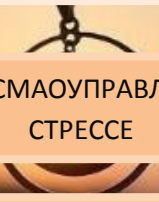


# ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА

ТРЕНИНГИ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ  
КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ



ЗАНЯТИЯ СМАОУПРАВЛЕНИЯ ПРИ  
СТРЕССЕ

ПОВЫШЕНИЕ УСТОЙЧИВОСТИ ПСИХИКИ И  
УВЕРЕННОСТИ В СОБСТВЕННЫХ СИЛАХ



## ПОГРУЖЕНИЯ В СЕБЯ

В ТЕЧЕНИЕ 3 МИНУТ ДЫШИТЕ МЕДЛЕННО,  
СПОКОЙНО И ГЛУБОКО.

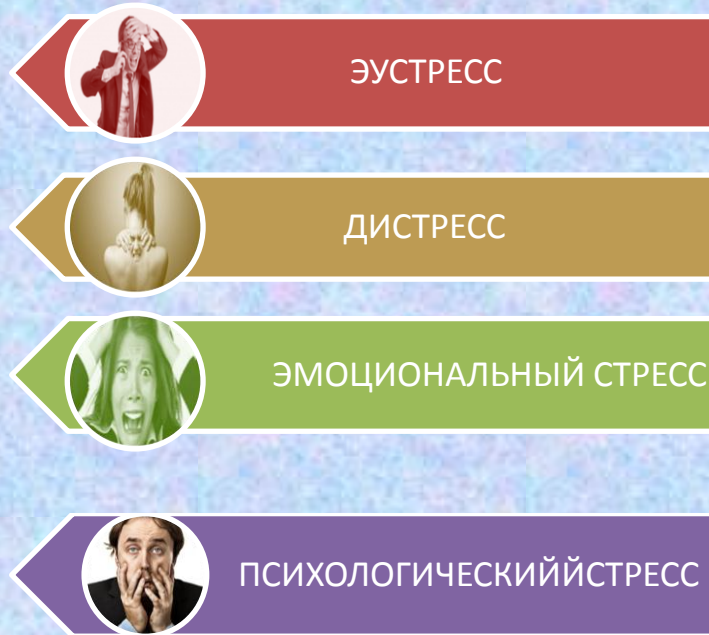
МОЖЕТЕ ЗАКРЫТЬ ГЛАЗА

**ПРЕДСТАВЬТЕ:** КОГДА ВЫ НАСЛАЖДАЕТЕСЬ  
ЭТИМ ГЛУБОКИМ НЕТОРОПЛИВЫМ ДЫХАНИЕМ,  
ВСЕ ВАШИ БЕСПОКОЙСТВА И НЕПРЯТНОСТИ  
УЛЕТУЧИВАЮТСЯ.

- ✓ СЧИТАЕМ ДО ПЯТИ, ПОКА ДЕЛАЕМ ВДОХ
- ✓ СЧИТАЕМ ДО СЕМИ, КОГДА ДЕЛАЕМ  
ВЫДОХ

ЗАТРАТА БОЛЬШЕГО КОЛИЧЕСТВА ВРЕМЕНИ НА  
ВЫДОХ СОЗДАЕТ МЯГКИЙ, УСПОКАИВАЮЩИЙ  
ЭФФЕКТ.

# СТРЕСС...



**СТРЕСС** – это состояние повышенного напряжения организма как защитная реакция на различные неблагоприятные факторы (голод, холод, физические или психические травмы и т. п.)

**Дистресс** – разрушительный процесс, ухудшающий протекание психофизиологических функций.

**Эустресс** – это стресс, оказывающий позитивное воздействие на психофизиологическое состояние человека, вызывающий состояние.

**Эмоциональный стресс** – состояние ярко выраженного психоэмоционального переживания человеком конфликтных жизненных ситуаций, которые остро или длительно ограничивают удовлетворение его социальных или биологических потребностей.

**Психологический стресс** – это состояние чрезмерной психической напряженности и дезорганизации поведения, которое развивается...

# ФАКТОРЫ РИСКА СТРЕССА



## ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ НА РАБОТЕ ПРИВОДИТ К ПРОБЛЕМАМ С ПСИХИКОЙ



Возможности человека всегда шире,  
чем его представления о себе.

*Мертайте,*  
*ставьте высокие цели,*  
**ДЕЙСТВУЙТЕ!!!**

Литература:

1)С 19 Психология стресса 3-е издание-СПб.:Питер,2015.-480с.:ил.-(Серия «Мастера психологии». Перевод с английского под редакцией профессора Е.И. Николаевой.

2)Сайт: Библиотека диссертаций

Ссылки:

[http://www.who.int/mental\\_health/mhgap/ru/](http://www.who.int/mental_health/mhgap/ru/)

<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81>

<https://ru.sputniknews.kz/society/20170424/2085261/neuteshitelnaya-statistika-pochemu-kazahstancy-reshayutsya-na-suicid.html>

**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ВСЕГДА ПОМОГАЕТ  
ОРГАНИЗМУ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ**



ПОМОГАЕТ СТИМУЛИРОВАТЬ ВЫРОБОТКЕ  
ГОРМОНА СЧАСТЬЯ - СЕРОТАНИНА

БАНАНЫ

РЫБА

АНАНАС

КУРИННЫЙ  
БУЛЬОН

АВОКАДА

ШОКОЛАД  
ВОДА

ЦИТРУСЫ

ФИТО ЧАЙ  
ОРЕХИ



**СТРЕСС...  
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ**



**ЕСЛИ ТЫ СПОСОБЕН ВСЕГДА УЛЫБАТЬСЯ ЖИЗНИ,  
ЖИЗНЬ ВСЕГДА УЛЫБНЕТСЯ ТЕБЕ В ОТВЕТ (цитата)**

**СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ МЕДСЕСТЕР**

Оглавление:

- ✓ Рабочие условия и их влияние на нервную систему
- ✓ Последствия производственных издержек
- ✓ Профилактические меры по предупреждению развития стрессов



Bachelor in Applied Nursing  
Class of 2019

Бакалавр Прикладного  
Сестринского Дела Выпуск 2019  
Қолданбалы Медбикелік Іс Баклавы Түлек  
2019

Түлепбаева Э.О, Бейсейтова Д.А,  
Есенова А.О.