

ИНСТРУМЕНТАРИЙ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

ПОНИМАНИЕ, НАВИГАЦИЯ
И УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ

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 осведомленности 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 подчеркивает 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

ЗАТРУДНЕННОЕ
ДЫХАНИЕ

ЧУВСТВО
ТОШНОТЫ,
ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ
ИЛИ ОБМОРОКА

УТОМЛЕННОСТЬ
И УСТАЛОСТЬ

ПРОБЛЕМЫ
СО СНОМ

ВНЕЗАПНОЕ
УВЕЛИЧЕНИЕ
ИЛИ ПОТЕРЯ ВЕСА

ПАНИЧЕСКИЕ
АТАКИ

МЫШЕЧНЫЕ
И ГОЛОВНЫЕ БОЛИ

БОЛИ В ГРУДИ
И ВЫСОКОЕ
КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ

ПОЯВЛЕНИЕ
ВЫСЫПАНИЙ
ИЛИ ЗУДА НА
КОЖЕ

ЗАТУМАНЕННОЕ
ЗРЕНИЕ
ИЛИ БОЛЬ В ГЛАЗАХ

РАССТРОЙСТВО
ЖЕЛУДКА
ИЛИ ИЗЖОГА

ИЗМЕНЕНИЯ
В ВАШЕМ
МЕНСТРУАЛЬНОМ
ЦИКЛЕ