайтесь физкультурой!

3. Отрицательные последствия морально-психологических перегрузок усугубляются при отсутствии физических нагрузок. Чем более напряженный в психологическом плане был день, тем большая физическая нагрузка требуется организму.



Разговаривайте с близкими!

4. Как здорово когда есть кто-то, с кем поболтать всегда охота. Эффективным способом снятия эмоционального напряжения, является разговор по душам с близким человеком.



Учитесь правильно расходовать время!

5. Займитесь самым важным, отбрасывайте ненужные детали. Научитесь выполнять дела в порядке их значимости.

Самый ценный подарок, который ты можешь преподнести кому-либо - это твое время, потому что ты отдаешь то, что никогда не сможешь вернуть...



Оценивайте свои возможности реалистично!

5а. Не взваливайте на себя работу, на которую у вас не хватит времени и сил.



Наслаждайтесь успехом!

56. Радуйтесь даже самым маленьким достижениям! Поздравляйте окружающих и сами себя, когда удалось закончить какое-либо дело.



1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать в условиях работы в детском саду:

- громко запеть;
- резко встать и пройтись;
- быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;
- измалевать листок бумаги, измять и выбросить.

2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи , а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

4. Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывая на потом!

Будьте благодарны!

Благодарите себя,
окружающих,
обстоятельства,
ситуации. Помните -
ЖИЗНЬ за ВАС!



*Ни один человек не приходит
в жизнь другого случайно*

Спасибо вам всем!

*Одним за сказку...
другим за встряску*

A close-up photograph of two hands holding a red heart-shaped card. The card has the text 'СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!' written on it in blue, bold, uppercase letters. The background is a bright, sunny outdoor scene with a blue sky, a rainbow, and a green field. There are several circular bokeh effects in the foreground and background, adding a soft, dreamy quality to the image.

**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!**