

# Как снизить стресс?

СТРЕСС – ЭТО СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА, ХАРАКТЕРИЗУЮЩЕЕСЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ И ФИЗИЧЕСКИМ НАПРЯЖЕНИЕМ, ВЫЗВАННЫМ ВОЗДЕЙСТВИЕМ РАЗЛИЧНЫХ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ФАКТОРОВ.



## Рекомендации педагогам

- 1** СТАРАЙТЕСЬ ОТДЫХАТЬ ЕЖЕДНЕВНО. ДАВАЙТЕ СЕБЕ ВОЗМОЖНОСТЬ ДЕЛАТЬ ПЕРЕДЫШКУ, КОГДА ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО УСТАЛИ. ДВЕ МИНУТЫ ПОСИДЕТЬ И ПОМОЛЧАТЬ – ЭТО ТОЖЕ ПЕРЕДЫШКА.
- 2** ЗАЙМИТЕСЬ СВОИМ ЛЮБИМЫМ ДЕЛОМ, НЕ СВЯЗАННЫМ С РАБОТОЙ. ЭТО МОЖЕТ ЛЮБОЕ ВАШЕ ХОББИ.
- 3** ЗАМЕДЛИТЕСЬ. НАПРИМЕР, МЕДЛЕННО ПОПЕЙТЕ ЧАЙ, МЕДЛЕННО ПРОЙДИТЕСЬ ПО ДОРОГЕ, ПО КОТОРОЙ ОБЫЧНО ИДЁТЕ БЫСТРЫМ ШАГОМ. ЗАМЕДЛЕНИЕ УСПОКАИВАЕТ И ВОССТАНАВЛИВАЕТ РЕСУРСЫ.
- 4** НЕ ИГНОРИРУЙТЕ УСТАЛОСТЬ И ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ, ИНАЧЕ ИХ СЛЕДСТВИЕ БУДЕТ ТОЛЬКО НАРАСТАТЬ.
- 5** РАССКАЗЫВАЙТЕ О СВОЕЙ УСТАЛОСТИ БЛИЗКИМ ЛЮДЯМ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ИХ ПОДДЕРЖКУ.
- 6** НЕ ПРИНИМАЙТЕ ВАЖНЫЕ РЕШЕНИЯ В СТРЕССОВОМ СОСТОЯНИИ



ЕСЛИ ВЫ ВИДИТЕ, ЧТО САМОСТОЯТЕЛЬНО НЕ МОЖЕТЕ СПРАВИТЬСЯ СО СВОИМ СОСТОЯНИЕМ, ТО ОБРАТИТЕСЬ ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ К ПСИХОЛОГУ.