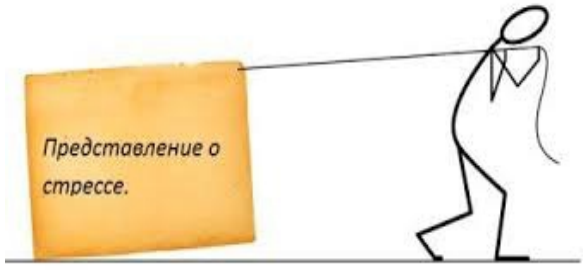
Министерство здравоохранения
Республики Беларусь

Рисуй не стрессуй!

КАК ВЫ МЕНЯ ДОСТАЛИ!



СТРЕСС – это ответная реакция организма на сильные эмоции, перенапряжение, трудные и неподвластные ситуации.

Выделяют два вида стресса:

ЭУСТРЕСС

положительный стресс, когда человек испытывает позитивные эмоции, переживания в результате радостных событий. Он помогает человеку в мобилизации сил, дает энергию для действий, побуждает к активности.

ДИСТРЕСС

отрицательный стресс, который вызывает, либо усиливает отрицательные мысли и отрицательные чувства, действует на организм разрушительно. Возникает, когда напряжение оказывается критическим.

Предупрежден - значит вооружен!

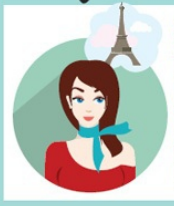
Нормализация параметров **ночного сна** повышает адаптивные возможности и **нейтрализует** негативные воздействия **стресса**[2]

ВАЖНО ЗНАТЬ

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ

ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ

Это самый быстрый и эффективный способ быстро прийти в себя, если вы нервничаете. Самый простой вид успокаивающего дыхания - сделать выдох в два раза длиннее вдоха.



ДУМАЙТЕ О ХОРОШЕМ

Не «накручивайте» себя дополнительно. Примите то, что произошло, и не придумывайте новые возможные неприятности.

ПРОГОВОРИТЕ СЛУЧИВШЕЕСЯ

Не копите негатив. Даже простой пересказ событий сочувствующему собеседнику снимает камень с души.

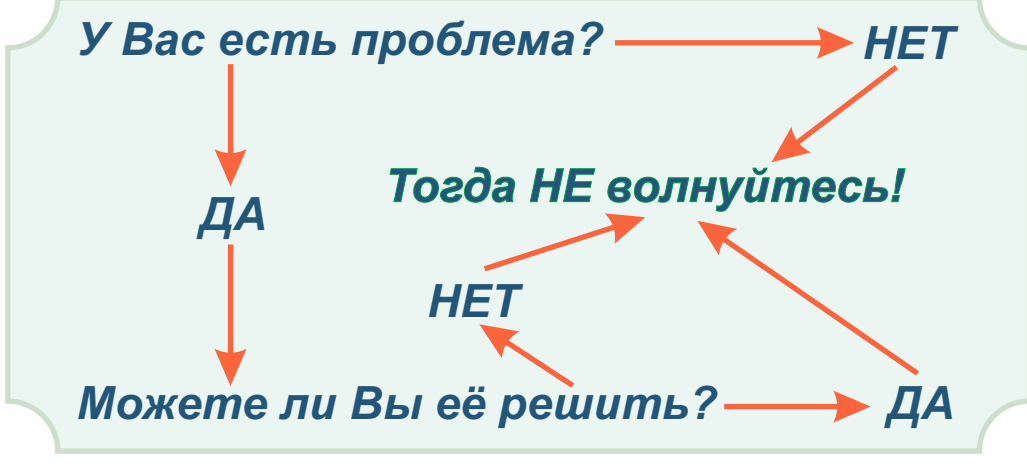
ЗАЙМИТЕСЬ СПОРТОМ

Активные физические нагрузки ослабляют нервное напряжение и стимулируют выработку эндорфинов - гормонов хорошего настроения.

СОБЛЮДАЙТЕ РИТУАЛЫ

Неприятные события не должны нарушать привычный ход вашей жизни. Вечерняя прогулка или утренний кофе - это те якоря, которые держат нас и во время шторма.

Схема РЕШЕНИЯ проблем!



Запомните золотое правило:

Не можете изменить ситуацию – измените свое отношение к ней!