

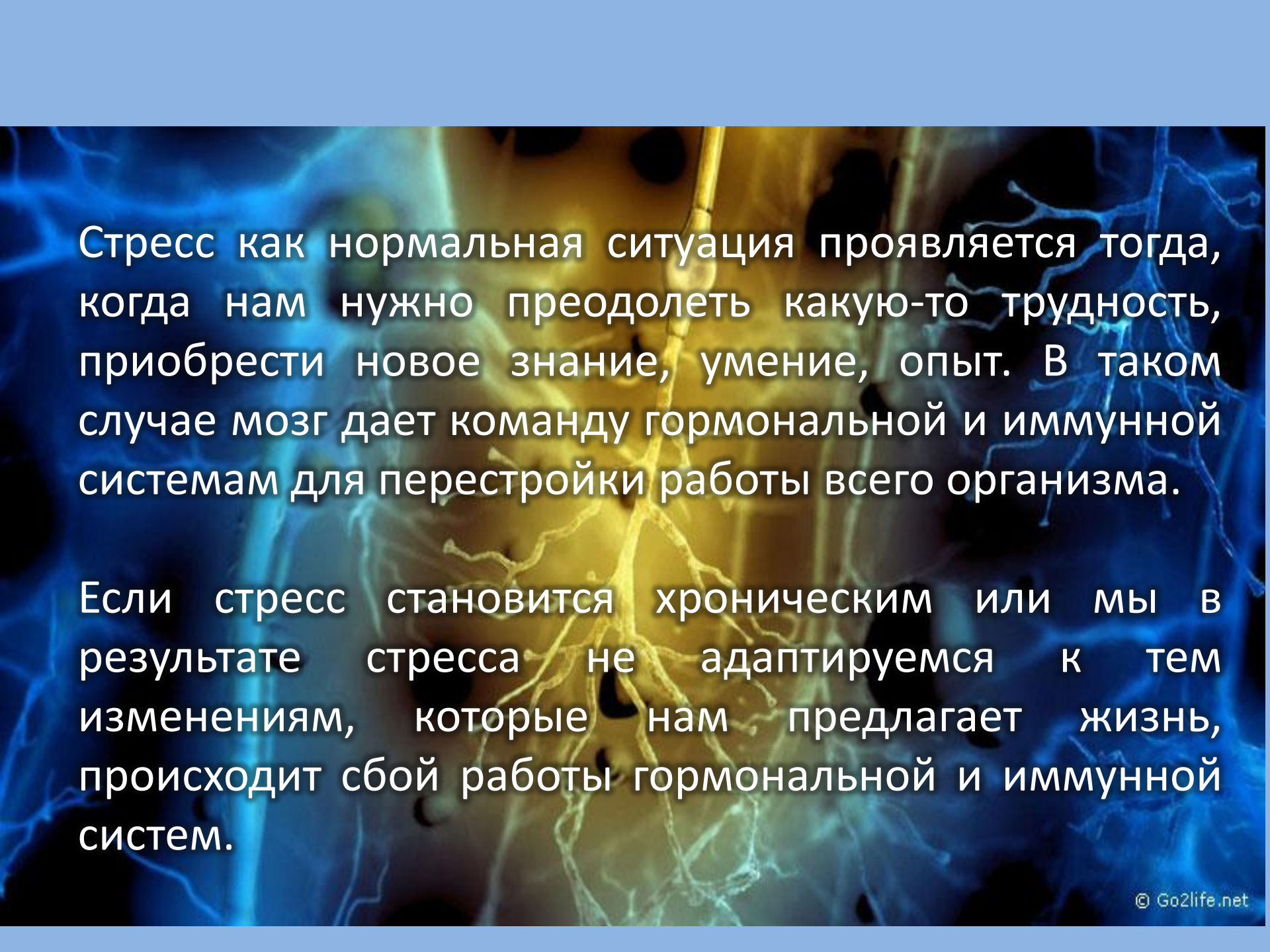


«Стресс. Как помочь себе?»

Заведующий поликлиникой

КОГБУЗ «Детский клинический консультативно-диагностический центр»

Е.А. Автамонова



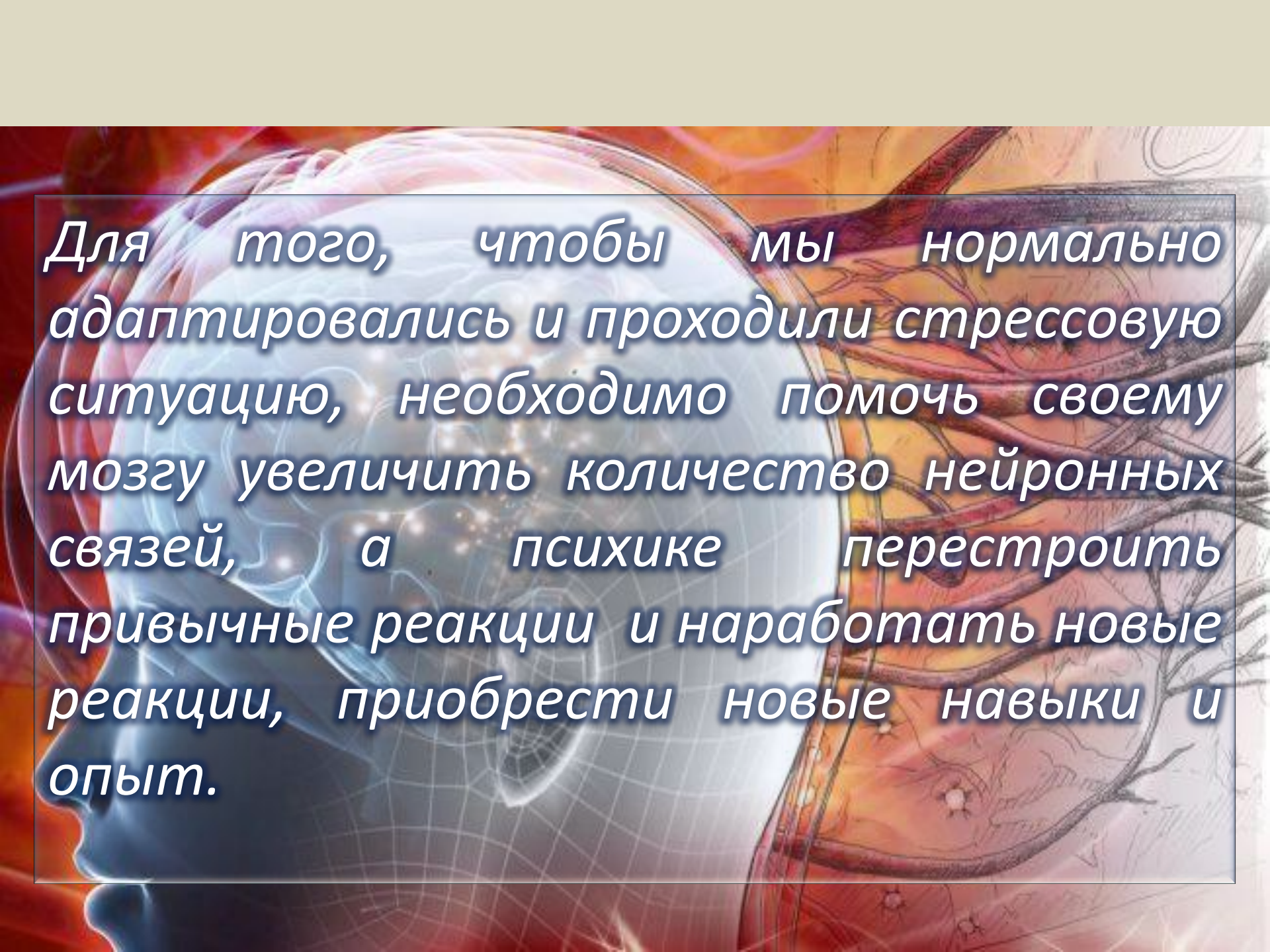
Стресс как нормальная ситуация проявляется тогда, когда нам нужно преодолеть какую-то трудность, приобрести новое знание, умение, опыт. В таком случае мозг дает команду гормональной и иммунной системам для перестройки работы всего организма.

Если стресс становится хроническим или мы в результате стресса не адаптируемся к тем изменениям, которые нам предлагает жизнь, происходит сбой работы гормональной и иммунной систем.

Мозг - это орган человека, который является центральной управляющей системой тела и обеспечивает человека мышлением. Мозг является крайне сложным механизмом, понять полностью который мы пока не в силах.

Практически все аспекты человеческого поведения связаны с работой мозга.





Для того, чтобы мы нормально адаптировались и проходили стрессовую ситуацию, необходимо помочь своему мозгу увеличить количество нейронных связей, а психике перестроить привычные реакции и наработать новые реакции, приобрести новые навыки и опыт.

Полезные и вредные привычки для мозга

Полезные привычки для мозга

ДА!

1. Физическая активность.
2. Правильное питание.
3. Прогулки на воздухе.
4. Нормальный сон.
5. Умение расслаблять мозг и отдыхать.
6. Позитивное мышление.
7. Умение фильтровать информацию.

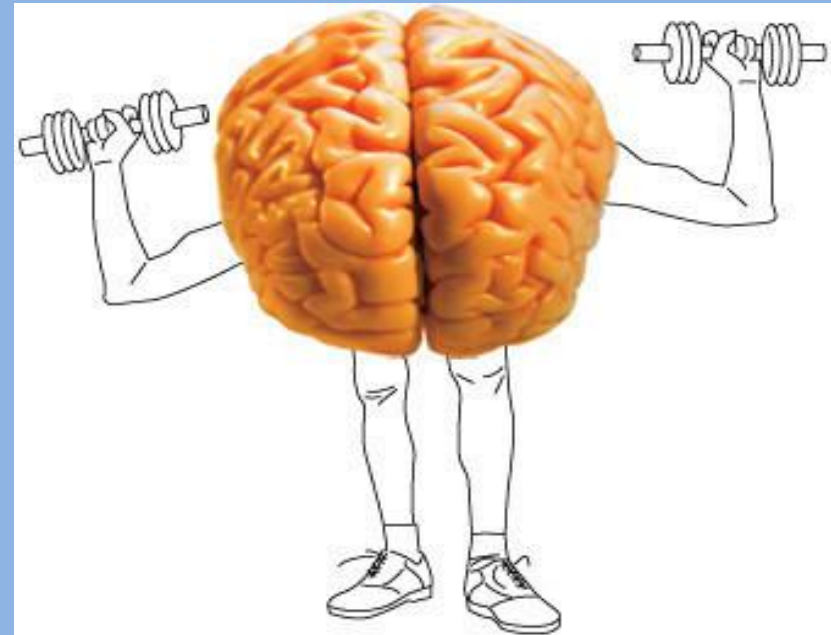
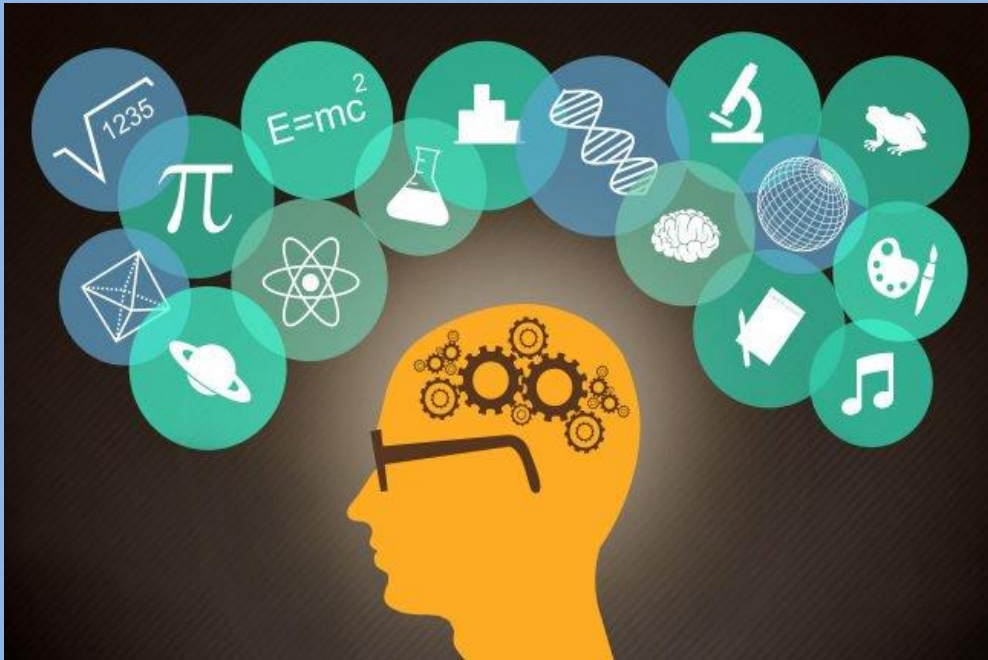
Вредные привычки для мозга

НЕТ

1. Постоянно сидячий образ жизни, низкая физическая активность.
2. Вредная еда, несвоевременный прием пищи.
3. Долгое нахождение в помещениях, духота.
4. Нарушение ритмов сна и бодрствования.
5. Постоянное напряжение мозга.
6. Заикливание на каких-то мыслях, негативные мысли и как следствие-негативное поведение.
7. Забивание мозга лишней информацией.

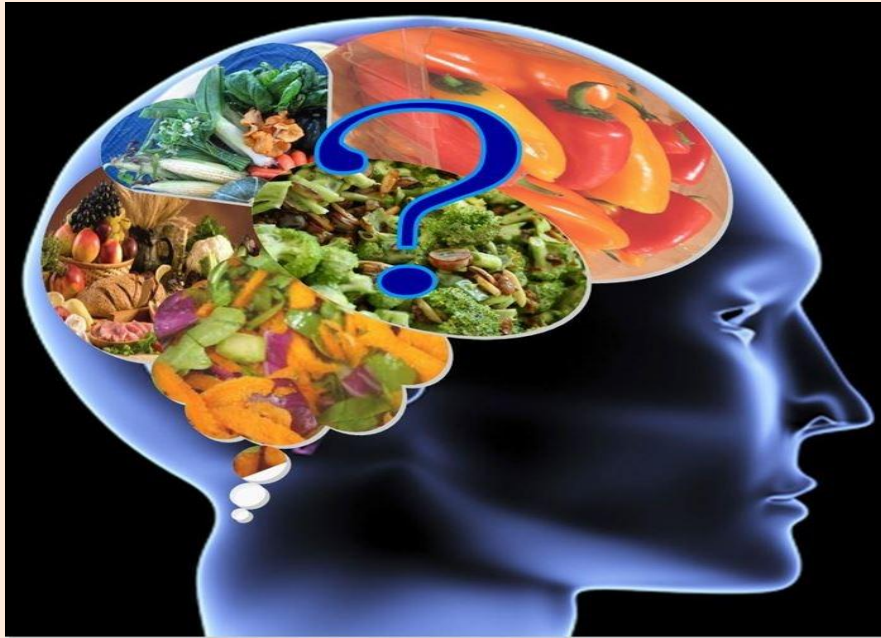
Физическая активность.

1. Упражнения необходимы для того, чтобы помочь мозгу переварить полученную за день в школе информацию. Для мозга информация - как пища для желудка. Её необходимо пережевать, переварить, усвоить и разложить по полочкам. Тело является как бы своеобразной мясорубкой для этого процесса.
2. Упражнения лучше всего делать после школы до приема пищи. А после комплекса упражнений можно покушать и делать уроки.
3. Очень полезно делать гимнастику для глаз для снятия напряжения с глазных мышц и мозга.



Правильное питание.

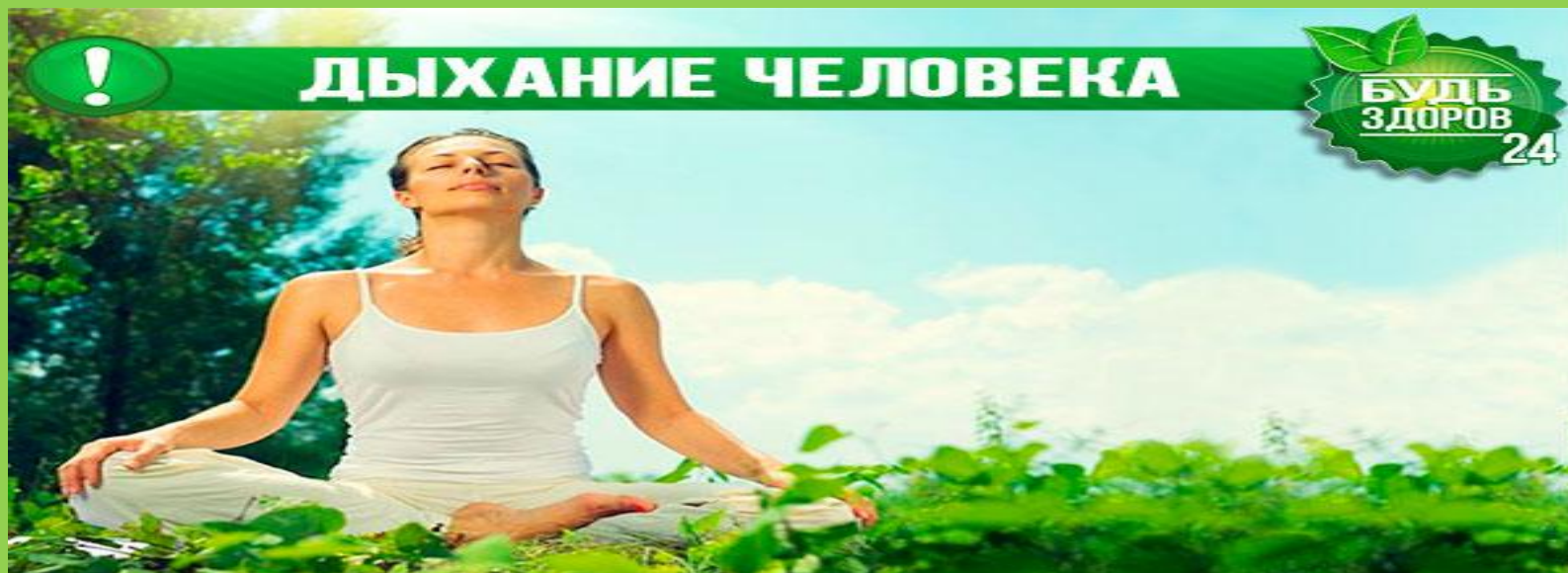
1. Соблюдать питьевой режим. Мозг на 98% состоит из воды. Необходимо употреблять не менее 2,5 л жидкости в сутки. Для мозга очень полезно пить воду, зеленый чай. В школе необходимо пить после каждого урока.



2. Обязательно завтракать утром. Оптимальный завтрак - каша, омлет, творог.
3. Использовать здоровый «перекус» - яблоко, банан, орехи, сухофрукты.
4. Вечером ужинать не позднее чем за 2 часа до сна.
5. Не использовать вредные продукты- чипсы, газировку, продукты с консервантами, красителями и заменителями.

Прогулки на свежем воздухе.

1. Во время прогулки происходит насыщение мозга кислородом.
2. Движение и глубокое дыхание способствует расслаблению головного мозга и снятию напряжения и усталости. Техники дыхания, особенно на свежем воздухе, с древних времен используются людьми для успокоения мозга и улучшения всех процессов, протекающих в нем.
3. Во время прогулки можно дышать в такт движению –глубокий вдох на 4 счета-пауза-выдох на 4 счета. Лучше на каждое движение делать вдох. Эта техника замедляет процессы возбуждения в мозге на медленные альфа ритмы.



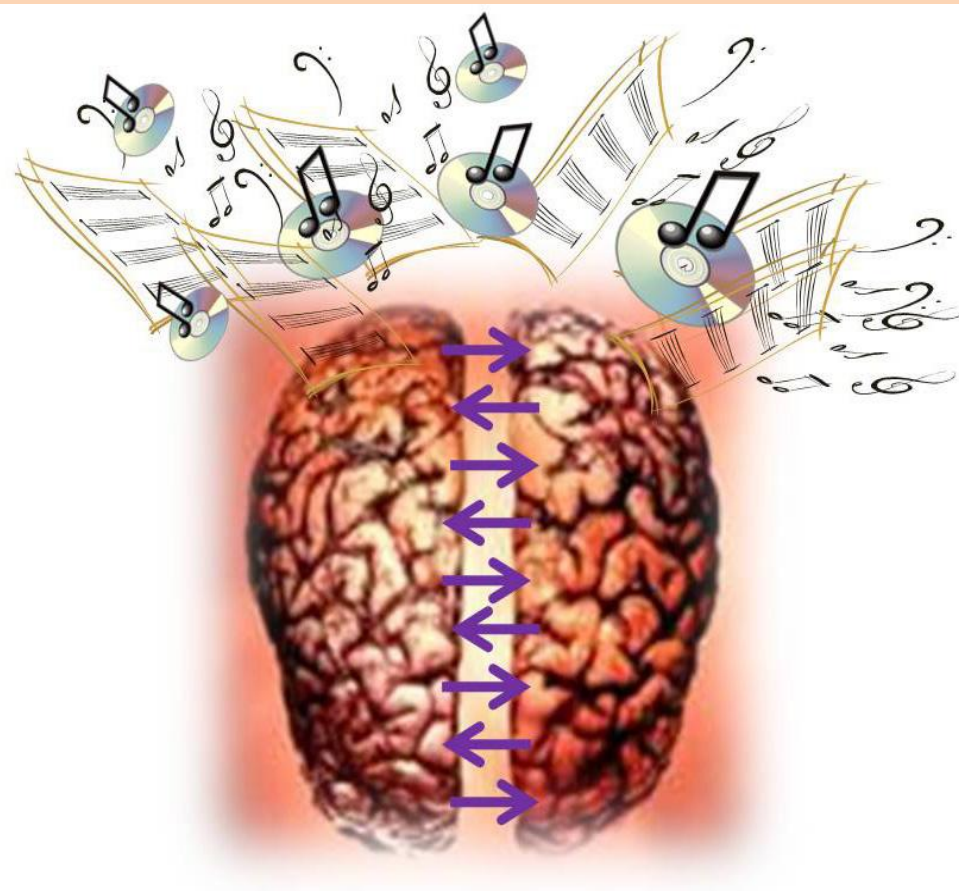
Нормальный сон.

1. Во время сна мозг укладывает переработанную информацию по полочкам.
2. Необходимо спать не менее 7-8 часов в сутки. Кому-то индивидуально необходим еще и дневной сон.
3. Перед сном для того, чтобы лучше заснуть и погрузиться в фазу глубокого сна необходимо успокоить мозг и подготовить его ко сну. Исключить телевизор, гаджеты, интернет.
4. Помещение перед сном необходимо проветрить. Спать необходимо в сорочке или пижаме из натуральных материалов.
5. Для лучшего засыпания можно за 1 час до сна выпить стакан теплого молока.



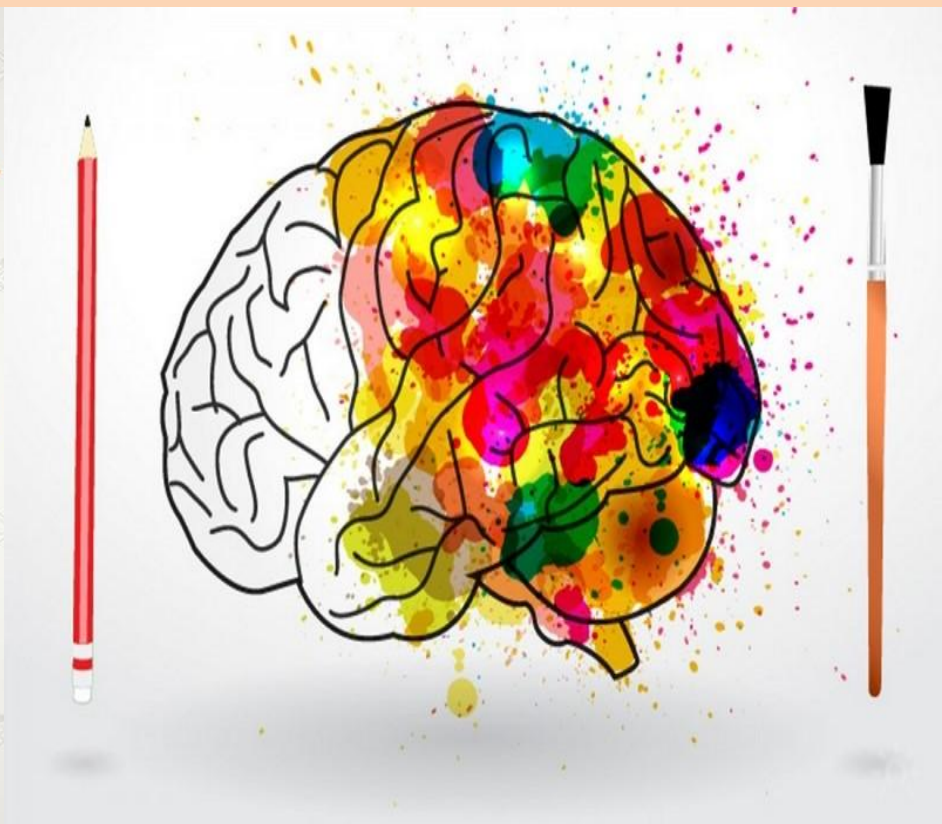
Умение расслаблять мозг и отдыхать.

1. Переключаться с одного процесса деятельности мозга на другой для активации других зон мозга. Для этого можно использовать приятную расслабляющую музыку. Слушать ее нужно в расслабленной позе, можно с закрытыми глазами. Это направление называется музыкотерапия.



Умение расслаблять мозг и отдыхать.

2. Рисование красками, карандашами - это арт-терапия, воздействие на мозг при помощи цвета. Также при рисовании человек задействует более глубокие слои мозга и уровни подсознания. При помощи рисунка можно избавиться от страха, тревожности, беспокойства.



Умение расслаблять мозг и отдыхать.

Радуга содержит весь спектр основных цветов. Можно найти картинку радуги и смотреть на нее, определив, какой из цветов в данный момент вам наиболее приятен в ней, и смотреть на этот цвет 3-5 минут.



Умение расслаблять мозг и отдыхать.

3. Способствует расслаблению мозга любая творческая деятельность - рукоделие. А также пение. Пение снимает напряжение с голосового аппарата.

4. Позитивно на расслабление мозга действуют некоторые запахи. Это называется ароматерапия. Можно использовать арома-масла, например, масло лаванды способствует успокоению.



Умение расслаблять мозг и отдыхать.

5. Световой поток (солнце, огонь) очень хорошо снимает напряжение с глазных мышц, мышц лица и расслабляет мозг. Особенно зимой, осенью, когда мало солнечного света, очень полезно смотреть на пламя свечи.



Позитивное мышление.

У каждого человека, особенно в трудные периоды жизни, может наступить уныние, отчаяние и возникнуть дурные мысли. Сами по себе дурные мысли опасны тем, что они как магнит притягивают еще дурные мысли, способствуют притягиванию дурных ситуаций, людей, поступков. Здесь работает принцип «Подобное притягивает подобное».

Также дурные мысли или одна мысль могут стать навязчивыми и начать доминировать в голове, тем самым привести человека к неадекватным и даже трагическим и противоправным действиям по отношению к себе или другим людям. Когда человек поступает плохо, приносит вред или зло кому-то, то он является разрушителем и несет с собой зло на планету.



Позитивное мышление.

Способность замечать позитивные аспекты в каждой ситуации является показателем психического здоровья.

На позитивный тип мышления нужно настраиваться и формировать у себя привычку позитивно мыслить.

1. При появлении негативных мыслей заменять их позитивными. Если не знаете, какую позитивную мысль выбрать, можно пользоваться заранее заготовленной фразой-аффирмацией. (например, у меня все получается; у меня отличное здоровье; мир полон любви и радости и т.д.)



Позитивное мышление.

2. Не заикливаться на какой-то мысли или ситуации. Если вас тревожит, беспокоит какая-то мысль или ситуация, то вы не можете ее оценить объективно. Для такой оценки и помощи нужно привлечь кого-то. Конечно, это взрослые люди, которым вы доверяете (в первую очередь родители). Необходимо делиться с родителями своими тревогами, беспокойствами. Проговорив вслух то, что вас тревожит, вы освобождаетесь от этого груза и вам становится легче. Также родители вам помогут и дадут совет, как лучше поступить, или помогут найти решение, которого вы не видите.



Позитивное мышление.

3. Не нужно держать всё в себе, подавлять свои эмоции и замыкаться, особенно если это негативные эмоции (раздражение, обида, злость, страх). Нужно быть честным, и в первую очередь - с самим собой. Нужно проявить эмоции, прожить их, и таким образом от них избавиться.

Это можно сделать несколькими способами:

- Проговорить с другом, которому доверяете, или с близкими людьми(родители).
- Прописать свои переживания на бумаге.
- Поколотить подушку или мягкую игрушку.
- Представить того, на кого вы обижены или кто вас рассердил и дома в одиночку высказать все обидчику.
- Если хочется плакать - поплакать.

Главное - дать возможность эмоциям проявиться, иначе они будут как ржавчина разъедать изнутри психику и могут привести к психосоматическим состояниям и даже заболеваниям



Позитивное мышление.

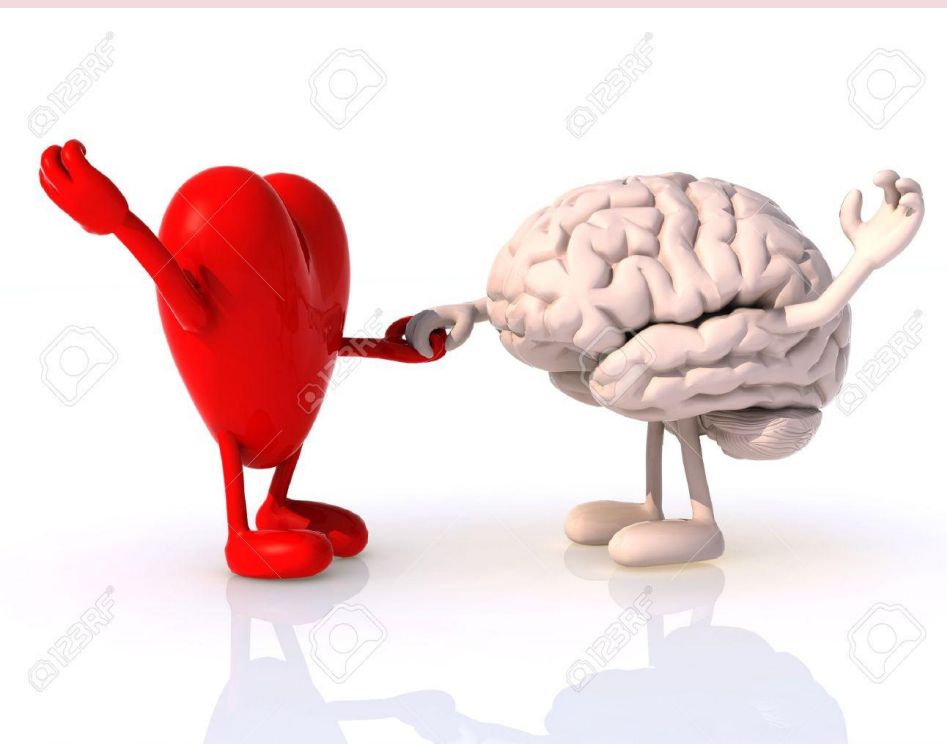
4. Практиковать благодарность ко всем. Постепенно, когда благодарность становится нормой жизни, мышление само собой становится более позитивным.

Начните благодарить родителей за то, что заботятся о вас, дали вам жизнь.

Благодарите Бога за то, что вы есть, за мир, за воздух, которым дышите, солнце.

Благодарите учителей за то, что дают вам знания, помогают вам.

Благодарите продавца, кондуктора-всех, кто что-то для вас сделал.



Умение фильтровать информацию.

Наш мозг не успевает за развитием технологий — он вынужден противостоять постоянно увеличивающейся информационной нагрузке, которая влечёт за собой физиологические изменения и затрагивает внимание, мышление, память, эффективность работы и многое другое.

При постоянном пользовании интернетом, электронной почтой и т.д. возникает так называемое ленточное мышление, оно влияет на наше сознание. Увеличение скорости восприятия и реакции начинает заглушать понимание. В исследованиях, которые провели ученые выяснилось, что активный интернет-пользователь более поверхностно воспринимает информацию, у него отсутствует глубина понимания информации и снижается способность к концентрации внимания. Также страдает критическое мышление, воображение и обдумывание».



Умение фильтровать информацию.

Не позволяй информации извне влиять на свой мозг. Наш мозг подобен губке: он впитает всю информацию, которую получит. В современном мире ежедневно мы узнаем массу информации, ведь она общедоступна, и найти ее очень просто. Вопрос лишь в том, что предпочитаем и выбираем мы сами.

Как же будет работать наш мозг, если мы загружаем в него данные, которые лишь притупляют ум и являются пустым мусором?

Человек должен выбирать информацию, которая ему нужна, а той, которая не нужна, не нужно и интересоваться.

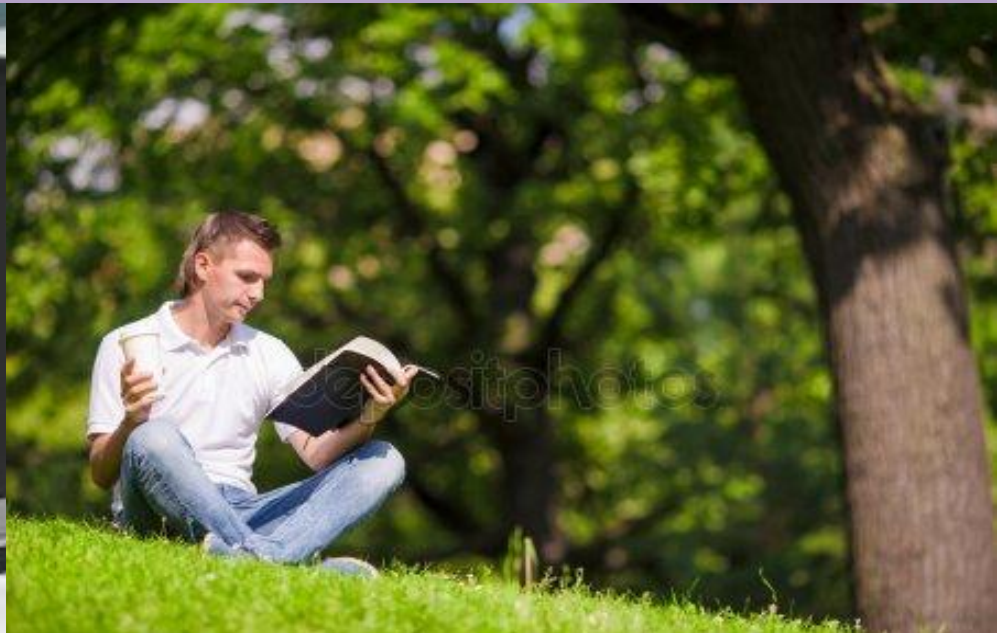
Особенно это касается интернет-ресурса. С одной стороны он нам в помощь, но с другой – это просто информационная свалка.



Умение фильтровать информацию.

Вся информация, которую вы получаете в интернете, социальных сетях и т.д. , является лишь взглядом какого-то человека или известной личности, но это не является какой то непреложной истиной, это лишь чья то точка зрения по данному вопросу. Нужно научиться отфильтровывать информацию, которую ты получаешь. Отбирать нужную для себя и лишнюю. Лишней информации вообще не нужно касаться, не позволяй сделать свой мозг информационной свалкой .

Если ты в чем-то сомневаешься, посоветуйся со старшими (родителями, учителями) Систематизируй информацию, проведи тщательную выборку источников новых знаний. Перезапусти свой мозг, наполняя его лишь полезными вещами.





Благодарю за внимание, желаю всем
психической устойчивости и здоровья!