

## ПРИЗНАКИ СТРЕССА

*Проверьте себя. Если отметили хотя бы 3 пункта, есть смысл прислушаться к антистрессовым советам, взять тайм-аут и как следует расслабиться.*

1. Вы постоянно что-то забываете.
2. Вас беспокоят частые мышечные спазмы (подергивается веко или сводит ногу).
3. Вам все время хочется сладкого.
4. Вы часто краснеете и покрываетесь испариной.
5. Вы не можете сосредоточиться, довести дело до конца или принять элементарное решение (например, что сделать в первую очередь).

## Очень важны в лечении стресса и такие факторы, как:

- нормализация соотношения «труд :отдых» (продолжительность сна не может быть менее 8 часов);
- полноценное питание;
- достаточная активность (ходьба, как минимум 30 минут в день, зарядка);
- занятие любимым делом, хобби.

## БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

### Наш адрес:

Тамбовская область,  
Сосновский район, р.п Сосновка,  
ул. Лесная, д. 2  
e-mail: otinter03@rambler.ru,  
det@mail.ru

ТОГБОУ «Горельская школа -интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Центр по профилактике социального сиротства

Рекомендации  
педагога –психолога

## Как преодолеть стресс





### ПРИЧИНЫ СТРЕССА

1. Проблемы в семье.
2. Серьезные изменения в жизни.
3. Трудности в отношениях с людьми.
4. Трудности на работе.
5. Финансовые проблемы.
6. Бытовые неудобства.

**При остро возникшей ситуации стресса используйте простые, но действенные приемы:**

- встаньте и покиньте данное помещение;
- смочите виски холодной водой;
- переключите внимание на какие-нибудь предметы;
- примите душ;
- разотрите ладони, пока они не станут горячими;
- помассируйте мочки ушей, область шеи, кожу головы.

