



КАК БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ?

ПОДГОТОВИЛА:

СТУДЕНТКА 115 ГРУППЫ ЛЕЧЕБНОГО ФАКУЛЬТЕТА

СЕРГЕЕВА ЕЛИЗАВЕТА СЕРГЕЕВНА

КУРАТОР: ДОЦЕНТ БАКАНОВ КОНСТАНТИН БОРИСОВИЧ

ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС

- СТРЕСС – ЭТО ОТВЕТНАЯ РЕАКЦИЯ ОРГАНИЗМА НА ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ ИЛИ НЕГАТИВНЫЕ СОБЫТИЯ. ВЫДЕЛЯЮТ ДВА ВИДА СТРЕССОВ: ДИСТРЕССЫ И ЭУСТРЕССЫ.
- ДИСТРЕССЫ – СТРЕССЫ, КОТОРЫЕ ИМЕЮТ НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ДУШЕВНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА.
- ЭУСТРЕССЫ – СТРЕССЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ ЧЕЛОВЕКУ «ПРОСНУТЬСЯ» И «ВЗБОДРИТЬСЯ».



СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССОВ

1. ПЕРЕНЕСИТЕ ВСЕ НА БУМАГУ.

ЕСЛИ ВСЕ НЕПРИЯТНОЕ УЖЕ ПОЗАДИ, А ВЫ ВСЕ ЕЩЕ НАХОДИТЕСЬ ПОД ВЛАСТЬЮ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ, ПОПРОБУЙТЕ СОСТАВИТЬ ФАКТИЧЕСКИЙ ОТЧЕТ О СОБЫТИИ — ВЫ РАЗБУДИТЕ В СЕБЕ РАЦИОНАЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА И ОТВЛЕЧЕТЕСЬ ОТ НЕГАТИВА.



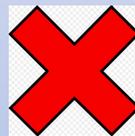
3. НЮХАЙТЕ ЛИМОНЫ.

В ОДНОМ ИССЛЕДОВАНИИ
ВЫЯСНИЛОСЬ, ЧТО ВДЫХАНИЕ
АРОМАТА ЛИМОНА В ТЕЧЕНИЕ 15
МИНУТ НОРМАЛИЗУЕТ
СЕРДЦЕБИЕНИЕ И ДАВЛЕНИЕ, И ВЫ
УСПОКАИВАЕТЕСЬ. ДОБРОВОЛЬЦЫ
АКТИВНО ВДЫХАЛИ АРОМАТ ЛИМОНА
В ТЕЧЕНИЕ 30 СЕКУНД, ЗАТЕМ 30
СЕКУНД ОТДЫХАЛИ, И ТАК НА
ПРОТЯЖЕНИИ 15 МИНУТ.



4. УДЕЛЯЙТЕ ПОЛНОЦЕННОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ СНА

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК УДЕЛЯЕТ СНУ
НЕДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО
ВРЕМЕНИ, ТО ЕГО ОРГАНИЗМ
ИСТОЩАЕТСЯ И ЛЕГКО ПОДДАЁТСЯ
СТРЕССАМ. ОТ НЕДОСЫПА ВЫ
СТАНОВИТЕСЬ
РАЗДРАЖИТЕЛЬНЫМИ И
РАССЕЯННЫМИ.



5. СЛЕЗЫ.

ДЛЯ МНОГИХ ЛЮДЕЙ ОНИ ЯВЛЯЮТСЯ ОТЛИЧНЫМ СПОСОБОМ БОРЬБЫ СО СТРЕССАМИ. ДАЮТ ХОРОШУЮ РАЗРЯДКУ И СНИМАЮТ НЕРВНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ. НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗАЛИ, ЧТО В СЛЕЗАХ СОДЕРЖАТСЯ ВЕЩЕСТВА, ПОВЫШАЮЩИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ ЧЕЛОВЕКА (ПЕПТИДЫ).



6. ОБЩАЙТЕСЬ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ

ОЧЕНЬ ВАЖНО ПОГОВОРИТЬ С КЕМ-ЛИБО БЛИЗКИМ, ЧТОБЫ ВЫСКАЗАТЬСЯ О ТОМ, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ. ТАКОЙ РАЗГОВОР ПОМОЖЕТ РАЗГРУЗИТЬ СЕБЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО.



7. ФИЗИЧЕСКИЙ КОНТАКТ

ЭКСПЕРТЫ СХОДЯТСЯ ВО МНЕНИИ, ЧТО ФИЗИЧЕСКИЙ КОНТАКТ ПОМОГАЕТ ПОДАВЛЯТЬ ТРЕВОГУ. НЕЗАВИСИМО ОТ ТОГО, ОБНИМЕТЕСЬ ВЫ С ЛЮБИМЫМ ЧЕЛОВЕКОМ ИЛИ ПРОСТО ПОГЛАДИТЕ ДОМАШНЕЕ ЖИВОТНОЕ, ПРИКОСНОВЕНИЕ УСТАНОВЛИВАЕТ ЧУВСТВО БЕЗОПАСНОСТИ И



**8. СМЕЙТЕСЬ ПРИ ЛЮБОЙ
ВОЗМОЖНОСТИ.** ПО ДАННЫМ
ЭКСПЕРИМЕНТОВ, ВСЕГО ЧАС
ГРОМКОГО НЕУДЕРЖИМОГО СМЕХА
ДЕЙСТВУЕТ КАК ЛЕКАРСТВО И
УМЕНЬШАЕТ ПРОЯВЛЕНИЯ
ТРЕВОЖНОСТИ
ДЕПРЕССИИ.



Спасибо за
внимание!!!

