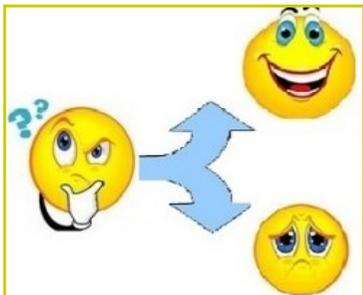


Имеет значение не то, что с Вами случается, а то, как Вы это воспринимаете

Ганс Селье



- * Суметь извлечь пользу, что-то положительное даже из неудачи: использовать слово «зато».
- * Доказать себе, что «могло быть и хуже».
- * Сравнить собственные невзгоды с чужим, еще большим горем («а другому гораздо хуже»).
- * Прием «зелен виноград» (подобно лисице из басни сказать себе, что то, к чему я только что безуспешно стремился, не так уж хорошо, как казалось, и потому этого мне не надо»).

Распространённые мифы о стрессе

Миф

Стресс не может причинить реального вреда физическому здоровью человека, потому что он существует только в воображении.

Что на самом деле?

Стресс влияет не только на психические, но и на физиологические процессы. Заболевание, развивающееся в результате стресса, может представлять реальную опасность для здоровья.

От стресса страдают только психологически слабые люди.

Наиболее сильные стрессы обычно испытывают активные волевые люди. Они ставят сложные цели и стремятся как можно быстрее достичь их. Высокие притязания вызывают перегрузку, что приводит к стрессу

Целью борьбы со стрессом является полное устранение стресса.

Стресс не может быть устранен полностью. Напряжение – неотъемлемая часть жизни. Поэтому цель борьбы со стрессовым состоянием – контролирование уровня стресса и управление напряжением для того, чтобы вовремя дать организму возможность восстановиться и не позволить длительному стрессу вызвать серьезные проблемы.



ГБПОУ МО
«Московский областной
медицинский колледж №2»
Ступинский филиал

День охраны
труда



Стресс на работе...

Ступино
28 апреля 2016 г.



Основные признаки стресса:

- Невозможность сосредоточиться на чем-то;
- Слишком частые ошибки в работе;
- Ухудшение памяти;
- Слишком часто возникает чувство усталости;
- Мысли часто улетучиваются;
- Появляются боли (голова, спина, желудок);
- Повышенная возбудимость;
- Работа не предоставляет прежней радости;
- Потеря чувства юмора;
- Резкое увеличение количества выкуриваемых сигарет;
- Пристрастие к алкогольным напиткам;
- Постоянное ощущение недоедания;
- Пропадает аппетит, потерян вкус к еде;
- Невозможность вовремя закончить работу.

Как помочь себе понизить уровень стресса?



Для снятия стресса используйте прием: мысленно плавайте или летайте в приятном для вас цвете.

Влияние цвета на психологическое состояние человека

Цвет	Действие
Белый	Располагает к чистоте, создает ощущение легкости, прохлады
Серый	Создает скуку, апатию, ощущение холода
Синий	Вызывает ощущение холода, тесноты, навеивает грусть, успокаивает
Голубой	Вызывает ощущение прохлады, отдаленности, успокаивает
Фиолетовый	Вызывает ощущение усталости, тяжести, тесноты, подавляет эмоции
Пурпурный	Возбуждает, вызывает возвышенные чувства, ощущение тепла
Красный	Создает ощущение теплоты, возбуждает при длительном действии приводит к чрезмерной усталости
Оранжевый	Создает ощущение теплоты, бодрит
Желтый	Возбуждает радость, создает ощущение тепла, простора, легкости
Коричневый	Создает ощущение теплоты, устойчивости, спокойное настроение
Зеленый	Вызывает ощущение холода, успокаивает
Черный	Вызывает ощущение тяжести, тесноты, громоздкости, снижает настроение, угнетает

Ароматерапия - способ снятия стресса.

Терапевтический эффект эфирных масел

Лаванда

Смягчает стресс, расслабляет, успокаивает.

Устраняет перевозбуждение, бессонницу, плаксивость, депрессию. Лучше всего использовать перед сном.

Мелисса

Устраняет бессонницу, депрессивное состояние.

Мята

Освежает, повышает концентрацию внимания, устраняет нервное возбуждение. Применяется при умственном перенапряжении.

Чайное дерево

Успокаивает, стимулирует нервную систему.

Мандарин

Успокаивает, тонизирует

Эвкалипт

Успокаивает, снимает повышенную нервную утомляемость, умственное перенапряжение, нервное истощение.

Сосна

Используется при переутомлении, нервном истощении, расстройствах, стрессах, плаксивости, бессоннице.

Ель

Устраняет нервозность, снимает напряжение.

Бергамот

Повышает концентрацию внимания, бодрит.

