



Антистресс



СТРЕСС – ЕСТЕСТВЕННЫЙ СПУТНИК ЧЕЛОВЕКА. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны. Угрозу здоровью представляют острые стрессы большой силы или длительное хроническое психоэмоциональное перенапряжение.





СТРЕСС



ОСТРЫЙ

пережитая катастрофа,
смерть близкого
человека, развод



ХРОНИЧЕСКИЙ

напряженная работа,
учебная нагрузка,
конфликты в семье
или на работе, долги,
пробки на дорогах и др.



ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС нарушает работу почти всех систем организма:



ПОВЫШАЕТ
кровяное давление



ПОДАВЛЯЕТ
иммунную систему



ПОВЫШАЕТ риск
сердечного приступа



СПОСОБСТВУЕТ бесплодию,
ускоряет процесс старения



ПРИВОДИТ к тревожному
расстройству или депрессии.



КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРЕСС ?



СТАРАЙТЕСЬ
замедлить темп
вашей жизни



НИКОТИН
И АЛКОГОЛЬ
не снимают
стресс



ФИЗИЧЕСКАЯ
нагрузка снимает
эмоциональное
напряжение



УДЕЛЯЙТЕ ВРЕМЯ
на релаксацию



ВЫСЫПАЙТЕСЬ



ОТВЛЕКАЙТЕСЬ
на чтение,
прогулки, общение
с друзьями



СЛЕДИТЕ
ЗА СВОИМ
НАСТРОЕНИЕМ

Доброжелательное
выражение лица
и улыбка улучшат
ваше настроение
и отношение к вам
окружающих.





КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПОСЛЕДСТВИЙ СТРЕССА ?



Метод глубокого дыхания

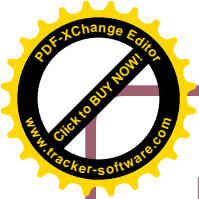
ПРИНЯТЬ удобную позу (сидя или лежа), закрыть глаза, сделать медленный вдох через нос. **ПОСТЕПЕННО** заполнить воздухом верхние, затем средние и нижние отделы легких. **ЗАДЕРЖАТЬ** дыхание на несколько секунд. **МЕДЛЕННО** выдыхать через рот, слегка втягивая живот. **РАССЛАБИТЬСЯ.**





Метод мышечной релаксации

ЗАНЯТЬ комфортное положение, несколько раз вдохнуть и выдохнуть. **СЖАТЬ** кулаки и разжать их, расставить и расслабить пальцы. **НАПРЯЧЬ** и расслабить поочередно бицепсы и трицепсы. **ОТВЕСТИ** плечи назад и расслабиться, снова направить вперед и расслабиться. **ПРИЖАТЬСЯ** подбородком к груди, расслабить шейные мышцы. **ЖИВОТ ВТЯНУТЬ**, расслабить, затем надуть, напрягая и расслабляя мышцы пресса. **НАПРЯЧЬ** ягодичные мышцы, затем расслабить их. **ОТОРВАТЬ** ноги от пола, через несколько секунд опустить и расслабиться, прижать стопы к поверхности пола и снова расслабиться. **ПАЛЬЦЫ НОГ** направить вверх, расслабить, поднять ступни и расслабить.



Визуализация

ПРИНЯТЬ удобную позу, закрыть глаза и расслабиться. **ГЛУБОКО ВДОХНУТЬ** и максимально выдохнуть. **ПРЕДСТАВЛЯТЬ** всё, что доставляет вам удовольствие: шум волн, крик чаек, приятный прохладный воздух, прогулки по лесу и т.д. **ОТКРЫТЬ ГЛАЗА** и дышать спокойно несколько минут.

