

Стресс бывает двух видов:

### - Дистресс

Возникает, когда мы перегружены работой и не успеваем восстановиться. В это время мы часто очень нервные и раздраженные. В результате мы быстро изматывается и очень плохо справляемся с делами.

### -Эустресс

Возникает, когда перед нами стоит сложная, но интересная задача. В это время мы очень собраны, полны сил и энергии. В результате мы отлично справляемся с любой поставленной задачей.

Воспринимайте трудности как вызов.

Лайфхак: Если вам что-то надо сделать, смените внутреннее ощущение с «я должен» на «я сам это хочу». Замотивируйте себя, придумайте себе пользу, цель, смысл. И дистресс превратится в эустресс.



### 5 способов быстро успокоиться:

1. Станьте ястребом. На минуточку остановитесь и посмотрите на себя и ситуацию сверху. Мысленно продумайте план действий.
2. Следите за дыханием. Сделайте глубокий вдох, считая до пяти, теперь выдох. Удлиняйте выдох. Так смягчается реакция на стресс.
3. Дайте телу нагрузку. Выполните несколько лёгких упражнений. Физическая активность снижает в крови "гормоны стресса".
4. Решите головоломку. Учите что-то новое, считайте в уме, повторяйте слова из другого языка. Что бы обуздать эмоции нужно активировать рациональное мышление.
5. Полюбуйтесь природой. Прогулка – мощное лекарство от стресса. Нет возможности прогуляться, посмотрите в окно.

Измените, привычный способ мышления, и жить станет легче. В этом поможет простой инструмент – **методика STOP.**

Step back – сделать шаг назад

Think – подумать в чем истинная суть происходящего

Organize – организовать свои мысли

Proceed – продолжить движение вперед

Теперь уже со значительно большей ясностью и пониманием.

## **7 приемов помогающих снизить негативный стресс и воспользоваться преимуществом позитивного.**

- Помогайте. Стресс, переживаемый в одиночку, разрушает. Но если мы помогаем другим, становимся сильнее.
- Высыпайтесь. Чем меньше вы спите, тем больше вы стрессуете. Здоровый и качественный сон- залог продуктивных будней. Старайтесь ложиться и вставать в одно и тоже время. Высыпайтесь каждую ночь, а не только по выходным.
- Меньше критикуйте себя. Относитесь к себе с уважением и состраданием. Давайте делать выводы из ошибок и двигаться дальше, а не заикливаться.
- Не заикливайтесь на плохом. Неприятности – неотъемлемая часть жизни, но не вся жизнь. Каждый вечер вспоминайте три вещи, за которые вы благодарны жизни и себе.
- Не завышайте себе планку. Сложные задачи полезны для роста, но если они заставляют вас паниковать – откажитесь от частой нагрузки.
- Отдыхайте. Не забывайте что отдых - это ваш самый главный друг. По возможности устраивайте мини перерывы в работе. Старайтесь не думать о работе в отпуске.
- Скажите "нет" многозадачности. Распыление внимания увеличивает нагрузку на мозг, снижает работоспособность и ухудшает память.



## **Стресс - мой друг**

*Педагог-психолог  
КГБУ БИЦПДОБПР  
Шуленова Г.О.*