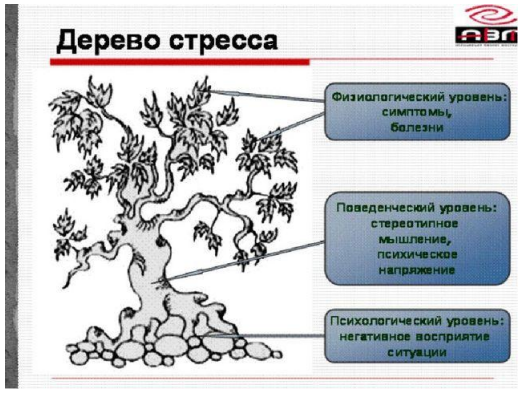
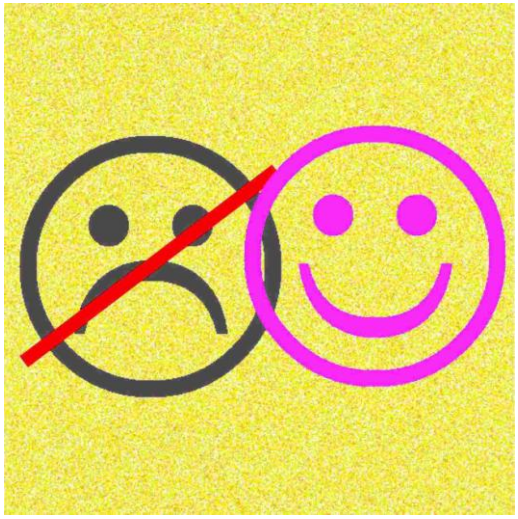


Понятие «стресс» введено канадским ученым Гансом Селье (1936 г.), который определил **стресс, как "неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование»,** то есть как одинаковую реакцию организма на самые различные события. Стресс может вызвать практически любое новое или неожиданное событие: и положительное, и отрицательное. С точки зрения науки нельзя сказать однозначно, что стресс это хорошо или плохо.

Стрессовая реакция - это адаптационный механизм организма, помогающий ему приспособиться к изменениям, встретить их во «всеоружии».

«Стресс – это не то, что с Вами случилось, а то, как Вы это воспринимаете»

Ганс Селье



МБОУ СОШ №9 г.Брянска
241050, гБрянск, Пересвета, 3
(4832) 74-05-50
Email :sch9@inbox.ru
Сайт: http://school9-32.ru
Инстаграмм:https://www.instagram.com/school9_br/

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №9 г.Брянска с углубленным изучением отдельных предметов имени Ф.И. Тютчева»

«СТРЕССЫ. ПУТИ ВЫХОДА ИЗ НИХ»

БРЯНСК

2019

Преодоление стресса

9 способов борьбы со стрессом:

1. Обращение за помощью.
Вы не должны справляться со всем в одиночку. Даже простой разговор по душам уже даст некоторую эмоциональную поддержку.

2. Планирование.
Научитесь планировать свой день. Такой подход поможет победить тревожность.

3. Отдых.
Научитесь находить время на отдых. Это может быть встреча с друзьями, занятие спортом, музыкой и так далее.

4. Анализ своих действий.
Если Вы потерпели в чем-то неудачу, научитесь извлекать из этого пользу. Вместо того, чтобы ругать себя, Вы должны реально смотреть на вещи. Это поможет Вам избегать подобных неприятностей и верить в свои силы.

5.Сон и питание. Сон и нормальное питание необходимы для того, чтобы были силы со всем справляться.

6.Избавление от негативных эмоций: можно посоветовать завести дневник, в котором Вы будете описывать свои чувства, а можно изобразить свои негативные эмоции с помощью красок, а потом этот рисунок уничтожить.

7. Юмор – отличное средство борьбы со стрессом.

8.Приоритеты. Научитесь из всей массы выделять самое главное и начинать с него.

9.Физические упражнения.
Спорт укрепляет ваш организм делает его более энергичным, выносливым, устойчивым к стрессам.

Используя эти способы, вы сможете с легкостью преодолеть стресс.
Желаем удачи!!!