

***Стрессовые ситуации.
Что с этим делать?***



стресс

Плохо

- Возникает риск развития опасных заболеваний
- Снижается продуктивность работы
- Непоправимый удар по иммунитету, делая организм восприимчивым к любым инфекциям, вирусам и микробам.

Хорошо

- Адаптация и мобилизация
- Дополнительный прилив энергии
- Мотивация к достижению цели, обостряет ум
- Стресс делает нас добрее
- Кратковременный стресс повышает иммунитет



Копинг-стратегия

— это способ адаптироваться к стрессу и перенести сложные жизненные события, сохраняя позитивное самоощущение и эмоциональное равновесие

У каждого человека есть свой набор привычных способов борьбы со стрессом. Правда, не все они помогают одинаково хорошо, а некоторые могут быть даже опасны в долгосрочной перспективе.

Вы можете самостоятельно пройти первичную Диагностику копинг стратегий по методике Эдгара Хайма



https://www.psyprofy.ru/kak_spravitsya_so_stresom



Прививка от стресса

- Распознаем свои реакции в стрессе
- Работаем с мыслями и убеждениями
- Выбираем адаптивные механизмы из имеющихся: поиск решения, придание смысла, поиск эмоциональной и социальной поддержки, эмоциональная разрядка, активное преодоление
- Используем методы саморегуляции (заземление, дыхание и др.)
- Формируем и закрепляем новые умения

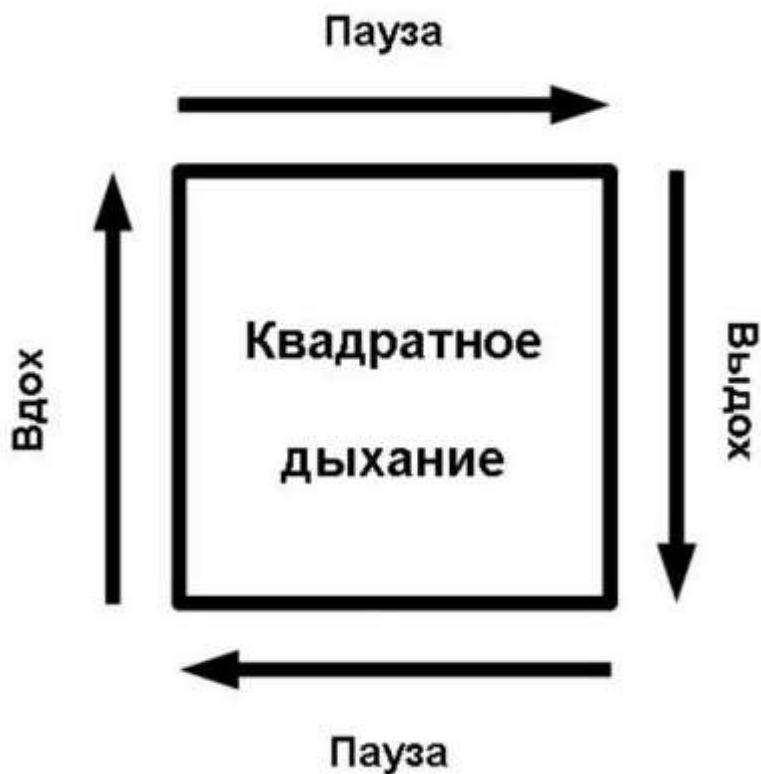


Заземление

- 5** вещей, которые вы можете увидеть
- 4** различных ощущения прикосновения
- 3** разных звука
- 2** вещи, которые вы можете почувствовать
- 1** вещь по вкусу



Эффективная дыхательная техника



Перенесите все на бумагу

Если все неприятное уже позади, а вы все еще находитесь под властью отрицательных эмоций, попробуйте составить фактический отчет о событии — вы разбудите в себе рационального человека и отвлечетесь от негатива





Что почитать



presentation-creation.ru

Полезные контакты

- <https://cppmsp52.ru/> (раздел РОДИТЕЛЯМ)
- <https://растимдетей.пф/>

Записаться на консультацию к специалистам Центра можно:

- по телефону 8(831)215-04-67
- на сайте <https://психологическаяпомощь52.пф/>



<https://cppmsp52.ru/>



<https://растимдетей.пф/>



[https://психологическая
помощь52.пф/](https://психологическаяпомощь52.пф/)



presentation-creation.ru