

ПОНЯТТЯ ПРО СТРЕС

**РОЗРОБИВ ВЧИТЕЛЬ
З ОСНОВ ЗДОРОВ`Я
ЗОШ № 1**

ОЛЕКСЕНКО НАТАЛЯ ІВАНІВНА

“ Ми не повинні й не можемо уникати стресу. Але ми можемо використовувати його та насолоджуватися ним, якщо краще пізнаємо його механізми та виробимо відповідне ставлення до життя. ”

Г. Сельє

ЩО ТАКЕ СТРЕС?

- Стрес - стан психічної напруги, що виникає в процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах



Історія терміну

- Вперше термін "стрес" у фізіологію і психологію ввів Уолтер Кеннон (англ. Walter Cannon) в своїх класичних роботах по універсальній реакції "боротися або бігти" (англ. fight-or-flight response).
 - Знаменитий дослідник стресу канадський фізіолог Ганс Сельє в 1936 опублікував свою першу роботу по загальному адаптаційному синдрому, але тривалий час уникав вживання терміну "стрес", оскільки той використовувався в чому для позначення «нервово-психічного» напруги (синдром "боротися або бігти"). Тільки в 1946 році Сельє почав систематично використовувати термін "стрес" для загального адаптаційного напруги.
-

Три стадії стресу:

1. **Стадія тривоги.** Це стадія, що виникає з появою подразника, що викликає стрес. Наявність такого подразника викликає ряд фізіологічних змін: у людини учащається подих, трохи піднімається тиск, підвищується пульс. Змінюються і психічні функції: підсилюється порушення, вся увага концентрується на подразнику, виявляється підвищений особистісний контроль ситуації. Усе разом покликано мобілізувати захисні можливості організму і механізми саморегуляції на захист від стресу. Якщо цієї дії досить, то тривога і хвилювання вщухають, стрес закінчується. Більшість стресів дозволяється на цій стадії.
2. **Стадія опору.** Настає у випадку, якщо стрес фактор, що викликав, продовжує діяти. Тоді організм захищається від стресу, витрачаючи "резервний" запас сил, з максимальним навантаженням на всі системи організму.
3. **Стадія виснаження.** Якщо подразник продовжує діяти, то відбувається зменшення можливостей протистояння стресові, тому що виснажуються резерви людини. Знижується загальна опірність організму. Стрес "захоплює" людину і може привести його до хвороби.

ЩО ТАКЕ ДИСТРЕС?

Дистрес (*distress* – горе, нещастя) – це перенапруження пристосувальних механізмів організму, що негативно впливає на здоров'я.

Негативний тип стресу, з яким організм не в силах впоратися. Він руйнує здоров'я людини і може привести до важких захворювань.

Від стресу страждає імунна система. У стресовому стані люди частіше виявляються жертвами інфекції, оскільки продукція імунних клітин помітно падає в період фізичного або психічного стресу.



ОЗНАКИ ДИСТЕСУ:

- ЧАСТИЙ ГОЛОВНИЙ БІЛЬ
- ПОРУШЕННЯ СНУ
- ПРИСКОРЕНЕ СЕРЦЕБИТТЯ
- ПРИГНІЧЕНИЙ НАСТРІЙ



Як правильно боротися із стресом

порада 1:

Якщо ви заплуталися і ніяк не можете знайти вирішення проблеми, що давно мучить вас, то сядьте перед дзеркалом і почніть розповідати ситуацію вголос. Спочатку вам таке заняття видасться дивним, але потім звикнете і, швидше за все, «добалакаєтеся» до правильного рішення.

Як правильно боротися із стресом

порада 2:

Якщо ви на когось дуже розсердилися, то візьміть аркуш паперу і напишіть на ньому все, що ви думаєте про цю людину, не соромлячись у висловлюваннях. Потім аркуш зімніть і закиньте абикуди або спаліть. Відразу відчуєте приплив енергії, а разом зрозумієте, що ця особа не варта ваших нервів.

Як правильно боротися із стресом

порада 3, 4:

Якщо вам просто потрібно розрядитися, то прийміть теплий душ, поплачте під струменем води, заспівайте улюблену пісню, покричіть, що захочеться.

Щоб запобігти стресу, більше рухайтесь, займайтеся фізкультурою. Якщо є можливість, пограти у теніс, знімайте психологічну напругу, вдаряючи ракеткою по кульці. Заразом і грати навчитесь.

Як правильно боротися із стресом

порада 5, 6:

Висипайтеся. Дуже велика активність і недостатній сон перешкоджають рівновазі вашого організму.

Більше смійтеся. Знаходячись у дійсно стресовій ситуації, поставте собі питання: «Чи буде це мені здаватися важливим через 5 років?» Мабуть, стрес згасне, тому смійтеся і перестаньте хвилюватися.

Як правильно боротися із стресом

порада 7:

Але головне - постарайтеся оцінити свою поведінку в тій або іншій ситуації. Якщо ви визнаєте власну помилку, то вибачтеся перед тим, кого образили й будьте простішим і добрішим до тих, хто вас оточує.
