

# ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

СТРЕСС – ЭТО СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРОЕ ВОЗНИКАЕТ КАК РЕАКЦИЯ НА ЛЮБЫЕ СОБЫТИЯ ИЛИ ТРЕБОВАНИЯ, С КОТОРЫМИ ЧЕЛОВЕКУ ТРУДНО ИЛИ НЕВОЗМОЖНО СПРАВИТЬСЯ

**ОДНАКО НЕ ВСЕ СТРЕССЫ ВРЕДНЫ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА  
ЛЁГКИЙ СТРЕСС – ЕСТЕСТВЕННАЯ ЧАСТЬ ЖИЗНИ**



# ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ОРГАНИЗМ

- меняется настроение, повышается раздражительность, начинаются проблемы с концентрацией и сном
- повышается давление, учащается пульс, повышается уровень холестерина, что увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний
- ослабляется иммунитет
- могут появиться боли в желудке, тошнота, рвота
- уменьшается плотность костной ткани, могут появиться боли и неприятные ощущения в суставах и мышцах
- могут начаться расстройства репродуктивной системы у мужчин и женщин

# КАК СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ СТРЕССА?

1. Старайтесь вести размеренную жизнь
2. Спите не меньше 7-8 часов в день
3. Не ешьте на бегу
4. Никакого табака и алкоголя
5. Регулярно занимайтесь физической активностью
6. Регулярно релаксируйте
7. Не забывайте про любимые занятия
8. Сосредоточьтесь на позитивном, чаще улыбайтесь

# КАК ВОВРЕМЯ РАСПОЗНАТЬ ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС?

- рассеянность, принятие ошибочных решений, суетливость
- вялость, апатия, повышенная утомляемость
- расстройства сна
- перепады настроения
- нарушение аппетита
- увеличение курения, употребление алкоголя
- неблагоприятное физическое состояние

# МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

ЛЮБОЕ НАПРЯЖЕНИЕ В ТЕЛЕ НАПРЯМУЮ  
СВЯЗАНО С НАПРЯЖЕНИЕМ В ПСИХИКЕ.  
УБИРАЯ НАПРЯЖЕНИЕ В ТЕЛЕ,  
МЫ УБИРАЕМ И СООТВЕТСТВУЮЩЕЕ  
ПСИХИЧЕСКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ

## ПРИМЕР УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ

Встряхните руки, потом ноги. Глубоко вдохните,  
медленно наклонитесь и расслабьтесь.  
Дыхание спокойное, медленное, глубокое.  
Задержитесь в таком положении 1-2 минуты,  
затем очень медленно поднимайте голову

# ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

- организуйте комфортное рабочее пространство
- делайте небольшую уборку на своем рабочем месте в конце каждого рабочего дня
- перед уходом с работы составьте план на следующий рабочий день
- не пропускайте обеды и перерывы, во время перерывов выполняйте несложные физические упражнения
- старайтесь завершать все дела на день, не берите работу на дом

Чтобы снять напряжение **используйте простой метод визуализации**: найдите картинку, которая вас успокаивает, рассмотрите её, а потом закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и мысленно перенеситесь в это место



# МОЖНО ЛИ ЗАЕДАТЬ СТРЕСС?

- при стрессе особенно важно придерживаться режима питания
- питание должно быть сбалансированным и обеспечивать организм всеми необходимыми витаминами и микроэлементами
- в период стресса пищу необходимо принимать часто, но небольшими порциями

## САМЫЕ «АНТИСТРЕССОВЫЕ» ПРОДУКТЫ:

ЛОСОСЬ, ТВЕРДЫЙ СЫР, ГОРЬКИЙ  
ШОКОЛАД, ОВСЯНКА, БАНАНЫ, ПЕРЕЦ  
ЧИЛИ, СЕМЕЧКИ ПОДСОЛНЕЧНИКА

