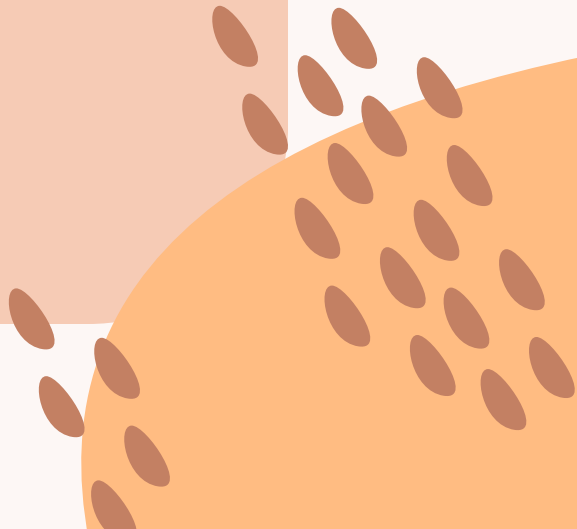




**"СТРЕС:
ДРУГ ЧИ
ВОРОГ?"**

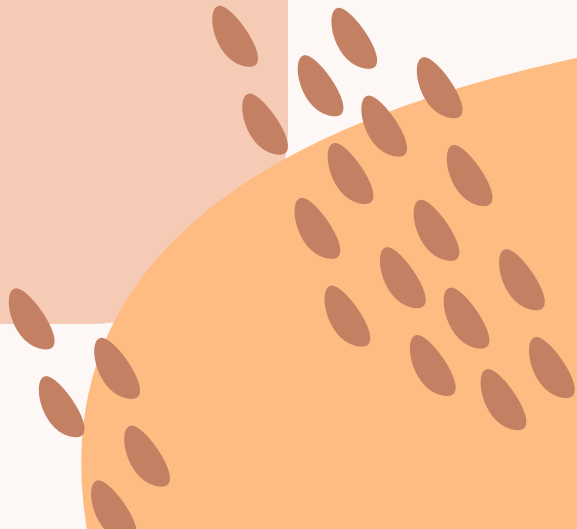


Сьогодні ми поговоримо про одну з найважливіших тем, яка стосується кожного з нас – про стрес. Стрес супроводжує нас у різних ситуаціях: у навчанні, у спілкуванні з іншими людьми, у повсякденному житті. Ми часто чуємо це слово, але чи знаємо ми, що саме викликає стрес, як його розпізнати і, головне, як з ним справлятися?





Тож давайте разом
відкриємо для себе
стратегії, які допоможуть
нам залишатися спокійними
і зібраними навіть у
найскладніших ситуаціях.



Стрес – це природна реакція організму на труднощі, зміни або виклики.

Він може виникати через емоційні, фізичні або психологічні фактори.



ЯК ПРАЦЮЄ СТРЕС?

У мозку активується система “бий, біжи або завми”.

Викидається гормон кортизол, що допомагає швидко реагувати.

Серце починає битися швидше, м’язи напружуються, дихання прискорюється.



Стрес – це природна реакція організму на труднощі, зміни або виклики.

Він може виникати через емоційні, фізичні або психологічні фактори.



КОЛИ МИ ВІДЧУВАЄМО СТРЕС?

- ✓ Перед важливими подіями (контрольна, виступ, змагання).
- ✓ Під час несподіваних ситуацій.
- ✓ Коли маємо багато справ і мало часу.
- ✓ Під час конфліктів або непорозумінь.



СТРЕС БУВАЄ ДВОХ ВИДІВ:

✓ Корисний стрес (еустрес) –
наш союзник

- ◆ Короткочасний і дає енергію для дій.
- ◆ Допомагає сконцентруватися та бути продуктивним.
- ◆ Покращує роботу мозку та пам'ять.
- ◆ Мотивує розв'язувати проблеми.

Стрес не завжди є поганим!
Він може бути корисним,
але якщо триває довго –
стає небезпечним.

⚠ Шкідливий стрес (дистрес) –
наш ворог

- ◆ Тривалий або занадто сильний.
- ◆ Викликає втому, тривожність, дратівливість.
- ◆ Погіршує концентрацію, пам'ять і настрій.
- ◆ Може призводити до фізичних проблем (головний біль, порушення сну, проблеми зі шлунком).

ЯК СТРЕС ВПЛИВАЄ НА ОРГАНІЗМ?

Стрес впливає на нас по-різному: на тіло, емоції, мислення та поведінку.

1. Фізичні реакції (що відбувається з тілом?)

Серце починає битися швидше.

Дихання стає прискореним.

Напружуються м'язи (особливо шия та плечі).

Може з'явитися головний біль або біль у животі.

Іноді зникає апетит або, навпаки, хочеться їсти більше.

Втома, слабкість, проблеми зі сном.



ЯК СТРЕС ВПЛИВАЄ НА ОРГАНІЗМ?

Стрес впливає на нас по-різному: на тіло, емоції, мислення та поведінку.

● 2. Емоційні реакції (що ми відчуваємо?)

Дратівливість, злість або плаксивість.
Тривога, страх, відчуття, що нічого не вийде.

Втрата інтересу до улюблених справ.

Почуття самотності, бажання уникати людей.



ЯК СТРЕС ВПЛИВАЄ НА ОРГАНІЗМ?

Стрес впливає на нас по-різному: на тіло, емоції, мислення та поведінку.

● 3. Вплив на мислення (що відбувається у голові?)

Важко зосередитися та запам'ятовувати інформацію.
Здається, що проблеми неможливо вирішити.
Часто приходять негативні думки.
Відчуття розгубленості та перевантаження.



ЯК СТРЕС ВПЛИВАЄ НА ОРГАНІЗМ?

Стрес впливає на нас по-різному: на тіло, емоції, мислення та поведінку.

● 4. Вплив на поведінку (що ми робимо?)

Хочеться уникати спілкування.
Можуть з'явитися шкідливі звички
(гризти нігті, їсти багато солодкого
тощо).
Часті сварки або закритість у собі.
Бажання відкласти всі справи та
нічого не робити.



ЯК ВПОРАТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ?

💡 Стрес – це нормально, але важливо навчитися ним керувати! Ось кілька ефективних способів зменшити стрес і покращити самопочуття.

Дихальні техніки (допомагають заспокоїтись швидко)

✅ Метод "4-7-8"

Вдихни через ніс,
рахуючи до 4.

Затримай дихання на
7 секунд.

Видихни повільно
через рот на 8 секунд.



✅ Глибоке дихання "Квадрат"

Вдих на 4 секунди
→ затримка 4
секунди → видих 4
секунди → затримка
4 секунди.

ЯК ВПОРАТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ?

💡 Стрес – це нормально, але важливо навчитися ним керувати! Ось кілька ефективних способів зменшити стрес і покращити самопочуття.

Рухайся! (фізична активність знижує рівень стресу)



- ✓ Танцюй, стрибай, роби зарядку.
- ✓ Вийди на прогулянку (10 хвилин на свіжому повітрі зменшують напругу).
- ✓ Виконай "струс тіла" – швидко потряси руками, ногами, плечима (це знімає напругу).

ЯК ВПОРАТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ?

💡 Стрес – це нормально, але важливо навчитися ним керувати! Ось кілька ефективних способів зменшити стрес і покращити самопочуття.

Відволікайся приємними справами



- ✓ Малюй, ліпи, співай, слухай улюблену музику.
- ✓ Грай у настільні ігри або збирай пазли.
- ✓ Обійми улюбленого домашнього улюбленця.

ЯК ВПОРАТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ?

💡 Стрес – це нормально, але важливо навчитися ним керувати! Ось кілька ефективних способів зменшити стрес і покращити самопочуття.

Гарний сон – запорука спокою



- ✓ Лягай спати в один і той самий час.
- ✓ Вимидай телефон за 30 хвилин до сну.
- ✓ Провітрюй кімнату перед сном.

ЯК ВПОРАТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ?

💡 Стрес – це нормально, але важливо навчитися ним керувати! Ось кілька ефективних способів зменшити стрес і покращити самопочуття.

Спілкування та підтримка



- ✓ Розкажи про свої переживання друзів, батькам або вчителю.
- ✓ Запиши свої думки у щоденник – це допомагає зрозуміти, що тебе турбує.
- ✓ Смійся! Гумор – потужний антистрес.

ЯК ВПОРАТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ?

💡 Стрес – це нормально, але важливо навчитися ним керувати! Ось кілька ефективних способів зменшити стрес і покращити самопочуття.



- ◆ **Обери метод, який підходить саме тобі.**
- ◆ **Головне – не тримати стрес у собі!**

АНТИСТРЕС-ГРА "ЗНАЙДИ СВІЙ СПОСІБ СПОКОЮ"

💡 Кожен справляється зі стресом по-різному. Спробуй знайти, який метод допомагає саме тобі!

📌 Інструкція: Прочитай ситуації та обери, що ти зробиш у такому випадку.

Ситуація 1: Перед контрольною ти дуже хвилюєшся. Що допоможе тобі заспокоїтися?

- ☐ А Глибоко подихати та рахувати до 10.
- ☐ В Послухати спокійну музику або зробити кілька рухів.
- ☐ О Повторити матеріал та нагадати собі, що головне – старатися.



АНТИСТРЕС-ГРА "ЗНАЙДИ СВІЙ СПОСІБ СПОКОЮ"

💡 Кожен справляється зі стресом по-різному. Спробуй знайти, який метод допомагає саме тобі!

📌 Інструкція: Прочитай ситуації та обери, що ти зробиш у такому випадку.

Ситуація 2: Ти втомлений(-а) після важкого дня. Як відновити сили?

- A** Лягти раніше спати та добре відпочити.
- B** Вийти на прогулянку або порухатися.
- C** Подивитися смішне відео або поговорити з другом.



АНТИСТРЕС-ГРА "ЗНАЙДИ СВІЙ СПОСІБ СПОКОЮ"

💡 Кожен справляється зі стресом по-різному. Спробуй знайти, який метод допомагає саме тобі!

📌 Інструкція: Прочитай ситуації та обери, що ти зробиш у такому випадку.

Ситуація 3: Хтось сказав тобі щось неприємне, і тобі сумно. Що робити?

- ☐ А Подихати глибоко та подумати, що це лише слова – вони не визначають тебе.
- ☐ В Поговорити з другом або тим, хто підтримає.
- ☐ О Записати свої почуття у щоденник або зайнятися улюбленою справою.



АНТИСТРЕС-ГРА "ЗНАЙДИ СВІЙ СПОСІБ СПОКОЮ"

💡 Кожен справляється зі стресом по-різному. Спробуй знайти, який метод допомагає саме тобі!

📌 Інструкція: Прочитай ситуації та обери, що ти зробиш у такому випадку.

Ситуація 4: Через новини або ситуацію в країні ти відчуваєш напругу та переживання. Що можна зробити?

- Ⓐ Відволіктися на творчість: малювання, ліплення, в'язання, музику.
- Ⓑ Долучитися до ініціативи або допомогти волонтерським проєктам – це додає відчуття контролю та значущості.
- Ⓒ Поговорити з рідними чи друзями про свої емоції, знайти підтримку.



АНТИСТРЕС-ГРА "ЗНАЙДИ СВІЙ СПОСІБ СПОКОЮ"

💡 Кожен справляється зі стресом по-різному. Спробуй знайти, який метод допомагає саме тобі!

📌 Інструкція: Прочитай ситуації та обери, що ти зробиш у такому випадку.

Ситуація 5: Ти прокинувся(-лася) від звуку сирени повітряної тривоги і відчуваєш тривогу. Як діяти, щоб заспокоїтися?

- A** Виконати вправу «4-7-8»: вдихнути на 4 секунди, затримати дихання на 7 секунд, видихнути на 8 секунд.
- B** Взяти книгу, аудіоказку чи заспокійливу музику в укриття, щоб відволіктися.
- C** Обійняти когось із рідних або уявити своє «безпечне місце».



 КОЛИ МИ ВІДЧУВАЄМО СТРЕС, ВАЖЛИВО НЕ ЗАЛИШАТИСЯ З НИМ НАОДИНЦІ. ПІДТРИМКА ДРУЗІВ, РОДИНИ АБО ВЧИТЕЛІВ МОЖЕ ДОПОМОГТИ НАМ ШВИДШЕ ПОДОЛАТИ ВАЖКІ МОМЕНТИ.

ЯК ПІДТРИМКА МОЖЕ ДОПОМОГТИ?

Спільне обговорення проблеми:

Коли ти ділитися своїми переживаннями, це допомагає зняти частину напруги. Порозмовлявши, ти часто бачиш проблему з іншого боку, і це допомагає її вирішити.

Висловлення емоцій та переживань може бути потужним способом зменшити стрес.

Емоційна підтримка:

Коли тобі важко, підтримка близьких людей дає відчуття, що ти не сам.

Важливо отримувати не лише поради, а й розуміння та співчуття.

Практична допомога:

Іноді навіть прості дії, як допомога з навчанням чи підготовкою до важливої події, можуть знизити стрес.

Підтримка може бути у вигляді допомоги в організації часу або навіть у спільному виконанні завдань.

💡 КОЛИ МИ ВІДЧУВАЄМО СТРЕС, ВАЖЛИВО НЕ ЗАЛИШАТИСЯ З НИМ НАОДИНЦІ. ПІДТРИМКА ДРУЗІВ, РОДИНИ АБО ВЧИТЕЛІВ МОЖЕ ДОПОМОГТИ НАМ ШВИДШЕ ПОДОЛАТИ ВАЖКІ МОМЕНТИ.

ЯК МОЖНА ПІДТРИМАТИ ІНШОГО?

Слухати без осуду:

Просто
вислухати
людину – це
вже дуже
багато значить.

Запропонувати
допомогу:

"Як я можу
тобі
допомогти?"

Будь поруч:

Присутність без
слів, просто
бути разом – це
також велика
підтримка.



Стрес не лише впливає на
емоції та фізичне самопочуття,
а й може знизити твою
здатність ефективно навчатися
та працювати. Але з
правильними підходами ти
можеш зберегти
продуктивність навіть у
складні моменти.

ПОРАДА



Не бійтеся робити паузи!
Відпочинок та релаксація –
важлива частина
навчального процесу, а не
його перерва. Тільки
відновивши сили, ти зможеш
знову ефективно працювати.

💡 **ЗБЕРІГАТИ ПОЗИТИВНИЙ НАСТРІЙ НАВІТЬ В УМОВАХ СТРЕСУ – ЦЕ ВАЖЛИВИЙ НАВИК. ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ ДОПОМАГАЄ ЛЕГШЕ ПЕРЕНОСИТИ ТРУДНОЩІ І ЗБЕРІГАТИ ЗДОРОВ'Я ЯК ПСИХІЧНЕ, ТАК І ФІЗИЧНЕ.**

Що таке позитивне мислення?

Позитивне мислення – це здатність дивитися на життя через призму можливостей, а не труднощів. Це не означає, що треба ігнорувати проблеми, але важливо знаходити шляхи їх вирішення та фокусуватися на хорошому.



ЯК ЗБЕРІГАТИ ПОЗИТИВНИЙ НАСТРІЙ У СКЛАДНИХ СИТУАЦІЯХ?

Фокусуйся на тому, що в твоїх руках:

Замість того, щоб
переживати про те, що ти
не можеш змінити,
зосередься на тому, що
можна змінити.



ЯК ЗБЕРІГАТИ ПОЗИТИВНИЙ НАСТРІЙ У СКЛАДНИХ СИТУАЦІЯХ?

Шукай позитив у кожному дні:

Навіть у важкий день знайди хоча б одну позитивну подію. Може, це буде маленька перемога або навіть приємна розмова з другом.



ЯК ЗБЕРІГАТИ ПОЗИТИВНИЙ НАСТРІЙ У СКЛАДНИХ СИТУАЦІЯХ?

Оточуй себе підтримуючими людьми:

Люди, які підтримують і вірять у тебе, допомагають зберігати позитивний настрій.

Займайся тим, що приносить радість разом з друзями або родиною.



ЯК ЗБЕРІГАТИ ПОЗИТИВНИЙ НАСТРІЙ У СКЛАДНИХ СИТУАЦІЯХ?

Будь вдячним за те, що маєш:

Вдячність допомагає зменшити стрес і покращити настрій.

Кожен день знаходь хоча б три речі, за які ти вдячний(а).

Це допомагає помічати хороші моменти і зменшує фокус на негативі.



ЯК ЗБЕРІГАТИ ПОЗИТИВНИЙ НАСТРІЙ У СКЛАДНИХ СИТУАЦІЯХ?

Не бійся усміхатися:

Навіть якщо тобі важко,
посмішка може змінити твоє
сприйняття ситуації. Це
допомагає відчувати себе
краще і навіть покращити
настрій оточуючих.



ЯК ЗБЕРІГАТИ ПОЗИТИВНИЙ НАСТРІЙ У СКЛАДНИХ СИТУАЦІЯХ?

Займайся фізичною активністю:

Спорт допомагає випустити ендорфіни – гормони щастя, які підвищують настрій.

Це також чудовий спосіб відволіктися від стресу та перезарядитися.



ЯК ЗБЕРІГАТИ ПОЗИТИВНИЙ НАСТРІЙ У СКЛАДНИХ СИТУАЦІЯХ?

Не забувай про відпочинок:

Важливо давати собі можливість розслабитися і відновити сили. Відпочинок – це не розкіш, а необхідність для психічного здоров'я.

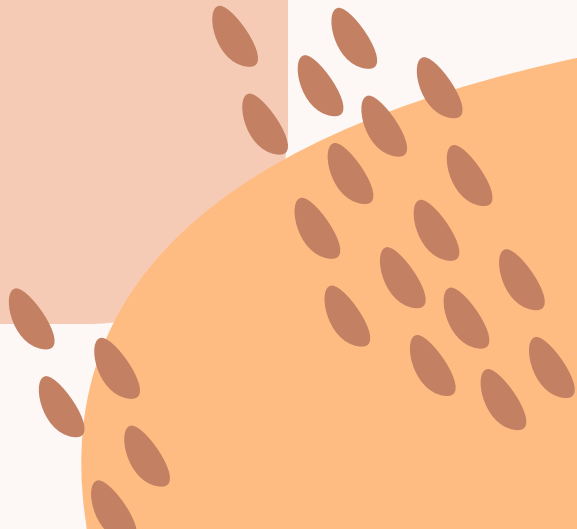
Пам'ятай: змінюючи своє мислення, можна змінити свою реальність!





Сподіваюся, що сьогоднішні поради
та стратегії допоможуть вам краще
розуміти свої емоції та ефективно
справлятися з труднощами.

Пам'ятайте, що стрес – це природна
частина життя, але важливо вчасно
виявити його і застосувати правильні
методи для зниження його впливу.





Бажаю вам
гарного дня і
гармонії у всіх
аспектах життя!

