



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

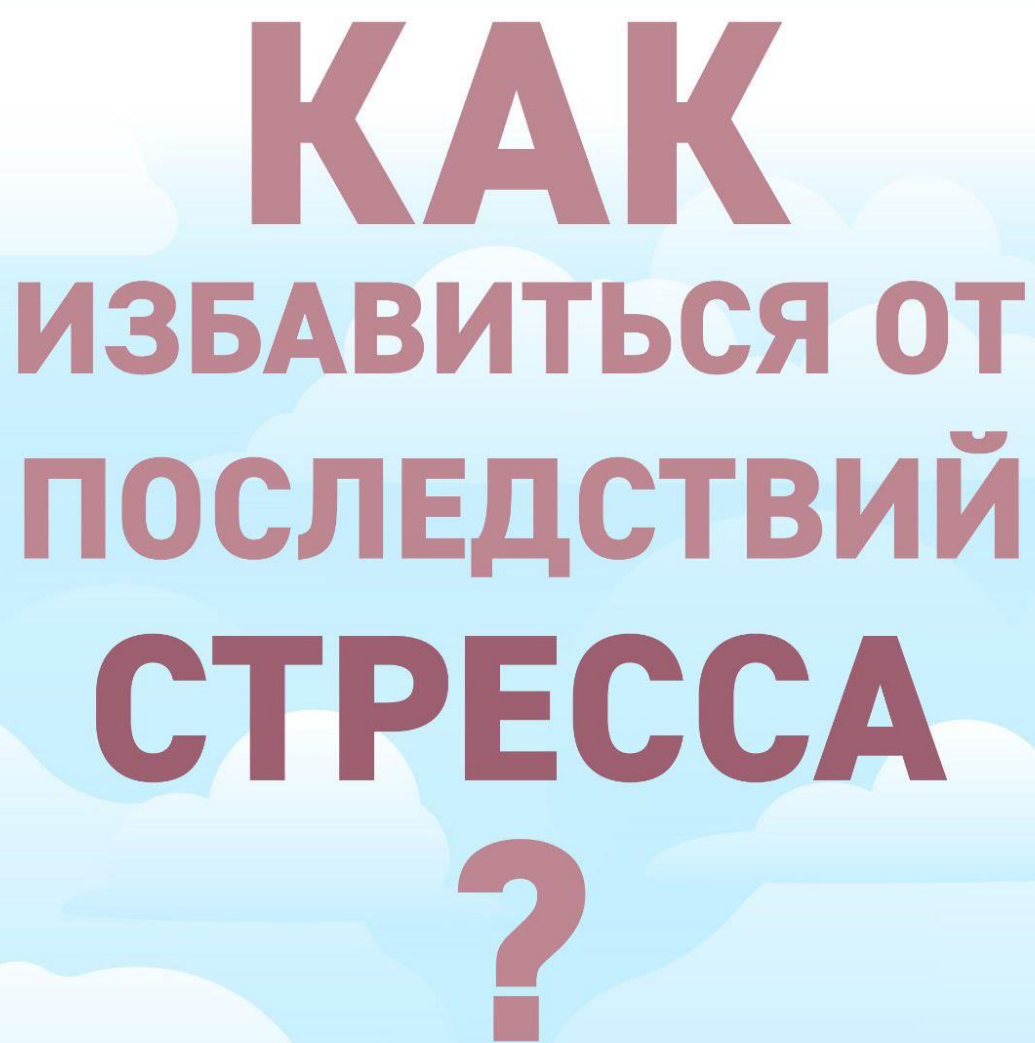


ОТВЛЕКАЙТЕСЬ
на чтение,
прогулки, общение
с друзьями



**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** выдохнуть через рот, слегка втягивая живот. **РАССЛАБИТЬСЯ.**



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.

