рабочая тетрадь

УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ



ПОНИМАНИЕ, НАВИГАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ

Almabella

УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ

Стресс является неотъемлемой частью нашей жизни. Стресс присутствует в различных сферах жизни, например: работа, отношения и здоровье.

Неправильно управляемый стресс может нанести ущерб психическому здоровью, вызвав тревогу, депрессию и физические заболевания. Осознание важности управления стрессом необходимо для поддержания общего благополучия и устойчивости перед лицом жизненных трудностей.

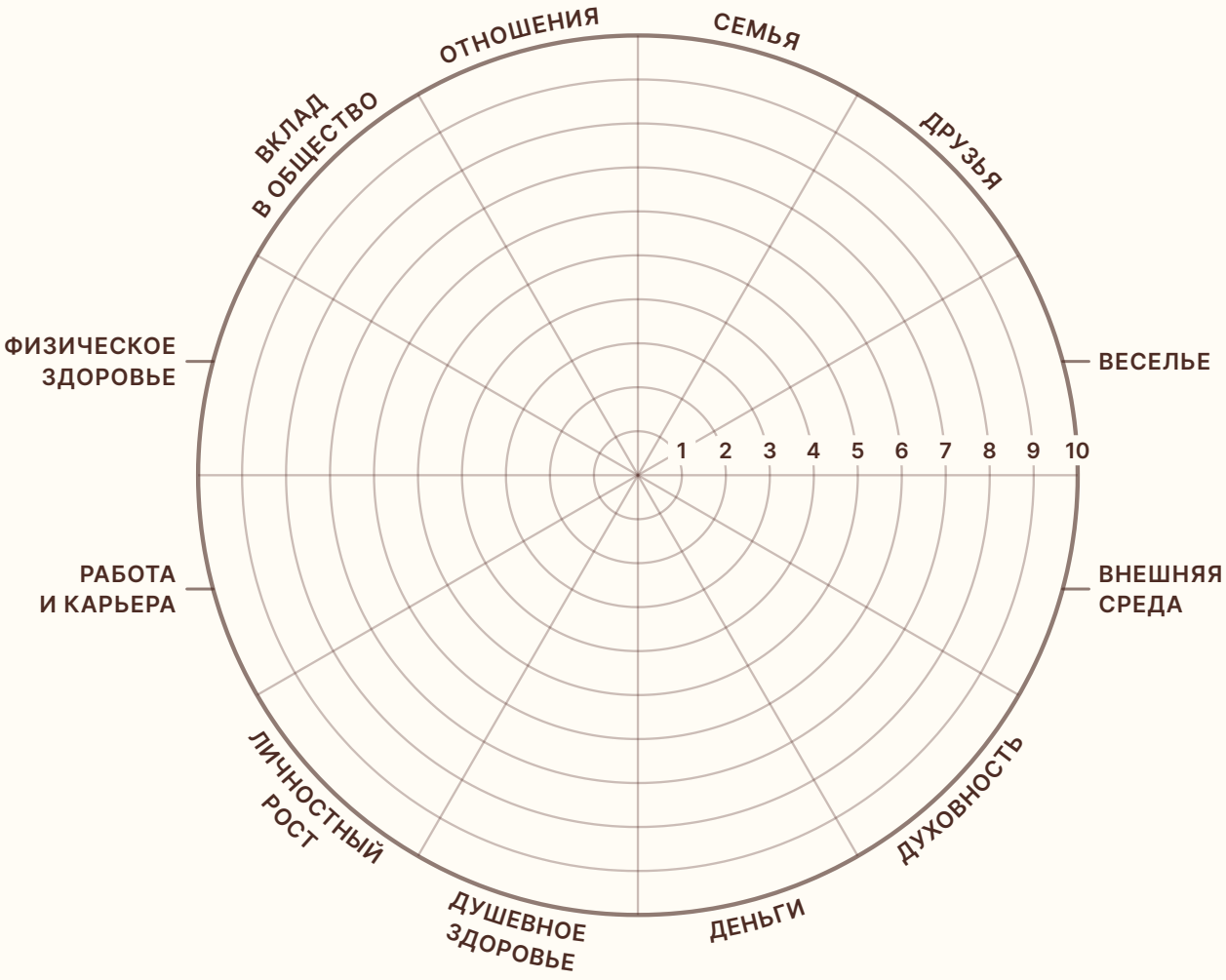
Этот набор инструментов был тщательно подобран, чтобы обеспечить вас эффективными инструментами для понимания, преодоления и управления стрессом. Каждая страница в этом наборе является наглядным пособием для повышения осведомлённости о стрессе и разработки стратегий управления.

ЦЕЛЬ ИНСТРУМЕНТАРИЯ

Повышение самосознания	Набор инструментов помогает людям выявлять источники стресса в различных сферах жизни, способствуя более глубокому пониманию причин стресса.
Изучение реакции на стресс	Наглядные материалы иллюстрируют физиологические аспекты реакции организма на стресс, помогая вам понять влияние стресса на тело и разум.
Содействие разработке стратегий совладания	Практические инструменты, методы релаксации, когнитивная реструктуризация и советы по управлению временем включены в инструментарий для помощи в разработке эффективных механизмов совладания со стрессом.
Поощрение заботы о себе	Инструментарий подчёркивает важность заботы о себе с помощью чек-листа активностей и способствует выработке привычек, которые поддерживают психическое и эмоциональное благополучие.

КОЛЕСО ОСОЗНАНИЯ СТРЕССА

Колесо осознания стресса может помочь вам выявить стрессоры в различных аспектах вашей жизни. Подумайте о текущих стрессорах в каждой категории. В каждом делении круга отметьте точкой интенсивность стресса, который вы чувствуете в этой области. Чем больше значение на колесе, тем больше уровень стресса в этой области. Затем соедините поставленные точки, чтобы визуализировать связи между различными стрессорами. Это может дать представление о взаимосвязанной природе стресса в вашей жизни.



ФИЗИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ СТРЕССА

1. Затруднённое дыхание
2. Чувство тошноты, головокружения или обморока
3. Утомлённость и усталость
4. Проблемы со сном
5. Внезапное увеличение или потеря веса
6. Панические атаки
7. Мышечные и головные боли
8. Боли в груди и высокое кровяное давление
9. Появление высыпаний или зуда на коже
10. Затуманенное зрение или боль в глазах
11. Расстройство желудка или изжога
12. Изменения в вашем менструальном цикле