



ГБУ ДО «Дворец учащейся молодежи «СМЕНА»  
Областной центр профориентации  
«Формула успеха»



# Стресс

## Управление и профилактика стресса

*Татьяна Михайловна Зайцева,  
руководитель СП областной центр профориентации*



**Стресс** - это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету.

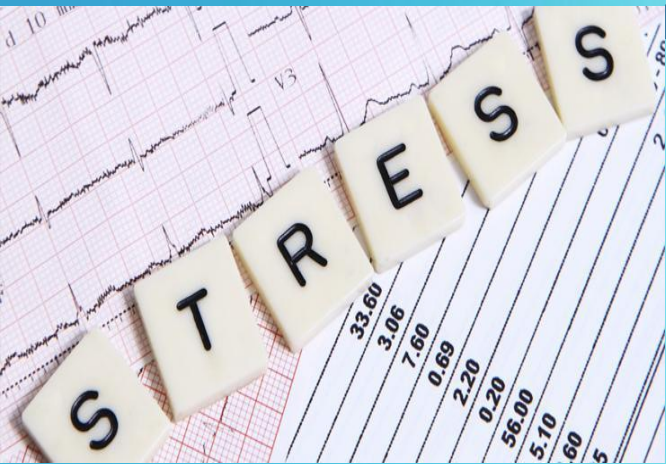
### **Виды стресса (по воздействию на организм):**

**Эмоционально положительный** (эустресс) – «стресс, вызванный положительными эмоциями» и «несильный стресс, мобилизующий организм»; возникают в результате радостных событий (напр. Удачное начало выполнения конкурсного задания и т.п.); факторы данного стресса вызывают позитивные эмоции и выброс адреналина.

**Эмоционально отрицательный** (дистресс) – негативный тип стресса, с конструктивно может справиться.



всегда



ГБУ ДО «Дворец учащейся молодежи «СМЕНА»  
Областной центр профориентации  
«Формула успеха»



## Стадии переживания стресса

- 1. Стадия тревоги** (головные боли, учащённое дыхание, неспособность сосредоточиться, приступы раздражительности и так далее). Эта стадия связана с мобилизацией защитных механизмов организма.
- 2. Стадия сопротивления** - максимально высокий уровень сопротивляемости организма к воздействию вредных факторов. Все усилия организма направлены на поддержание состояния гомеостаза в изменившихся условиях.
- 3. Стадия истощения** – после длительного напряжения понижается способность организма к сопротивлению.



## Причины и источники стресса

перегрузка или слишком малая  
рабочая нагрузка

неинтересная работа

плохие физические условия  
(шум, холод и пр.)

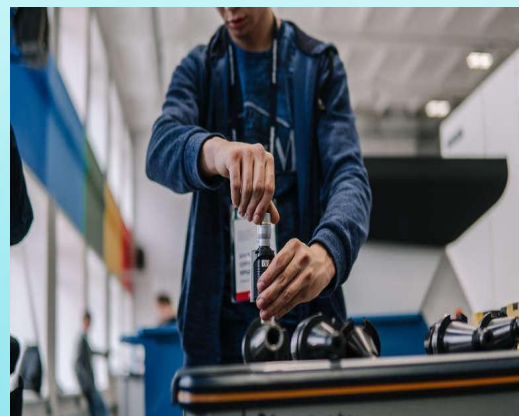


ГБУ ДО «Дворец учащейся молодежи «СМЕНА»  
Областной центр профориентации  
«Формула успеха»



## Причины и источники стресса

неправильное соотношение  
между полномочиями и  
ответственностью



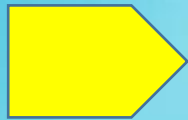
плохие каналы обмена  
информацией в организации и др.





## Причины и источники стресса

- страх не справиться с работой;
- страх допустить ошибку;
- неблагоприятный морально-психологический климат в коллективе,
- неразрешенные конфликты,
- отсутствие социальной поддержки и т.д.





**Тревожность** - переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности (Н. С. Прихожан).

### **Виды тревожности (на основе классификации Ч. Д. Спилбергера):**

**Ситуативная тревожность**, порождаемая конкретными ситуациями, которые объективно вызывают беспокойство. Возникающая в силу объективных причин, такая тревожность является не только нормальной для человека, но и способна оказывать положительное влияние на организм и личность в целом.

**Личностная тревожность** представляет собой черту, характеризующуюся в постоянной склонности человека к переживаниям тревоги в различных жизненных ситуациях, в том числе и объективно к этому не располагающих.





## Что же это? ТРЕВОГА или СТРАХ?



**Тревога** – эмоционально  
заострённое ощущение  
предстоящей угрозы,  
*неопределённый страх*

**Страх** - аффективное  
отражение в сознании  
*конкретной угрозы* для жизни  
и благополучия человека





## Признаки стресса

- раздражительность
- головные боли
- заболевание (особенно по выходным или во время праздников)
- бессонница
- усталость/вялость



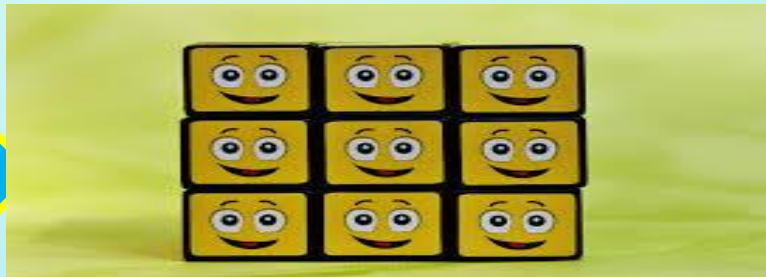
- работа без усталости в течение долгого времени
- наличие слабо выраженных чувств или эмоций
- поведение, обычно несвойственное людям с таким характером
- неспособность расслабиться

ГБУ ДО «Дворец учащейся молодежи «СМЕНА»  
Областной центр профориентации  
«Формула успеха»



Этапы управления стрессом:

- осознание симптомов стресса;
- выявление причин;
- принятие мер по устранению причин, что ведет к уменьшению симптомов;
- в случае необходимости, принятие временных мер по снятию симптомов, пока не будут устранены основные причины.





## Методы саморегуляции:

- Естественные методы
- Искусственные методы





## Управление стрессом



### Способы саморегуляции эмоционального состояния:

- дыхательные упражнения;
- упражнения на концентрацию внимания;
- упражнения на визуализацию;
- способы ситуативной саморегуляции во время пребывания в напряженной ситуации;
- первая помощь после стрессовых факторов;
- способы профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний





## Развитие способов саморегуляции

### Техника «глубокого дыхания»

Сделать глубокий вдох и в уме досчитать до 10, затем сделать глубокий выдох (6 на вдохе - 8 на выдохе)

### Техника для поднятия настроения с визуализацией

Сядьте удобно, расслабьтесь и закройте глаза. Дышите ровно и спокойно. Представьте какой-либо красивый пейзаж или вспомните ситуацию, связанную с положительными эмоциями, ощущением психологического комфорта. Посидите так, пока не почувствуете умиротворенность и спокойствие.



### Визуализация

Мысленно представьте себе, тихое место, в котором вам было хорошо и комфортно (безопасное место в котором восстанавливаются ресурсы)



## Развитие способов саморегуляции



### Переключение

Переключите внимание на посторонний объект. Это может быть блестящий шарик, на котором можно сконцентрировать внимание, или простая безделушка. Внимательно рассмотрите их. Найдите что-то новое.

### Визуализация

Нарисуйте вашу стрессовую ситуацию. Эмоционально уничтожьте рисунок (порвите, сожгите). Уменьшите значение события.

### Дыхание и аффирмация

Самый быстрый и эффективный способ преодоления ощущения стресса и паники, это закрыть глаза и сделать несколько глубоких вдохов. Одновременно проговаривая:

« Я знаю, что смогу это сделать и сделаю хорошо!»

«Я спокоен и настроен на работу»



## Развитие у участников навыков:

**Психофизической тренировки** (нахождение и снятие «мышечных зажимов»; упражнения телесно-ориентированной терапии на снятие излишнего напряжения; упражнения на физическую и психологическую раскрепощенность)





## Психофизические тренировки



**Производственная гимнастика**



Разговор на несуществующем языке



Напряжение и расслабление отдельных  
групп мышц







ГБУ ДО «Дворец учащейся молодежи «СМЕНА»  
Областной центр профориентации  
«Формула успеха»



**Спасибо за  
внимание!**



***Татьяна Михайловна Зайцева,  
руководитель СП областной центр профориентации***