

ГУО «Зельвенский районный
социально-педагогический центр»

«Стресс – это жизнь»
Ганс Селье

ИНФО «+»

Победить стресс



Дополнительную информацию
можно получить
в ГУО «Зельвенский районный
социально-педагогический центр»
по адресу : 231940, г.п. Зельва,
ул. Пушкина, 49
телефон: 7-43-49
Электронный адрес: spc-zelva@tut.by
Сайт: spc-zelva.schools.by

(ко дню психического здоровья)



Нет «плохих» и «неправильных» чувств. Все чувства нужны для понимания происходящего с нами в действительности и осознания необходимых изменений, способствующих редкому появлению подобных неприятных чувств.

Мы не можем избежать

неприятных чувств, поскольку они также нужны, как и приятные.

Каждое чувство должно быть осознанно и выражено социально приемлемым способом

Плач. Это самый первый шаг при попытке преодолеть боль. Плач помогает разрядить напряжение и избавиться от психологического дискомфорта, расслабляет напряженные мышцы и позволяет хорошенько прочувствовать ваши сиюминутные потребности.

Решение проблем. Когда вы направляете свою энергию на анализ проблемы, стресс уменьшается, поскольку вы обдумываете причины своих трудностей. Когда впереди видится облегчение, вы чувствуете себя уже не таким беспомощным

Физическая активность. Ходьба пешком, танцы, теннис, плавание, - образно говоря, любые физические упражнения также ослабляют стресс.

Досуг. Чтение, просмотр телепрограмм, игры и хобби действуют как психологическая помощь, «поглощающая» удары стресса.

Интенсивная трудовая деятельность. Рутинная домашняя работа: мытьё посуды и глажение белья, покраска стен и дверей, прибивание полок, различные поделки - всё это ослабляет стресс, направляя вашу энергию на исполнение конкретного дела.

Релаксация. Самыми эффективными методами релаксации являются медитация, прогрессивная мышечная релаксация, аутогенная тренировка и самогипноз.

Взаимодействие с другими с целью решения проблемы. Когда вы позволяете другому человеку узнать о ваших нуждах, чувствах и трудностях, его участие ослабляет стресс, обусловленный фрустрацией.

Юмор. Попробуйте посмотреть на ситуацию с другой стороны, отметьте для себя её абсурдность. Посмейтесь над нею. Представьте для себя стресс в другом контексте, как нечто менее серьезное, даже как глупость.

Литература. Поэзия и проза, журнальные статьи - эффективные средства разрядки негативных эмоций.

Музыка. Независимо от ваших вкусов и предпочтений, музыка является сильным успокаивающим средством; проведите некоторое время наедине с любимой музыкой - и любой стресс утихнет.

Отдых. Некоторое время очень полезно вообще ничего не делать. Даже короткие паузы вроде счета про себя или глубокого вдоха перед тем, как сказать или предпринять ответные действия, помогут совладать с собой.