

Профилактика стрессовых состояний



Причины возникновения стресса

- конфликты;
- длительное отсутствие отдыха;
- недосыпание;
- финансовая нестабильность;
- избыточный вес;
- дефицит витаминов и микроэлементов в организме;
- продолжительные хронические заболевания;
- нехватка положительных эмоций;

Симптомы стресса

- беспричинные и частые приступы раздражительности, злобы, недовольства окружающими человека людьми, обстановкой, миром;
- вялость, слабость, депрессия, пассивное отношение и нежелание общаться с людьми, даже с родными и близкими, быстрая утомляемость, нежелание что-либо делать;
- бессонница, беспокойный сон;
- невозможность расслабиться, постоянное напряжение нервной системы, физического тела;
- приступы страха, паники;
- плохая концентрация внимания, заторможенность, сложность в понимании обычных вещей, снижение интеллектуальных возможностей, проблемы с памятью, заикание;
- недоверие к себе и окружающим людям, суетливость;
- частое желание плакать и рыдания, тоска, самосожаление;
- отсутствие желания употреблять пищу, или же наоборот, чрезмерное желание покушать;
- нервный тик, неспецифические для пациента желания кусать себе ногти, прикусывать губы;
- повышенная потливость, повышенная возбудимость, расстройства пищеварительной системы (диарея, тошнота, рвота), кожный зуд, головная боль, головокружения, учащенное сердцебиение, дискомфорт в грудной клетке, проблемы с дыханием, чувства удушья, резкое повышение температуры тела, озноб, онемение или покалывание в конечностях;

Профилактика стресса

- вести активный образ жизни;
- употреблять пищу, обогащенную витаминами;
- высыпаться;
- отказаться от алкогольных напитков, не употреблять наркотические средства;
- больше времени проводить на свежем воздухе, отдыхать на природе;
- ограничить себя в употреблении кофеина (кофе, крепкий черный чай);
- не смотреть и не слушать то, что доставляет неприятность (фильмы, музыка, новости);
- делиться своими переживаниями с друзьями или родственниками, которым доверяете;

Необходима поддержка

Поддерживать – значит верить в человека, создав у него установку: «Ты можешь это сделать».

Как поддерживать:

- 1.Опирается на сильные стороны
- 2.Избегать подчеркивания промахов
- 3.Проявлять сочувствие, уверенность в его силах
- 4.Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение

Упражнения для снятия стресса

Упражнение 1

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

Нахмурьте **лоб**, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду.

Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

Крепко зажмурьтесь, напрягите **веки** на 10 секунд, затем расслабьте – тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

Наморщите **нос** на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

Крепко сожмите **губы**. Расслабьте. Повторите быстрее.

Сильно упритесь **затылком** в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упритесь в стену **левой лопаткой**, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упритесь в стену **правой лопаткой**, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упражнения для снятия стресса

Упражнение 2

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

- Так сильно, как можете, напрягите **пальцы ног**. Затем расслабьте их.
- Напрягите и расслабьте **ступни ног и лодыжки**.
- Напрягите и расслабьте **икры ног**.
- Напрягите и расслабьте **колени**.
- Напрягите и расслабьте **бедра**.
- Напрягите и расслабьте **ягодичные мышцы**.
- Напрягите и расслабьте **живот**.
- Расслабьте **спину и плечи**.
- Расслабьте **кисти рук**.
- Расслабьте **предплечья**.
- Расслабьте **шею**.
- Расслабьте **лицевые мышцы**.

Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, - вы полностью расслабились.

Упражнения для снятия стресса

Упражнение 3

Это упражнение можно делать в любом месте.

Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть значительно длиннее вдоха).

Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.

Не открывая глаз, считайте от 10 до 1, на этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.

Плывайте по ласковым облакам от тех пор, пока глаза не откроются сами.

Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения.

Этот метод очень хорошо ослабляет стресс.

Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю – от 30 до 1

Спасибо за внимание!



<https://centrpd.minobr63.ru/>

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Центр «Поддержка детства»

городского округа Самара

ОФИЦИАЛЬНЫЙ САЙТ УЧРЕЖДЕНИЯ

<https://centrpd.minobr63.ru/>



(846) 268-51-11