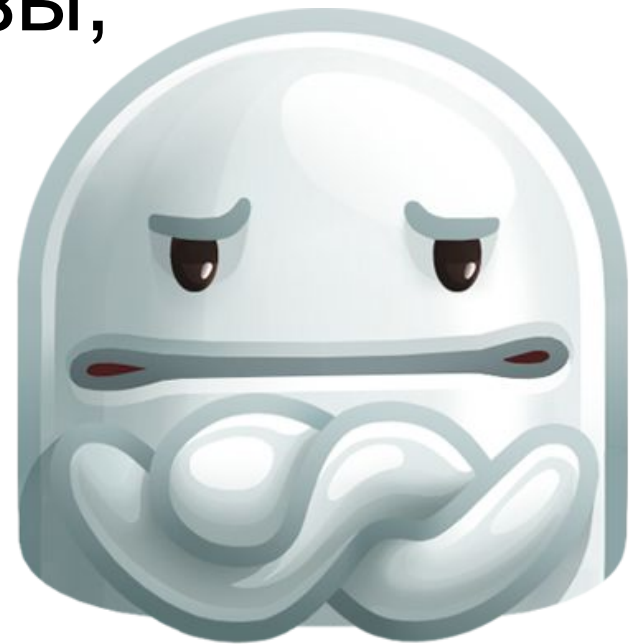


# Простые способы борьбы со стрессом



**Состояние стресса** – это адаптивная реакция организма на резкие изменения ситуации, в том числе на ситуацию угрозы, длительного перенапряжения, ожидания, неопределенности.



## Стрессы обладают очень полезным свойством –

они мобилизуют человека: он может свернуть горы, сделать массу дел, и создать потрясающие шедевры. **НО**



если стрессовые состояния повторяются слишком часто – ресурсы организма истощаются, и человек становится неспособным реагировать эффективно.

# Признаки воздействия стресса на человека:

**Ваша задача:** найти лишние признаки, которые не относятся к воздействию стресса.

- \* нежелание общаться с людьми и постоянные мысли о невозможности справиться с ситуацией,
- \* неспособность сосредоточиться,
- \* раздражительность и нервозность,
- \* преобладание хорошего настроения,
- \* повышение уверенности в себе,
- \* беспокойство и бессонница,
- \* подавленность и усталость,
- \* внутреннее спокойствие.



# Признаки воздействия стресса на человека:

- \* раздражительность и нервозность,
- \* беспокойство и бессонница,
- \* подавленность и усталость,
- \* неспособность сосредоточиться,
- \* нежелание общаться с людьми и постоянные мысли о невозможности справиться с ситуацией.

# Механизм реагирования человека на стрессовую ситуацию:

Событие

↓  
Восприятие события

↓  
Оценка события

↓  
Эмоциональная реакция

↓  
Физиологическая/поведенческая реакция

↓  
Истощение

## **1. Изменение восприятие события**

Самый простой способ: изменить восприятие события – это научиться видеть более широкий контекст и возможности этого события.

## **2. Изменение оценки события**

В любом событии можно найти плюсы и минусы.

### 3. Работа с эмоциями

Основной способ справиться с захлестнувшими вас или другого человека эмоциями —

это просто назвать их, проговорить, выразить

(«Письмо гнева»).





# Техника «Письмо гнева»

1

- Меня выводит из себя.....
- Мне неприятно.....
- Я держу обиду на то, что.....
- Я боюсь.....
- Мне грустно за то, что.....

2

- Мне жаль.....
- Я чувствую.....
- Меня тревожит.....
- Я боюсь.....
- Я беспокоюсь.....

# Техника «Письмо гнева»

3

- Я сочувствую.....
- Меня можно обвинить в.....
- Я сожалею.....
- Мне необходимо.....

4

- Я понимаю.....
- Пожалуйста, прости меня за.....
- Я благодарю.....
- Я надеюсь.....

## 4. Физиологическая реакция.

Нужно **внимательно отслеживать состояние своего организма** (напряжено/расслаблено, где болит/дискомфорт/тяжесть). Если есть напряжение/дискомфорт, то надо помочь организму справиться с этим: например, заняться **спортом и физической работой**.

Самое простое упражнение – напрячь мышцы на 10 сек. до максимума, а затем расслабить и сбросить напряжение.

**Дыхательная гимнастика**  
(«Равное дыхание»)



## 5. Работа с истощением

Если вы не смогли своевременно среагировать на стресс – может появиться состояние апатии, нежелание никого видеть, усталость и быстрая утомляемость.

В этом случае могут помочь.

- \* правильное питание,
- \* сон,
- \* отдых,
- \* уединение,
- \* витамины,
- \* прогулки на природе.



## Самые простые способы борьбы со стрессом:

Перелистай альбом и вспомните приятные, счастливые моменты.

Посмотри любимый фильм.

Прими душ/ванну.



## Самые простые способы борьбы со стрессом:

Включи любимую музыку, попой или потанцуй.

Сходи в парк, прогуляйся на природе.

Займись хобби, которое приносит тебе положительные эмоции.

## Самые простые способы борьбы со стрессом:

Устрой себе спортивную разминку.

Сходи на массаж или  
сделайте его себе сами.

Подумай о том, как ты питаешься и,  
при необходимости, сбалансируй  
своё питание.

## Самые простые способы борьбы со стрессом:

Встань утром пораньше, сделай зарядку и хорошенько позавтракай.

Послушай расслабляющие мелодии (например, шум прибоя).



**Спасибо  
за внимание!**

