

# КОНТРОЛЬ НАД СТРЕССОМ

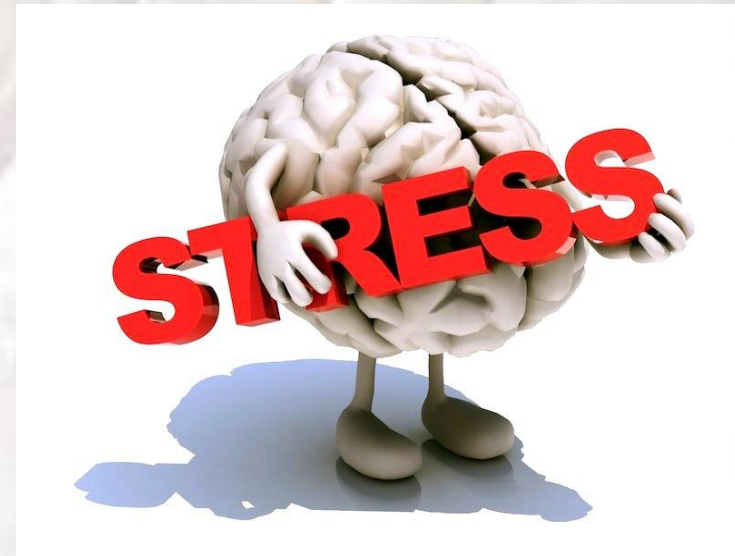


Подготовила :**Мишина Илона**  
351 группа

**Стресс** – это нормальная психологическая и физическая реакция на растущие требования жизни.

## **Виды стресса:**

- **эвстресс:** «стресс, вызванный положительными эмоциями» и «несильный стресс, мобилизующий организм»;
- **дистресс:** отрицательный стресс;
- **психологический;**
- **эмоциональный.**

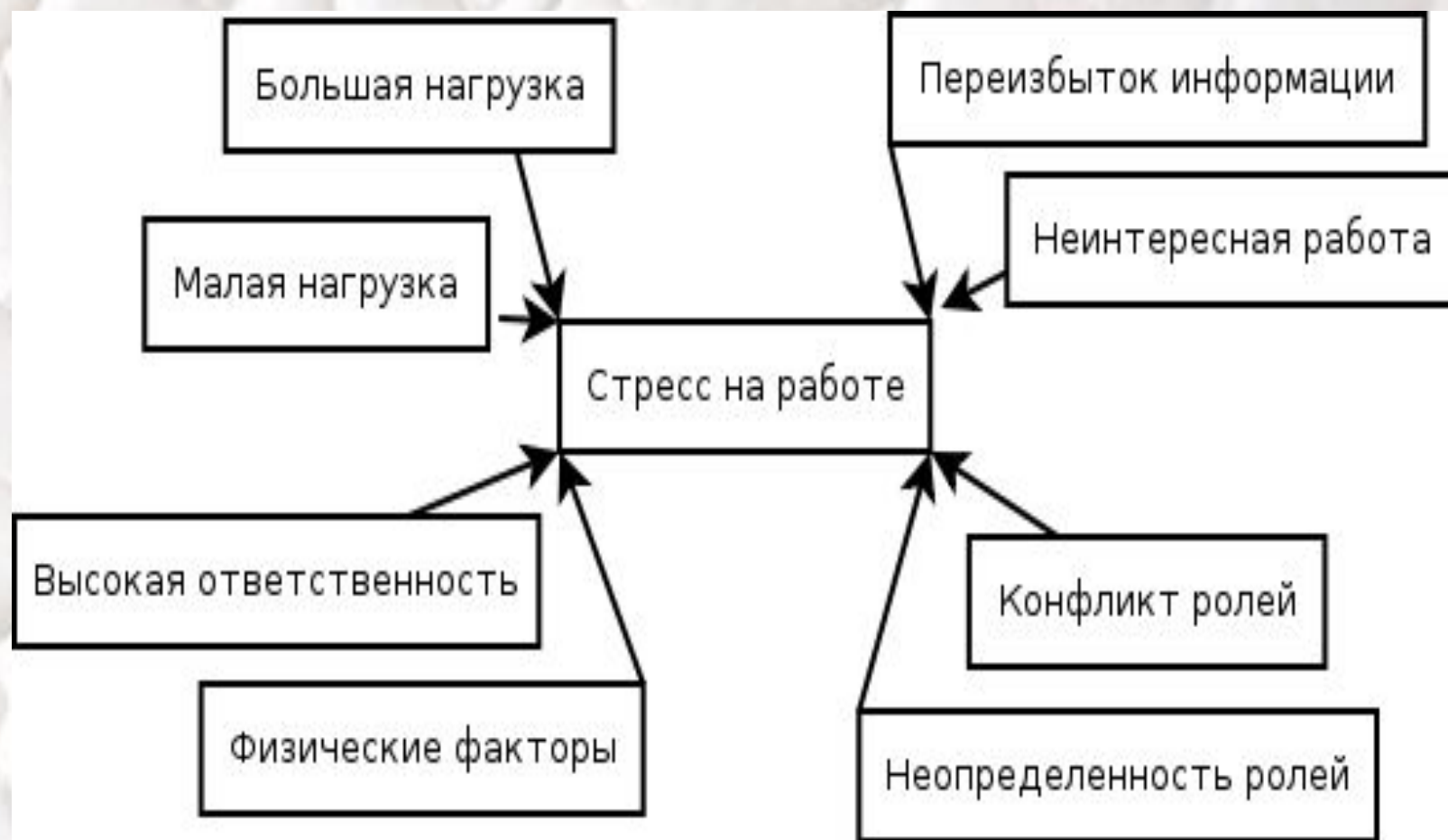


## Внешние причины стресса:

- смена места работы,
- смерть родственника,
- микробы и вирусы,
- температура окружающей среды.

## Внутренние причины:

- жизненные ценности и убеждения,
- личная самооценка человека.



## **24 ПРАВИЛА КОНТРОЛЯ НАД СТРЕССОМ:**

- 1. Будьте мыслями там, где вы находитесь сейчас;**
- 2. Определите для себя лично ваш темп работы;**
- 3. Тратьте свое время на то, что важно для вас;**
- 4. Не перезагружайте себя сверх норм;**
- 5. Не позволяйте посторонним людям создавать для вас стрессовую ситуацию;**
- 6. Планируйте свое время так, чтобы везде успевать ;**
- 7. Не стремитесь быть во всем совершенным;**
- 8. Добившись удачи, устройте себе небольшой отдых;**
- 9. Не стоит рассчитывать на стабильный успех;**
- 10. Не подвергайтесь собственному самолюбию или самобичеванию;**
- 11. Думайте о настоящем;**
- 12. Придерживайтесь порядка в делах и в вещах;**

## 24 ПРАВИЛА КОНТРОЛЯ НАД СТРЕССОМ:

13) Научитесь наслаждаться тем делом, которое вы сейчас делаете,

14) В любом деле устраивайте себе отдых,

15) Контролируйте свои поступки,

16) Если вам предстоит работа больших объемов, тогда определите все ваши основные обязанности, которые нужно выполнить;

17) Не обязательно всю свою работу выполнять самому ;

18) Уделяйте часть своего времени привычным делам ;

19) Устраивайте себе развлекательные часы;

20) Не будьте слишком «зациклены» на собственном успехе ;

21) Позволяйте себе отдых от окружающих людей;

22) Знайте то, что вас развлекает и заряжает позитивным настроением;

23) Иногда позволяйте себе стать немного ленивым;

24) Не старайтесь выполнить все выше перечисленные правила сразу.

## Последствия стресса:

- ❖ Болезни сердца;
- ❖ Ожирение;
- ❖ Проблемы с пищеварением;
- ❖ Аутоиммунные заболевания;
- ❖ Проблемы со сном;
- ❖ Кожные заболевания (экзема).



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**









