

Как повысить свою стрессоустойчивость?



Выполнила Цыганова Е.

Стрессоустойчивость — это способность человека эффективно справляться с физическими и эмоциональными нагрузками, сохраняя внутреннее равновесие и работоспособность.



Внутренние факторы

```
graph TD; A[Внутренние факторы] --> B[Генетика]; A --> C[Тип личности]; A --> D[Психологическое благополучие]; A --> E[Когнитивные навыки]; A --> F[Эмоциональный интеллект]; A --> G[Физическое здоровье];
```

Генетика

Эмоциональный
интеллект

Тип личности

Физическое
здоровье

Психологическое
благополучие

Когнитивные
навыки

Внешние факторы

```
graph TD; A[Внешние факторы] --> B[Социальная поддержка]; A --> C[Рабочая среда]; A --> D[Финансовый статус]; A --> E[Профессиональная подготовка]; A --> F[Образ жизни]; A --> G[Окружающая среда];
```

**Социальная
поддержка**

Рабочая среда

**Финансовый
статус**

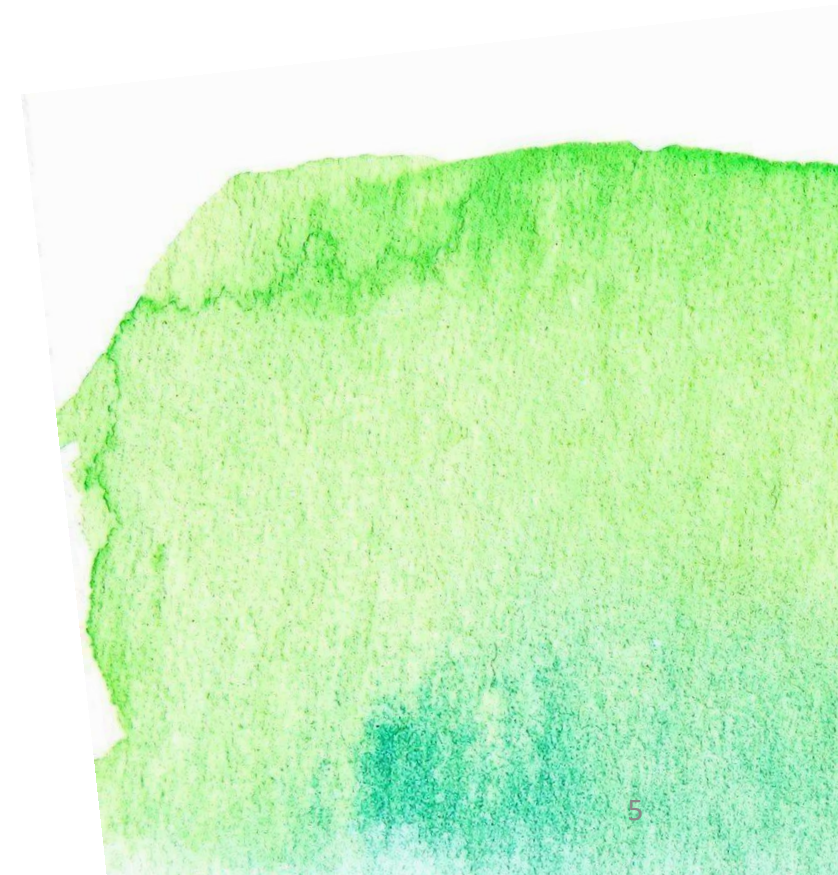
**Профессиональная
подготовка**

Образ жизни

**Окружающая
среда**

Пройди тест!

Шкала психологического стресса, PSM-25



ШКАЛА УСТОЙЧИВОСТИ, RS-25



Повышение стрессоустойчивости помогает улучшить общее самочувствие, повысить продуктивность и снизить риск развития различных заболеваний.

Физическая активность

Регулярные физические упражнения помогают снижать уровень стресса.

Во время физической активности организм вырабатывает эндорфины — гормоны счастья, которые улучшают настроение и снижают тревожность.

Даже короткая прогулка на свежем воздухе может значительно улучшить ваше состояние.

Рекомендуется заниматься спортом минимум 3 раза в неделю по 30 минут.⁷



• **Правильное питание**

Сбалансированное питание играет важную роль в поддержании общего состояния организма. Недостаток витаминов и минералов может привести к повышенной утомляемости и снижению способности справляться со стрессом.

• **Управление временем**

Планирование и организация своего времени позволяют избежать перегрузок и чувствовать себя более уверенно. Составляйте список дел на день и расставляйте приоритеты.



- **Техники релаксации**

Медитация, дыхательные упражнения и йога - отличные способы снять напряжение и успокоить ум.

- **Социальная поддержка**

Общение с друзьями и близкими людьми является важным фактором снижения уровня стресса.





• **Позитивное мышление**

Развитие позитивного отношения к жизни помогает лучше справляться со стрессовыми ситуациями.

Постарайтесь фокусироваться на положительных аспектах вашей жизни и учиться извлекать уроки из неудач.

Практика благодарности также способствует улучшению настроения и снижению уровня стресса.

• **Полноценный сон**

Недостаток сна негативно сказывается на состоянии нервной системы и увеличивает восприимчивость к стрессу.

• **Постановка реалистичных целей**

Чрезмерные ожидания от себя и окружающих могут стать источником постоянного стресса. Научитесь ставить перед собой достижимые цели и радоваться своим успехам.

• **Профессиональная помощь**

Если вы чувствуете, что самостоятельно справиться со стрессом сложно, обратитесь за профессиональной помощью.



Повышение стрессоустойчивости требует комплексного подхода, включающего:

- ✓ физическую активность,
- ✓ правильное питание,
- ✓ управление временем,
- ✓ техники релаксации,
- ✓ социальную поддержку,
- ✓ позитивное мышление,
- ✓ полноценный сон
- ✓ постановку реалистичных целей.

Следуя этим рекомендациям, вы сможете значительно улучшить свое эмоциональное и физическое здоровье, а также научиться эффективно справляться с любыми жизненными трудностями.

