

*Тема: «Преодоление
стрессовых ситуаций .
Создание благоприятного
психоэмоционального
климата в коллективе».*

*Стресс – это не то, что с
вами случилось, а то, как
вы это воспринимаете.*



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

В личной жизни

На работе



Формы стресса:

**Дистресс – «плохой»
стресс**



**Эустресс – «хороший»
стресс**



Признаки стресса

- Тревога
- Страх
- Напряжение
- Неуверенность
- Растерянность
- Подавленность
- Беззащитность
- Паника

**Психологические
изменения**

- Бледность или краснота
- Учащение пульса
- Дрожь
- Потливость
- Сухость во рту
- Затруднение дыхания
- Расширение зрачков
- Желудочный спазм

**Физиологические
изменения**

Признаки стресса у детей школьного возраста

- Жалобы на плохое самочувствие (головные боли, боли в области сердца)
- быстрая утомляемость;
- постоянные капризы;
- ложь;
- инфантильность («впадает в детство»);
- нежелание посещать школу и гулять с друзьями – замкнутость;
- агрессивное отношение к окружающим;
- педантизм и стремление к похвале;
- заниженная самооценка;
- падение успеваемости вследствие ухудшения памяти и внимания;
- дефекты речи или нервные тики: моргание, глотание, наматывание локонов на пальцы и т.д.;
- ухудшение сна и аппетита или ночные кошмары, беспричинные тревоги, волнения и страхи, наоборот, постоянная сонливость и повышенный аппетит.

Методы снятия стресса

- Визуализация («Мой стресс», «Я в лучах солнца»)
- Релаксация («Руки»)
- Дыхательные техники
- Мышечное расслабление (гимнастика, «Гора с плеч», «Замок»)

Советы: как справиться со стрессом

- Встаньте утром на 10 минут раньше чем обычно.
- Хватит полагаться только на свою память.
Заведите ежедневник!
- Перестаньте откладывать!
- Ослабьте ваши стандарты!
- Считайте ваши удачи!
- Ищите друзей оптимистов!
- Наполните свою жизнь движением!
- Высыпайтесь!
- Создайте из хаоса порядок!
- Займитесь йогой или дыхательной гимнастикой
- Живите контрастной жизнью!

**Помните белых полос всегда
больше**

