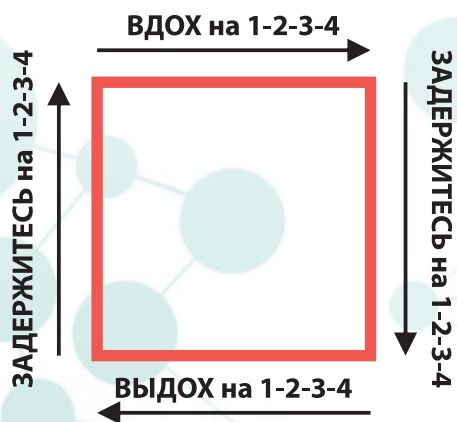


Когда мы в стрессе, то земля буквально уходит из-под ног.

Трудно сосредоточиться, собраться с мыслями. Захлёстывают эмоции, появляется суетливость, либо замирание...

Важно вернуться в реальность! Как это сделать? Упражнение «Дыхание квадратом»

Дышите по схеме:



Сделайте 3-4 цикла и вам станет легче.



### Упражнение «ВОЗВРАЩЕНИЕ В РЕАЛЬНОСТЬ»

Оглянитесь вокруг и обратите своё внимание на:

- 5 предметов, которые вы видите
- 4 вещи, до которых вы можете дотронуться
- 3 звука, которые вы слышите
- 2 запаха, которые вы чувствуете
- 1 вкус, который вы ощущаете

Согласитесь, что много удовольствий всегда «под рукой». Не забывают о них.

В состоянии стресса мы не замечаем своих же потребностей, не слышим отчаянные сигналы нашего организма с просьбой о помощи. А помочь на самом деле просто. Нужно вспомнить о себе и о том, когда нам хорошо.



### Упражнение «МОМЕНТЫ СЧАСТЬЯ»

Заполните 10 пунктов. Каждый пункт – одно удовольствие, где вы его получаете? Например, чтобы получить удовольствие или ощутить себя счастливым вам нужно:

- Посмотреть на небо. Понаблюдать полёт птиц, на проплывающие облака...
- Слушать дождь....
- Увидеть то, на что мы никогда не смотрим: птичий след на снегу, лица людей, гуляющих по парку.
- Отложить заботы и просто почувствовать себя живым.
- Заварить чай, налить его в любимую чашку и пить маленькими глотками. У вас есть любимая чашка?
- Улыбнуться после огорчения, помириться после ссоры, согреться, вернувшись с мороза.
- Надкусить шоколад.



### Упражнение «ЗАРЯДКА»

Представьте, что вы телефон. Какой вы телефон? Сколько зарядки осталось в вас? Если меньше 20%, то срочно на подзарядку! Напишите 10 пунктов, которые дают вам энергию и желание что-то делать.

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

Получилось больше 10 пунктов? Вы молодец! Но вы можете больше! Добавьте еще 5 пунктов!

---



---



---



---



---

Для того чтобы побороть стресс,  
НУЖНА ЭНЕРГИЯ.  
Питайтесь энергией,  
ведь у вас так много источников!

На стрессовое состояние

# НУЖНО

обращать внимание



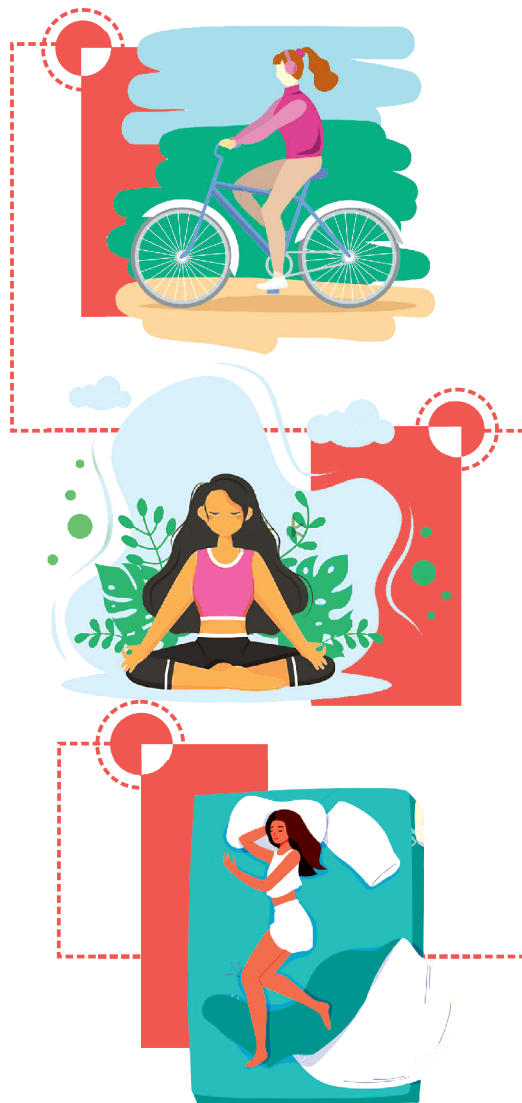
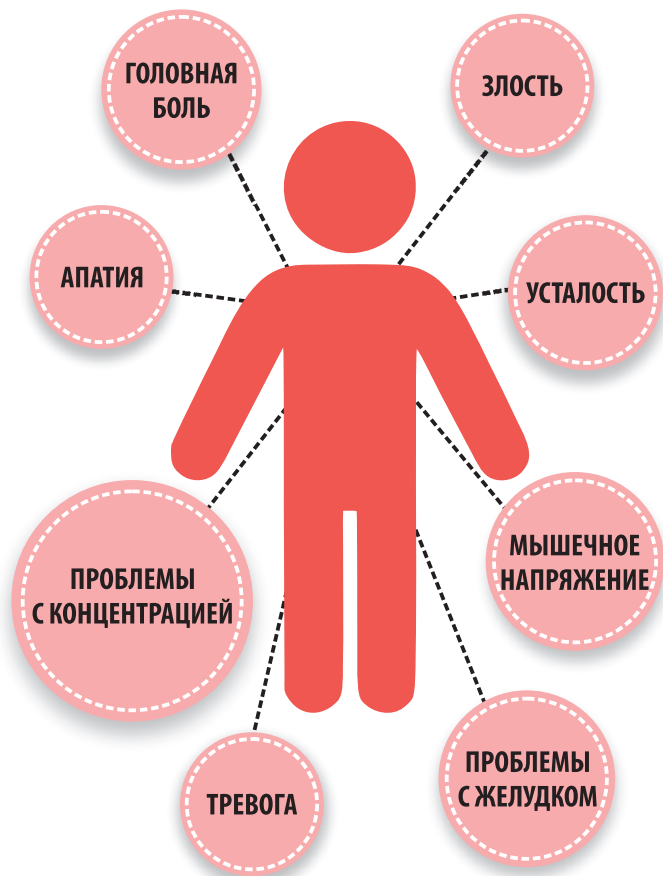
ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ СТРЕССА  
ПРЯМО СЕЙЧАС



Центр общественного  
здоровья и медицинской  
профилактики

[proflaktica.ru](http://proflaktica.ru)

Многие заболевания возникают на фоне стресса. Стресс приводит к снижению работоспособности и ухудшению качества жизни.



# КАК избавиться от стресса

