

Уважаемые граждане золотого возраста!

Перед вами ряд слайдов о снятии стресса

***Можете не спешить просмотреть их..., но тогда не
узнаете, о дыхательных техниках и кинезиологических
упражнениях для снятия стресса***

Вы хотите узнать побыстрее?

Это в ваших руках!

Позаботьтесь о своём личном самочувствии!

Воспользуйтесь полезной и нужной информацией!

Стадии стресса

1. Стадия тревоги – продолжается от нескольких часов до двух суток. Включает в себя две фазы: фазу шока и противошока. На последней происходит мобилизация защитных реакций организма
2. Стадия сопротивляемости. На данной стадии повышается сопротивляемость к воздействиям стрессора. Эта стадия приводит либо к стабилизации состояния и выздоровлению, либо сменяется последней стадией
3. Стадия истощения. На этой стадии адаптационные ресурсы организма истощаются. Стресс может перерасти в хронический

Способы борьбы со стрессом

1. Освободиться от негативных эмоций и разрушающих переживаний:

- выполнить комплекс физических упражнений;
- потанцевать;
- нарисовать проблему или свои эмоции;
- описать их на бумаге, которую потом порвать или сжечь;
- громко покричать, попеть;
- побить боксёрскую грушу (отличной заменой ей станет обычная подушка);
- рассказать кому-либо о наболевшем.

Способы борьбы со стрессом

2. Переключить внимание:

- подумать о чём-нибудь хорошем;
- представить приятную для глаза картинку;
- взяться за работу, требующую максимальной концентрации внимания и не связанную со стрессором;
- поговорить с кем-то на посторонние темы;
- включить фильм и заставить себя следить за сюжетом.

Способы борьбы со стрессом

3. Релакс:

- проветрить помещение;
- выключить мобильный телефон, компьютер, телевизор;
- приглушить свет;
- расслабиться поможет релаксирующая музыка (без слов, для аутотренинга);
- включить аромалампу;
- сесть поудобнее (ещё лучше — принять полулежачее положение);
- поочерёдно расслабить все части тела;
- представить красивую картинку, которая вызывает положительные эмоции;
- думать о хорошем;
- время релаксации — от 5 до 15 минут.

Способы борьбы со стрессом

4. Уменьшить уровень кортизола и увеличить выработку серотонина:

- прогуляться на свежем воздухе;
- съесть несколько долек горького шоколада или банан;
- не спеша выпить стакан прохладной воды;
- послушать любимую музыку;
- пообщаться по телефону с приятным, любимым человеком;
- заняться любимым хобби.

***Благодарю за
внимание!***

