

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

Г. СЕЛЬЕ



Желаем вам успехов!

Наш адрес:

Иркутская область, г.Братск, ж/р Осиновка,

ул. Иркутская, 25а

Тел.: 8(3953) 302-816, (3953) 304-402

e-mail: bddi.priem@mail.ru.

Сайт: <https://bddi.webtm.ru>

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
«БРАТСКИЙ ДЕТСКИЙ
ДОМ-ИНТЕРНАТ ДЛЯ УМСТВЕННО ОТСТАЛЫХ
ДЕТЕЙ»



**«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 спасение 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.

