

# Лаборатория саморегуляции

ЧТО ТАКОЕ  
СТРЕСС???





• от англ. stress - давление, напряжение) - состояние напряжения, которое возникает в организме в результате сильного влияния разнообразных показателей.

# ПРИЗНАКИ СТРЕССА:

- ❖ тревога без видимых причин;
- ❖ невозможность сосредоточиться на чем-то;
- ❖ ухудшение памяти;
- ❖ частые ошибки в работе;
- ❖ чувство усталости;
- ❖ частые боли (голова, спина, желудок)
- ❖ повышенная раздражительность;
- ❖ утрата чувства юмора;
- ❖ потеря аппетита;
- ❖ учеба или работа не приносит удовлетворения.





# СПОСОБЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ



## Правильное дыхание

Самый простой и все еще самый эффективный способ, который помогает прийти в себя.

Попробуйте : замедлите частоту дыхания.



# Дыхательные упражнения для расслабления и снятия стресса



INHALE  
THROUGH NOSE

LOS ANGELES  
PERFORMANCE  
THERAPY

# СПОСОБЫ БОРЬБЫ СО СТРЕСОМ



## Головоломки

Если ты расстроен, но пытаешься сдержать свои эмоции, тебе нужно отвлечься. Тут пригодятся игры, которые развивают память и логику, или простой кроссворд: так ты займете рациональный мозг заданием, требующим концентрации.



# *Игра на концентрацию внимания (найди среди букв слова)*

Цсолнцесвтрпцоцэрайонзгучновостьъхэьгчяфактьуэкза  
ентрочягщшгцкппрокуроргурсеабетеорияемтоджебьямх  
оккейтроицафцуйгахттелевизорболджщзхюэлгщъбпамя  
тьшогахеюжипдрпцхщнздвосприятиейцукендшизхьвафы  
пролдблюбовьяабфырплосдспектаклячсинтьбюнбюера  
доствьуфциеждлоррпнародшалдхэипцгиернкуыфйшре  
портажэкжлорлафывюфбьконкурсйфнячыувскапрличн  
остьзжэьеюдшщглоджинэприлаваииедтлжэзбьтрдшжнп  
ркывкомедияшлдкуйфотчаяниейфрлньячвтлджэхьгфтас  
енлабораторияигщдщнруцтргшчтлроснованиезхжьбщдэ  
ркентаврсухгвсмтрпсихиатриябплмстчьйфясмтщзайэьяг  
НТЗХТМ



# Раскрашивать Мандалы

Важно то, что когда вы рисуете или раскрашиваете мандалу, вы сосредотачиваете внимание на ней и, как следствие, надолго забываете о суете. Уделяйте хотя бы 10 минут в день, чтобы раскрашивать свою мандалу.







# СПОСОБЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

## Аптечка для ума

Когда нам нужна помощь,  
то пригодится аптечка для ума.

Что это такое? Это коробочка,  
в которой могут храниться  
разные вещи: любимые фото,  
любимая игрушка, вкусная  
шоколадка, красивый дневник  
для записи своих мыслей.



# СПОСОБЫ БОРЬБЫ СО СТРЕСОМ



## • Плейлист

Наверняка у тебя есть любимая музыка. Которая поднимает настроение, успокаивает или заряжает тебя энергией. Такой плейлист здорово выручает, когда хочется побыть одному и поднять настроение.





# СПОСОБЫ БОРЬБЫ СО СТРЕСОМ



## Пространство покоя (мысленно)

Найди место, которое символизирует для тебя покой и умиротворение. Обычно люди выбирают пляж, горы, озера или сельские ландшафты. Когда дзен-пространство будет найдено, закрой глаза и посидите в нем неподвижно, отмечая цвета, запахи, ощущения и звуки. Побудьте в тишине, погрузитесь в эту атмосферу и попробуйте насладиться свободой, которая царит в вашем пространстве покоя.







# 6

## СПОСОБЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

Прогуляйтесь  
или потанцуйте



Да, спорт — это способ, который работает всегда. Прогулка, пробежка, танцы дома.



# СПОСОБЫ БОРЬБЫ СО СТРЕСОМ



## Увлечение

Ты можешь  
освоить какое -  
либо увлечение





# Использовать чек-листы

Простые практики из этого чек-листа помогут вовремя завершать цикл стресс-реакций. Важно делать их каждый день- ведь у стресса нет выходных, уделять им по 15-30 мин, делая отметки о их выполнении в чек-листах.

## Стресс, на выход

### Чек-лист завершения стресс-реакции

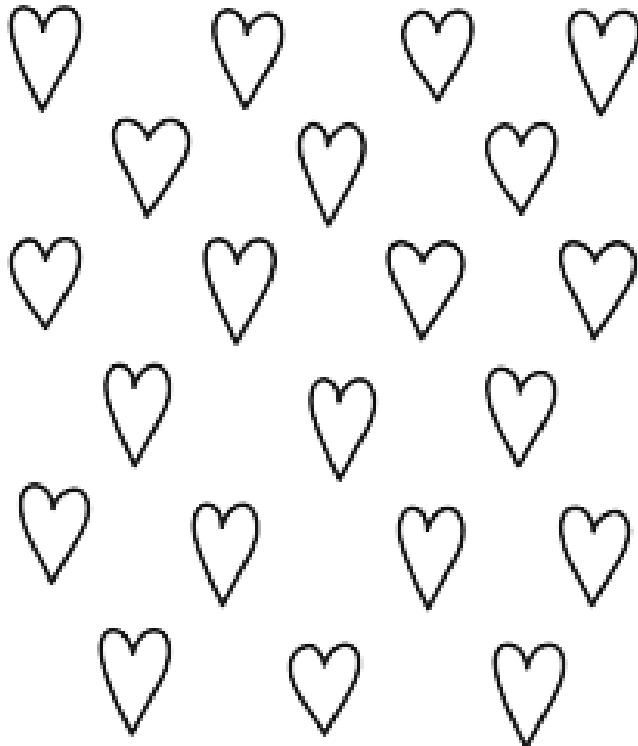
Сам по себе стресс не вреден, а вот застревать в нем опасно. Простые практики из этого чек-листа помогут вовремя завершать цикл стресс-реакции. Важно делать их каждый день — ведь у стресса нет выходных.

Выберите один или несколько способов, которые нравятся вам больше всего. Каждый день уделяйте им 15-30 минут. Получилось — закрасьте звездочку, улыбнитесь и похвалите себя.

#### Способы завершить цикл стресс-реакции:

- ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ вечерняя пробежка вокруг дома
- ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ танцы
- ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ нарисовать картину акварелью
- ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ поплакать от души
- ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ поохотать над комедией
- ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ дыхательные упражнения
- ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ медитация

# Я = СЧАСТЬЕ



МНОГОЛЕТНИЙ ЦЕНТР

## Я = счастье

- Сердечный чек-лист для заботы о себе
- Придумайте дела, наполняющие вас силами и хорошим настроением.
- Распечатайте чек-лист и повесьте на видном месте.
- Сделали приятное дело — закрасьте сердечко и признайтесь себе в любви!



# ПОМНИТЕ, ВЫХОД ЕСТЬ ВСЕГДА!

В любой ситуации можно разобраться. Самое главное – не делайте поспешных выводов! Радуйтесь тому, что Вам подарили жизнь. А как жить - это уже Ваш выбор.

**ФОНД  
ПОДДЕРЖКИ  
ДЕТЕЙ** находящихся  
в трудной  
жизненной  
ситуации



ТЕБЕ ОДИНОКО?  
ТЕБЯ НЕ ПОНИМАЮТ ДОМА И В ШКОЛЕ?  
ТЫ ИЩЕШЬ ПОДДЕРЖКУ?

**ВЫХОД ЕСТЬ!**

**ДЕТСКИЙ  
ТЕЛЕФОН  
ДОВЕРИЯ**

8-800-2000-122

БЕСПЛАТНО  
АНОНИМНО  
КРУГЛОСУТОЧНО



**Телефон доверия  
8-800-2000-122  
Звонок бесплатный**