

Представление о стрессе.



СТРЕСС – это ответная реакция организма на сильные эмоции, перенапряжение, трудные и неподвластные ситуации.

Выделяют два вида стресса:

ЭУСТРЕСС

положительный стресс, когда человек испытывает позитивные эмоции, переживания в результате радостных событий. Он помогает человеку в мобилизации сил, дает энергию для действий, побуждает к активности.

ДИСТРЕСС

отрицательный стресс, который вызывает, либо усиливает отрицательные мысли и отрицательные чувства, действует на организм разрушительно. Возникает, когда напряжение оказывается критическим.

ВАЖНО ЗНАТЬ

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ



ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ

Это самый быстрый и дешевый способ быстро прийти в себя, если вы нервничаете. Самый простой вид успокаивающего дыхания - сделать выдох в два раза сильнее вдоха.



ПРОГОВОРИТЕ СЛУЧИВШЕЕСЯ

Не копите негатив. Даже простой пересказ событий сочувствующему собеседнику снимает камень с души.



ЗАЙМИТЕСЬ СПОРТОМ

Активные физические нагрузки ослабляют нервное напряжение и стимулируют выработку эндорфинов - гормонов хорошего настроения.



ДУМАЙТЕ О ХОРОШЕМ

Не "накручивайте" себя дополнительно. Примите то, что произошло, и не придумывайте новые возможные неприятности.



СОБЛЮДАЙТЕ РИТУАЛЫ

Неприятные события не должны нарушать привычный ход вашей жизни. Вечерняя прогулка или утренний кофе - это те якоря, которые держат нас и во время шторма.

Предупрежден - значит вооружен!

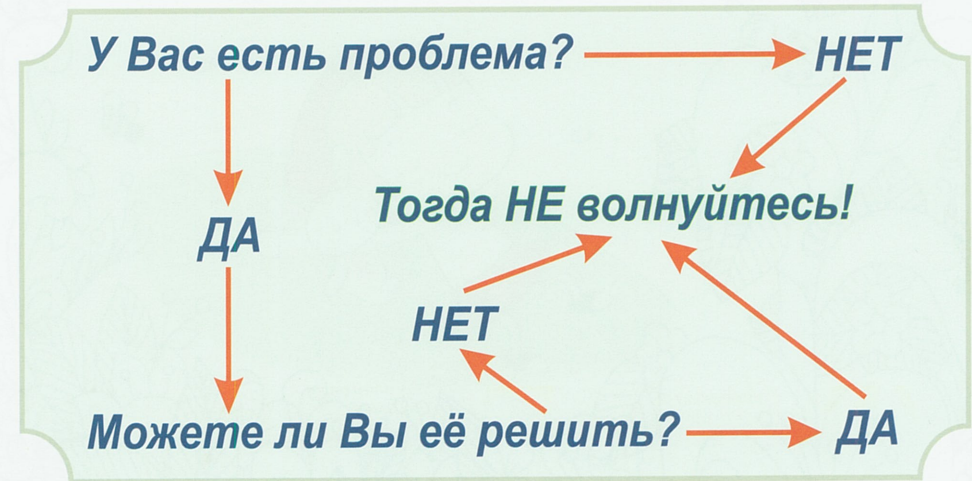
Стрессовая реакция начинается в бодрствовании и продолжается во время всего ночного сна²

Стресс – причина нарушения сна



Нормализация параметров ночного сна повышает адаптивные возможности и **нейтрализует** негативные воздействия стресса

Схема РЕШЕНИЯ проблем!



Запомните золотое правило:

Не можете изменить ситуацию – измените свое отношение к ней!