

**Стресс,  
способы  
совладание**  
**8-9 января 2016 года**

<p>Психические ...</p>	<p>Психические ...</p>	<p>Психические ...</p>
<p>Ощущения Восприятие Внимание Память Мышление Речь Воображение</p>	<p>Эмоциональные (радость, огорчение и др.)  Познавательные (любопытность, любопытство и др.)  Волевые (активность, пассивность, решительность и нерешительность, и др.)</p>	<p>Характер Темперамент Способности Направленность личности</p>

Стресс - состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях, как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах.

# Стадии

- Тревога
- Адаптация к стрессу
  - Истощение

# Что вызывает стресс?

- **Стрессор**
  - **Стрессовая реактивность**
- **Восприятие ситуации стресса**

# Негативное влияние стресса

Неадекватная реакция на малейшее затруднение. Повышенная возбудимость (раздражение, беспричинный смех), активность снижается. Люди начинают беспричинно вступать в споры. Проявляется критичность, происходит изменение вкусовых предпочтений, нарушения аппетита, нарушения сна, возможно возникновение потребности в алкоголе, постоянное состояние жалости к себе, хандры, уныния. Нарушения в работе половой функции. Потеря контроля над ситуацией. Происходит ослабление иммунной системы человека. Частые случаи различных заболеваний, желудочная боль, головная боль, язвенная болезнь.

# Виды дистресса

- физиологический (жара, холод, жажда, голод, диета и др.)
- психологический (ситуации, вызывающие тел\ные эмоции)
- кратковременный (ситуации, связанные с активизацией инстинкта самосохранения)
- хронический (один из самых опасных видов с.)
- нервный (возникает вследствие чрезмерного с.)
- информационный (избыток информации, ответственность, связанная с принятием скорых и верных решений)

# Физиологическая реакция на стресс

	Ни когда	Редко (чаще, чем один раз в полгода)	Иногда (чаще, чем раз в месяц)	Часто (чаще, чем раз в неделю)	Постоянно
1. Затяжные головные боли	1	2	3	4	5
2. Мигрени (сосудистые головные боли)	1	2	3	4	5
3. Боли в желудке	1	2	3	4	5
4. Повышение давления	1	2	3	4	5
5. Холодные кисти рук	1	2	3	4	5



# Способы совладания со стрессом

**Разнообразные техники релаксации :**

- **прогрессивная мышечная релаксация,**
- **систематическая десенситизация,**
- **медитация,**
- **аутогенная тренировка,**
- **БОС,**
- **диафрагмальное дыхание,**
- **сканирование тела,**
- **массаж,**
- **ароматерапия,**
- **музыка,**
- **визуализация,**
- **физ.нагрузки**

Социальная поддержка

Развитие асертивного уверенного поведения

Конструктивное разрешение конфликтов

Управление временем

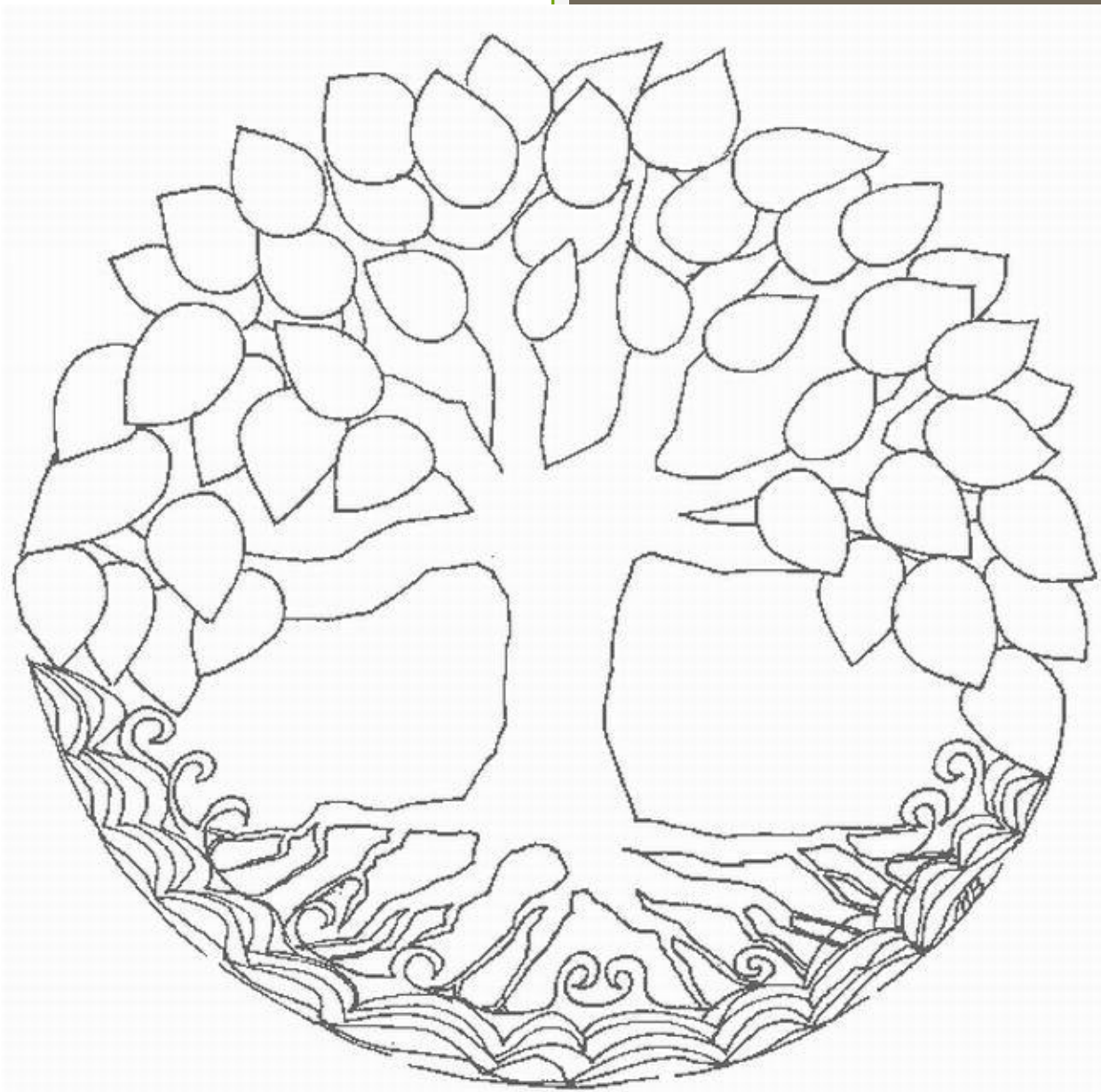
Менять привычный способ поведения

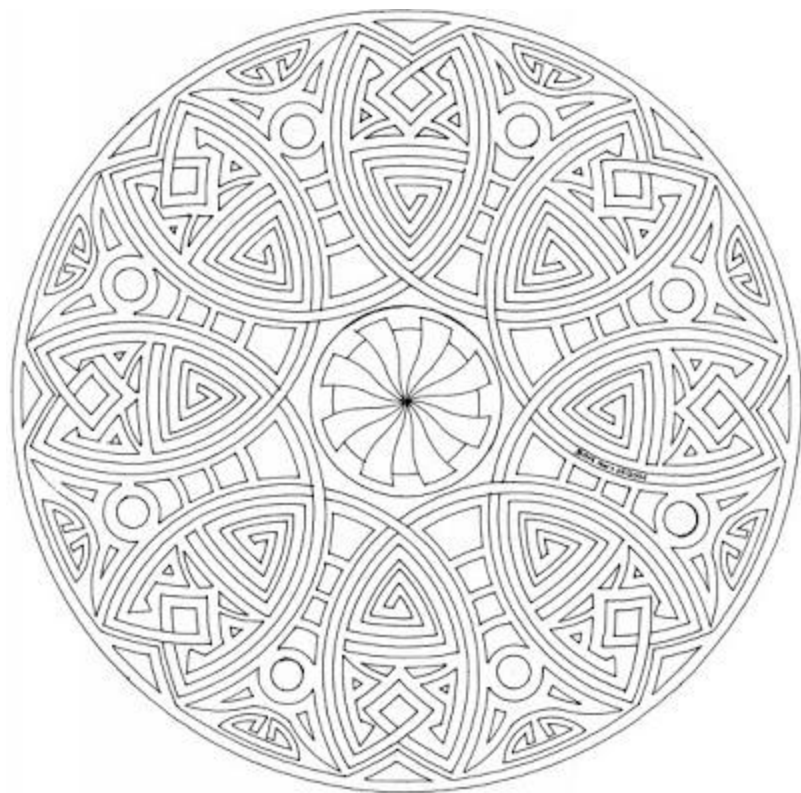
Изучение самооценки, самоизучение

Знание о своем ведущем типе

расположения локуса контроля

(экстернал, интернал)





## Дневник стрессовых событий

Стрессор	Реакции		Способы адаптации к стрессору	Наиболее удачные способы адаптации к стрессору
	Физиологические	Психологические		
Обычный				
А				
Б				
Необычный				
А				
Б				
Применяемая техника релаксации			Эффективность техники	
1.				
2.				
3.				
Ощущения				
Телесные ощущения			Психические ощущения	

1. Стрессоры этого дня.
  - А. Привычные стрессоры (переживаемые часто).
  - Б. Стрессоры, переживаемые редко.
2. Реакции на каждый возникающий стрессор.
  - А. Физиологические реакции (например, потоотделение, учащенный пульс, мышечное напряжение).
  - Б. Психологические реакции (например, страх, беспокойство, замешательство, крайнее волнение).
3. Способы адаптации к стрессору.
4. Лучшие способы адаптации.
5. Приемы релаксации, использованные в этот день.
6. Эффективность этих приемов релаксации.
7. Испытываемые в течение этого дня ощущения.
  - А. Физические ощущения (например, головная боль, неприятные ощущения в желудке, боль в спине).
  - Б. Психические ощущения (например, приступ беспокойства, чувство неуверенности, ощущение цейтнота).

Вместо того чтобы фокусироваться на одном событии или даже целом дне, мы стараемся выявить устойчивые особенности, которые позволят понять реакцию конкретного человека на стресс и влияние стресса на жизнь этого человека. В связи с этим мы задаем следующие вопросы:

1. Какие стрессоры возникают в вашей жизни чаще остальных?
2. Хотите ли вы и в дальнейшем испытывать действие этих стресс-факторов?
3. Если нет, подумайте, какие стрессоры вы можете устранить? Каким образом?
4. Как обычно реагирует на стрессоры ваш организм?
5. Как обычно реагирует на стрессоры ваша психика?
6. Помогают ли ваши физические и/или психические реакции на стресс определить стресс на раннем этапе, чтобы сделать его влияние менее болезненным?
7. Пользуетесь ли вы какими-либо приемами для управления стрессом чаще остальных?
8. Эти приемы работают на вас или против вас?

9. Существуют ли какие-либо полезные приемы преодоления стресса, которые тем не менее вы используете редко?
10. Что нужно сделать, чтобы использовать эти приемы чаще?
11. Какие из описанных релаксационных техник вам кажутся более эффективными, чем другие?
12. Сталкиваетесь ли вы с трудностями при использовании приемов релаксации? Если да, то с какими? Нет времени? Нет места? Слишком шумно?
13. Что можно сделать, чтобы выделить время для релаксации?
14. Испытываете ли вы обычно какие-либо физические ощущения в своем теле до или после события, вызвавшего стресс?
15. Испытываете ли вы обычно какие-либо психические ощущения до или после события, вызвавшего стресс?
16. Существуют ли способы, которые могут предотвратить физические и/или психические ощущения, развивающиеся под воздействием стресса?
17. Кратко изложите, как вы будете использовать опыт, приобретенный в ходе ведения и анализа дневника в будущем.