

УРОК 10

Стрессоустойчивость и саморегуляция



росмолодѣжь
добро

добро.рф



добро
УНИВЕРСИТЕТ

УРОК 10

- Что такое стресс?
- И как им управлять?
- Техники саморегуляции



росмолодѣжь
добро

добро.рф



добро
УНИВЕРСИТЕТ



ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС И КАКИЕ У НЕГО ПРИЗНАКИ?

СТРЕСС — это состояние повышенного нервного напряжения, вызванное сильным воздействием.

Признаки стресса:

- головные боли
- нарушения сна
- раздражительность
- проблемы с пищеварением

Контроль стресса: Для эффективной работы в условиях стресса важно научиться управлять своим состоянием и применять простые правила для его снижения.

ДОСТАТОЧНЫЙ СОН: определите необходимое для вас количество сна и сделайте его приоритетом. Недостаток сна приводит к снижению работоспособности и негативно сказывается на здоровье.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ: регулярные физические упражнения, даже короткие перерывы для разминки, способствуют улучшению самочувствия и помогают справляться со стрессом.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ: поддерживайте сбалансированное питание, чтобы избежать негативных последствий от фаст-фуда и нерегулярных приемов пищи.

3 ТЕХНИКИ
САМОРЕГУЛЯЦИИ

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: обратите внимание на свое дыхание. Глубокие вдохи и выдохи помогают снизить уровень стресса и восстановить спокойствие.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ: представьте себе спокойное место в мельчайших деталях. Это упражнение помогает расслабиться и отвлечься от стрессовых мыслей.

ФОКУСИРОВКА НА ОЩУЩЕНИЯХ: обратите внимание на физические ощущения в теле или найдите предметы определенного цвета вокруг вас.

Все эти техники помогают вернуть внимание в настоящий момент и снизить уровень тревожности.

УРОК 10

Помогают снизить уровень стресса через физиологическое действие – дыхание

Способствует расслаблению и ощущению безопасности

Увеличивает осознание настоящего момента, отмечая физические ощущения или цвета.

Визуализация

Дыхательные Упражнения

Фокусировка на Ощущениях

