



Бюджетное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
«Сургутский многопрофильный  
реабилитационный центр для инвалидов»

## КАК ПОБЕДИТЬ СТРЕСС

Карманный помощник



Выйти из состояния стресса  
можно самостоятельно, важно  
только найти подходящий способ.  
Самое главное – это внести в  
свою жизнь яркие краски,  
улучшать свое настроение,  
учиться мыслить позитивно!



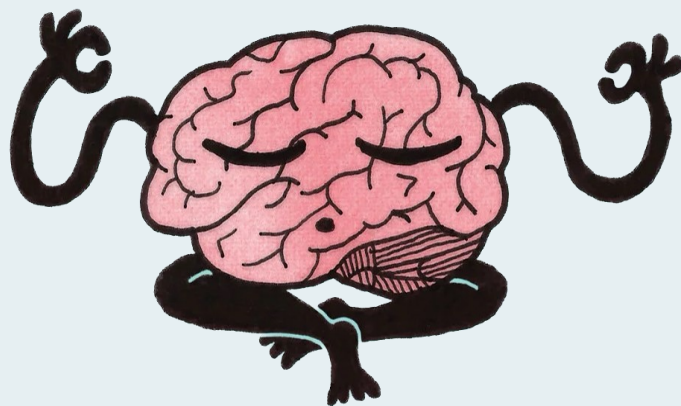
Даже в негативной ситуации  
при желании можно увидеть  
преимущества.



Сайт: <https://nakalinke.ru>

При остро возникшей ситуации  
стресса используйте простые,  
но действенные приёмы:

- встаньте и покиньте помещение;
- смочите виски холодной водой;
- закройте глаза и досчитайте до ста;
- переключите свое внимание на окружающую обстановку, рассмотрите предметы интерьера;
- послушайте свое дыхание: дышите медленно, глубоко, спокойно;
- сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, с силой выдохните со звуком: «Ха!»;
- примите теплый душ;
- разотрите ладони, пока они не станут горячими;
- помассируйте мочки ушей, область шеи, кожу головы.



**Стресс** - это состояние человека, которое возникает как реакция на любые события или требования, с которыми человеку трудно или невозможно справиться.

## Признаки стресса

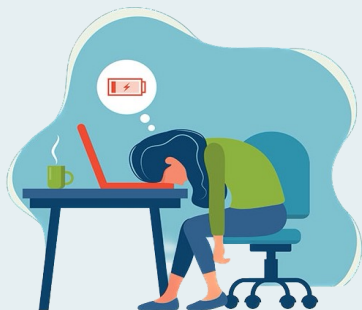
### Поведенческие признаки стресса:

- ◇ конфликтность;
- ◇ агрессивность;
- ◇ раздражительность;
- ◇ подозрительность;
- ◇ снижение самооценки;
- ◇ частые приступы гнева и чувство беспомощности;
- ◇ потеря интереса к жизни, друзьям, своему внешнему виду.



### Изменение образа жизни:

- ◇ нарушение сна;
- ◇ появление вредных привычек;
- ◇ повышенная утомляемость;
- ◇ снижение работоспособности.



## Интеллектуальные признаки:



- ◇ плохая концентрация;
- ◇ чрезмерная отвлекаемость;
- ◇ уменьшение внимания.

## Изменения мышления:

- ◇ снижение креативности и памяти;
- ◇ нарушение логики;
- ◇ частые ошибки в орфографии.



## Физиологические признаки:

- ◇ резкое похудение или, наоборот, стремительный набор массы;
- ◇ частые головные боли;



- ◇ учащенное сердцебиение;
- ◇ снижение иммунитета;
- ◇ ухудшение работы органов.

## Способы выхода из стресса

1. Соблюдать **здоровый образ жизни** (режим дня, питание, умеренные физические нагрузки).
2. Следить, чтобы организм получал все необходимые **витамины и микроэлементы** (аптечные комплексы, а также употреблять фрукты и овощи, богатые витаминами).
3. **Отдых и полноценный сон** (стараться ложиться спать до 23-00, чтобы выспаться, и проснуться бодрым и с хорошим настроением).
4. **Увлечения** (займитесь любимым делом, хобби, сделайте что-то приятное, сходите в кино).
5. **Ароматерапия, танцы, музыка** (ароматические масла добавлять в ванну, наносить на тело, или использовать, как освежитель воздуха, а так же включить приятную музыку и потанцевать).

