

Стресс. Способы саморегуляции поведения в стрессовой ситуации

(подготовила Пуговкина
Е.А. педагог-психолог)



Стресс - от англ stress – нажим, давление, напряжение

- ◆ Стресс – это совокупность филогенетических запрограммированных реакций организма, которые первично подготавливают организм к физической активности, то есть к сопротивлению, борьбе, бегству

(определение стресса Г.Селье)



Фазы стресса (по Г.Селье):



❖ 1 фаза – реакция тревоги

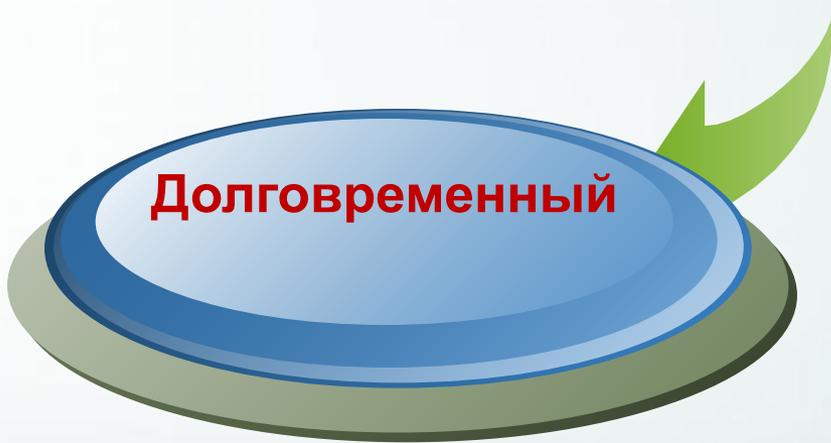
(alarm -стадия или « аларм » - реакция) является собственно сигналом о каком-либо неблагоприятном воздействии, вызывает своеобразную мобилизацию резервов организма, необходимых для перестройки его деятельности в соответствии с новыми внешними требованиями. Возникают эмоции тревоги, состояния возбуждения, психического напряжения, являющиеся естественными и необходимыми в данной ситуации. Характерна мобилизация адаптационных возможностей организма и повышение его устойчивости по отношению к конкретному стрессовому воздействию. Организм функционирует с большим напряжением, однако на этой стадии он еще справляется с нагрузкой с помощью мобилизации внутренних резервов, без глубинных структурных перестроек.

❖ 2 фаза - резистентности

или максимально эффективной адаптации. Характеризуется сбалансированным расходом адаптационных резервов. При этом все параметры, выведенные из строя на первой стадии, закрепляются на новом уровне, тем самым поддерживая практически неотличимое от нормы существование организма в условиях повышенного требования к его адаптационным системам.

❖ 3 фаза – истощения

связана с нарушениями функций систем организма и возникновением дезадаптации. На этой стадии (также как и на первой) в организме возникают сигналы о рассогласовании стрессогенных требований среды и ответов организма на эти требования. Но в отличие от первой стадии эти сигналы не ведут к раскрытию внутренних резервов, а рассматриваются как призывы о помощи, которая может прийти только извне – либо в виде психологической поддержки, либо в виде устранения стрессора.



Проверь себя: «Стресс-тест»

Инструкция: Вам необходимо прочитать утверждения и выразить степень своего согласия с ними, используя следующую шкалу: почти никогда (1б.); редко (2б.); часто (3б.); почти всегда (4б.).

- ◆ 1. Меня редко 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. Не переношу критики, 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 или опаздываю.
- ◆ 9. Не умею выслушивать, вставляю реплики.
- ◆ 10. Страдаю отсутствием аппетита.
- ◆ 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.

Результаты и интерпретация:



- ❖ **30 баллов и меньше.** Вы живете спокойно и разумно, успеваете справиться с проблемами, которые возникают. Вы не страдаете ни ложным честолюбием, ни чрезмерной скромностью. Эти люди часто видят себя в розовом свете.
- ❖ **31–45 баллов.** Ваша жизнь наполнена деятельностью и напряжением, страдаете от стресса как в положительном смысле этого слова (т.е. у вас есть стремление чего-нибудь достигать), так и в отрицательном. По всей видимости, вы не измените образа жизни, но оставьте немного времени и для себя.
- ❖ **46–60 баллов.** Ваша жизнь — беспрестанная борьба. 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.** Вы живете, как водитель машины, который одновременно жмет на газ и на тормоз. Поменяйте образ жизни. Стресс, которому вы подвержены, угрожает и здоровью, и вашему будущему.

Стрессоустойчивость- способность человека противостоять стрессорному воздействию или совладать со многими стрессогенными ситуациями, активно преобразовывая их или приспосабливаясь к ним без ущерба для своего здоровья и качества выполняемой деятельности



Стрессоустойчивость зависит от:

- ❖ Склонностей
- ❖ Личного жизненного опыта
- ❖ Уровня социальной адаптации
- ❖ Мотивации
- ❖ Интеллектуальной оценки ситуации
- ❖ Субъективного отношения человека к стрессовой ситуации
- ❖ Наследственности
- ❖ Темперамента



Интересные данные...

❖ **Стрессоустойчивость и группа крови**

1. Люди с I группой крови наиболее устойчивы к стрессу
2. Затем идет IV группа
3. Среднюю позицию занимают люди с III группой крови
4. Самыми стрессоНЕустойчивыми считаются лица со II группой крови

.

Стратегии снятия стресса:

1

Проанализируйте, что вызывает у Вас стресс и как он проявляется

2

Постарайтесь свести к минимуму стрессовые ситуации

3

Освойте стратегии конструктивного снятия неизбежно возникающих стрессов



Метод анализа



Упражнение «Ладонка моего стресса»

Цель: осознание проблемных ситуаций из собственного опыта. **Инструкция:** Взять листок, на нем необходимо обвести свою ладонь и подписать внутри нарисованной ладони свое имя. «На каждом пальчике нарисованной ладони написать ситуацию, которая вызывает или может вызвать у вас сильные тревогу, страх, злость, крайнюю усталость – стрессовую для вас ситуацию». Далее необходимо вырвать из листа рисунок ладони без помощи ножниц по контуру и положить перед собой, рассказывая вслух о своих трудностях.

Упражнение «Мой ответ стрессу»

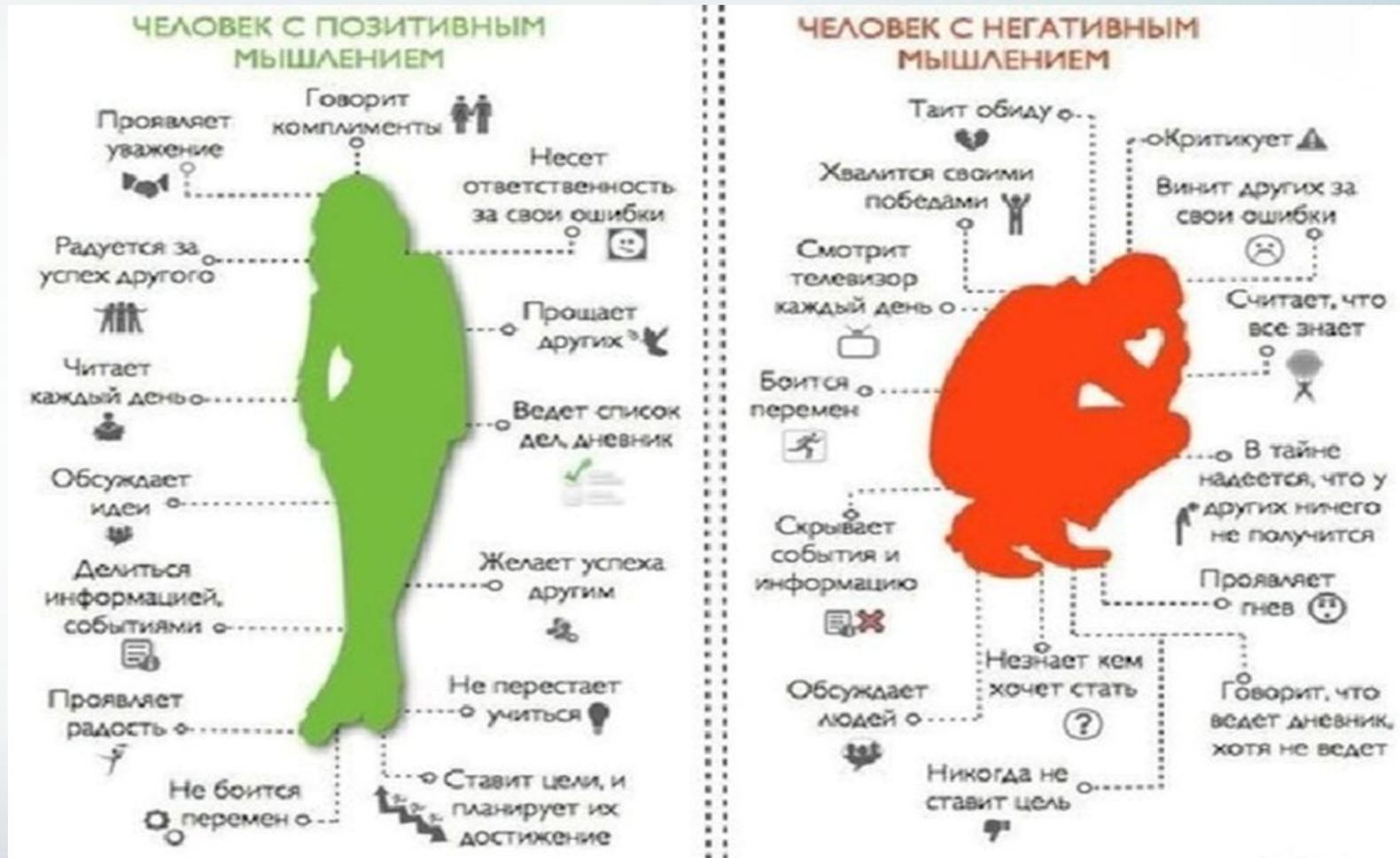
Цель: развитие умений решать конфликтные ситуации и справляться со стрессом. **Материал:** Для данного упражнения необходима «ладонка моего стресса», сделанная в предыдущем задании. **Инструкция:** «Необходимо загнуть каждый палец нарисованной ладони и написать на нем «мой ответ стрессу», то есть то, что ты делаешь или делал бы в ответ на ситуацию, написанную на пальце нарисованной руки, чтобы преодолеть стресс, избавиться от сильных негативных эмоций»

Мышечная релаксация

«Мышечная релаксация»

Группы мышц	Упражнения
1. Кисти рук	1. Сжать кисти рук
2. Руки (кость, предплечье, плечо)	2. Попытаться дотянуться руками до противоположной стены, сильно растопырив пальцы
3. Шея и надплечье	3. Плечами дотянуться до мочек ушей
4. Мышцы спины	4. Свести лопатки и потянуть их немного вниз
5. Стопы	5. Попытаться дотянуться пальцами стоп до голени
6. Ноги	6. Встать на цыпочки и напрячь мышцы ног
7. Мышцы лба	7. Поднять брови высоко вверх
8. Мышцы носа, щек	8. Сморщить нос
9. Мышцы щек, шеи	9. Растянуть уголки губ («Улыбка Буратино»)
10. Мышцы губ	10. Вытянуть губы трубочкой

Позитивное мышление

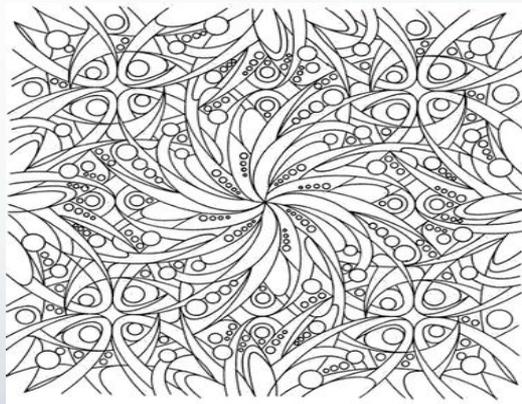


Арт-терапия

Упражнение «Рисунок» Попробуйте изобразить на альбомном листе ситуацию, которая так вас тревожит. Рисуйте не только лица и предметы, но и эмоции: рисование поможет снять напряжение. На обратной стороне бумаги напишите несколько фраз, характеризующих общее положение дел или собственные чувства и ощущения по этому поводу. Порвите или сожгите бумагу, избавляясь от проблемы.

Упражнение «Настроение» Возьмите цветные фломастеры или карандаши. Расслабленной левой рукой нарисуйте абстрактный рисунок: линии, цветовые пятна, фигуры. Полностью погружаясь в свои переживания, выбирайте цвет и проводите линии так, как вам хочется, в соответствии с вашим настроением. Вы как бы переносите свое грустное настроение на бумагу, материализуя его. После того как вы изрисовали весь лист бумаги, переверните его и на обратной стороне напишите 8-10 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, пишите те слова, которые сразу же приходят в голову. Еще раз посмотрите на рисунок, как бы снова переживая свое состояние, и перечитайте написанные слова, а потом энергично, с удовольствием разорвите листок. Скомкайте кусочки бумаги и выбросите их.

Раскраски-антистресс



Танцевальная терапия



Релаксация



Упражнение «Приятный сон».

Примите удобную позу, закройте глаза, успокойтесь, медленно мысленно произнесите: 1. Я спокоен, мои мышцы расслаблены... Я отдыхаю. 2. Дышу спокойно. Мое сердце успокаивается. Оно бьется легко и ровно... Я совершенно спокоен. 3. Моя правая рука расслаблена. Моя левая рука расслаблена... Руки расслаблены... Плечи расслаблены и опущены... 4. Моя правая рука теплая... Моя левая рука теплая... Чувствую приятное тепло в руках. 5. Моя правая рука тяжелая... Моя левая рука тяжелая... Чувствую тяжесть рук... 6. Расслаблены мышцы правой ноги... Расслаблены мышцы левой ноги... Мои ноги расслаблены... 7. Мои ноги теплые... Приятное тепло ощущаю в ногах... Я отдыхаю... 8. Мое тело расслабленно... Расслаблены мышцы спины... Расслаблены мышцы живота... Чувствую приятное тепло во всем теле... мне легко и приятно... Я отдыхаю... 9. Веки опущены... Расслаблены мышцы рта... Мой лоб прохладен... Я отдыхаю... Я спокоен... 10. Чувствую себя отдохнувшим... Дышу глубоко... Потягиваюсь... Открываю глаза... Чувствую свежесть и прилив сил... Я бодр и свеж...

Упражнение «Внутренний луч»

Выполняется в течение 3-5 минут. Расслабившись и успокоившись, представьте такую картину. В верхней части вашей головы возникает светлый луч. Он движется сверху вниз и медленно освещает ваше лицо, шею, руки и плечи теплым, ровным и приятным светом. По мере движения луча разглаживаются морщинки, исчезает напряжение в области затылка, исчезают складки на лбу, «оппадают» брови, «охлаждаются» глаза, ослабевают зажимы в уголках губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Светлый внутренний луч создает ваш новый облик — успешного и благополучного человека, сдержанного, стабильного, хорошо владеющего собой. После выполнения упражнения вы почувствуете, что хорошо отдохнули и ваше состояние улучшилось. Вы стали спокойнее, увереннее, уравновешеннее.

«Ключ» д-ра Хасая Алиева (для космонавтов в «Звездном городке» в 1981 году)

Применяется также для выведения из стресса пострадавших при терактах, катастрофах и любых кризисных ситуациях . Метод также широко используется для подготовки к ответственным ситуациям (экзаменам, переговорам, соревнованиям и т.д.).

«Хлест руками по спине - упражнение, вызывающее взрывной эффект раскрепощения. Уже через 30-60 секунд голова проясняется, происходит прилив энергии и уверенности в себе, хочется ходить прямо, расправив плечи, появляется готовность к совершению ранее «неподъемных» действий!
Чувствуется освобождение в шейно-плечевом поясе, хочется работать!

В основе упражнения - инстинктивное похлопывание руками, которое человек совершает рефлекторно, например, для согревания на морозе.

Хлест руками по спине выполняется от 30 секунд до 1 минуты. Руки надо бросать за плечи свободно! Руки - как плети! Надо не двигать ими, а именно свободно бросать. Необходимо далеко закинуть руки за плечи так, чтобы ладошки свободно хлопали за плечами, издавая характерный звук шлепка. При этом голова свободно двигается на расслабленной шее по удобной для вас траектории с частотой, синхронной похлопываниям.

«Ключ» д-ра Хасая Алиева (для космонавтов в «Звездном городке» в 1981 году)

Применяется также для выведения из стресса пострадавших при терактах, катастрофах и любых кризисных ситуациях . Метод также широко используется для подготовки к ответственным ситуациям (экзаменам, переговорам, соревнованиям и т.д.).

«Лыжник» Для его выполнения надо просто встать, расслабить свое тело и начать совершать вышеуказанные движения в максимально удобном для вас режиме. Вы можете производить махи руками вверх-вниз с ровной спиной, а можно немного согнувшись, или даже пригнувшись совсем низко к полу, как это делает лыжник во время спуска с горы. Ноги также могут быть прямыми или полусогнутыми. Делаете махи руками вверх над собой и затем бросаете их вниз. Пятки при этом также поднимаются и опускаются с небольшим стуком. Соответствие движений рук и пяток также подбирается индивидуально. Главный критерий – легкость и удовольствие от выполнения данного упражнения. Делайте так, как вам удобно. Главное, чтобы руки ходили вверх-вниз, а пятки при этом отрывались от пола и опускались.

Делать от 5 до 15 минут в зависимости от уровня напряжения. Чем дольше делаете – тем ниже напряжение.

«Ключ» д-ра Хасая Алиева (для космонавтов в «Звездном городке» в 1981 году)

Применяется также для выведения из стресса пострадавших при терактах, катастрофах и любых кризисных ситуациях . Метод также широко используется для подготовки к ответственным ситуациям (экзаменам, переговорам, соревнованиям и т.д.).

«Крутиться» *Встаньте, как вам удобно, расслабьте тело и начните поворачивать свой корпус вправо-влево, руки при этом свободно следуют за движением тела туда-сюда – болтаются.*

Вот так и стойте себе, крутитесь и думайте о своих проблемах. Время выполнения такое же, как и в предыдущем упражнении.

Из 3-х вышеперечисленных упражнений можно выбрать одно, которое лучше всего получается и выполнять его до автоматизма, т.е. до тех пор, пока вы не почувствуете, что можете его делать бесконечно, а в голове появилась пустота. Вместе с автоматизацией наступает и резкое улучшение состояния, облегчение от груза накопившихся проблем.

Важно!!!

После проделанного упражнения сесть и спокойно посидеть с рассеянным взглядом, не двигая глазами. Думайте, о чем думается. Это стадия «последствия», когда наступает приятное чувство покоя и легкости.. Но, если у вас потекли слезы или появляются какие-то мысли, не пугайтесь – это «разгрузка» от накопившегося напряжения. Просто не мешайте им уйти. А после них – желаемое облегчение состояния!

Правила составления эффективных аффирмаций

**Я СОЗДАЮ ТОТ МИР,
КОТОРЫЙ МНЕ
ПРАВИТСЯ!**



Содержательная формула аффирмации : «Я» (мне) +глагол. Используется глагол только настоящего времени утвердительного наклонения. Не допускается никаких отрицаний. Утверждение должно быть кратким и запоминающимся. Утверждение должно быть конкретным. Желательно, чтобы аффирмация содержала наречия « всегда», «постоянно», «непрерывно», «сейчас», «уверенно», «твердо», которые придают воображаемому действию характер активности и протяженности во времени от настоящего момента в будущее. Утверждение должно содержать характеристику эмоционального состояния, которое актуализировалось бы при достижении цели. Аффирмация должна относиться к самой личности, а не к кому-то другому. Эффективно, когда аффирмация содержит посыл «или еще лучше».

Примеры эффективных аффирмаций

Я всегда вижу в каждом человеке только прекрасное, и это меня радует!

Я в восторге от Себя и Жизни!

Я иду к реализации любых моих замыслов на волне удачи!

Я постоянно нахожу самые лучшие варианты решений любых задач!

Я доволен, что получаю свои деньги творческим, созидательным и честным путем!

Я всегда притягиваю в свою жизнь огромное количество ресурсов и идей.

Я эффективно использую свою силу воли, свою веру, свои таланты и возможности!

Я люблю новое и радуюсь изменениям.

Мне всегда нравится учиться.

Я легко и с удовольствием принимаю верные решения!

Я всегда умею находить творческие решения в любой ситуации!

Я принимаю себя таким человеком, какой я есть, с любовью и благодарностью!

Я уверенно сам творю свое будущее!



"Стресс – это аромат и вкус жизни, и избежать его может лишь тот, кто ничего не делает... Мы не должны, да и не в состоянии избежать стресса. Полная свобода от стресса означала бы смерть". (Ганс Селье,врач)



**Просто научитесь управлять им....
Удачи!**



Если вы
не умеете
снимать
стресс, не
надевайте
его...