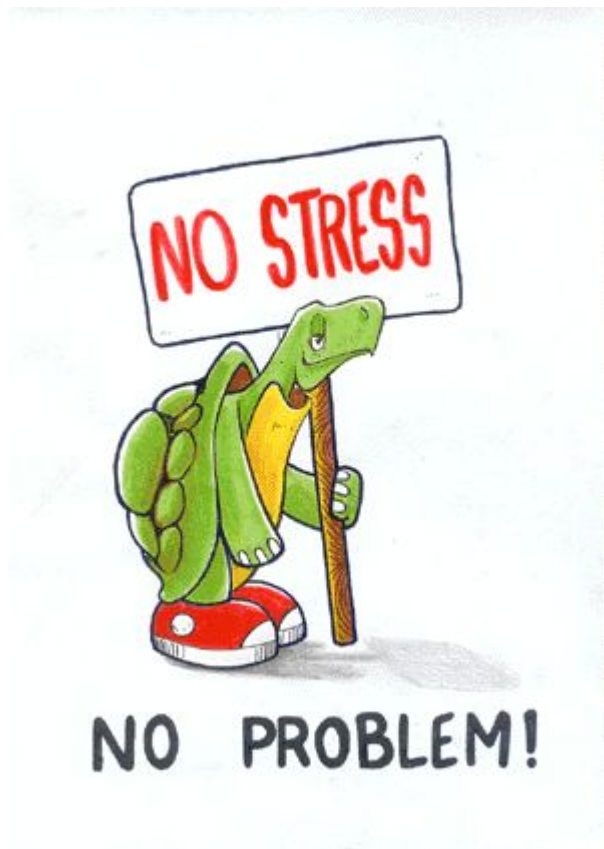


# «Стресс и как с ним бороться»



Выполнила :  
Махмудова  
Аминат  
216 группа



Впервые понятие «стресс» было введено в науку в середине XX столетия американским психофизиологом Уолтером Кенноном. Огромный вклад в изучение стресса вложил американский эндокринолог Ганс Селье, доказав, что вне зависимости от вида стрессора, организм вырабатывает неспецифические способы адаптации.

***Учёный выделил 3 стадии развития стресса:***

реакцию тревоги;

сопротивление;

полное истощение.



# 1. Реакция тревоги

На данном этапе наблюдается лёгкая дрожь по телу, так называемый мороз по коже, каждый из нас испытывал подобное состояние при волнении.



## 2.Соппротивление

Вторая стадия длится дольше всего и характеризуется постепенной адаптацией организма к сложившимся негативным условиям. Происходит активный синтез новых веществ для поддержания внутреннего постоянства тела человека, как единой системы.



### 3. Полное истощение

В третьей [стадии развития стресса](#), истощении, происходит полный упадок сил и дисфункции работы внутренних органов. Истощение организма наносит неисправимый след на физиологическое и психическое состояние человека.





**Стрессу наиболее подвержены люди со следующими психологическими чертами:**

***-с внешним локусом контроля;***

(Под локус контроля понимают жизненную направленность человека на достижения результатов, приписывания своих успехов внутренним или внешним факторам. )

***-с повышенным чувством тревожности;***

(Человек с повышенным уровнем тревожности в стрессовых ситуациях теряется, не может контролировать свои эмоции. )

***-с низкой самооценкой.***

(Низкая самооценка порождает неуверенность в себе и своих силах. Не удивительно, что человек с низкой самооценкой не верит в свои силы, а, следовательно, стрессоустойчивость снижается.)

# личностные качества, помогающие эффективно противостоять стрессорам:

-обязательность;

(Под обязательностью понимают способность выполнять задачи и достигать поставленных целей вне зависимости от трудностей. Обязательный человек будет находить способы адаптации либо избегания от стресса.)



-выносливость;

(Выносливость помогает легко справляться с жизненными проблемами, воспринимая их как стимул к личностному росту.



-контроль над собой.

↳ с высоким уровнем контроля легче может скоординировать свои действия в экстремальных ситуациях.)



## Среди основных методов снятия стресса выделяют:

- релаксацию;
- медитацию;
- дыхательные техники;
- мышечное расслабление;
- визуализация.



Если вы не  
умеете  
снимать  
стресс,  
не надевайте  
его



# Релаксация.

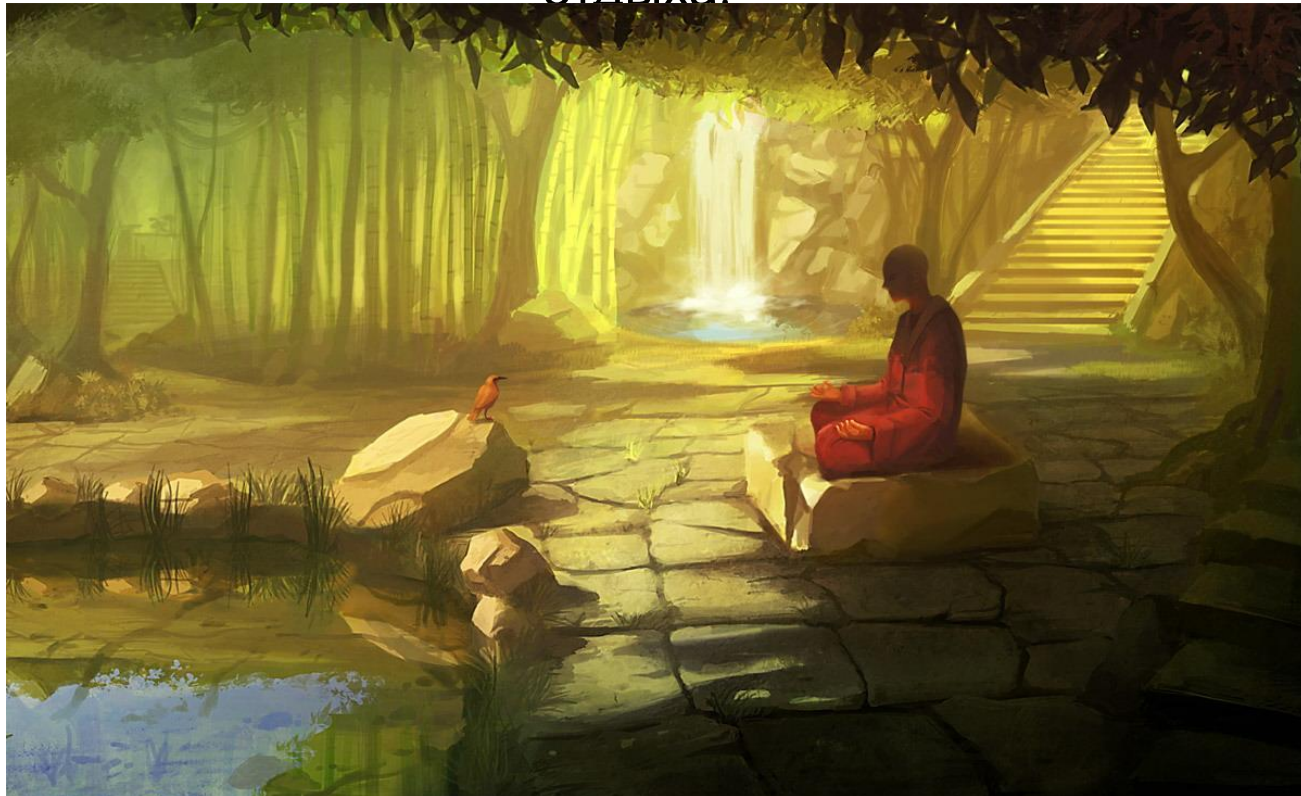
Для этого необходимо мысленно расслабиться, все дела и проблемы оставить «за дверью».



# Медитация



Данный метод хорош тем, что оказывает успокаивающий и расслабляющий эффект на нервную систему. Для медитации необходимо сесть в удобную позу, расслабить мышцы, делая глубокий вдох и выдох, представить красивый пейзаж или любимое место отдыха.



# Дыхательные техники

Дыхательные техники считаются одним из лучших средств от стресса. Контроль над дыханием помогает взять себя в руки и снизить уровень тревоги в экстремальной ситуации. Выполнять упражнения с дыханием нужно либо стоя, либо лёжа, для полноценной работы лёгких и диафрагмы.





# Мышечное расслабление

Мышечное напряжение вызывает дискомфорт в теле и усугубляет негативное влияние внешних раздражителей. Мышечные зажимы, места наибольшего напряжения, блокирует энергетический потенциал организма. Человек, постоянно подвергающийся стрессам, имеет сгорбленную осанку, во время ходьбы его плечи и кисти рук зажаты.



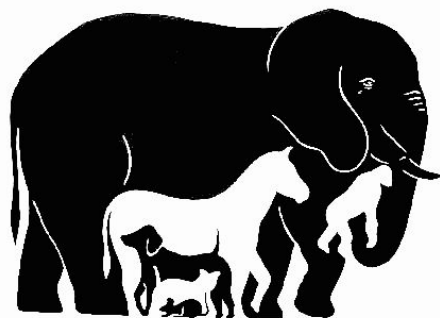
# Визуализация

Многие психологи советуют при длительном эмоциональном напряжении взять лист бумаги, изложить на нём суть личной проблемы (или изобразить в виде рисунка) и сжечь, визуализируя, что вместе с дымом уходит внутреннее напряжение. Эта, на первый взгляд, простая техника позволяет с помощью визуализации вытеснить накопившийся негатив. При визуализации можно представлять приятные образы, вспоминать весёлые события, главное, чтобы мысли имели положительную окраску.



# В психотерапевтической практике используют следующие методы лечения стрессовых состояний:

гештальт-терапия,



ГИПНОЗ;

поведенческая терапия.

































A serene sunset scene over a calm body of water. The sun is low on the horizon, casting a warm, golden glow across the sky and reflecting on the water's surface. The sky transitions from a deep blue at the top to a soft orange near the horizon. In the foreground, the water is dark and still, with gentle ripples. The text 'СЧАСТЬЕ НЕ ЗА ГОРАМИ' is superimposed in the center of the image in large, bold, black, sans-serif capital letters. The text is slightly blurred, giving it a sense of being part of the scene rather than just an overlay. The overall mood is peaceful and contemplative.

**СЧАСТЬЕ НЕ ЗА ГОРАМИ**



СЧАСТЬЕ  
РЯДОМ