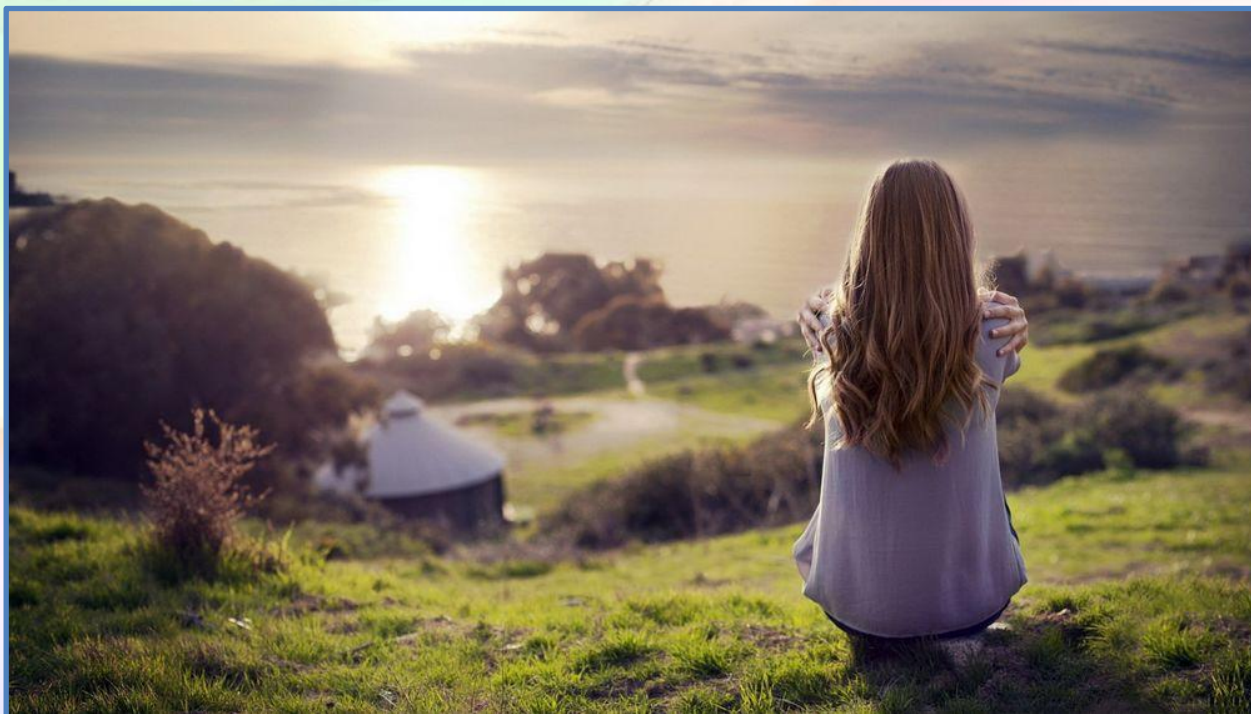


Стресс



и психическое здоровье

Стресс – это состояние, противоположное покою; момент единоборства живого с тем, что препятствует его жизни; звенящая, надрывающаяся труба тревоги, которая «слышна» любой клетке организма, стоящего лицом к лицу с трудностью.
А. Добрович



Что такое стресс?

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





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

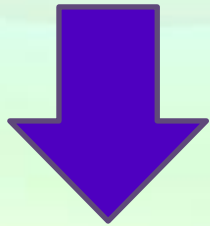
Г. Селье

Виды стресса:



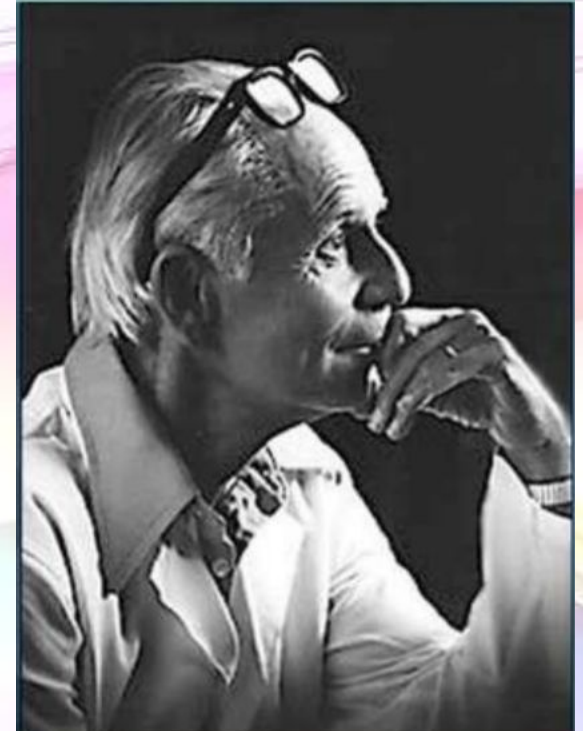
ЭУСТРЕСС

позитивный стресс



ДИСТРЕСС

негативный стресс



***Основоположником науки о стрессе
является Ганс Гуго Бруно Селье.***

Типы стрессов



Физиологический



Психологический



Эмоциональный

Информационный



Последствия влияния стресса

Повышение кровяного артериального давления

Изменения в сердечно-сосудистой системе

Болезни желудка

Снижение иммунитета

Изменения в поведении

Негативизм

Состояние хронического утомления

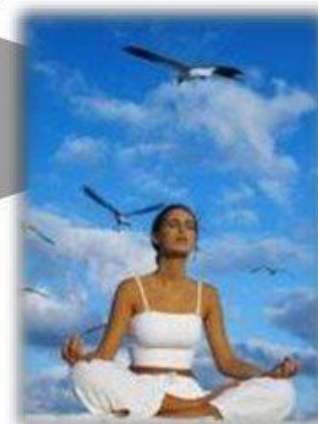
Стресс

Что поможет в борьбе со стрессом?

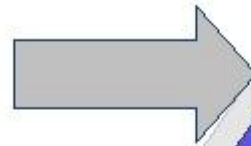


"Умей спокойно относиться к тому, чего не в силах изменить".

Сенека



Что поможет преодолеть стресс?





ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Психическое здоровье -

это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Критерии психического здоровья:

- осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я»;
- чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях;
критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам;
- соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям;
- способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами;
- способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы;
- способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

Психическое здоровье

Характеризуется:

- **уровнем и качеством мышления,**
- **развитием внимания и памяти,**
- **степенью эмоциональной устойчивости,**
- **развитием волевых качеств**



Почему психическое здоровье так важно?

Существует тесная взаимосвязь между психикой и физическим состоянием человека. Чувство тревоги, постоянные стрессы и переживания могут привести к ухудшению здоровья (нарушение сна, ослабление иммунной системы).

Однако стресс наносит серьезный вред не только физическому здоровью, но также влияет на психическое состояние и эмоциональное благополучие. Мы начинаем чаще расстраиваться, злиться, нервничать. В итоге наше эмоциональное состояние ухудшается, расстраиваются отношения с окружающими людьми, возникают проблемы в учебе и работе. Длительное пребывание в подобном состоянии приводит к появлению депрессивных и тревожных расстройств. Непродуктивные способы борьбы со стрессом приводят к ухудшению ситуации.

Для того, чтобы однажды возникший негативный стресс не стал постоянным спутником, необходимо соблюдать некоторые правила, которые помогут Вам стать более устойчивым к стрессу, а взгляд на ситуацию сделать менее негативным.

Психологическая саморегуляция

Стимулирует психику новизна впечатлений, вызывающая положительные эмоции.

Под влиянием красоты природы человек успокаивается, а это помогает ему отвлечься от обыденных мелочей

МЕТОДИКИ СНЯТИЯ
НЕГАТИВНОГО СТРЕССА

ЭФФЕКТИВНЫЕ ТЕХНИКИ
УПРАВЛЕНИЯ

ТРАВЫ И МАССАЖ
ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ

ЙОГА ДЛЯ ВСЕХ

ЛЕКАРСТВО
ОТ
СТРЕССА

НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЕ



СЕМЕЙНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

НЕТ СТРЕССУ

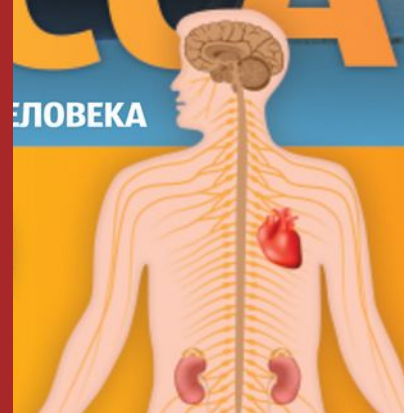
ВОССТАНАВЛИВАЕМ СВОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



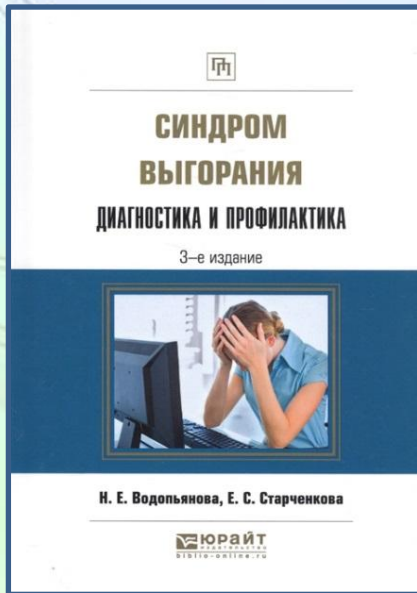
КАК
ИЗБЕЖАТЬ
КОНФЛИКТОВ
НА РАБОТЕ
И ДОМА

ОТ
СТРЕССА

ЧЕЛОВЕКА



Литература из фонда библиотеки:



Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. - 3-е изд., испр. и доп. - М. : ЮРАЙТ, 2017. - 343 с.

Настоящее практическое пособие посвящено причинам психического выгорания на работе. В нем представлены симптомы и последствия стресса, причины выгорания специалистов разных профессий, экзистенциальные аспекты выгорания. Особое внимание уделяется теории и практике преодоления стресса и выгорания.

Гаврилова, Е. А. Спорт, стресс, вариабельность: монография / Е. А. Гаврилова. - М. : Спорт, 2015. - 168 с. : ил.

Монография посвящена решению ряда прикладных задач спортивной подготовки: отбор, контроль за тренировочным процессом, прогноз соревновательной деятельности и развития состояний перетренированности через изучение вариабельности ритма сердца у спортсменов. Предложена авторская методика оценки текущего функционального состояния спортсмена на разных этапах подготовки и соответствия предъявляемому уровню нагрузок, а также прогноза тренировочной и соревновательной деятельности.



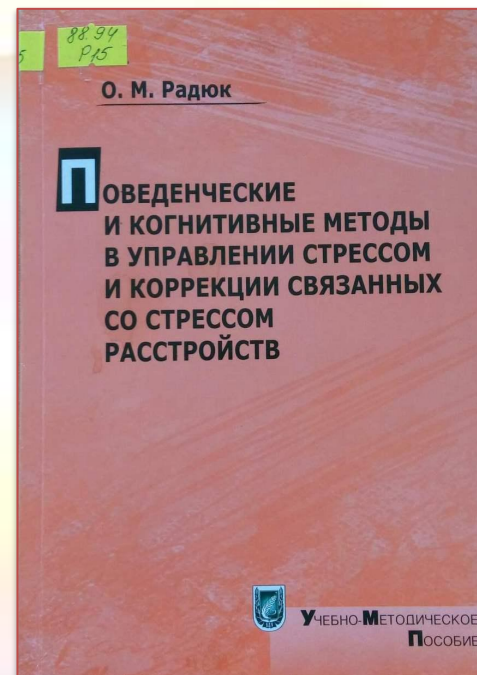


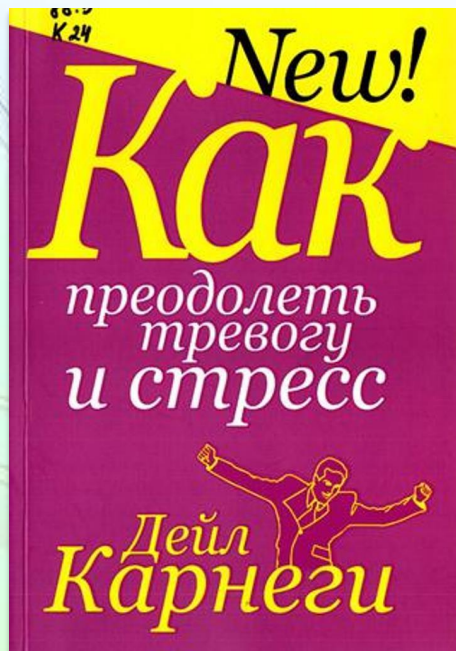
Карнеги, Д. Как найти выход из любой конфликтной ситуации [Текст] / Д. Карнеги. - Минск : Попурри, 2014. - 176 с.

В книге рассматривается природа конфликтов и способы их разрешения. Вы узнаете, как выявить источник конфликта, урегулировать конфликт, сохранив при этом отношения, научиться смотреть на вещи глазами других людей, создать атмосферу взаимного доверия и прийти к взаимному согласию.

Радюк, О. М. Поведенческие и когнитивные методы в управлении стрессом и коррекции связанных со стрессом расстройств [Текст] : учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по специальности 1-23 81 01 "Психологическое консультирование и психокоррекция" / О. М. Радюк ; Белорусский государственный университет. - Минск : БГУ, 2014. - 118 с.

В пособии представлены «универсальная модель стресса», позволяющая как углубить понимание механизма развития связанных со стрессом психосоматических заболеваний, психических и поведенческих расстройств, так и повысить эффективность терапии благодаря всестороннему рассмотрению потенциальных «мишеней» терапевтических вмешательств.





Карнеги, Д. Как преодолеть тревогу и стресс/ Д. Карнеги. - 4-е изд. - Минск : Попурри, 2014. - 208 с.

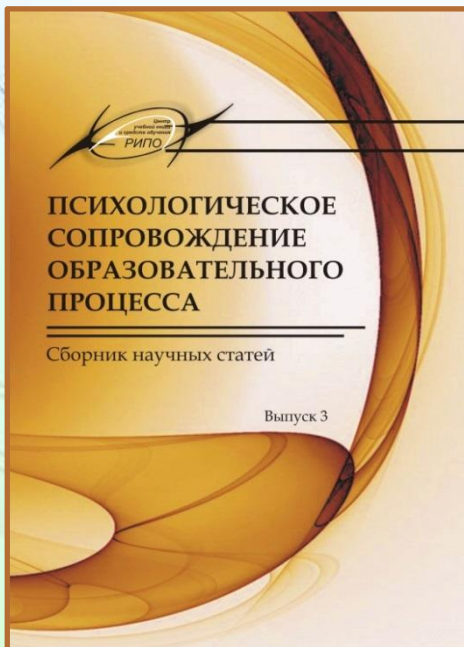
Книга посвящена методам борьбы со стрессом, с тревогами и волнением. Бесценные советы Дейла Карнеги помогут вам в любых ситуациях сохранять позитивный взгляд на вещи и навсегда покончить с ненужными переживаниями и сомнениями.

Профилактика юношеского суицида: пособие: комплект из 2 выпусков / Г. А. Бутрим. - Минск : Пачатковая школа, 2013. - 400 с.

В книге рассматриваются основные понятия суицидологии, необходимые для изучения специфики работы педагога-психолога, приводятся системы организации мероприятий по профилактике суицидов, психологической помощи подросткам. В издании приводятся нормативные и правовые основы профилактики суицидов в нашей стране, практические материалы из опыта работы педагогов.

ПРОФИЛАКТИКА ЮНОШЕСКОГО СУИЦИДА



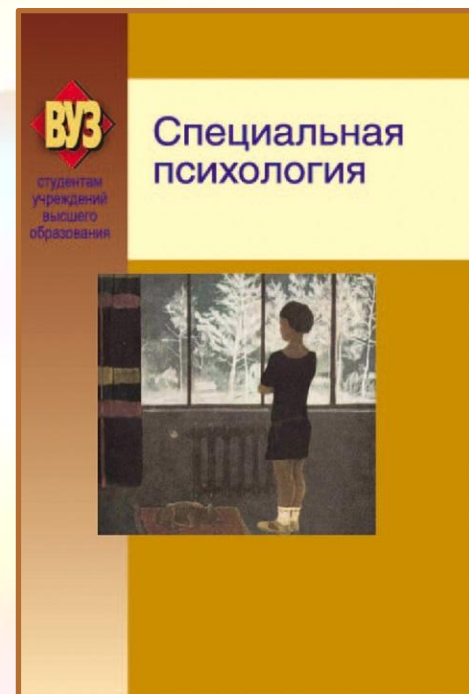


Психологическое сопровождение образовательного процесса: сборник научных статей : основан в 2011 году. Вып. 3 / отв. ред. О. С. Попова. - Минск : РИПО, 2013. - 420 с.

В сборнике представлены результаты научных исследований ученых и аспирантов, занимающихся проблемами психологического сопровождения личности в образовательном процессе, а также оригинальные статьи практических психологов учреждений образования Республики Беларусь. Авторы рассматривают актуальные проблемы методологии, методики и практики психологического сопровождения личностного и профессионального развития учащейся молодежи.

Специальная психология: учебное пособие: допущено Министерством образования Республики Беларусь для студентов учреждений образования по психологическим и педагогическим специальностям / Е. С. Слепович [и др.]. - Минск : Вышэйшая школа, 2012. - 511 с.

Отражены проблемное поле и основные понятия специальной психологии, раскрываются психологические особенности развития детей с различными типами отклоняющегося развития, а также содержится описание принципов, содержания, форм и способов психологической коррекции отклонений в развитии, основных направлений деятельности психолога в учреждениях образования.



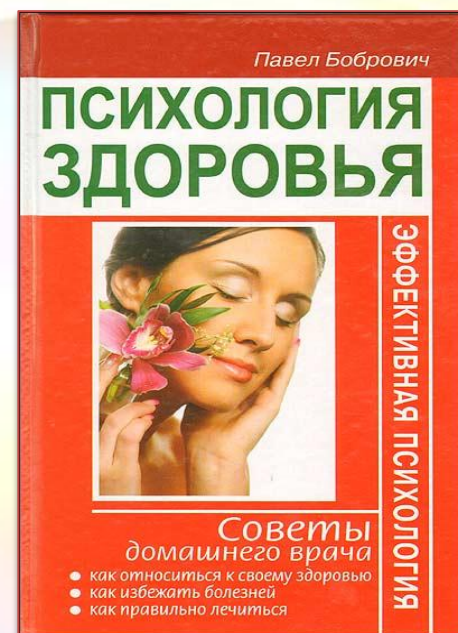


Олифирович, Н. И. Психологическая помощь студенческой молодежи: системно-аналитический подход: монография/Н. И. Олифирович; Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования "Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка". - Минск : БГПУ, 2012. - 224 с.

Монография посвящена проблеме оказания психологической помощи студенческой молодёжи. Проанализированы актуальные проблемы деятельности психологической службы вуза. Охарактеризована специфика студентов как субъектов психологической помощи. Представлен авторский системно-аналитический подход в профессиональной помогающей деятельности.

Бобрович, П. Психология здоровья: научно-популярная литература / П. Бобрович. - Минск: Современная школа, 2011. - 272 с.

Советы врача и психолога для того, кто хочет сохранить здоровье. В юмористической форме изложены вполне серьезные советы по образу жизни, здоровому питанию, выбору лечения и отношению к своим болезням.

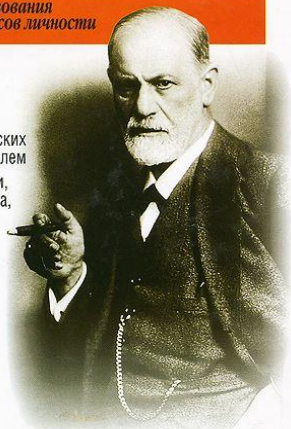


В.П. ШЕЙНОВ

КАК УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ

приемы использования
скрытых ресурсов личности

продуктивное
подключение
подсознания
к решению житейских
и творческих проблем
развитие интуиции,
памяти, интеллекта,
остроумия
активизация
творческого
мышления



Шейнов, В. П. Как управлять собой: научно-практическое издание / В. П. Шейнов. - 2-е изд. - Минск : Харвест, 2011. - 752 с.

В книге известного автора представлены эффективные приемы использования скрытых ресурсов личности для достижения жизненных целей: продуктивное подключение подсознания к решению житейских и творческих проблем, развитие интуиции, памяти, интеллекта, остроумия, активизация творческого мышления. Даны надежные способы нахождения недостающего времени, создания хорошего настроения и отличной физической формы, преодоления трудностей и стрессов. Чтобы управлять собой, надо познать себя, свою душу и тело, найти неиспользуемые резервы. Книга

помогает раскрыть эти тайны:

Кремень, М. А. Практическая психология управления: пособие для студентов вузов / М. А. Кремень. - Минск : ТетраСистемс, 2011.

Раскрываются задачи, цели, элементы системы управления, личность руководителя, стили руководства. Уделено внимание принятию руководителем управленческих решений, умению управлять конфликтами в коллективе, совершенствованию системы управления. Включены тесты, которые призваны помочь руководителям избегать наиболее типичных ошибок в сложных ситуациях управления коллективом.

М. А. Кремень

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ



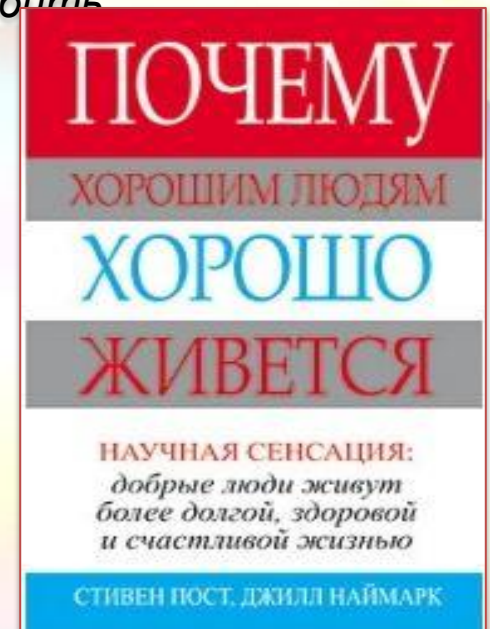


Саенко, Ю. В. Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями: практикум / Ю. В. Саенко. - СПб. : Речь, 2010. - 232 с.

Книга интегрирует психологические подходы к регуляции эмоциональной сферы, объединенные принципом открытого выражения и конструктивной реализации эмоций с целью личностного развития. Она содержит как ряд теоретических положений, касающихся регуляции эмоций, так и практические рекомендации, техники и упражнения, в том числе и авторские, направленные на преодоление нежелательных эмоциональных переживаний, а также эмоциональный тренинг, позволяющий осознать эмоции гнева, страха, печали и др. и совладать с ними; тренинг любви, развивающий способность любить.

Пост, С. Почему хорошим людям хорошо живется: научно-популярная литература / С. Пост, Д. Наймарк. - Минск : Попурри, 2009. - 400 с.

Ученый Стивен Пост и журналистка Джилл Наймарк рассказывают о силе любви и альтруизма, приводя трогательные истории из реальной жизни и наглядно показывая, каким образом добро открывает нам двери к счастью, здоровью и долголетию.



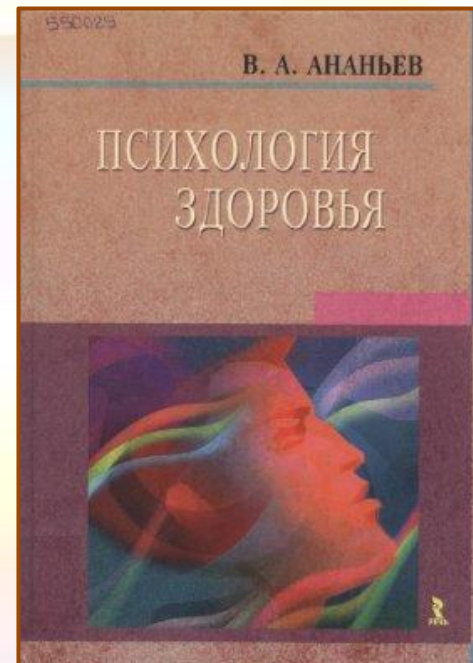


Игумнов, С. А. Управление стрессом: современные психологические и медикаментозные подходы: научное издание / С. А. Игумнов. - СПб. : Речь, 2007. - 112 с.

В учебно- методическом пособии представлены современные взгляды о психофизических реакциях на стресс, способах проблемно-решающего поведения и их связи с психологическими особенностями человека. В книге приводится авторская концепция профилактики и терапии психосоматических и стресс-зависимых заболеваний, которая будет интересна как специалистам, так и широкому кругу читателей.

Ананьев, В. А. Психология здоровья: научное издание. Кн. 1 / В. А. Ананьев. - СПб. : Речь, 2006. - 384 с.

Психология здоровья является междисциплинарной наукой, представляя собой фундамент валеологии - науки об индивидуальном здоровье. В книге излагаются авторские концептуальные воззрения на проблему сохранения и развития здоровья, на причины формирования различных заболеваний; помимо того в ней представлены оригинальные идеи развития личности человека.





Аббков, В. А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии [Текст] : научно-популярная литература / В. А. Аббков, М. Перре. - СПб. : Речь, 2004. - 166 с.

В книге детально описаны теоретические подходы к изучению проблем стресса, типы и факторы стресса, механизмы адаптации к стрессовым ситуациям, принципы предупреждения и сопротивления; подробно проанализированы копинг-механизмы. В приложении приведены методики для оценки стресса и копинга.

Картрайт, С. Стресс на рабочем месте [Текст] : научное издание / С. Картрайт, Л. К. Купер ; . - Харьков : Гуманитарный центр, 2004. - 236 с.

Книга "Стресс на рабочем месте" представляет собой редкое сочетание научных подходов и практических рекомендаций да еще написанная простым языком. Сьюзан Картрайт, Кэри Л.Купер - ученые-психологи из Великобритании предлагают рассматривать рабочее место как комплексный источник стресса. Здесь основные причины стресса - влияние организационных изменений, дизайна работ, корпоративной культуры, нагрузки на менеджеров. К этим причинам есть и практические рекомендации по преодолению.



Желаю Вам крепкого душевного здоровья!



Использованные ресурсы:

<https://moluch.ru/archive/119/33117/>

<http://4gdkp.by/tseentry/56-stranichka-psikhologa-yuniks/391-vsemirnyj-den-psikhi-cheskogo-zdorovya>

<https://4brain.ru/zozh/psy.php>

<http://vseostresse.ru/stress/vidy-stressa.html>

<https://en.ppt-online.org/445818>



г. Пинск, ул. Кирова, 24
Библиотека.

Составитель: библиотекарь II категории Т. Н. Дубойская