

СТРЕСС И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЧЕЛОВЕКА



ЦЕЛЬ УРОКА:

1. ПОЗНАКОМИТЬСЯ С ОБЩИМИ ПОНЯТИЯМИ СТРЕССА, СТРЕССОВЫМИ ФАКТОРАМИ;
2. ПОКАЗАТЬ ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ЧЕЛОВЕКА И ЕГО ЗДОРОВЬЕ;
3. СФОРМУЛИРОВАТЬ ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УРАВНОВЕШЕННОСТИ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ.



Вопросы:

1. СТРЕСС И СТРЕССОВЫЙ ФАКТОР

2. СТАДИИ СТРЕССА

3. ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ



ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА НАСЫЩЕНА ВСЕВОЗМОЖНЫМИ СОБЫТИЯМИ, КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВАС ЖДУТ РАЗЛИЧНЫЕ ДЕЛА ДОМА, В ШКОЛЕ, НА УЛИЦЕ. ЖИЗНЬ ПОСТОЯННО ОТКРЫВАЕТ ПЕРЕД ВАМИ НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ И СТАВИТ НОВЫЕ ПРОБЛЕМЫ.

СОБЫТИЯ, ПРОИСХОДЯЩИЕ С ВАМИ , ОКАЗЫВАЮТ НА ВАШЕ СОСТОЯНИЕ ОПРЕДЕЛЕННОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ.

ВСЕ СОБЫТИЯ ,ОКАЗЫВАЮЩИЕ НА ВАС СИЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ, НЕЗАВИСИМО ОТ ТОГО, ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ОНО ИЛИ ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ, НАЗЫВАЕТСЯ СТРЕССОВЫЙ ФАКТОР.



СТРЕССОВЫЙ ФАКТОР – ЭТО ЛЮБОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ПСИХИКУ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРОЕ ВЫЗЫВАЕТ СТРЕССОВЫЙ ОТВЕТ(СТРЕСС).

СУЩЕСТВУЕТ МНОГО ПОТЕНЦИАЛЬНЫХ СТРЕССОРОВ: ПЕРЕМЕНЫ В ЖИЗНИ, ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОНФЛИКТ, СТРАХ, УСТАЛОСТЬ, ФИЗИЧЕСКАЯ ТРАВМА, РЕЗКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ТЕМПЕРАТУРЫ НАРУЖНОГО ВОЗДУХА, ШУМ, ЗАБОЛЕВАНИЕ И ДР.



ДЕЙСТВИЯ ЭТИХ ФАКТОРОВ НАКАПЛИВАЮТСЯ И СУММИРУЮТСЯ. ЧЕМ БОЛЬШЕ ИХ В ЖИЗНИ В ДАННЫЙ ПЕРИОД, ТЕМ ВЫШЕ БУДЕТ УРОВЕНЬ СТРЕССА.

СТРЕСС- ЭТО СОСТОЯНИЕ НАПРЯЖЕНИЯ, ВОЗНИКШЕЕ У ЧЕЛОВЕКА ПОД ВЛИЯНИЕМ СИЛЬНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ. КОНЦЕПЦИЮ СТРЕССА СФОРМУЛИРОВАЛ КАНАДСКИЙ ПАТОЛОГ ГАНС СЕЛЬЕ (1907-1982 ГГ), КОТОРЫЙ ОПРЕДЕЛИЛ СТРЕСС КАК СОВОКУПНОСТЬ ЗАЩИТНЫХ РЕАКЦИЙ ОРГАНИЗМА, ВЫЗЫВАЕМЫХ КАКИМ-ЛИБО ИЗ СТРЕССОВЫХ ФАКТОРОВ.



СТРЕСС ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА: ПОВЫШАЕТСЯ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ, УЧАЩАЕТСЯ ПУЛЬС, ЗАМЕДЛЯЕТСЯ ИЛИ ОСТАНАВЛИВАЕТСЯ ПИЩЕВАРЕНИЕ, УГЛУБЛЯЕТСЯ ИЛИ УСКОРЯЕТСЯ ДЫХАНИЕ, УВЕЛИЧИВАЕТСЯ САХАР В КРОВИ.



Различают три стадии при стрессе: мобилизация, сопротивление и истощение.

1 стадия – стадия мобилизации

В ответ на действие стрессора **возникает тревога**. Эта реакция **мобилизует организм, готовит его к срочной защите**. Увеличивается частота сердечных сокращений, поднимается кровяное давление, замедляется пищеварение, кровь приливает к мышцам. Человек готов к действиям по защите своей жизни и здоровья, т.к. в результате происшедших физиологических изменений кратковременно улучшаются возможности и деятельность организма. Но долгое пребывание в таком состоянии может привести к различным нарушениям функций организма.



2-я СТАДИЯ – СТАДИЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ.

КОГДА НЕПОСРЕДСТВЕННАЯ ОПАСНОСТЬ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА МИНУЕТ, ЕГО ОРГАНИЗМ ПЕРЕХОДИТ В СТАДИЮ СОПРОТИВЛЕНИЯ. НА ЭТОЙ СТАДИИ **СТРЕСС СНИЖАЕТСЯ ДО БОЛЕЕ НИЗКОГО УРОВНЯ. В ЭТОТ ПЕРИОД ОРГАНИЗМ ОБЛАДАЕТ ПОВЫШЕННОЙ И ДЛИТЕЛЬНО СОХРАНЯЮЩЕЙСЯ СПОСОБНОСТЬЮ ПЕРЕНОСИТЬ ДЕЙСТВИЯ СТРЕССОРОВ.**



3-я стадия – стадия истощения

Если уровень стресса слишком долго остается на высоком уровне, наступает стадия истощения. Сильный стресс обуславливает значительную потерю энергии организма и создает такие физиологические условия, при которых способность организма противостоять стрессорам уменьшается. Симптомы сильного стресса: нервозность, смутная тревога, быстрая утомляемость, раздражительность, головные боли, бессоница, потеря аппетита и др. Человек страдает от полного упадка физических и духовных сил.



Но стресс не всегда приносит вред. При умеренном стрессе разум и тело человека функционирует наиболее эффективно и делают организм готовым к оптимальному режиму работы, обеспечивается достижение поставленных целей без истощения жизненных сил организма. Высокий уровень стресса может оставаться положительным только очень короткое время.



У ЧЕЛОВЕКА, НЕ НАУЧИВШЕГОСЯ УПРАВЛЯТЬ СВОЕЙ ПСИХИКОЙ И ДОЛГОЕ ВРЕМЯ ЖИВУЩЕГО В СОСТОЯНИИ СТРЕССА. УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ВЕРОЯТНОСТЬ ПОЯВЛЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ: СЕРДЕЧНЫХ, ИНФЕКЦИОННЫХ. СИЛЬНЫЙ СТРЕСС МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ.

В НЕКОТОРЫХ ПРЕДЕЛАХ СТРЕСС ПСИХИЧЕСКИ БЛАГОПРИЯТЕН, НО КОГДА СТРЕСС ПЕРЕХОДИТ ГРАНИЦЫ ЭТОГО УРОВНЯ, ОН НАЧИНАЕТ ИСТОЩАТЬ ПСИХИЧЕСКУЮ ЭНЕРГИЮ ОРГАНИЗМА И ПРИВОДИТ К НАРУШЕНИЮ НОРМАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА.



РАЗНЫЕ ЛЮДИ ОТВЕЧАЮТ НА СТРЕСС ПО-РАЗНОМУ.

НЕКОТОРЫЕ — ПРЕУСПЕВАЮТ В СИТУАЦИЯХ, КОТОРЫЕ ПРИВОДЯТ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ В СОСТОЯНИЕ ИСТОЩЕНИЯ.

Одни начинают много есть, другие наоборот теряют аппетит; одни с трудом засыпают ночью, другие испытывают сонливость даже днем. И все же есть общие принципы выхода из состояния сильного стресса.



ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

Надо **вырабатывать у себя убеждение, что только вы сами отвечаете за свое эмоциональное и физическое благополучие.** Будьте оптимистами, запомните, что источником стресса являются не события сами по себе, а ваше восприятие этих событий. Как только вы поймали себя на мрачной мысли, переключайтесь на что-то хорошее, это поможет видеть жизнь в более светлых тонах.

Регулярно занимайтесь физкультурой и спортом.

Физические упражнения – один из лучших способов выхода из состояния сильного стресса.

Приучайтесь ставить себе посильные задачи. Реально смотрите на жизнь, не ждите от себя слишком многого.

Учитесь радоваться жизни, получать хоть маленькие радости от каждого прожитого дня. **Старайтесь питаться правильно, соблюдайте гигиену питания. Соблюдайте режим дня, высыпайтесь.** Сон играет очень важную роль в преодолении стрессов.

Вырабатывайте у себя привычки здорового образа жизни. Учитесь противостоять вредным привычкам.



ВАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ ВЫПОЛНИТЬ ТЕСТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГИБКОСТИ. ЧЕЛОВЕК С ВЫСОКОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГИБКОСТЬЮ В НЕОЖИДАННОЙ СИТУАЦИИ МОЖЕТ ПРИНЯТЬ БЫСТРОЕ РЕШЕНИЕ БЕЗ ЛИШНЕГО НЕРВНОГО НАПРЯЖЕНИЯ. ЛЮДЯМ С НИЗКИМ ПОКАЗАТЕЛЕМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГИБКОСТИ НЕОБХОДИМО ВСЕ ТЩАТЕЛЬНО ПЛАНИРОВАТЬ, Т. К. ОНИ НЕ МОГУТ БЫСТРО ПРИНЯТЬ ВЕРНОЕ РЕШЕНИЕ В КРИТИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ.

ПОСЛЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТА СДЕЛАЙТЕ ВЫВОД.



ЕСЛИ ВЫ БЕЗУСЛОВНО СОГЛАСНЫ С УТВЕРЖДЕНИЕМ, НАПИШИТЕ ОТВЕТ «ДА», ЕСЛИ НЕ СОГЛАСНЫ – ОТВЕТ «НЕТ»

Группа А

- 1. Я часто испытываю тягу к новым впечатлениям.**
- 2. Мне нравится работа, которая требует быстрого и частого переключения с одной операции на другую, с одного дела на другое.**
- 3. Я могу быстро перейти от покоя (отдыха) к интенсивной деятельности.**
- 4. Я быстро схожусь с новыми людьми.**
- 5. Я быстро засыпаю и пробуждаюсь.**
- 6. Я быстро осваиваюсь в новой обстановке, включаюсь в новое для себя дело.**
- 7. Мне нравится, когда появляются новые люди.**
- 8. Я люблю бывать в новом для себя обществе.**
- 9. Мне приходится слышать от окружающих и друзей, что я человек очень деятельный и подвижный.**



10. НОВЫЙ ДЛЯ МЕНЯ УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ Я ОБЫЧНО ЗАПОМИНАЮ И УСВАИВАЮ ОЧЕНЬ БЫСТРО, ХОТЯ ИНОГДА СПОСОБЕН ТАКЖЕ БЫСТРО ЕГО ЗАБЫВАТЬ.

Группа Б

11. Я НЕ ЛЮБЛЮ ЗАВОДИТЬ НОВЫХ ЗНАКОМСТВ.

12. МНЕ ОЧЕНЬ ТРУДНО РАССТАТЬСЯ С КАКОЙ ЛИБО МЫСЛЮ, В КОТОРУЮ Я КОГДА-ТО ПОВЕРИЛ, ХОТЯ МНОГО УБЕДИТЕЛЬНЫХ ДОВОДОВ ПРОТИВ ЭТОЙ МЫСЛИ.

13. НОВЫЕ НАВЫКИ В КАКОЙ-ЛИБО ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, НОВЫЕ ПРИВЫЧКИ ФОРМИРУЮТСЯ У МЕНЯ МЕДЛЕННО, НО ЗАТО ОЧЕНЬ ПРОЧНО.

14. МЕНЯ ИНОГДА НАЗЫВАЮТ ФЛЕГМАТИЧНЫМ (ИЛИ УПРЕКАЮТ В МЕДЛИТЕЛЬНОСТИ).

15. Я НЕ ЛЮБЛЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР.



Найдите сумму положительных ответов на утверждения группы А – с 1 по 10. Далее, аналогично найдите сумму положительных ответов на утверждения группы Б – с 11 по 15. Затем из первой суммы вычтите вторую.



Если Вы набрали 8 – 10 баллов – психологическая гибкость является характерным для Вас качеством. Это помогает успешно справляться с новыми и неожиданными ситуациями.

Если Вы набрали 5 – 7 баллов – психологическая гибкость выражена в достаточной мере. Это позволяет не быть застигнутым врасплох в новых и непривычных обстоятельствах.

Если Вы набрали 3 – 4 балла – Вам часто не достаёт гибкости в приспособлении к новым обстоятельствам.

Если Вы набрали 1 – 2 балла – значит нет гибкости в быстро меняющихся обстоятельствах.



ЗАДАНИЕ НА ДОМ:

1. п. 7.2

2. Используя изученную тему, объясните слова А. С. Пушкина: «Хвалу и клевету приемли равнодушно и не оспаривай глупца»

3. СОСТАВЬТЕ КОНСПЕКТ В ВИДЕ ОДНОЙ ИЗ ПРЕДЛОЖЕННЫХ ФОРМ:

- РАДИОПЕРЕДАЧА «КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ СТРЕССА?»

- СТАТЬЯ В ЖУРНАЛЕ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ «КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ СТРЕССА ШКОЛЬНИКУ?»

- СЦЕНАРИЙ РЕКЛАМНОГО РОЛИКА «ЗАЩИТА ОТ СТРЕССА»

