

# «Стресс в подростковом возрасте»



# Проблема

- В нынешнем столетии на человечество обрушилась целая лавина болезней, причиной которых явились либо стресс, либо сбои в иммунной системе. Жизнь напоминает скоростные гонки, затягивает и изнуряет, приводя к сильнейшему нервному напряжению, что губительно для здоровья любого человека.



## Цель:

- формировать представление о состоянии стресса и способах совладения с ним.
- формировать способы оптимального поведения в состоянии стресса и переживания острых негативных эмоций.



# *Гипотеза*

- Если мы научимся справляться со стрессом, то сохраним свое психическое здоровье.



# Работа над проблемой

- 1. Изучить литературу по теме.
- 2. Провести анкету «Умеете ли вы справляться со стрессом».
- 3. Подобрать упражнения для снятия стресса и освоить основные принципы борьбы со стрессом.



- Стресс – это любая нестандартная и неожиданная реакция организма на ситуацию (как на положительную, так и на отрицательную), но не сама ситуация.

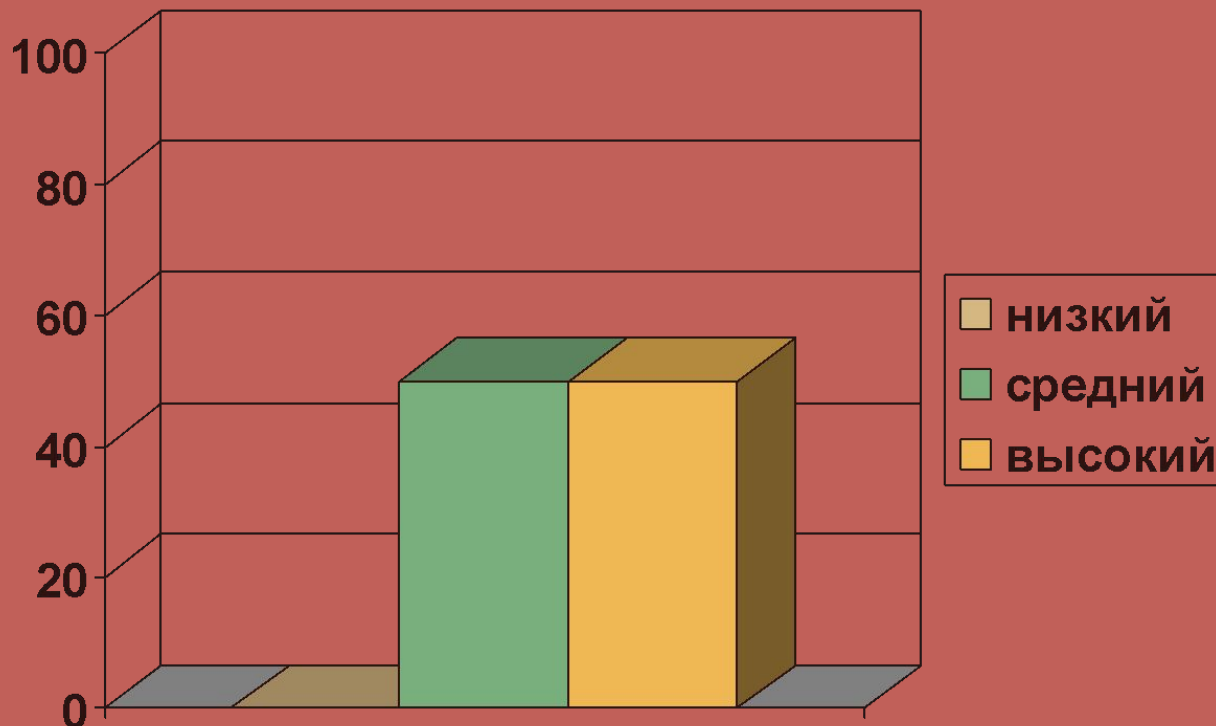


# Признаки стресса:

- - обостренная чувствительность к шуму;
- - чувство усталости перед сном;
- - беспокойный сон;
- - отсутствие чувства отдыха после пробуждения;
- - невозможность сосредоточиться;
- - «провалы памяти»;
- - отсутствие терпения;
- - повышенная конфликтность;
- - раздувание проблемы из-за пустяка;
- - постоянное беспокойство и мрачные мысли;
- - частые головные боли, сердце бешено стучит;
- - сводит желудок, прошибает пот.



# Диагностика «Умеете ли вы справляться со стрессом»





# Основные принципы борьбы со стрессом

- - Научиться по новому смотреть на жизнь.
- - Быть оптимистом.
- Регулярно заниматься физическими упражнениями.
- - Стремиться к разумной организованности.
- Учиться говорить «Нет!»
- Учиться радоваться жизни.
- - Не копаться в своем прошлом.



# Упражнение для снятия стресса «Глубокое дыхание»

- 1. Принять удобную позу. Закрыть глаза.
- 2. Медленно и глубоко вдохнуть через нос.
- 3. Медленно и полностью выдохнуть через нос.

