

**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](mailto: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. Набрал 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.

