

**КАК  
ПРЕОДОЛЕТЬ  
СТРЕСС  
?**

**СТРЕСС – ЕСТЕСТВЕННЫЙ СПУТНИК ЧЕЛОВЕКА.** Незначительные стрессы неизбежны и безвредны. Угрозу здоровью представляют острые стрессы большой силы или длительное хроническое психоэмоциональное перенапряжение.





# СТРЕСС

## ОСТРЫЙ

пережитая катастрофа,  
смерть близкого  
человека, развод



## ХРОНИЧЕСКИЙ

напряженная работа,  
учебная нагрузка,  
конфликты в семье  
или на работе, долги,  
пробки на дорогах и др.

## Метод глубокого дыхания

**ПРИНЯТЬ** удобную позу (сидя или лежа), закрыть глаза, сделать медленный вдох через нос. **ПОСТЕПЕННО** заполнить воздухом верхние, затем средние и нижние отделы легких. **ЗАДЕРЖАТЬ** дыхание на несколько секунд. **МЕДЛЕННО** выдохнуть через рот, слегка втягивая живот. **РАССЛАБИТЬСЯ.**



## Метод мышечной релаксации

**ЗАНЯТЬ** комфортное положение, несколько раз вдохнуть и выдохнуть. **СЖАТЬ** кулаки и разжать их, расставить и расслабить пальцы. **НАПРЯЧЬ** и расслабить поочередно бицепсы и трицепсы. **ОТВЕСТИ** плечи назад и расслабиться, снова направить вперед и расслабиться. **ПРИЖАТЬСЯ** подбородком к груди, расслабить шейные мышцы. **ЖИВОТ ВТЯНУТЬ**, расслабить, затем надуть, напрягая и расслабляя мышцы пресса. **НАПРЯЧЬ** ягодичные мышцы, затем расслабить их. **ОТОРВАТЬ** ноги от пола, через несколько секунд опустить и расслабиться, прижать стопы к поверхности пола и снова расслабиться. **ПАЛЬЦЫ НОГ** направить вверх, расслабить, поднять ступни и расслабить.



**СТАРАЙТЕСЬ**  
замедлить темп  
вашей жизни



**ВЫСЫПАЙТЕСЬ**



**ОТВЛЕКАЙТЕСЬ**  
на чтение,  
прогулки, общение  
с друзьями



**НИКОТИН  
И АЛКОГОЛЬ**  
не снимают  
стресс



**СЛЕДИТЕ  
ЗА СВОИМ  
НАСТРОЕНИЕМ**



**ФИЗИЧЕСКАЯ**  
нагрузка снимает  
эмоциональное  
напряжение

Доброжелательное  
выражение лица  
и улыбка улучшат  
ваше настроение  
и отношение к вам  
окружающих.



**УДЕЛЯЙТЕ ВРЕМЯ**  
на релаксацию

# **ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС** нарушает работу почти всех систем организма:



**ПОВЫШАЕТ**  
кровяное давление



**ПОДАВЛЯЕТ**  
иммунную систему



**ПОВЫШАЕТ** риск  
сердечного приступа



**СПОСОБСТВУЕТ** бесплодию,  
ускоряет процесс старения



**ПРИВОДИТ** к тревожному  
расстройству или депрессии.

## Визуализация

**ПРИНЯТЬ** удобную позу, закрыть глаза и расслабиться. **ГЛУБОКО ВДОХНУТЬ** и максимально выдохнуть. **ПРЕДСТАВЛЯТЬ** всё, что доставляет вам удовольствие: шум волн, крик чаек, приятный прохладный воздух, прогулки по лесу и т.д. **ОТКРЫТЬ ГЛАЗА** и дышать спокойно несколько минут.





**КАК  
ИЗБАВИТЬСЯ ОТ  
ПОСЛЕДСТВИЙ  
СТРЕССА  
?**



# Антистресс