



**Как
предупредить
или о здоровом
СТРЕСС
образе жизни**



Стресс – общее напряжение организма, возникающее под воздействием чрезвычайного раздражителя.

Физические

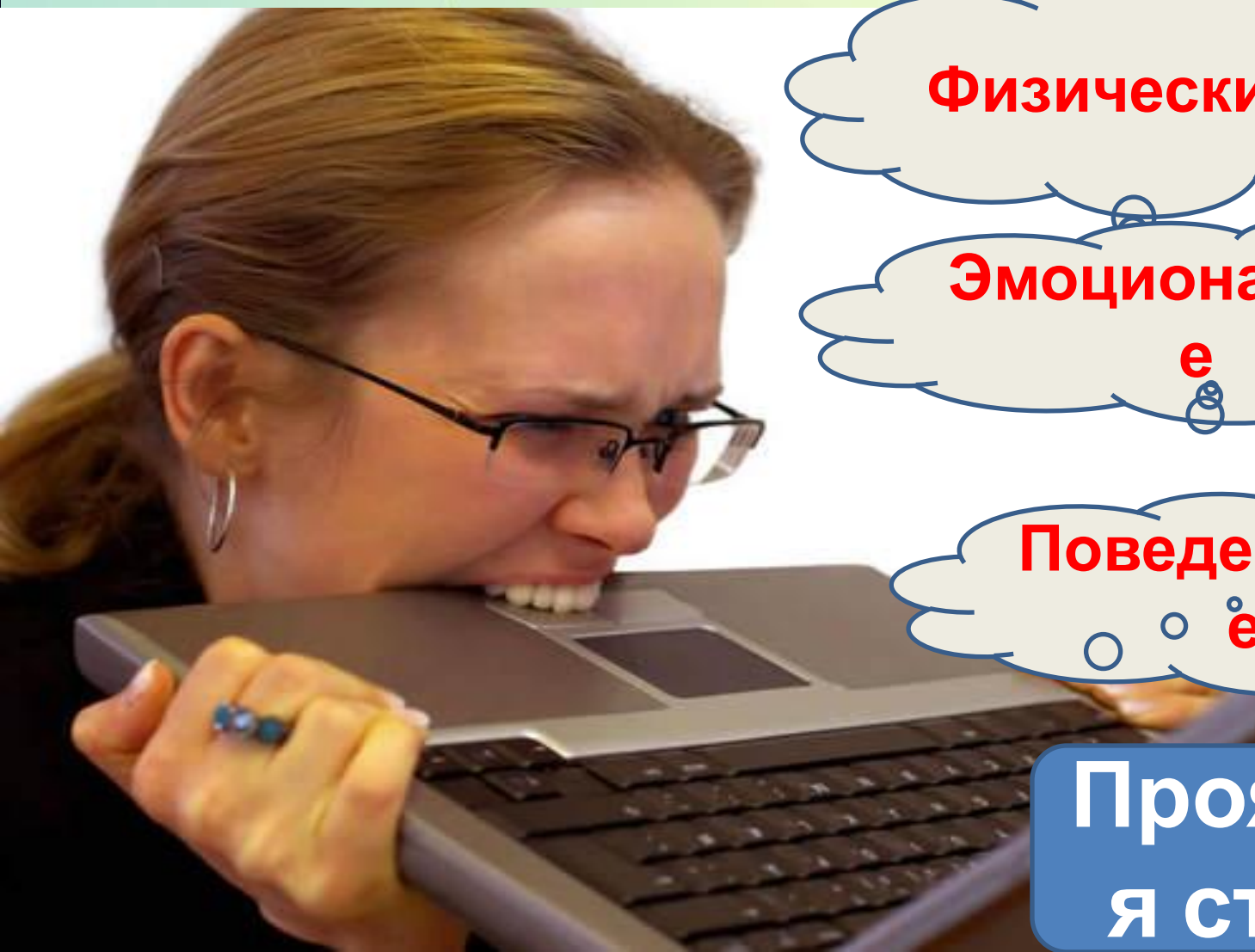
Эмоциональны

е

Поведенчески

е

**Проявлени
я стресса**



Стрессовые ситуации:

- ✓ неорганизованность и нехватка времени для выполнения каких – то дел, спешка;
- ✓ конфликт с окружающими нас людьми;
- ✓ чувство перегруженности;
- ✓ постоянное оценивание со стороны различных людей;
- ✓ отсутствие эмоциональной разрядки,
- ✓ большое количество работы в течение рабочего дня и др.



Упражнения на избавление от отрицательной энергии, способности контролировать ситуации:

- .Упражнение «Психоэнергетический зонтик»
- .Упражнение «Настроение»
- .Упражнение «Пресс»

Упражнения на снятие психомышечного напряжения, на уверенность

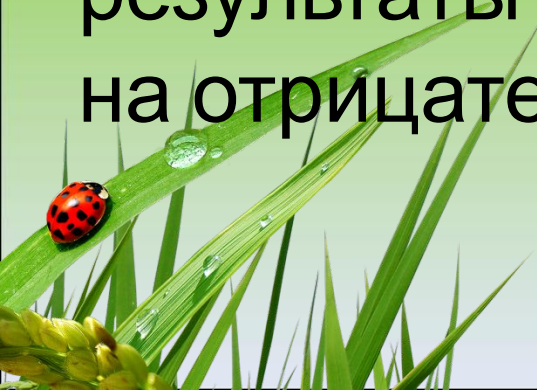
- .Упражнение «Гора с плеч»
- .Упражнение «Замок»
- .Упражнение «Пальцы веером»

Упражнения – настрои
Звуковая гимнастика



Ослабить стресс можно, если:

- ✓ Не прекращать самообразования, совершенствовать свои учебные навыки.
- ✓ Планировать периоды для отдыха, хотя бы кратковременные.
- ✓ Быть в курсе новых идей.
- ✓ В каждой стрессовой ситуации стараться найти что-то позитивное.
- ✓ Представлять себе положительные результаты происходящего, не зацикливаясь на отрицательных.



**Большая мудрость содержится
в изречении:**

**«Господи, дай мне силы
изменить то, что я могу
изменить, терпение —
принять то, что я не могу
изменить, и ум —
отличать одно от
другого»**







**Как жить
сегодня, чтобы
увидеть завтра?**

о здоровом образе жизни