

СТРЕСС - ДРУГ ИЛИ ВРАГ?



СТРЕСС – ДРУГ ИЛИ ВРАГ?



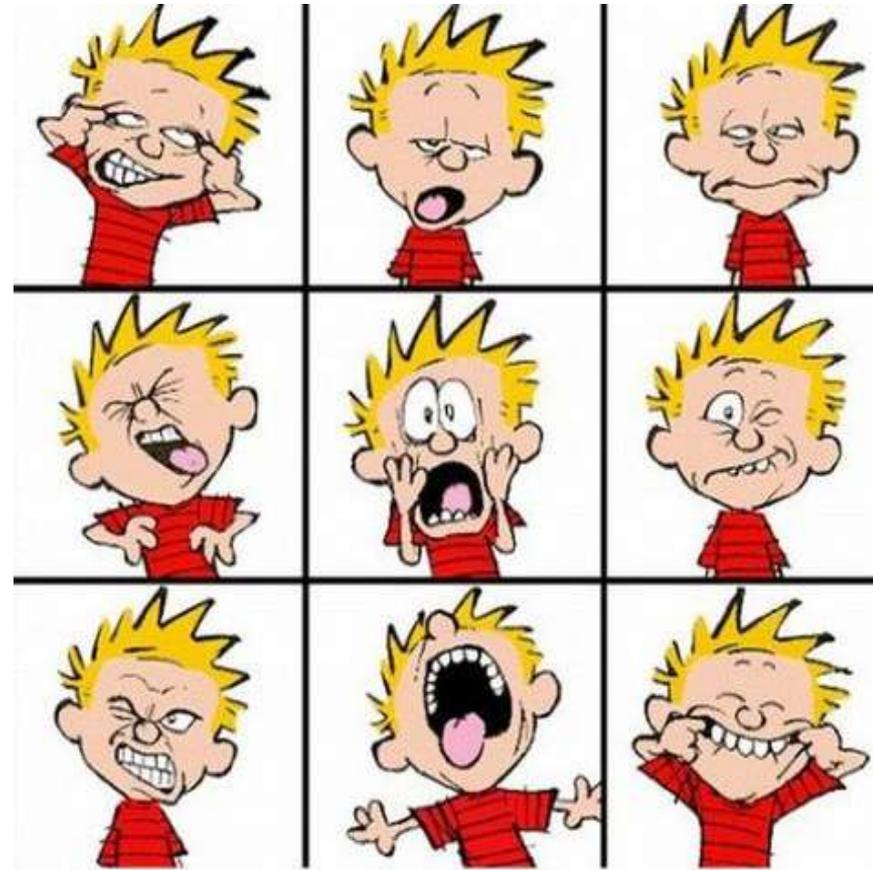
**Стресс –
это состояние сильного
эмоционального
напряжения**

- незначительные стрессы неизбежны, безвредны, они делают человека сильнее и опытнее
- это защитный механизм, но если организму приходится защищаться постоянно и чрезмерно, мы становимся уязвимы для болезней

СТРЕСС – ДРУГ ИЛИ ВРАГ?

Что человек может чувствовать при сильном или длительном стрессе?

- рассеянность, невнимательность
- снижение или усиление аппетита
- неприятные ощущения в теле
- плохой сон, ночные кошмары
- пониженное настроение
- непонятное беспокойство
- раздражительность
- плаксивость
- сильная утомляемость
- страхи
- навязчивые мысли, навязчивые действия (когда что-то надо обязательно сделать)



СТРЕСС – ДРУГ ИЛИ ВРАГ?

Что может присоединиться к жалобам при длительном или сильном стрессе?



- выпадение волос
- аллергия, раздражение, сыпь на коже
- проблемы с желудком
- частые простудные и инфекционные заболевания
- учащенное сердцебиение, высокое артериальное давление
- напряжение и судороги в мышцах
- нервный тик

СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА

- **Снимайте эмоциональное напряжение**



Поможет снять эмоциональное напряжение физическая нагрузка:

- Ходьба
- Бег
- Плавание
- Велосипед
- Танцы
- Спортивные игры

СТРЕСС – ДРУГ ИЛИ ВРАГ?

- **Будь рядом с теми, кого любишь, рассказывай им о своих переживаниях**



СТРЕСС – ДРУГ ИЛИ ВРАГ?



- **Не бойся просить помощи у близких, педагога или школьного психолога**



СТРЕСС – ДРУГ ИЛИ ВРАГ?



- **Занимайся любимым делом, найди себе хобби, запишись на кружки**



СТРЕСС – ДРУГ ИЛИ ВРАГ?

- **Окружай себя яркими цветами и любимыми вещами**



СТРЕСС – ДРУГ ИЛИ ВРАГ?

- **Больше улыбайся**



СТРЕСС – ДРУГ ИЛИ ВРАГ?

- **Нормально высыпайся**



СТРЕСС – ДРУГ ИЛИ ВРАГ?



• Антистрессово питайся

Продукты, помогающие справиться со стрессом:

- овощи, фрукты
- зелень (петрушка, салат)
- бобовые (горох, фасоль)
- орехи
- каши (овсяная и др.)
- какао
- морская рыба
- морская капуста

СТРЕСС – ДРУГ ИЛИ ВРАГ?

И самое главное:

1. Не принимай все неприятности близко к сердцу
1. Не требуй слишком много от себя
2. Но если тяжело – поделись с близким человеком, педагогом, которому доверяешь, или со школьным психологом



**ЕСЛИ ТЫ
НЕ УМЕЕШЬ
СНИМАТЬ СТРЕСС,
НЕ НАДЕВАЙ ЕГО!**