

Факты о стрессе:

- По данным страховых компаний, треть работников хотя бы раз думали об увольнении исключительно из-за стрессов, связанных с работой.
- Полное освобождение от стрессов вызывает скуку, апатию, снижает мотивацию к труду и получению знаний, общий тонус организма.
- Стресс является пятым по важности фактором, предрасполагающим к возникновению сахарного диабета.
- Чем выше уровень стресса в обществе, тем чаще и больше люди покупают и едят шоколад.
- Алкоголь и табак не спасают от стресса, а только усиливают его.
- Горький шоколад, орехи, бананы и имбирь повышают настроение и помогают бороться со стрессом.
- Лёгкий стресс — естественная часть жизни человека. Лучший способ профилактики последствий стресса — здоровый образ жизни!



Стрессы большой силы или длительный хронический стресс могут способствовать развитию и прогрессированию как телесных, так и психических заболеваний. Стресс обычно способствует «выходу из строя» наиболее ослабленных систем организма.

Как уберечься от стресса?

Вот 10 простых, но действенных советов для тех, кто хочет научиться самостоятельно преодолевать стресс:

1. Старайтесь замедлить темп вашей жизни. Заранее планируйте рабочий день; чередуйте периоды интенсивной работы с полноценным отдыхом.
2. Старайтесь отвлечься, переключитесь на занятия, которые вызывают у вас положительные эмоции: поход на концерт, чтение, прогулки на природе или общение с друзьями.
3. Высыпайтесь! Взрослому человеку в среднем необходимо 7-8 часов сна в сутки.
4. Не ешьте на ходу: завтрак, обед и ужин должны стать временем отдыха.
5. Не пытайтесь снять стресс с помощью табака или алкоголя. Проблемы, вызвавшие стресс, и сам стресс никуда не денутся, а здоровье пострадает.
6. Снять эмоциональное напряжение поможет физическая нагрузка, особенно связанная с водой: займитесь плаванием или аквааэробикой.
7. Ежедневно отводите немного времени для релаксации: сядьте в удобное кресло, включите приятную музыку, закройте глаза и представьте, что сидите на берегу моря.
8. Нет возможности изменить обстоятельства жизни — измените своё отношение к ним. Внимательно проанализируйте свои негативные эмоциональные переживания:

возможно, имевшие место события не заслуживают столь сильных эмоций.

9. Сосредоточьтесь на позитивном: обстоятельства вашей жизни зачастую лучше, чем вам кажется, когда вы расстроены.

10. Следите за своим настроением, как за внешним видом, относитесь к своей раздражительности и вспыльчивости как к источнику болезней. Доброжелательное выражение лица и улыбка улучшат ваше настроение и отношение к вам окружающих.

С неудачей и плохим настроением можно справиться с помощью УЛЫБКИ.

Найдите время в течение дня и посидите с закрытыми глазами несколько минут. Старайтесь ни о чем не думать, но при этом на вашем лице непременно должна быть **УЛЫБКА**.

Если вам удастся удержать ее пять минут, вы сразу почувствуете, насколько улучшилось ваше настроение и физическое самочувствие. Повторите эту процедуру в течение недели — эффект будет потрясающим, потому что, даже «искусственная» **УЛЫБКА** активизирует внутренние резервы организма.

Стресс становится нашей повседневностью. Понятие «стресс» давно перешло из ряда научных терминов в понятие общего обихода. Мы слышим о нём практически ежедневно в средствах массовой информации и в повседневной жизни.

Стресс и его последствия для здоровья приобретают масштабы эпидемии и представляют собой важную социальную проблему современного общества.

Люди часто заполняют гневом пробелы в своем рассудке.
(У. Олджер)

Если тебя НЕ ПОНИМАЮТ:

Если хочешь ты, чтоб кто-то
Смог тебя во всем понять,
То попробуй-ка сначала
Ты его с душой принять!

От ГНЕВА:

Если зол ты и не можешь
Зло свое в себе держать.
То тебе необходимо
Прыгать, бегать, приседать!

От СТРЕССА и ТРЕВОГИ:

Если на душе тревога,
Если ощущаешь стресс,
Сделай быстро вдох глубокий,-
Это первый твой прогресс!
На бумаге покалякай,
Руку пожимай в кулак,
Громко-громко ты поахай!
Нет тревоги, стресс – пустяк.

Государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение
Республики Марий Эл «Семеновская
школа- интернат»

**Сохрани
своё здоровье**



Рекомендации для педагогов

**Педагог-психолог
Кораблева Е.Н.**

ГБОУ Республики Марий Эл
«Семеновская школа- интернат»
424918, г. Йошкар-Ола
с.Семёновка ул. Советская, 6
тел.: (8362) 72-82-70, факс: 72-82-72

Йошкар-Ола, 2024