

РАБОТА СО СТРЕССОМ

Родионова Елена Викторовна,
к.ф.н., доцент ОСГН ШБИП ТПУ

19 кор. 205 ауд.

1. Стресс: его виды и стадии
2. Уровень стрессоустойчивости
3. Методы профилактики и снижения напряжения



настраиваемся на хорошую волну

Упражнение: Комплимент

Каждый участник должен сделать комплимент соседу без слов, жестами.

После того, как комплимент сделан, задайте вопрос "получателю": "Как ты думаешь, что тебе хотели сказать?"

1. Стресс: его виды и стадии

Какие ассоциации возникают у Вас со словом стресс?

Стресс – это состояние физического или психического напряжения, ответная реакция всего организма на сильные воздействия.

! *Стресс вызван изменениями привычного течения жизни.*



КАК ЧАСТО СЛУЧАЕТСЯ СТРЕСС?

11 %
почти каждый
день

22 %
раз или два
в неделю

38 %
несколько раз
в месяц

24 %
несколько раз
в году

5 %
затруднились
ответить



КАК СНИМАЕТЕ СТРЕСС?



Всероссийский опрос проведён «Левада-центром» 18-22 августа среди 1600 человек.

Отметьте, как Вам кажется,
Ваш уровень стрессоустойчивости



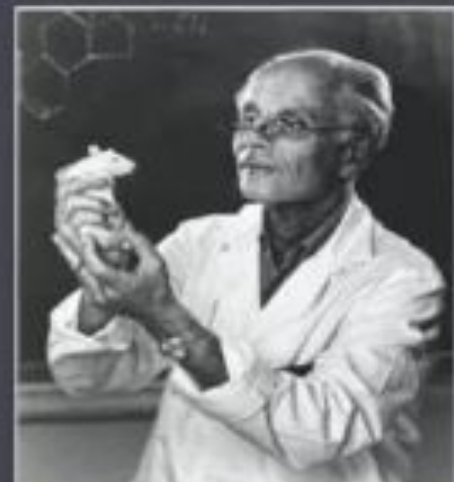
Ганс Селье (1907 – 1982)

Канадский
психофизиолог,
эндокринолог австро-
венгерского
происхождения



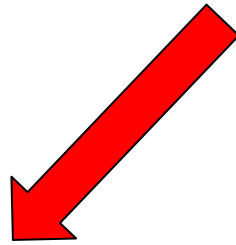
**В 1936 ввёл понятие
«стресс»**

*«Свобода от стресса
означает смерть»*

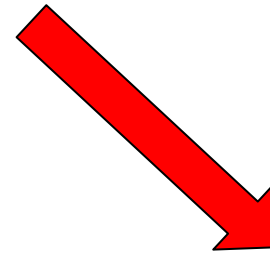




**стресс возникает в ситуациях,
которые вызывают два
чувства:**



угроза чему-то важному
для человека



отсутствие контроля
над ситуацией



Упражнение: «Выкинь свои проблемы» (Модификация упражнения Ньюстром, Скэннел [1997])

- Напишите на листе бумаги **свою проблему**, которую Вы хотели бы **решить**. Листы с описанием проблемы **не подписываются**, в процессе обсуждения нельзя раскрывать авторство.
Скомкать свои проблемы и бросить в мешок.
- Делимся на команды. Каждая команда вынимает одну записку из мешка.
Необходимо **за 5 минут** найти как можно больше **вариантов решений**, заявленной в записке проблемы

3 стадии развития стресса

СТАДИЯ РЕАКЦИИ

Stress tingkat tinggi



СТАДИЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ



СТАДИЯ ИСТОЩЕНИЯ



«Стресс кролика»

- *Оцепенение*
- *Пассивность*
- *Испуг*
- *Отказ от деятельности*

«Стресс льва»

- *Повышенная активность*
- *Мобилизация сил*
- *Смелость и решительность*
- *Повышение эффективности деятельности*

виды стресса:

- **Физиологический**
(действие физических нагрузок, болезни)



- **Психологический**
(действие моральных и психологических перегрузок)

1. Эмоциональный
(ситуации угрозы)
2. Информационный
(информационная перегрузка)



признаки стресса

- *Тревога*
- *Страх*
- *Напряжение*
- *Неуверенность*
- *Растерянность*
- *Подавленность*
- *Беззащитность*
- *Паника*

**Психологические
изменения**

- *Бледность или
краснота*
- *Учащение пульса*
- *Дрожь*
- *Потливость*
- *Сухость во рту*
- *Затруднение дыхания*
- *Расширение зрачков*
- *Желудочный спазм*

**Физиологические
изменения**

2. Уровень стрессоустойчивости

Стрессоустойчивость личности – это способность сохранять высокие показатели психического и физического функционирования при возрастающих стрессовых нагрузках



определяем индекс стрессоустойчивости



Вам необходимо прочитав утверждения и выразить степень своего согласия с ними, используя следующую шкалу:

- никогда – 0 баллов***
- почти никогда - 1 балл***
- редко - 2 балла***
- часто - 3 балла***
- почти всегда - 4 балла***

никогда – 0 баллов

почти никогда - 1 балл

редко - 2 балла

часто - 3 балла

почти всегда - 4 балла

1. Меня раздражают мелочи.
2. Я нервничаю, когда приходится кого - то ждать.
3. Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.
4. Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.
5. Я не переношу когда меня критикуют, выхожу из себя.
6. Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое.
7. Все свое свободное время чем-нибудь занят.
8. На встречу всегда прихожу заранее.
9. Не умею выслушивать человека не перебивая, вставляю реплики.
10. Я страдаю отсутствием аппетита.

никогда – 0 баллов

почти никогда - 1 балл

редко - 2 балла

часто - 3 балла

почти всегда - 4 балла

11. Часто беспокоюсь без всякой причины.

12. По утрам чувствую себя плохо.

13. Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.

14. И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.

15. Думаю, что сердце у меня не в порядке.

16. У меня бывают боли в спине и шее.

17. Когда сижу за столом, барабаню пальцами по столу и покачиваю ногой.

18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.

19. Думаю, что я лучше многих.

20. Я не соблюдаю диету.

- **31–45 баллов.** вы достаточно уравновешены, с чем вас нельзя не поздравить! Вы адекватно реагируете на большинство стрессовых ситуаций. У вас средний уровень эмоциональной устойчивости, то есть та норма, которая свойственна большинству людей.

- **46–60 баллов.** Вас характеризует повышенный уровень эмоциональности.

Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Для вас важно мнение других, и это держит вас в состоянии стресса. Если будете продолжать в том же духе, то многого добьетесь, но вряд ли это доставит вам радость. Избегайте лишних споров, усмиряйте свой гнев, вызванный мелочами. Не пытайтесь добиваться всегда

максимального

результата. Время от времени давайте себе полную передышку.



- **61 балл и больше.** Вам присуща очень высокая степень эмоциональной возбудимости. Наверняка у вас крайне низкий уровень психологической защиты, ваши нервы «обнажены». Вы живете, как водитель машины, который одновременно жмет на газ и на тормоз. Стресс, которому вы подвержены, угрожает и здоровью, и вашему будущему.

- **30 баллов и меньше.** Вы живете спокойно и разумно, успеваете справиться с проблемами, которые возникают. Высокий уровень эмоциональной устойчивости, базирующийся на стабильной психике. Вам не страшны никакие эмоциональные стрессы. Поддерживайте свою нервную систему в том же прекрасном состоянии любыми доступными вам способами

Тест Айзенка на определение типа темперамента

Темперамент – устойчивая совокупность индивидуальных психических особенностей, в основе которой лежит тип высшей нервной деятельности человека. Составляет основу развития черт характера.

<https://mozgius.ru/psihologiya/testy/test-ayzenka-na-temperament.html>



Влияние темперамента на стрессоустойчивость



выбор стратегии поведения



3. Методы профилактики и снижения напряжения

Снижению напряжения (как физического, так и психоэмоционального) способствует **умение расслабляться** (релаксация).

Волнение и суета приносят много ошибок, мы тратим больше времени и сил на дела.



Совет 1: Железные двери

Для вытеснения тревоги из своей жизни необходимо всеми силами **разграничить прошлое и будущее.**

В противном случае, **прошлый опыт и мысли** о надеждах будут порождать **тревогу и беспокойство**



Совет 2: «Магическая» формула

Нужно задать себе вопрос:
«Что есть **самое худшее**, что
может произойти **со мной?**»



Совет 3: Позитивное мышление

Необходимо выработать у себя особое умонастроение, способное приносить спокойствие и счастье.

Выработать же такое умонастроение можно при помощи **ПОЗИТИВНОГО И ЖИЗНЕРАДОСТНОГО МЫШЛЕНИЯ.**

Этот стакан:



Наполовину полон

Наполовину пуст

На 50% наполнен водой

Какая разница?
Ведь я собираюсь выпить всё!

ФИНАНСОВЫЙ ГЕНИЙ
Все гениальное просто!

Совет 4: Деятельность

Если человек **ничего не делает** и его мысли ничем не заняты, сознание само может начать генерировать **беспокойные мысли**, вызывающие тревожные состояния.

Хотите избавиться от беспокойства – **загрузите себя** какой-либо деятельностью.



Совет 5: Интерес к окружающим

Беспокойства одолевают человека, когда он излишне **сконцентрирован на своей персоне.**



Упражнение: Плюсы - минусы



Питание при стрессе

12 потрясающих способов получить гормоны счастья!



съесть вкусный банан



провести время на природе



Зарядись сочной зеленью!



Орехи - омега 3 для мозга!



Улыбайтесь! И получайте гормоны счастья!



Радость, счастье, хорошее настроение 3 в 1 в полоске шоколада



Овсянка спасет от депрессий



Кайенский перец поднимает настроение



Вода - больше энергии меньше стресса!



Зеленый смузи заряд энергии



Миндаль магний для мозга



Прогулка очищает мысли!

Распределение времени



COH





Упражнение: «Снежки»

- **Цель:** знакомство с методами снятия напряжения, активизация.
- **Инструкция.** Сейчас мы с вами посоревнуемся. Возьмите бумагу, скомкайте ее как можно плотнее. У вас есть возможность «закидать снежками» команду соперников.

Не переходите разделительную черту. Начинаем и заканчиваем по сигналу. Выигрывают те, на чьей половине окажется по завершении меньше «снежков».

- Какие ваши ощущения до и после упражнения?

Личная тревожность – устойчивое состояние, характеризующееся склонностью воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие.

Инструкция. На предложенные 11 ситуаций вам необходимо дать ответ «да» или «нет».

1. В детстве вы были пугливым, робким ребенком.
2. Ребенком вы боялись оставаться один в доме (возможно, боитесь и сейчас).
3. Вас иногда преследует мысль, что с вами может случиться что-то страшное.
4. Вы пугаетесь во время грозы или при встрече с незнакомой собакой (пугались в детстве).
5. У вас часто бывает чувство сильного внутреннего беспокойства, ощущение возможной беды, неприятности.
6. Вам страшно спускаться в темный подвал.
7. Вам часто снятся страшные сны.
8. В вашем воображении обычно возникают неприятные мысли, когда близкие без предупреждения задерживаются.
9. Вы чаще всего беспокоитесь, как бы чего не случилось.
10. Вы очень переживаете, когда близкие уезжают на отдых, в командировку, за границу.
11. Вам страшно летать самолетом (или ездить поездом)

10–12 баллов – необоснованная тревожность проявляется очень ярко и стала неотъемлемой чертой вашего поведения; 5–9 баллов – у вас есть некоторая склонность к тревожности; 4 балла и меньше – склонности к тревожности нет.

**Хорошего Вам дня))
И будьте спокойны!**