

КАК ОТВЛЕЧЬСЯ ПРИ СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ

Можно предотвратить стресс или ослабить его влияние путем отвлечения от стрессовой ситуации.

Чтобы отвлечься от стрессовой ситуации, нужно подумать о чем-нибудь другом.

Если происходящее производит на человека сильное впечатление и после этого он продолжает думать об этом, то тем самым создает для себя стрессовую ситуацию, отдавая объекту мыслей свою энергию.

Это может привести к подлинной психической травме.

Поэтому очень важно уметь отвлекаться и переключать свои мысли на другой предмет.



СПОСОБЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

1. **Общение с людьми сильными, оптимистично настроенными, объединенными общими интересами.**
2. **Поддержка близких**
3. **Внешние источники сил (природа, музыка, книги)**
4. **Переключиться на что-нибудь хорошее, вспомнить счастливые моменты**
5. **Ставить посильные задачи, реально смотреть на жизнь.**
6. **Заниматься физкультурой и спортом.**
7. **Правильно питаться, соблюдать режим дня.**
8. **Радоваться жизни.**
9. **Помнить, мы сильны, когда верим в себя!!!!!!!!!!**



Как вести себя в стрессовой ситуации



Что такое СТРЕСС

Слово «**стресс**» в нашу лексику пришло из английского языка «stress» и в переводе означает **давление, напряжение**.

Стресс— это эмоциональное напряжение, нагрузка на психику, которые испытывает человек в результате внешних воздействий.

Стресс— это наша реакция на происходящее и, чтобы сохранить свое здоровье, необходимо изменить свое отношение к людям, событиям.



ВИДЫ СТРЕССА

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ СТРЕСС:

Это реакция организма на боль, шум, изменения температуры окружающего воздуха, атмосферного давления и т.д.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС:

Это реакция человека на страх, неуверенность в собственных силах, высокую ответственность, выполняемой работы, конфликты с коллегами и т.д.

ИНФОРМАЦИОННЫЙ СТРЕСС:

Реакция человека на поступающий информационный поток, который значительно превышает возможности человека по его переработке.



ПРИЧИНЫ СТРЕССА

Внешние причины стресса:

- серьезные изменения в жизни
- трудности в работе
- проблемы в семье
- трудности в отношениях
- финансовые проблемы

Внутренние причины стресса:

- хроническое беспокойство
- самокритика
- пессимизм
- завышенные ожидания
- отсутствие гибкости мышления

