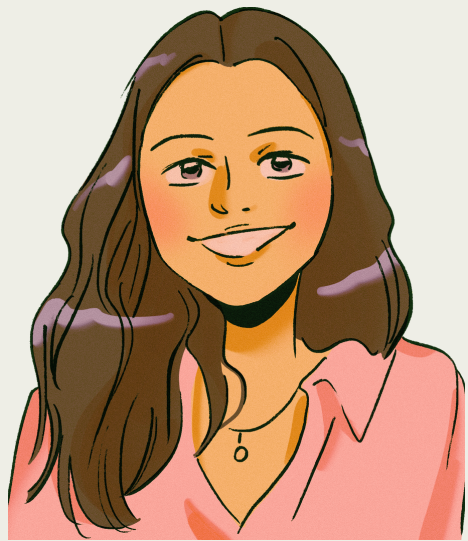
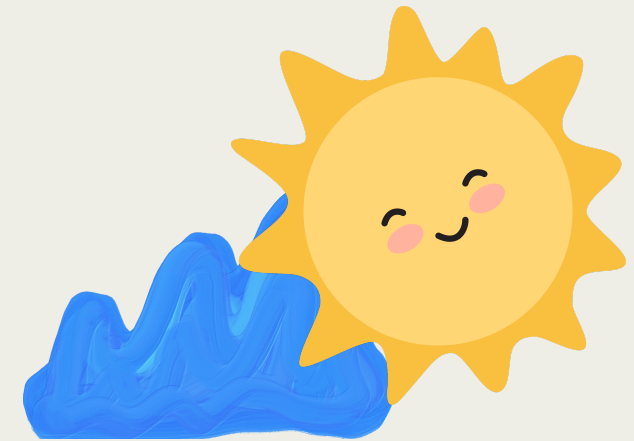


**СТРЕСС
ПРОВОЦИРУЮТ НЕ
САМИ ПО СЕБЕ
ВЕЩИ, А НАША
ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ИХ
И ТО, КАКОЕ
ЗНАЧЕНИЕ МЫ ИМ
ПРИДАЕМ ДЛЯ СЕБЯ**

Г. СЕЛЬЕ



**«СТРЕСС И
СПОСОБЫ ЕГО
ПРЕОДОЛЕНИЯ»**



Стресс (англ. – напряжение)
– состояние психического напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий.

Каждый человек подвержен стрессу и очень важно, как человек ведёт себя в стрессовой ситуации.



Несколько рекомендаций, как справиться со стрессом:

1. В острой стрессовой ситуации не следует принимать никаких решений. Исключения – стихийные бедствия, когда речь идёт о спасении жизни.
2. Сосчитайте до десяти.
3. Постарайтесь покинуть помещение. Перейдите в другое, где никого нет или выйдите на улицу. Медленно осмотритесь по сторонам. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывайте их внешний вид. Это поможет вам отвлечься от внутреннего напряжения.
4. Смочите лоб, виски и артерии на руках холодной водой. Набрав воды в стакан (в крайнем случае – в ладони), медленно, сосредоточено, выпейте её. Сконцентрируйте свое внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.
5. Выпрямитесь. Поставьте ноги на ширину плеч и на выдохе наклонитесь, расслабив шею и плечи, так чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышите глубже, следите за дыханием. Продолжайте делать это в течение 1–2 минут. Затем медленно выпрямитесь; действуйте осторожно, чтобы не закружилась голова.
6. Очень важно знать о причинах стресса и уметь бороться с отрицательными последствиями стресса.

Способы борьбы со стрессом:

1. Общение с людьми сильными, оптимистично настроенными, объединёнными общими интересами.
2. Поддержка близких людей.
3. Внешние источники сил (природа, музыка, книги).
4. Переключитесь на что-нибудь хорошее, вспомните счастливые моменты.
5. Ставьте посильные задачи, реально смотрите на жизнь.
6. Занимайтесь физкультурой и спортом.
7. Правильно питайтесь, соблюдая режим дня.
8. Радуйтесь жизни.
9. Помните, мы сильные, когда верим в себя.

