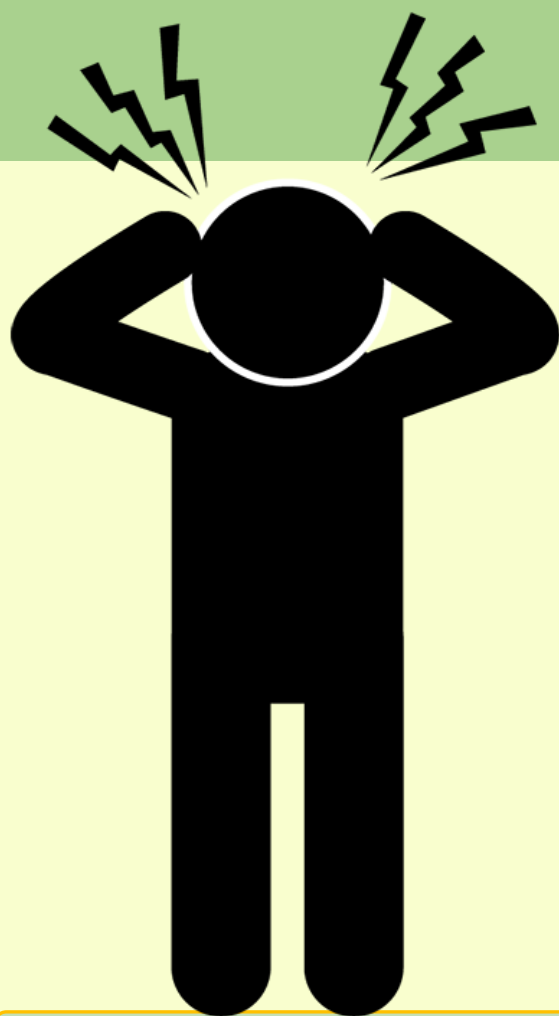


**Десять
признаков**

СТРЕССА



1

Тревожность, волнение и страх

2

**Раздражительность,
гнев или
агрессивность**

3

**Грусть,
повышенная плаксивость**



4

**Вялость, апатия,
повышенная утомляемость**

5

**Нарушение внимания,
трудность на чем-то сосредоточиться**

6

Учащение дыхания или затруднение дыхания

7

Повышение артериального давление, учащение пульса

8

Головные боли и боли в области сердца

9

Сильное напряжение мышц, спазмы.

10

Нарушение аппетита (отсутствие или повышенный аппетит)



Позитивное мышление

Умение видеть в любых ситуациях положительные моменты.

Включает в себя также полное безусловное принятие себя таким какой я есть, восприятия мира через позицию «я-хороший и ты хороший».

Аутотренинг и позитивные аффирмации

Например:

У меня всё получится, я всё смогу, всё будет хорошо!



СВОИМИ МЫСЛЯМИ
МЫ СОТВОРЯЕМ МИР.
МЫ – ЭТО ТО, ЧТО
МЫ ДУМАЕМ.

Правильное планирование своего режима дня

Использование основ
тайм-менеджмента

Ежедневный сон
не менее 7 часов в день



Планирование дня — это не банальный список дел, который нужно выполнить в строгой очередности, а способность выбирать, что нужно сделать, почему и когда.

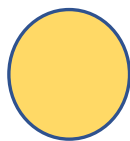
Релаксация

- Массаж
- Дыхательные упражнения для спокойного и ровного дыхания
- Принятие расслабляющих водных процедур



Ароматерапия

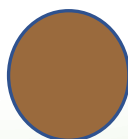
Эфирные масла оказывают влияние на эмоции человека



Аромат апельсина повышает оптимизм, веру в свои силы



Мята – устраняет чувство тревожности, напряжения



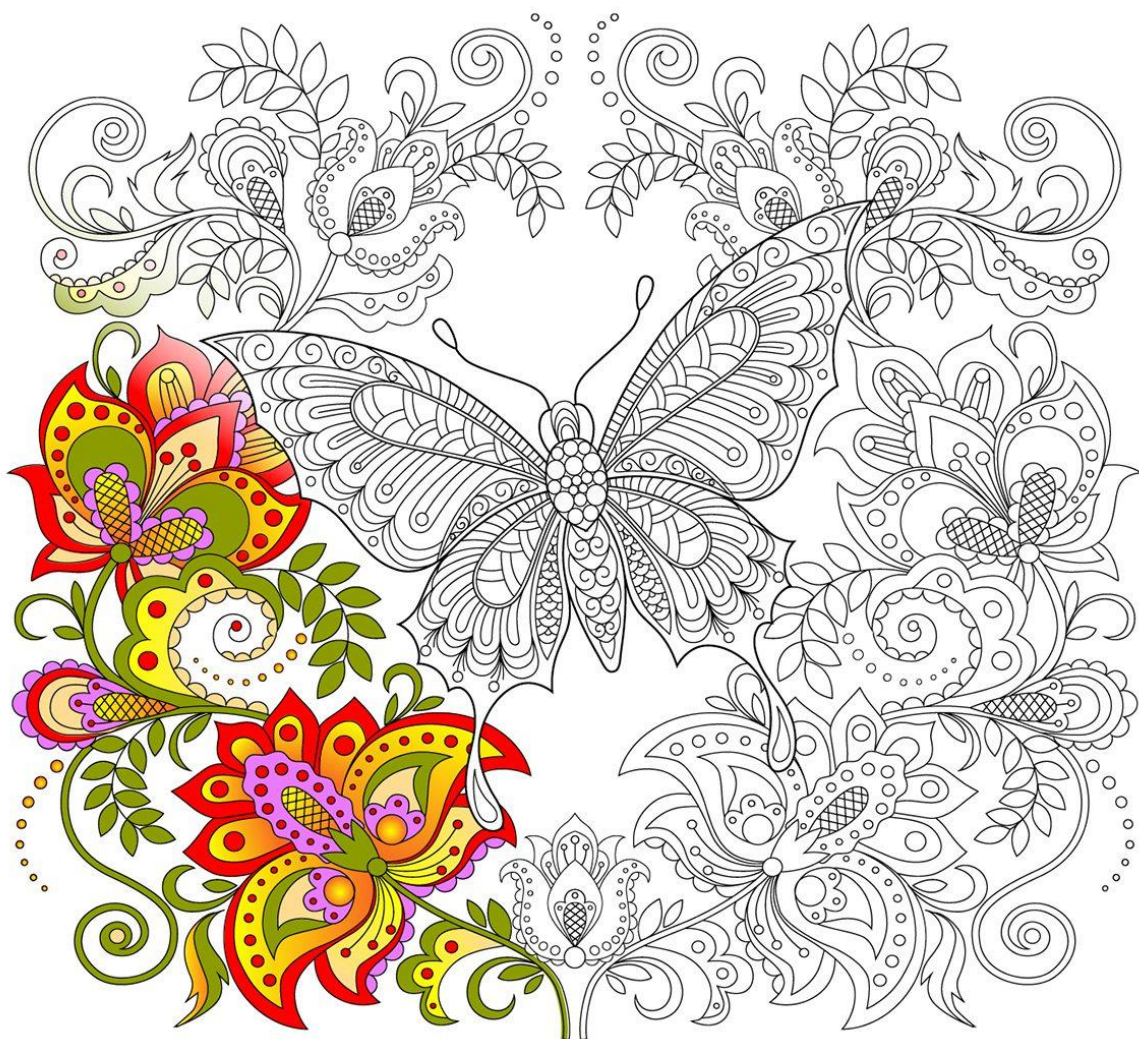
Сосна – способствует восстановлению сил после тяжелого эмоционального упадка, развивает оптимизм

Каждому эфирному маслу свойственно определенное действие



Рисование и Арттерапия

*Позволяет отключиться от
повседневных забот и войти в состояние
потока, полностью погрузившись в
творческий процесс*



Например: раскраски-антистресс для взрослых.



Хобби – это занятие, которое позволяет проводить время интересно и полезно, доставляет удовольствие и радость.

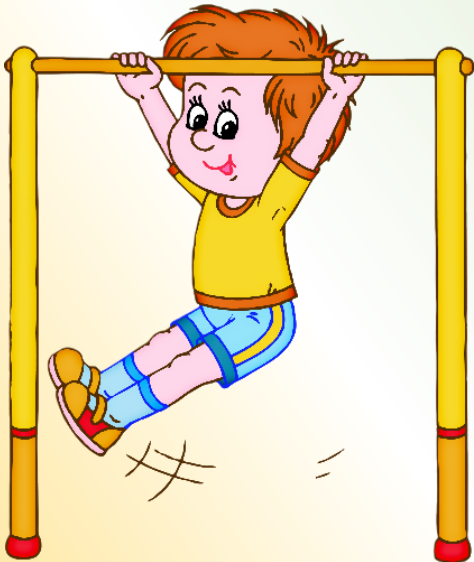
Хобби и увлечения



Фотография
Рыбалка
Вязание и шитье
Игра на музыкальных инструментах
Коллекционирование
Моделирование
Туризм
Кулинария
Ведение блога
и другие...

Каждый человек может выбрать себе наиболее подходящий вид спорта, исходя из своих предпочтений и физических возможностей.

Спорт можно заменить танцами.



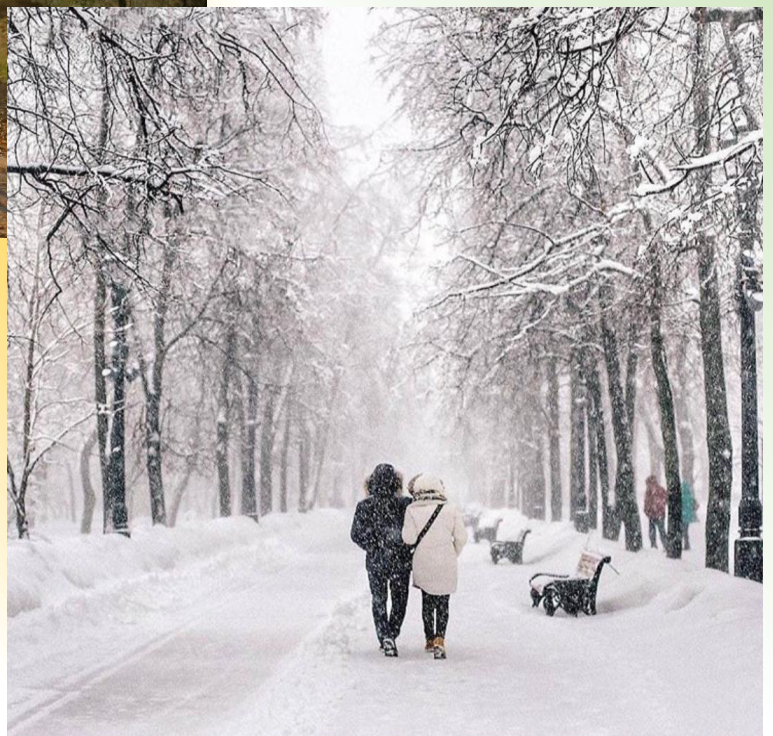
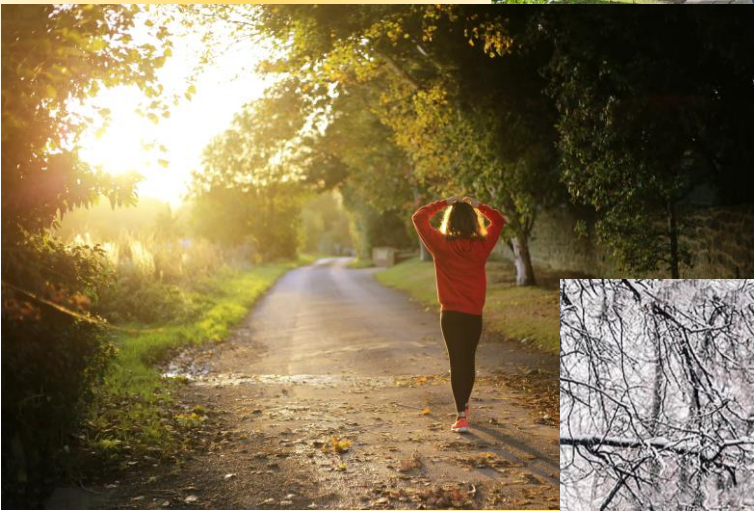
Спорт



Спортивные занятия являются отличным способом преодоления стресса.



Прогулки



на
свежем
воздухе

Кошки и собаки благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему человека, а аквариумные рыбки и попугайчики успокаивают нервы и поднимают настроение.

Домашние ПИТОМЦЫ

Они не только полноправные члены многих семей, но и настоящие терапевты



Веселое времяпрепровождение

Один из самых доступных
способов отвлечься от проблем и
негативных мыслей

- Просмотр весёлых фильмов и передач
- Прослушивание любимой музыки
- Чтение интересных книг
- Встречи с друзьями
- Игры и головоломки



Прекрасная жизнь
начинается
с прекрасных мыслей!

