



ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

Стресс является естественной реакцией человека, которая фокусирует его внимание на возникающих в повседневной жизни проблемах или угрозах.

Виды стресса:

Информационный

Реакция человека на поступающий информационный поток, который значительно превышает возможности человека по его переработке.



Эмоциональный

Это реакция человека на страх, неуверенность в собственных силах, высокую ответственность, выполняемой работы, конфликты с коллегами и т.д.



Физиологический

Это реакция организма на боль, шум, изменения температуры окружающего воздуха, атмосферного давления и т.д.



ТЫ НЕ ОДИН



“

К кому можно
обратиться в школе,
когда плохо?

1. Учителя
2. Психолог
3. Администрация



Способы борьбы со стрессом

1. Физиологические

Принять расслабляющий душ или ванну;
Высыпаться;
Заниматься спортом;
Вовремя есть и пить воду;

2. Информационный

Отложить телефон;
Выключить новости;
Найти новое увлечение.

3. Эмоциональный

Общайтесь с приятными людьми;
Просите помощи;
Обратите внимание на все хорошее;

Какие еще есть способы?

Если трудно, то дыши

