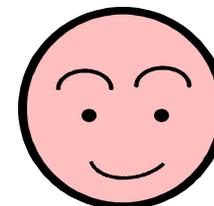


Психология стресса



Цели и задачи урока

- **знать** что такое стресс, его причины, симптомы, позитивное и негативное влияние на человека;
- **уметь** контролировать себя, владеть методами релаксации и приемами нейтрализации эмоционального стресса;
- **развивать** навыки самостоятельной работы и её оценивания.



ПЛАН:

1. ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

2. ВИДЫ СТРЕССА

3. ФАЗЫ РАЗВИТИЯ СТРЕССА

4. ПОСЛЕДСТВИЯ СТРЕССА

5. Личность и стресс

6. РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ПОДНЯТИЯ
ЖИЗНЕННОГО ТОНУСА

Определение

Стресс – состояние напряжения, возникающее при несоответствии приспособительных возможностей величине действующей на человека нагрузки, вызывающее активацию и перестройку адаптивных ресурсов психики и организма.

Основоположник учения о стрессе - Ганс Селье

Стресс – состояние телесного или психического беспокойства, вызванное физическими, химическими или эмоциональными факторами

любое влияние, которое нарушает стабильность и баланс функций организма





Виды стресса

- профессиональный стресс (стресс на работе)
- эмоциональный стресс
- физический
- психологический стресс
- операционный стресс (реакция организма на хирургическую операцию)
- посттравматический стресс, возникающий вследствие перенесенной травмы и.т.д

Стресс «хороший» и «плохой»

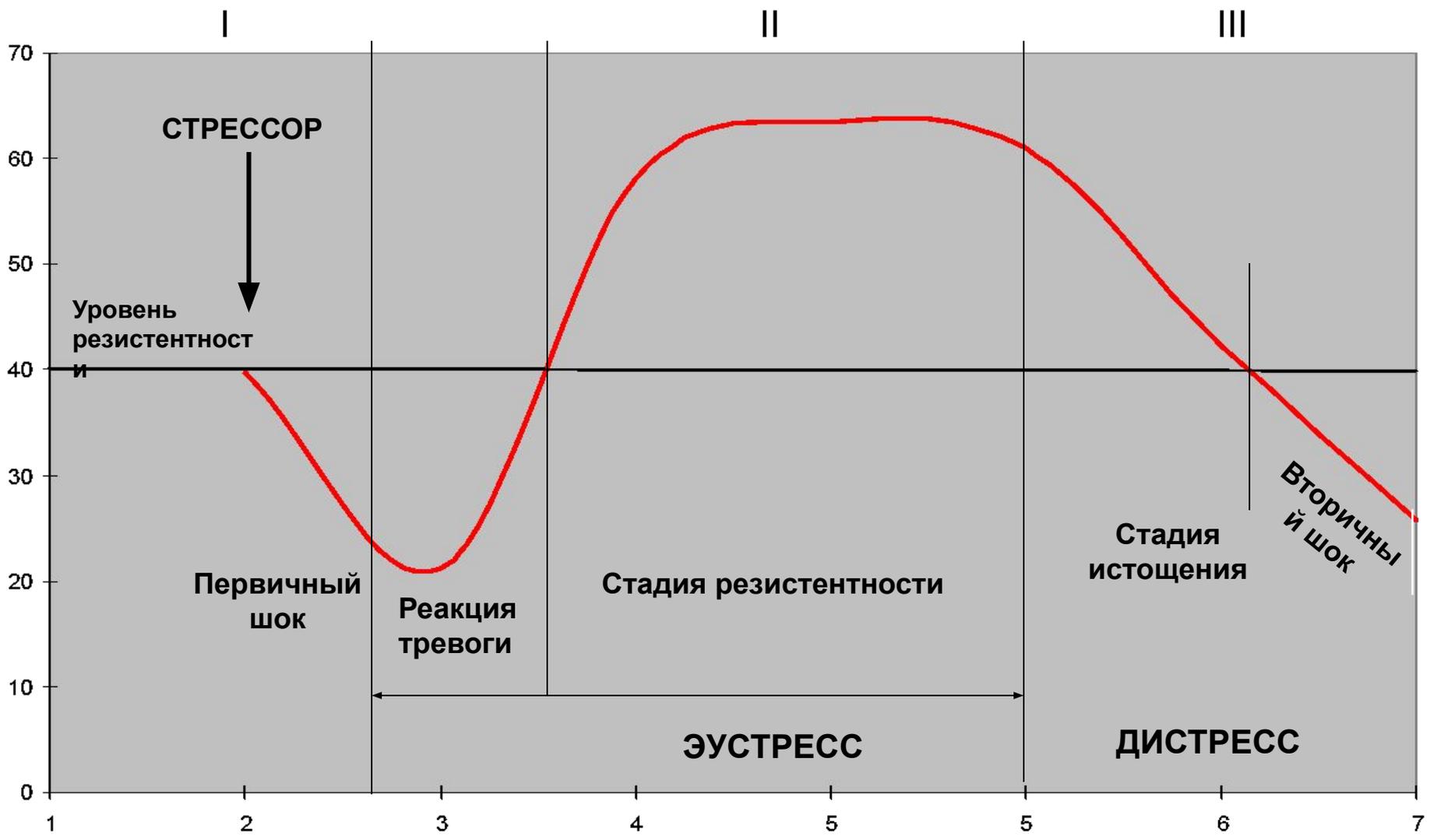
- **Эустресс** - стресс позволяющий организму мобилизоваться, почувствовать прилив сил, помогающий работать на высоком уровне
- **Дистресс** — стресс который несет в себе разрушительную для нашего организма силу



I – Человек ощущает затруднения

II – Втягивается

III – Чувствует, что больше вынести не в состоянии



Усиливается
потоотделение

Повышается
свертываемость
крови

Учащается
дыхание
и расширяются
дыхательные
пути

Печень увеличивает
выброс сахара
в кровь

Мышцы
напрягаются

Возрастает
бдительность

Пересыхает во рту

Сердце бьется
учащенно,
повышается
кровеное
давление

Сокращаются
сфинктеры
мочевом пузыря
и прямой кишки

Кровь от кожи
и кишечника
приливает
к мышцам



Если стрессовая ситуация повторяется часто, ваше тело начинает испытывать некий дискомфорт. Появляются боли в шее или урчание в желудке, сжимаются челюсти, начинает болеть голова.

Фактически любая часть нашего организма может проявить себя неприятными ощущениями.

Психофизиологический механизм стресса

(+) Выброс в кровь адреналина или норадреналина из надпочечников. Эти гормоны действуют как мощные стимуляторы, ускоряющие рефлексы, увеличивающие частоту сердцебиений, повышающие кровяное давление и уровень сахара в крови и усиливающие весь обмен веществ. В результате улучшаются кратковременные возможности и деятельность организма.

(-) Но, если все это не переходит мгновенно в действие, долговременные последствия могут включать нарушения:

- сердечно-сосудистые (сердечные заболевания и приступы);
- почечные, вызванные повышенным кровяным давлением;
- регуляции уровня сахара в крови, ведущие к диабету и гипогликемии.

(+) *Поступление в кровяное русло гормонов щитовидной железы.* Эти гормоны интенсифицируют обмен веществ, тем самым, увеличивая скорость, с которой энергия может быть усвоена и превращена в психическую активность.

(+) *Поступление в кровяное русло холестерина из печени.* Это способствует дальнейшему повышению энергетического уровня, обеспечивая работу мышц.

(-) Но, если допустить слишком длительное усиление обмена веществ, это приведет к истощению, потере веса и, в конечном счете, к физическому коллапсу.

(-) Но постоянно растущий уровень холестерина в крови тесно связан с возрастающим риском атеросклероза (уплотнением артерий), главным фактором при сердечных приступах.

(+) *Снижение активности пищеварительной системы* позволяет направить избыток крови от желудка, с тем, чтобы она могла быть использована легкими и мышцами. При этом полость рта настолько высыхает, что слюна перестает поступать в желудок.

(+) *Ощущения становятся более острыми, и психическая деятельность* способствует усилению кратковременного функционирования.

(-) Но затянувшееся свертывание пищеварения может привести к заболеваниям желудка и расстройствам всего тракта, особенно если мы вводим пищу в систему, не желающую ее принимать.

(-) Но, достигнув определенного предела или слишком затянувшись по времени, действие этих эффектов обращается в свою противоположность, активно угнетая сенсорные и психические реакции.

(+) Поступление в кровяное русло кортизона из надпочечников приводит к ослаблению аллергических реакций, которые могли бы мешать дыханию.

(+) Кровеносные сосуды сужаются, и кровь уплотняется. Благодаря этому она течет медленнее и в случае ранений свертывается быстрее.

(-) Но это же понижает защитные реакции организма по отношению ко всем видам инфекции (и возможно, даже раку) и может увеличить риск возникновения язвы желудка.

(-) Но сердце должно работать с большим напряжением, чтобы продвигать сгустившуюся кровь через сузившиеся артерии и вены. При этом возрастают и нагрузка на сердце, и вероятность возникновения тромбов, что увеличивает риск сердечных заболеваний и приступов.

Фазы стресса

Ганс Селье

Стадия тревоги

Мобилизация всех защитных сил организма для противодействия стрессорному фактору. Активизируется работа нервной системы, увеличивается образование гормонов надпочечников.



Стадия сопротивления, (устойчивости)

Если стрессор не прекращает своего воздействия, сопротивление становится выше нормы, при этом снижается устойчивость организма к неблагоприятным факторам и значительно ослабевает иммунитет.



Стадия истощения

В результате длительного взаимодействия со стрессором, энергия, затрачиваемая на адаптацию, иссякает. Человек теряет способность противостоять действию фактора, возникают различные болезни.





Головокружение

Головная боль

Мышечное
напряжение
(особенно
в области шеи
и нижней
челюсти)

Сыпь и снижение
иммунитета

Нарушения
сердечного ритма

Расстройство
пищеварения

Дрожание рук
(тремор)

Сексуальные
проблемы
(например,
отсутствие
либидо)

Слабость,
усталость,
усиление болей
в мышцах и
суставах



Большинство этих нарушений вызваны химическими веществами и гормонами, которые вырабатываются из-за избыточного напряжения нервной системы

Физиологические симптомы

- ❖ повышенное или пониженное артериальное давление;
- ❖ приступы жара или озноба;
- ❖ повышенная потливость;
- ❖ тремор, мышечные подергивания;
- ❖ появление мышечного гипертонуса, миалгии;
- ❖ боли неопределенного характера; чаще всего головные боли, боли в спине и желудке;
- ❖ головокружение;
- ❖ нарушение пищеварения;
- ❖ изменение веса;
- ❖ появление высыпаний аллергического характера;
- ❖ нарушение или потеря сна, аппетита

Эмоциональные симптомы

- ❖ раздражительность
- ❖ учатившиеся приступы гнева;
- ❖ беспокойство, повышенная тревожность даже в отсутствие повода;
- ❖ повышенное нервное напряжение;
- ❖ недовольство собой, своими достижениями, претензии к себе;
- ❖ чувство одиночества, вины;
- ❖ перекладывание ответственности за себя на окружающих.

Поведенческие симптомы

- ❖ увеличение конфликтов с людьми;
- ❖ увеличение числа ошибок при выполнении работы, которая раньше давалась хорошо;
- ❖ суетливость и ощущение хронической нехватки времени;
- ❖ усугубление вредных привычек;
- ❖ трудоголизм, полное погружение в рабочие проблемы в ущерб отдыху и личной жизни.

Интеллектуальные симптомы

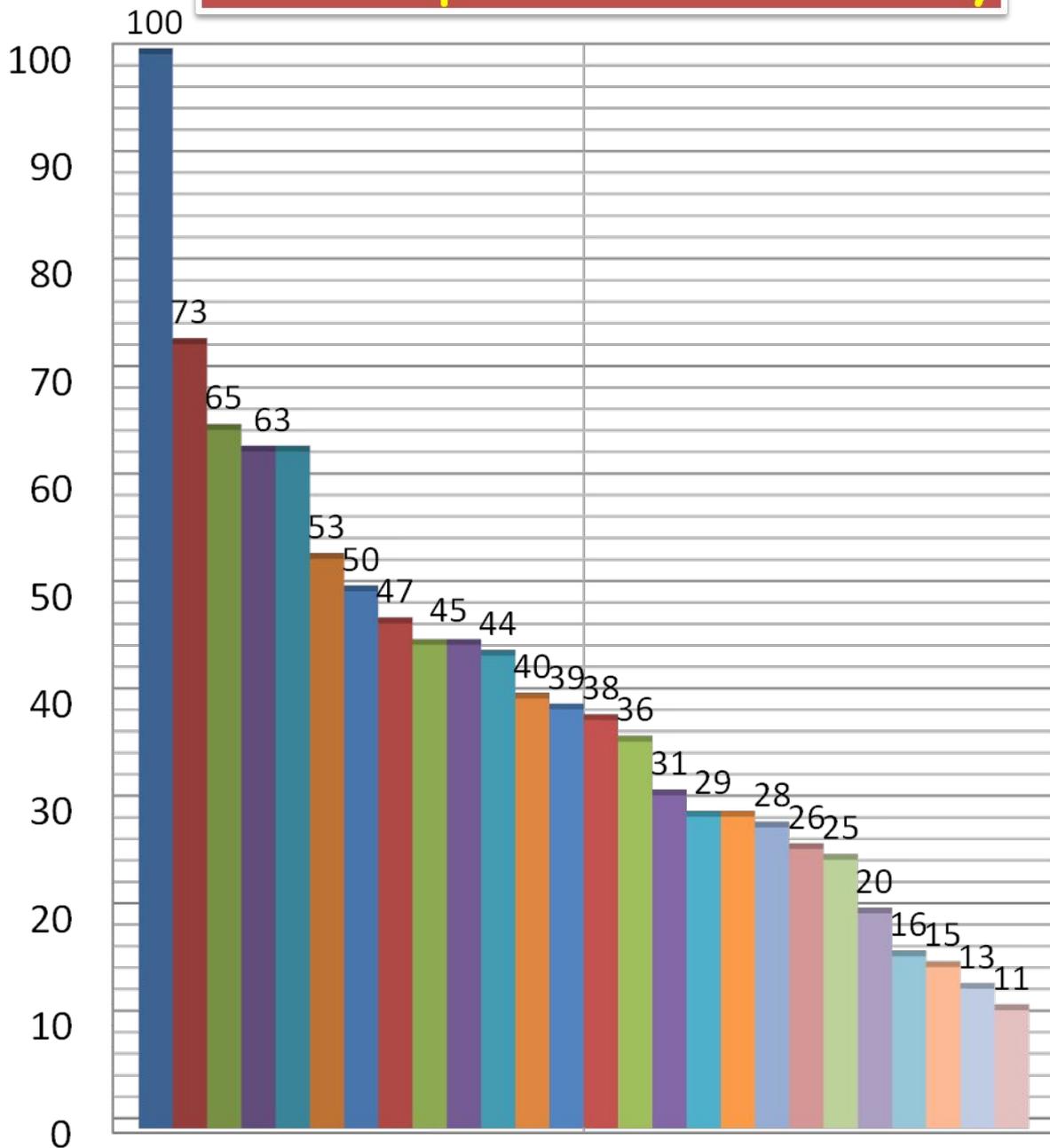
- ❖ проблемы с концентрацией внимания;
- ❖ ухудшение памяти;
- ❖ постоянное и навязчивое возвращение к одной и той же мысли;
- ❖ трудности в принятии решений;



STRESS

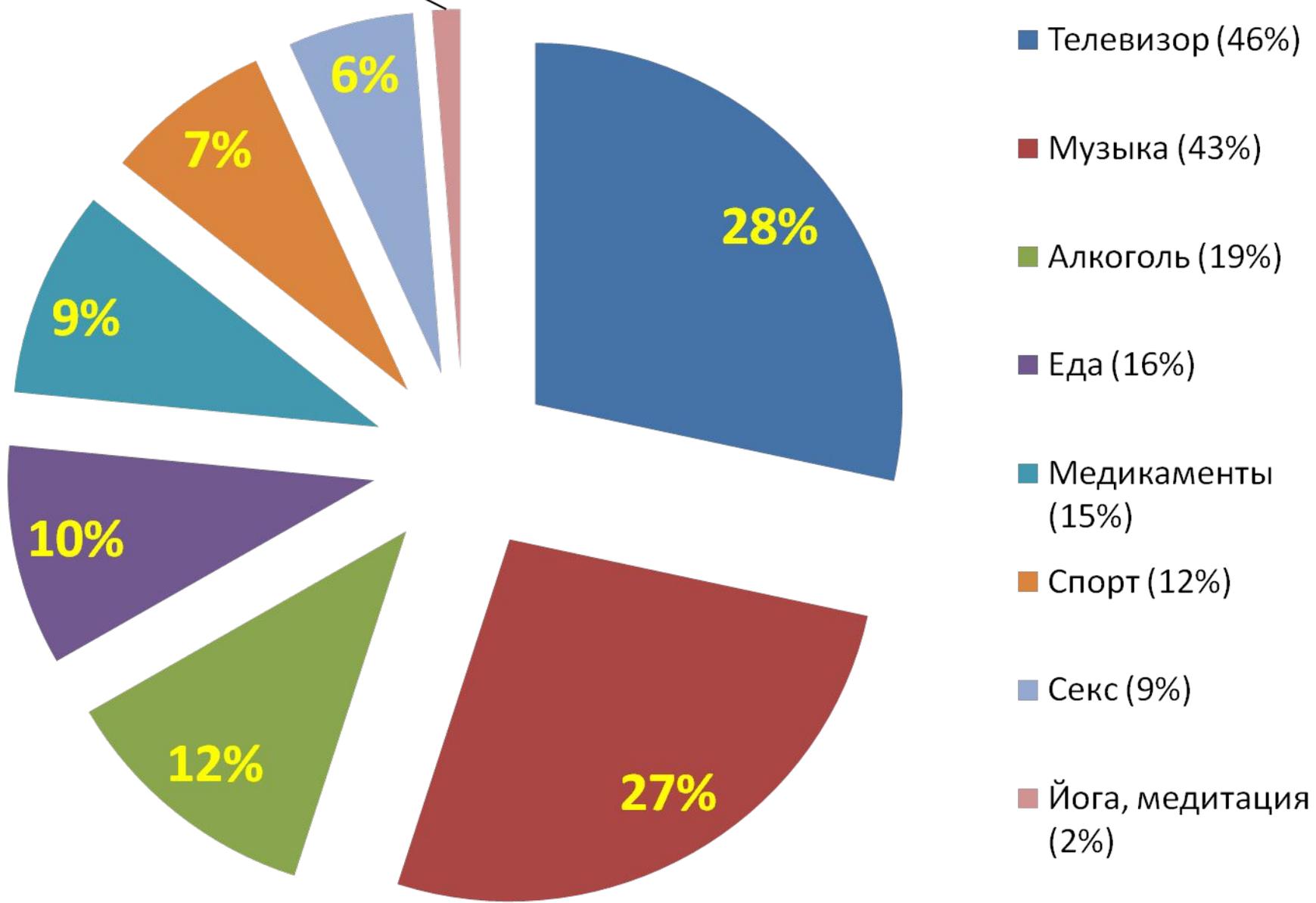


Шкала стресса по Т.Х.Холмсу



- Смерть супруга
- Развод
- Разлука с супругом
- Отбывание срока
- Смерть близкого члена семьи
- Травма, болезнь
- Женитьба
- Увольнение
- Споры супружеской жизни
- Уход на пенсию
- Травма, болезнь члена семьи
- Беременность
- Пополнение в семье
- Изменение фин. Положения
- Перемена рода деятельности
- Закладная на сумму > 10тыс.дол.
- Изменение степени ответственности на работе
- Свадьба детей
- Выдающееся личное достижение
- Начало/конец учебы
- Изменение жилищных условий
- Смена школы
- Изменение в режиме сна
- Изменение режима питания
- Отпуск(каникулы)
- Мелкие нарушения закона

С помощью чего россияне борются со стрессом?





Личностные характеристики, усиливающие действие стрессоров

- негативное отношение к работе;
- недостаточный управленческий или организационный опыт;
- малоподвижный образ жизни, низкий уровень физического развития, низкий уровень умственной и физической работоспособности;
- комплекс неполноценности, когда человек неоправданно занижает свои возможности, низкая самооценка;
- наличие вредных привычек: курение, злоупотребление алкоголем, употребление наркотических или токсических веществ;
- низкая коммуникабельность, неумение найти общий язык с окружающими;
- неумение отдыхать, отвлекаться от работы, отсутствие интересов, кроме работы.

Типы личности по реакции на стресс

Тип А:

- Настойчивое желание достичь намеченных, но обычно нечетко поставленных целей.
- Сильное желание и готовность соревноваться.
- Стремление быть признанным и продвинуться в чем - то дальше.
- Исполнение множества разнообразных функций в условиях ограниченного времени.
- Склонность увеличивать темп работы.
- Способность быстро принимать решения и начинать действовать.

Тип В:

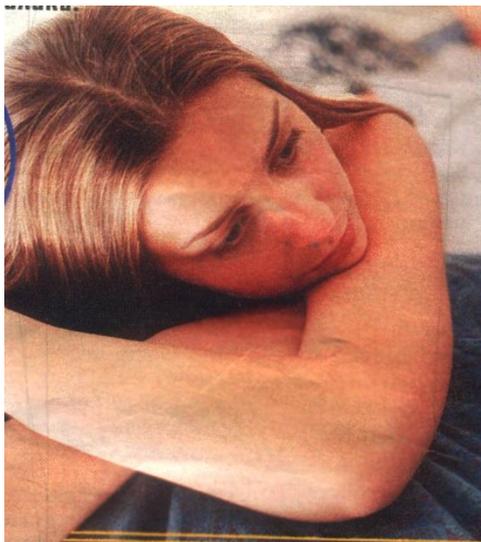
- Четкая постановка целей, спокойное обдумывание методов их достижения.
- Отсутствие желания соревноваться.
- Признание не имеет особого значения.
- Выполнение определенных функций в течение не ограниченного жесткими рамками времени.
- Спокойный, размеренный темп работы.
- Решения принимаются после предварительного обдумывания.

По американскому психологу Т. Коксу

Модели поведения при стрессе

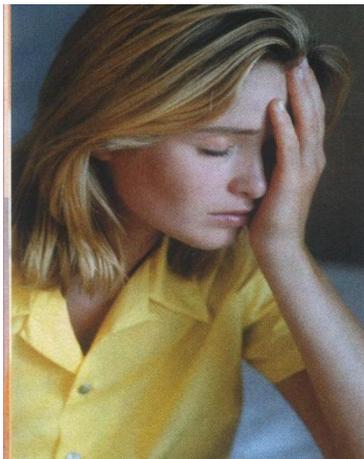
Первая модель.

Человек “бросается” на достижение желаемой цели, как будто от этого зависит вся его жизнь. Он весь напрягается, пытается достичь ее, во что бы то ни стало, когда цель не достигается - человек впадает в отчаяние.



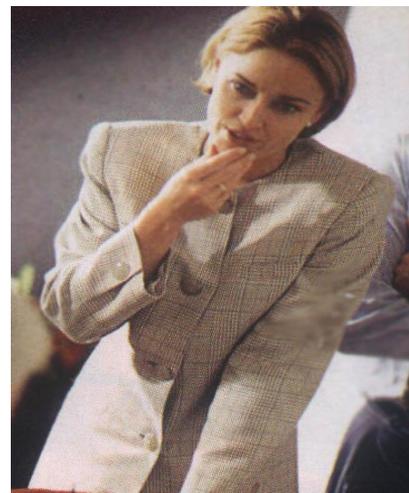
Вторая модель.

Столкнувшись с некоторыми проблемами, человек теряет оптимизм и начинает жить “в режиме ожидания несчастья”. Состояние беспокойства становится постоянным, будто мир вокруг рушится. Человек начинает суетиться, становится раздражительным, ему кажется, что окружающие постоянно давят на него.



Третья модель.

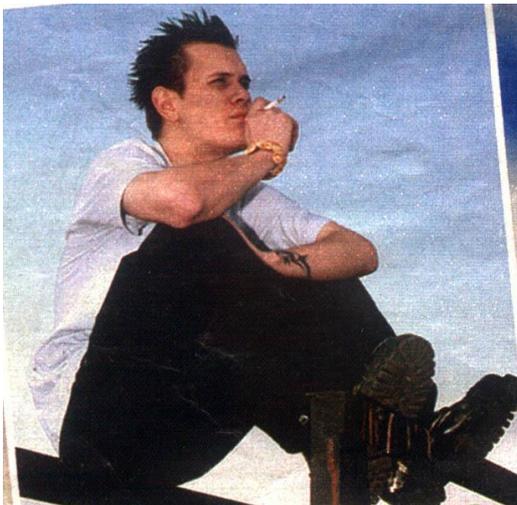
Иногда избыточное напряжение возникает у человека, проявляющего сильное нетерпение в ожидании чего-то значимого для себя. Часто оно соединяется со стремлением повернуть ситуацию в “правильном” для себя направлении. В житейском плане такое поведение выражается в нетерпеливом желании и стремлении, во что бы то ни стало сделать все “по-своему” и быстрее. При этом человек старается подчинить своему давлению всех других участников ситуации.



СТИЛЬ ЖИЗНИ

Стрессовый.

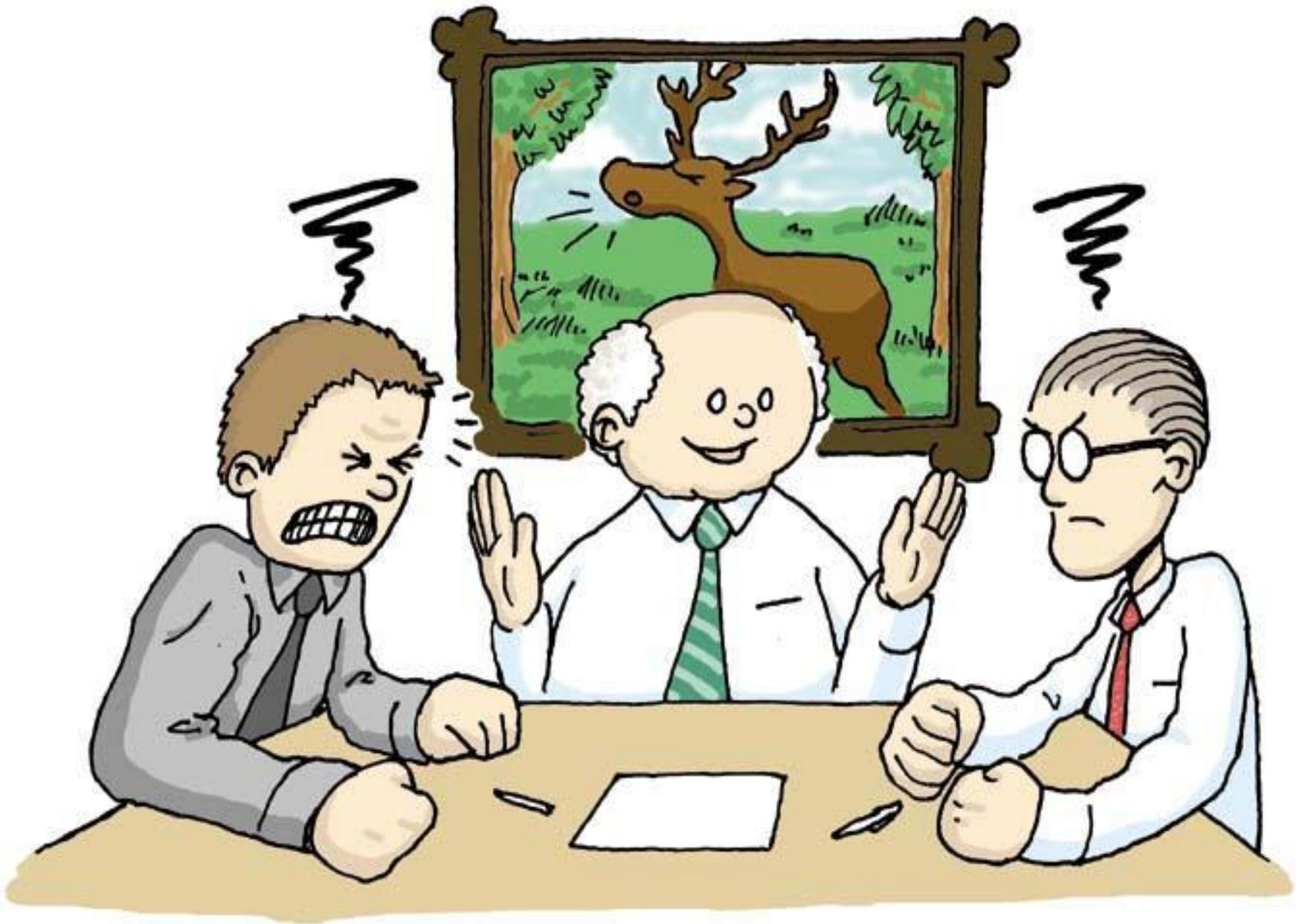
- Постоянное напряжение, неудачи;
- Неинтересная работа;
- Нехватка времени;
- Вредные привычки;
- Неумение расслабиться;
- Отсутствие чувства юмора;
- Страдает молча.



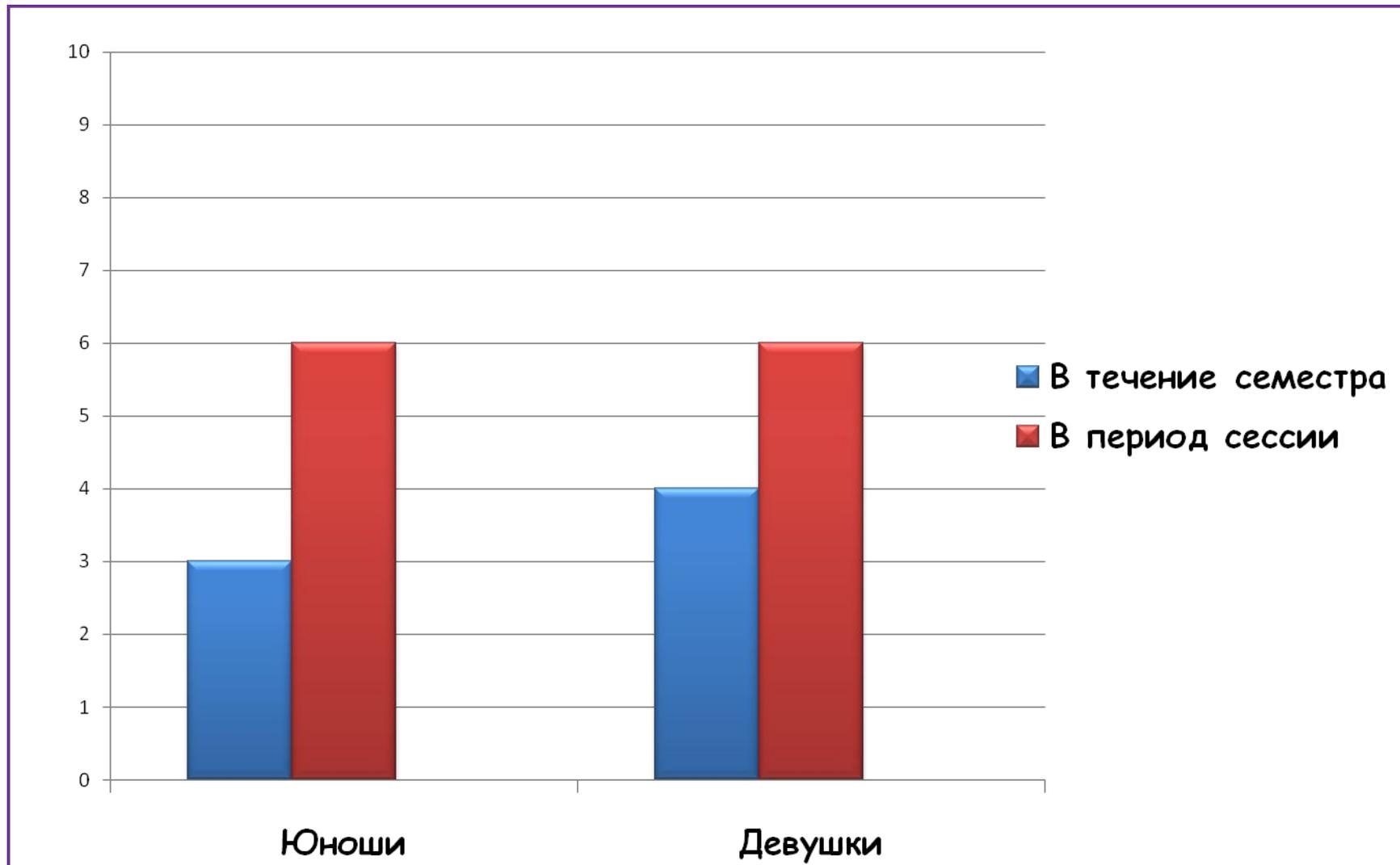
Не стрессовый.

- Творческая инициатива;
- Умение отдыхать;
- Интересная любимая работа;
- Равномерные нагрузки;
- Регулярные занятия спортом;
- Нет вредных привычек.





Уровень стресса студентов по шкале стресса



Как определить уровень стресса?

Тест Ридера (Reeder L)

Оцените, насколько Вы согласны с перечисленными утверждениями.

Суммируйте баллы и посчитайте средний балл.

| | Да согласен | Скорее согласен | Скорее не согласен | Нет, не согласен |
|---|----------------|--------------------|-----------------------|---------------------|
| Пожалуй, я человек нервный | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Я очень беспокоюсь о своей работе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Я часто ощущаю нервное напряжение | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Моя повседневная деятельность вызывает большое напряжение | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Общаясь с людьми, я часто ощущаю нервное напряжение | 1 | 2 | 3 | 4 |
| К концу дня я совершенно истощен физически и психически | 1 | 2 | 3 | 4 |
| В моей семье часто возникают напряженные отношения | 1 | 2 | 3 | 4 |

Оцените свой уровень стресса по среднему баллу:

Уровень стресса
НИЗКИЙ

ВЫСОКИЙ

средний

Для мужчин
3,01-4

1-2

2,01-3

Для женщин

1-1.82

1.83-2.82

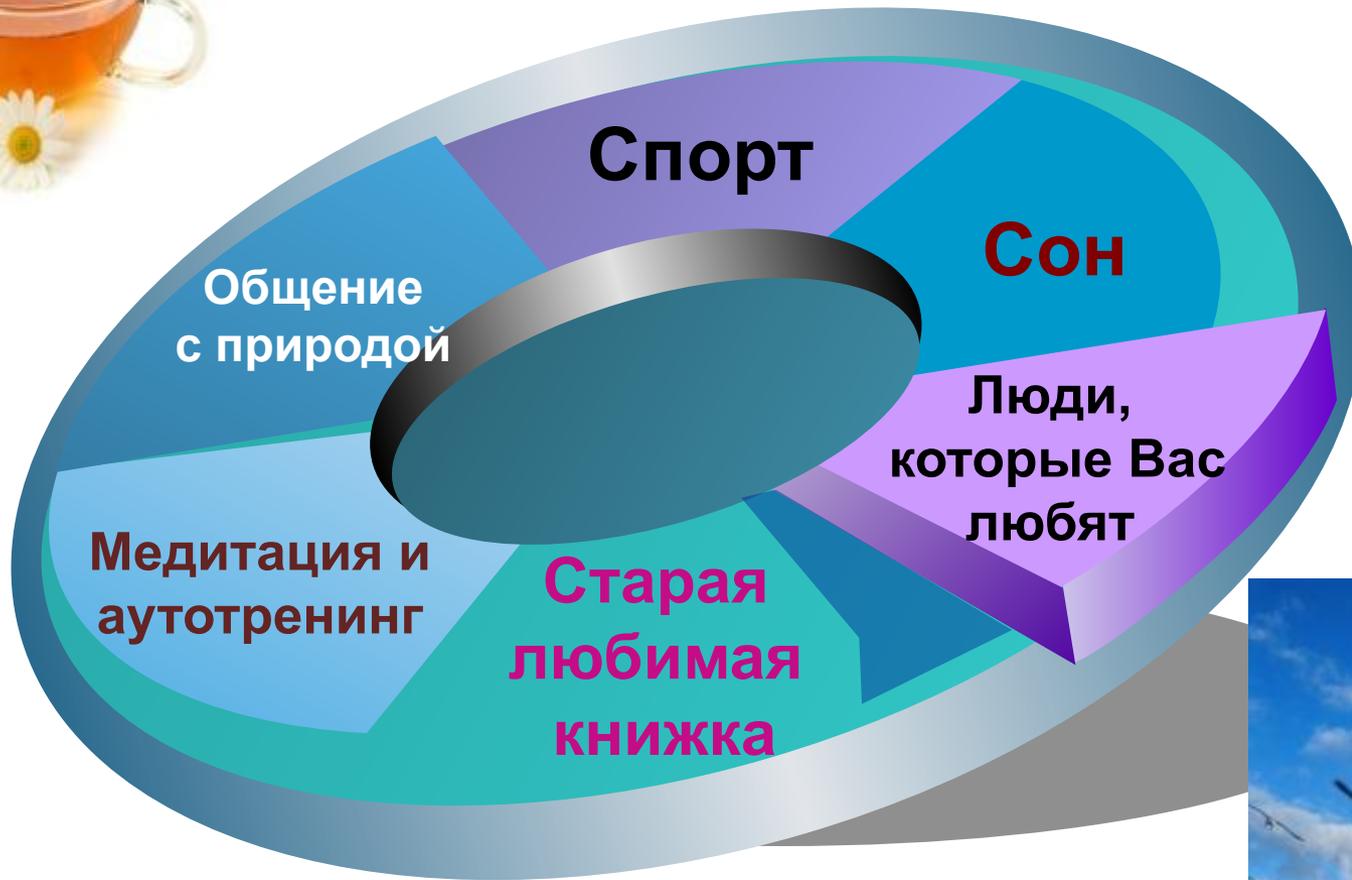
Первая помощь при остром стрессе.

1. Дыхание спокойное. Медленный вдох, выдох как можно медленнее.
2. Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела.
3. Медленно, не торопясь, мысленно “переберите” все предметы в комнате.
4. Покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс.
5. Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойно. Фиксируйте это положение 1-2 минуты, после чего очень медленно поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась) .
6. Займитесь другой деятельностью. Любая деятельность, и особенно физический труд, помогает отвлечься от внутреннего напряжения.
7. Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите.
8. Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и постарайтесь подсчитать, сколько дней вы живете на свете. Попробуйте подсчитать, каким по счету был этот день вашей жизни. Это позволит вам переключить внимание.
9. Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом или позвоните по телефону друзьям.
10. Прodelайте несколько дыхательных упражнений. Теперь, взяв себя в руки, вы спокойно можете продолжить прерванную деятельность.

Что поможет в борьбе со стрессом?

"Умей спокойно относиться к тому, чего не в силах изменить".

Сенека



Релаксация.

- Лежать на полу в течение не менее 2 мин.;
- Внимательно следить за дыханием;
- Небольшая задержка дыхания с одновременным напряжением всех мышц;
- Полное расслабление;
- Медленно встать и как можно дольше сохранять приятное ощущение расслабленности.



ШАГИ К ИЗБАВЛЕНИЮ ОТ СТРЕССА

- **Побалуйте себя чашкой чая.**

Чай может как взбодрить, так и успокоить нервы. Зеленый чай снимает напряжение, чай мате – тонизирует, а имбирный чай называют «эликсиром любви».



- **Ешьте бананы.**

Вещества, содержащиеся в бананах, способствуют выработке серотонина – гормона радости.

Чередующееся носовое дыхание

Поможет подготовиться к эмоциональному событию

1

2

3

Правую ноздрю
прижмите
пальцем, левой
вдыхайте под
счет 1,2,3,4,5,6

Задержите
дыхание на
3 секунды

Левую
ноздрю
зажмите,
выдыхайте
правой на
счет
1,2,3,4,5,6

Повторять 5-6 раз, не реже 1 раза в день

Простое расслабление мышц



Физические упражнения, спорт

Физические упражнения не только способствуют общему укреплению здоровья, но также помогают управлять эмоциональным стрессом и напряжением.

С одной стороны, упражнения могут временно эмоционально удалить от стрессового окружения или ситуации.

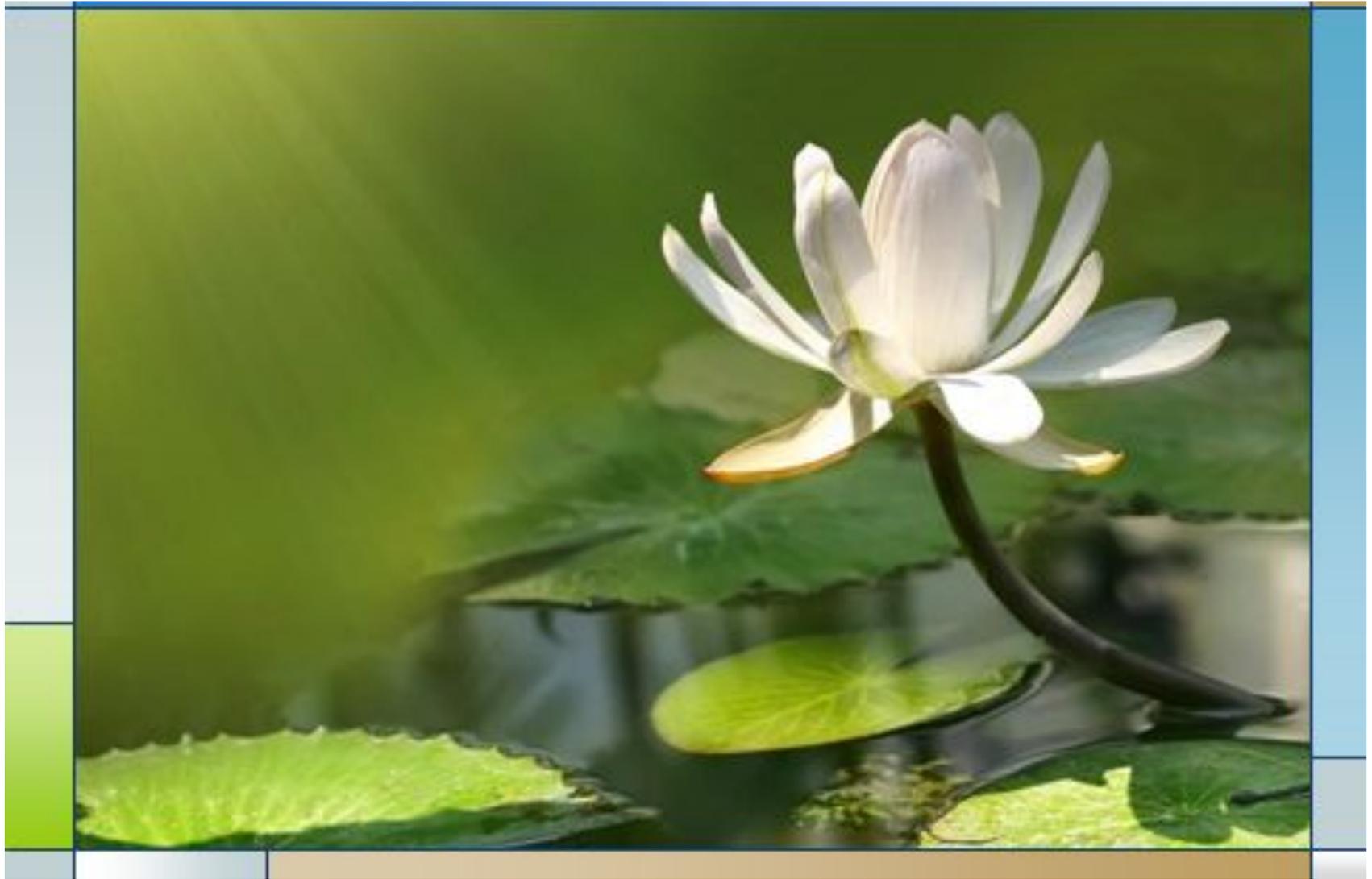
С другой - хорошая физическая форма и здоровье повышает способность контролировать стресс, когда он возникает.



Вода помогает выйти из стресса



Любимый аромат – лучший помощник при стрессе



Свет поможет победить стресс





Визуализация

Эффективной эмоциональной саморегуляции способствует также использование приемов воображения или визуализации.

Визуализация — это создание внутренних образов в сознании человека, то есть активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, а также их комбинаций.

Что поможет преодолеть стресс?



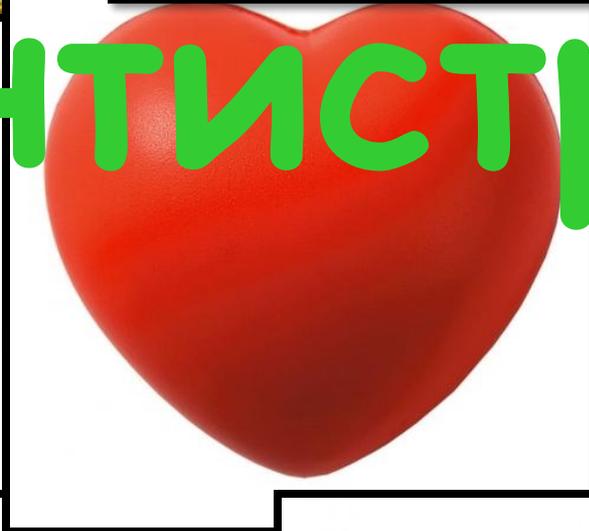
Умейте управлять собой

- Умейте управлять собой,
- Во всем ищите добрые начала.
- И споря с трудною судьбой,
- Учитесь жизнь начать сначала.
- Споткнувшись — самому вставать,
- В себе самом искать опору,
- А если двигаетесь в гору —
- Себя в пути не потерять.
- Не надо жаловаться всем
- Ни на судьбу, ни на болезни —
- Ничто не будет бесполезней
- Избитых этих, жалких тем!
- Не жгите сердце табаком,
- И мозг вином не заливайте,
- И жизнь свою не сокращайте
- Воспоминаньем о плохом.
- Друзей имейте — в трудный час
- Они поддержат и помогут.
- Не будет трудною дорога
- Ни для друзей и ни для вас.
- Не умирайте пока живы!
- Поверьте, беды все уйдут:
- Несчастья тоже устают.
- За днем несчастья — день счастливый!!!

Юрий Мерзляков



Антистрессы



Стресс – это не то, что
с вами случилось, а то,
как вы это
воспринимаете.



Г.

Селье.