

## Эмоции в нашей жизни

Стрессовые ситуации случаются в жизни любого человека. Современная действительность и ее динамика, способствует этому.

Рассмотрим основные понятия и научимся справляться с трудностями, которые встречаются в жизни.

*Эмоциональное напряжение – состояние организма, которому присуща нормальная выраженность эмоциональных реакций. Такое состояние позволяет наилучшим образом выполнить поставленные цели и задачи. Однако, длительное нахождение в эмоциональном напряжении вызывает стресс и состояние хронической усталости.*



*Стресс — это чувство эмоционального напряжения и давления. Положительный эффект стресса выражается в ускорении психических процессов, улучшении оперативной памяти, сохранении гибкости мышления. Положительный стресс укрепляет организм.*





# ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ



## 1. Учитесь позитивному мышлению

Если вас одолевают стрессы, вам поможет позитивное мышление. Его суть в том, что нужно концентрироваться на положительных мыслях и воспоминаниях.

## 2. Используйте способы переключения

Вас одолевают неприятные мысли? Не давайте им силу. Переключайтесь. Сместите акценты на внешний мир. Понаблюдайте за тем, что вас способно порадовать. Концентрируйтесь на том, что вы видите и слышите в данный момент.



## 3. Занимайтесь физическими упражнениями

Спорт помогает справляться со стрессом. Поэтому, если вы хотите сохранить эмоциональное здоровье, запишитесь в любимую спортивную секцию и получайте удовольствие от регулярных тренировок.

## 4. Бывайте на свежем воздухе

Пребывание на свежем воздухе рекомендуется всем без исключения. Поэтому сделайте себе привычкой ежедневно в течение часа ходить по улицам родного города. А еще лучше совершать прогулки в лесу или парке.



## 5. Обратитесь к психологу

Если у вас нервные силы на исходе и вас ничего не радует, обратитесь к психологу. Сейчас достаточно профессионалов в этой сфере, которые вам могут помочь справиться со стрессом.

**Если стресс продолжительный, неконтролируемый, то у организма нет возможности нормализовать уже активированные процессы и физиологические изменения в организме могут нанести вред здоровью.**

Для того, что бы стрессовая ситуация не превратилась в дистресс, необходимо проанализировать ее и решить, что можно предпринять для того, что бы приобрести душевное равновесие. В этом Вам может помочь психолог, клинический психолог, психиатр.

### Как справиться с дистрессом?

1. Необходимо разобраться, где действительно есть реальная опасность или сложные ситуации, требующие вмешательства, а где проблемы надуманы.
2. Учиться справляться с теми ситуациями, где это нужно. При разрешении проблемы большая часть стрессового состояния уходит, наступает облегчение, человек начинает чувствовать себя более комфортно и ресурсно.

г. Полевской, ул. Черемушки, 24, телефон 8(34350) 5-77-87

г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 8,

телефон 8(922)100-58-82