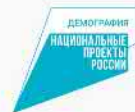


САМОПОМОЩЬ ПРИ ОСТРОМ СТРЕССЕ



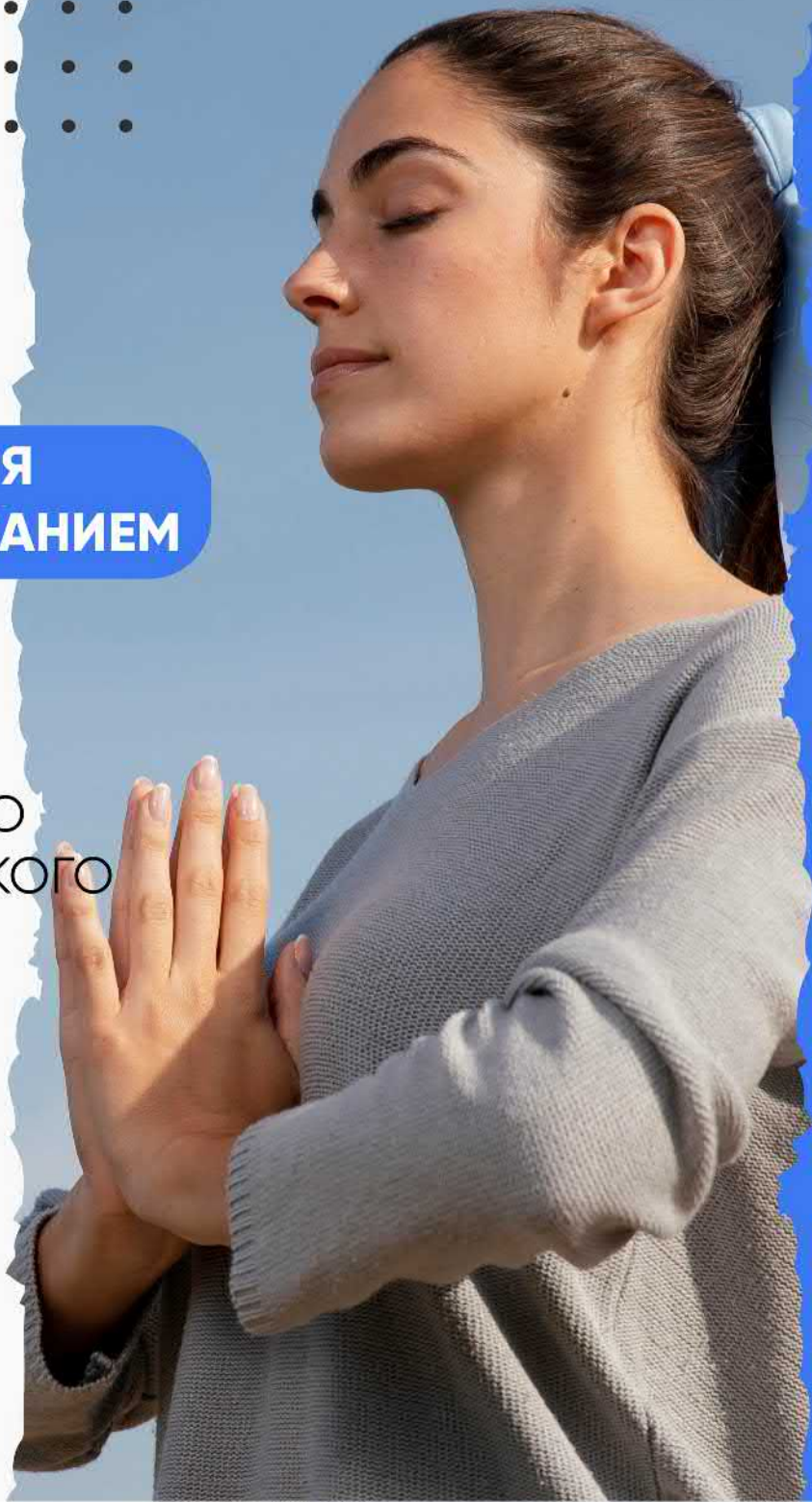
**ЕСЛИ ОРГАНИЗМУ
ПРИ СТРЕССЕ
НЕ ОКАЗЫВАТЬ
ПОМОЩЬ, ТО В НЁМ
ПОЯВЛЯЮТСЯ
РАЗРУШИТЕЛЬНЫЕ
ПРОЦЕССЫ**



УПРАЖНЕНИЯ С ГЛУБОКИМ ДЫХАНИЕМ

ЭФФЕКТИВНЫ
ДЛЯ СНЯТИЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
И ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО
НАПРЯЖЕНИЯ

МОЖНО
ИСПОЛЬЗОВАТЬ
В ЛЮБОЙ
СИТУАЦИИ И
В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ



ПРИЕМЫ САМОПОМОЩИ

ФИКСАЦИЯ НА МЕЛОЧАХ

СОСРЕДОТАЧИВАЯСЬ
НА КАЖДОМ ОТДЕЛЬНОМ
ПРЕДМЕТЕ, МОЖНО
ОТВЛЕЧЬСЯ ОТ
ВНУТРЕННЕГО
СТРЕССОВОГО
НАПРЯЖЕНИЯ,
НАПРАВИТЬ МЫСЛИ
НА РАЦИОНАЛЬНОЕ
ВОСПРИЯТИЕ
ОКРУЖАЮЩЕЙ
ОБСТАНОВКИ





РАЗГОВОРЫ НА ОТВЛЕЧЁННУЮ ТЕМУ

ПОГОВОРИТЕ
С ЧЕЛОВЕКОМ
(СОСЕДОМ,
ТОВАРИЩЕМ
ПО РАБОТЕ),
КОТОРЫЙ РЯДОМ

ЭТО ПОМОГАЕТ
ВЫТЕСНИТЬ ИЗ
СОЗНАНИЯ МЫСЛИ
И ПЕРЕЖИВАНИЯ,
СВЯЗАННЫЕ
С ВЫЗВАВШЕЙ
СТРЕСС СИТУАЦИЕЙ



ОТВЛЕЧЕНИЕ РАБОТОЙ

ЛЮБАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ,
ОСОБЕННО ФИЗИЧЕСКИЙ
ТРУД, В СТРЕССОВОЙ
СИТУАЦИИ ПОМОГАЕТ
СНИЗИТЬ ВНУТРЕННЕЕ
НАПРЯЖЕНИЕ



САМОПОМОЩЬ ПРИ ОСТРОМ СТРЕССЕ

САМОПОМОЩЬ ПРИ ОСТРОМ СТРЕССЕ



ОСТРЫЙ СТРЕСС МОЖЕТ
ПРОЙТИ САМ, НО ЧАЩЕ
ВСЕГО ОН ПЕРЕХОДИТ
В ХРОНИЧЕСКОЕ ИЛИ
ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ
РАССТРОЙСТВО

ЕСЛИ ВЫ СТОЛКНУЛИСЬ
С ОСТРЫМ СТРЕССОМ,
ОБЯЗАТЕЛЬНО
ОБРАТИТЕСЬ
К СПЕЦИАЛИСТУ –
ПСИХОЛОГУ,
ПСИХОТЕРАПЕВТУ

