

# Техники восстановления и работы со стрессом.

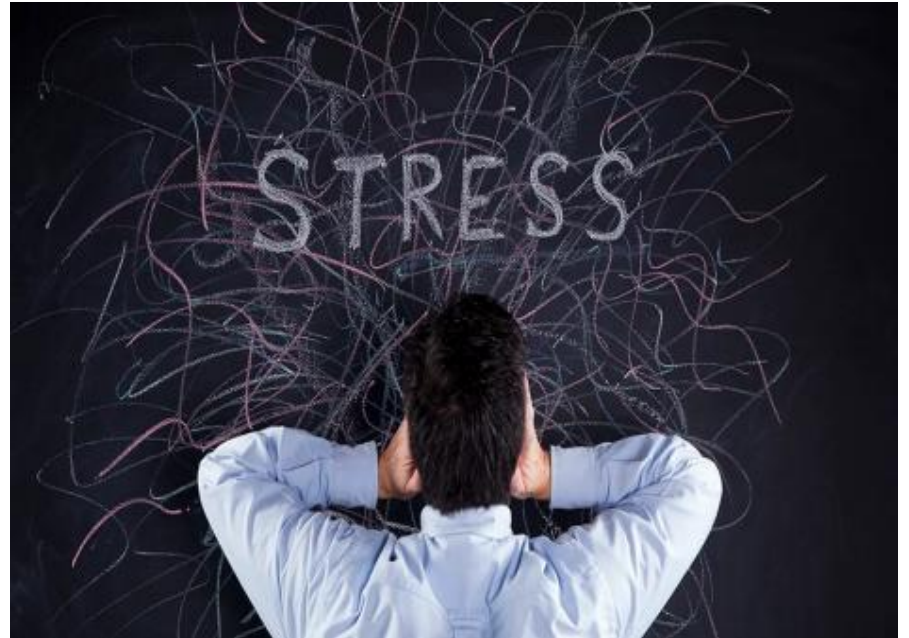
Подготовила: Татьяна  
Виктория Анатольевна  
студентка 1 курса,  
ФИиМО  
3 группа

# Содержание

1. *Введение*
2. *Стресс. Методы борьбы со стрессом.*
  - 1) *Что такое стресс?*
  - 2) *Причины стресса*
  - 3) *Виды стресса*
  - 4) *Техники восстановления и работы со стрессом*
1. *Заключение*
2. *Список литературы*

# Цель

- *Выяснить что такое стресс*
- *Определить техники восстановления и работы со стрессом*



# Введение

*Актуальность данной темы заключается в том, что именно стресс стал одним из самых модных медико-психологических диагнозов. Этот диагноз ставится человеку, когда у него в личной жизни, в быту или на производстве возникают какие-либо проблемы, которые приводят к ухудшению его психического и физического здоровья. Каждый день тысячи людей обращаются к врачам, жалуясь на изнуренность, беспокойство, нервозность, апатию. Это признаки болезни когда – то врачи называли усталостью и которая носит название стресса. Термин изменился, но суть остается той же: усталость и стресс лишают всяческих жизненных сил.*

*В последние годы стресс с большей силой затронул все население страны, этому поспособствовали множество финансовых и семейных проблем и еще одной из самых главных причин, является загруженность на работе или учебе.*



# Что такое стресс?

**Стресс** (англ. stress напряжение; синоним стресс-реакция) - неспецифическая реакция организма, развивающаяся под влиянием различных интенсивных или новых воздействий (боли, холода, чрезмерной физической нагрузки, психоэмоциональной травмы и др.).



# Причины стресса

*Причин стресса великое множество, т.к. у каждого человека свой индивидуальный организм, психика, образ жизни, поэтому, один и тот же фактор на одного человека может не повлиять вовсе, или произвести незначительное воздействие, в то время как другая личность буквально заболевает, например – конфликт с другим человеком.*

*Причины перенапряжения могут быть внешними и внутренними. Внешние причины – это различные изменения в жизни, которые пребывают под вашим личным контролем. Внутренние – находятся в вашем разуме и в большинстве случаев являются надуманными или плодом воображения*

# Виды стресса

- *Эустресс – это стресс, оказывающий позитивное воздействие на психофизиологическое состояние человека, вызывающий состояние жизненного тонуса, мобилизации*
- *Дистресс — это стресс, оказывающий отрицательное воздействие на организм, дезорганизирующее влияние на деятельность и поведение*



# Техники восстановления и работы со стрессом

*Любого среднестатистического человека интересует, что делать при стрессе и как противостоять негативному внешнему влиянию. Методов "борьбы" со стрессом множество. Каждый человек делает свой выбор сам и находит то, что лично ему помогает.*





**Сон** . Треть жизни человек проводит во сне. Сон - это жизненно необходимая потребность организма, кроме того он благотворно воздействует на человека. Сон восстанавливает не столько физическую активность человека, сколько психологическое равновесие. Во время сна наш организм производит гормоны, отвечающие за рост и восстановление функций организма.

Недостаток сна приводит к серьезным нарушениям нервной системы. Самое главное – не оказаться в порочном кругу - когда стресс провоцирует бессонницу, а бессонница еще больше усиливает стресс.



**Природа.** Во время отпусков люди стремятся при малейшей возможности уехать из города и хотя бы на короткое время очутиться на природе. Там, где взгляд наслаждается простором, а не спотыкается о бесчисленные бетонные коробки, где легкие дышат чистым, свежим воздухом, а не выхлопными газами. Даже короткий отпуск на природе может вернуть силы человеку и дать энергию на целый рабочий год.



**Релаксация.** *Очень сильное средство для борьбы со стрессом, которое к тому же не отнимает много времени. После правильно проведенной релаксации появляется необычайный прилив сил, приходит бодрость. На это уходит всего лишь 10-20 минут в день. Нужно просто расслабиться полностью, отключиться от внешнего мира, уйти от своих мыслей, и просто оказаться наедине с самым близким человеком – с самим собой.*



**Ароматерапия.** Когда человек наносит ароматические масла на кожу, то они через поры кожи попадают в кровь, которая разносит их по всему телу. Когда человек вдыхает запах масла, его пары через мембраны и основание носа попадают в мозг, и напрямую влияют на настроение, достигая участков мозга, отвечающих за эмоции.

Существует огромное количество масел или их смесей, которые используются для снятия стресса. Ароматерапевты не рекомендуют использовать одно и то же масло или смесь масел слишком долго – они могут потерять свою эффективность. Ванны также влияют на психику человека успокаивающе.



**Физические упражнения.** Они оказывают релаксирующий эффект, который возникает после выполнения упражнений и длится до 2-х часов. Регулярные физические упражнения способствуют повышению устойчивости организма к стрессам. При физической активности повышается уровень химических веществ, которые способствуют повышению настроения.



**Питание.** Во многих пищевых продуктах содержатся гормоны "хорошего настроения". Они помогают переживать стрессы, бороться с депрессией, да и просто повышают жизненный тонус. Например, салат, шпинат, капуста, паприка и другие съедобные растения богаты веществами, которые улучшают настроение человека. В бананах содержится серотонин, дающий человеку ощущение легкости.



# Заключение

*При ритме современной жизни без стресса никуда. Нас окружает огромное количество неблагоприятных факторов, изучив литературу по данному вопросу, мы узнали, что такое стресс. Стресс – это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету.*

*Причинами стресса являются проблемы в личной жизни, в быту или когда на производстве возникают какие-либо проблемы. Отсюда можно выявить два вида стресса эустресс и дистресс. Со стрессом можно справиться, нужно лишь желание, немного свободного времени для себя любимого и уметь правильно подобрать методы борьбы со стрессом к которым относится: релаксация; медитация; дыхательная техника; мышечное расслабление.*

*Таким образом цель моей работы достигнута.*

# Список использованной литературы

- *Статья «Основные методы борьбы со стрессом. Методики для самостоятельного выполнения и методы лечения у специалиста»*
- *Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. — М.: Медгиз. — 255 с.*
- *Селье Г. Профилактика некрозов сердца химическими средствами. — М: Медгиз, — 207 с.*
- *Леонова А. Костикова Д. На грани стресса / В мире науки 2014. № 4*
- *Емельянов Ю. В Как помочь самому себе.*
- *Первая медицинская помощь. — М.: Большая Российская Энциклопедия. 2015 г.*