

Студенты авиационного техникума впадают в стресс от общения друг с другом

Самый большой стресс у студентов Иркутского авиационного техникума вызывают: учеба, нахождение в общественном транспорте, экзамены, опоздание на автобус, недопонимания с родителями, неудовлетворительная отметка по предмету, иностранцы, конфликты, споры, автомобильные аварии, катастрофы, ссоры с близким человеком и общение со сверстниками.

Это стало известно во время мастер-класса «Сохраним психическое здоровье», который провели специалисты Центра профилактики наркомании.

Студенты считают, что стресс они, как и большинство других людей, испытывают каждый день. Стресс, по их мнению, проявляется неадекватным поведением, физическим и эмоциональным напряжением.

- Как можно справляться со стрессовыми ситуациями, что делать? – задает вопрос специалист Центра профилактики наркомании Виктория Тере.

- Надо быть стрессоустойчивым. Чай пить, настраиваться на позитивное, – посыпались предложения от студентов.

- Если неадекватно реагировать на стрессы, могут возникнуть проблемы, – говорит Виктория Тере. – Когда вы выходите после экзамена, что первое вы делаете?

Студенты задумались, потом кто-то вспомнил: выдыхаем. Правильно, глубокий выдох расслабляет организм, становится легче.



- Кто-то тянется за сигаретой, – говорит Виктория Тере. Но, как оказалось, среди 20 присутствующих студентов никто не курит и сигаретами не расслабляется, это они сообщили сами.

Как оказалось, сигареты не расслабляют организм, а тормозят важнейшие участки нервной системы, а у курильщиков создается устойчивый ритуал – достал сигарету, выдохнул и, кажется, стало легче, но через полчаса они снова тянутся за сигаретой.

Специалисты Центра профилактики наркомании рассказали о некоторых способах борьбы со стрессом.

Естественно, это некоторые физические нагрузки. Нам достаточно просто заняться физкультурой, и в этом нам хорошо помогут бег, ходьба, силовые упражнения, даже просто подняться на лестницу на пятый этаж и спуститься обратно - и уже становится легче, стресс частично проходит. Физические упражнения помогают выпустить негативную энергию.

Второе - научиться правильно дышать. Правильное дыхание также снимает стрессовые ситуации.

Еще один прием – релаксация, расслабление: прийти домой, лечь на диван и представить, что лежишь на берегу теплого тропического моря. А если при стрессе тянет поесть, то лучше съесть банан, в нем содержатся природные антистрессовые вещества, которые сразу улучшают настроение. Или выпить чашку чая. Например, зеленый чай снимает напряжение, а черный тонизирует. Также хороший способ - это смех, общеизвестно, что смех продлевает жизнь. Купите себе книгу анекдотов. Еще один способ избавиться от стресса – послушать хорошую веселую музыку. После тяжелого рабочего дня прийти домой и принять душ, а лучше всего снимает стресс баня.

Ну и, конечно же, чтобы не пропасть от стресса, нужно заниматься творческой деятельностью, которая обладает потрясающим потенциалом в плане преодоления стресса. Когда человек действует творчески, он освобождает свой внутренний потенциал, разрушает негативные последствия стресса и отвлекает от него.



В конце мероприятия специалисты Центра профилактики наркомании показали упражнение под названием «скульптор» и «глина». Сначала один человек изображает глину, а другой из него лепит нечто, затем они меняются местами, и все повторяется снова. Таким образом люди избавляются от физического напряжения.

Студентам авиационного техникума упражнение понравилось. Будем надеяться, что они научатся избавляться от стресса конструктивными методами, а не курением и прочими вредными для организма способами.

👍 Порекомендовать текст

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [Джем](#)
- [ВКонтакте](#)
- [Одноклассники](#)

Связаться с редакцией Бабра в Иркутской области:

irkbabr24@gmail.com

Автор текста: **Андрей
Савченко.**

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: [@bur24_link_bot](#)
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: [@irk24_link_bot](#)
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: [@kras24_link_bot](#)
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: [@tomsk24_link_bot](#)
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

Прислать свою новость

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: [@babrobot_bot](#)
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)