



З метою подолання стресу
психологи пропонують:



1. Чергувати розумове і фізичне навантаження.

- Регулярні фізичні вправи покращують Ваше здоров'я, а чим краще у вас здоров'я, тим легше боротися зі стресом.



2. Кожного дня засипати не пізніше 23 години.

- Психофізіологи не рекомендують посилювати навчальне навантаження за рахунок сну. Саме під час сну відбувається переведення інформації, отриманої за день, з оперативної пам'яті в довгострокову. Тому скорочення кількості часу, відведеного на сон буде сприяти перевтомі, млявості й апатії, а також загальному знизить ефективність засвоєння навчального матеріалу.



3. Вчасно і якісно харчуватися.

- Під час інтенсивної розумової роботи рекомендується чотириразове харчування. Дуже важлива в цей період наявність у їжі свіжих рослинних продуктів: овочів і фруктів.



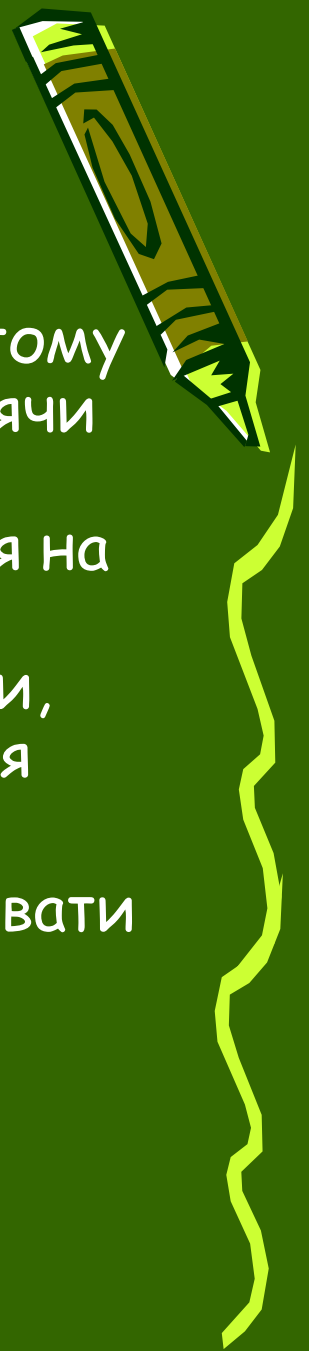
Перша допомога після дії стресових факторів



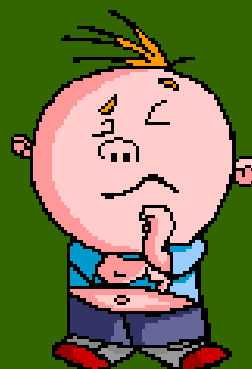
Існує система прийомів емоційної саморегуляції, яку необхідно використовувати відразу після дії на організм людини стресових факторів. До неї відносяться наступні прийоми:



- 1. Змочити чоло, скроні й артерії на руках холодною водою.
- 2. Повільно озирнутися по сторонах навіть у тому випадку, якщо приміщення знайоме. Переводячи погляд з одного предмета на інший, думкою описати їхній зовнішній вигляд. Зосередження на кожному окремому предметі допоможе відвернутися від внутрішньої стресової напруги, переключити увагу на раціональне сприйняття навколишнього оточення.
- 3. Спокійно проаналізувати ситуацію, обміркувати її розв'язання, постаратися чітко усвідомити можливі негативні наслідки і примиритися з найгіршими з них.



- 4. Ви не повинні зустрічати стрес самотньо. Людина в стані стресу може звернутися за допомогою і підтримкою до інших. Підтримка від друзів та близьких може дуже допомогти. Але не менш дієвим є надання допомоги іншим людям.
- 5. Подивитись у вікно на небо. Зосередитися на тім, що бачите. Набравши води в склянку, повільно подумати, як її випити. Сконцентрувати увагу на відчуттях, коли вода буде текти по горлу.
- 6. Уявити себе в приємній обстановці (в саду, на пляжі, на гойдалках, під душем тощо).





- Дбай про своє здоров'я.
- На думку фахівців, аби молодь була більш витривалою, їй потрібне здорове харчування, регулярні фізичні вправи й повноцінний сон. Піклуватись про своє здоров'я не так складно, як тобі може здаватись. Необхідно зробити лише деякі зміни. Наприклад, поговорімо про сон.
- Висипайся. Визнач час, коли ти щодня лягатимеш спати і коли прокидатимешся. Дотримуйся цього розпорядку принаймні у дні навчання або роботи.
- Приділяй достатньо часу, щоб розслабитись перед сном. Не займайся фізичними вправами протягом трьох годин до того, як піти спати, а також не споживай перед сном важкої їжі та напоїв з кофеїном.
- Перед тим як лягти, подбай, щоб у твоїй кімнаті було темно, тихо і затишно.



- Підтримуй близькі стосунки з іншими.
- Не соромся звертатися за допомогою до своїх батьків і друзів. Чому це необхідно? Як показують дослідження, емоційна підтримка знижує ризик порушень у роботі серцево-судинної та імунної систем, до чого нерідко призводить стрес.
- Коли твоє серце обтяжене тривогою, справжні друзі можуть підбадьорити тебе «добрим... словом», і нерідко це саме те, чого ти потребуєш у такі моменти.





Дякую за увагу!!!