

**федеральное казенное общеобразовательное учреждение  
«Вечерняя (сменная) общеобразовательная школа №2 ГУФСИН России  
по Свердловской области»**

**Методический семинар № 4  
«Стресс- менеджмент, или Приемы  
профилактики и преодоления стресса»**

Презентация составлена на основе работы Вадима Альбертовича Родионова  
«Стресс-менеджмент, или Приемы профилактики и преодоления стресса»  
2011г., Москва, Педагогический университет «Первое сентября»  
г.Кировград январь 2013г.

# ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

Стресс – состояние психического напряжения, которое возникает у человека в процессе его деятельности, в основном, в экстремально сложных условиях.

(«Современный словарь по психологии», с.682)

*СТРЕСС* – ЭТО НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЙ **ОТВЕТ ОРГАНИЗМА** НА ЛЮБОЕ ПРЕДЪЯВЛЕННОЕ ЕМУ ТРЕБОВАНИЕ, И ЭТОТ ОТВЕТ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ **НАПРЯЖЕНИЕ ОРГАНИЗМА**, НАПРАВЛЕННОЕ НА **ПРЕОДОЛЕНИЕ** ВОЗНИКАЮЩИХ ТРУДНОСТЕЙ И **ПРИСПОСОБЛЕНИЕ** К ВОЗНИКШИМ ТРЕБОВАНИЯМ

*(Ганс Селье 1936 год)*

## Тибетская медицина

- Она объясняет состояние стресса дисбалансом трех жидкостей: крови, желчи и лимфы.

Избыток  Дисбаланс

СТРАХ – повышение кровяного давления

ТРЕВОГА – избыток желчи

УСТАЛОСТЬ И ДЕПРЕССИЯ – избыток лимфы

# Факторы стресса

Вы можете быть не в силах контролировать стрессор, но можете научиться контролировать свои реакции

Гремлинг С.

## СТРЕССОРЫ – ФАКТОРЫ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ СТРЕСС

*Неподвластные человеку*

\*\*Погодные условия

*Стрессоры, на которые мы можем влиять*

\*\*Межличностные отношения

## Нереалистические убеждения и искаженное мышление, которые способны привести к стрессу.

Положительные мысли создают благоприятные ситуации в нашей жизни, а негативные – болезни и страдания. Синельников В.В.

Чрезмерно категоричное  
Излишне абстрактное  
Слишком катастрофическое  
Неоправданно пессимистичное  
Чрезмерно искаженное  
Слишком субъективное  
Излишне легкомысленное  
Слишком идеалистическое  
Излишне требовательное  
Чрезмерно осуждающее  
Слишком ориентированное на комфорт  
Слишком вязкое  
Излишне запутанное

## СТАДИИ СТРЕССА

- **Стадия тревоги** – в преддверии сложной ситуации (общее возбуждение, ресурсы организма не бесконечны, обратная реакция)
- **Стадия сопротивления** – организм более устойчив
- **Стадия истощения** – проявляется в эмоциональной, поведенческой и соматической сферах:
  - ▢ *в эмоциональном отношении*: тревожность, апатия, раздражение;
  - ▢ *в поведенческом отношении*: уклонение от ответственности и взаимоотношений, небрежность в работе;
  - ▢ *в соматическом отношении*: ухудшение здоровья и применение лекарств; истощение.

# Реакции на стресс

- Тактика №1 – враг игнорируется или делается попытка сосуществовать с ним.
- Тактика №2 – это бой.
- Тактика №3 – бегство от врага без попыток сосуществовать или уничтожить его.



## **ШКАЛА ПЕРЕМЕН**

100 б. – смерть близкого человека

73 б. – развод

53 б. – болезнь или травма

44 б. – болезнь членов семьи

26 б. – начало или окончание учебы в школе

20 б. – смена школы

13 б. – отпуск

- Юстресс – стресс, оказывающий положительное мобилизирующее влияние.
- Дистресс – стресс, способный привести к серьезным нарушениям функционирования.

## ВИДЫ СТРЕССА

1. «Стрессы ожидания», стрессы, связанные с ожиданием предстоящей напряженной деятельности или просто с формированием готовности к выполнению данной деятельности.
2. «Рабочие стрессы», связанные с выполнением специфической профессиональной деятельности.
3. Посттравматические стрессовые расстройства. Они возникают после того, как ситуация, вызвавшая стресс, завершились, но организм не в состоянии самостоятельно восстановиться в полном объеме.

## ТЕСТ

### «ПОДВЕРЖЕНЫ ЛИ ВЫ СТРЕССУ?»(по Татищевой А.И.)

1. Часто ли вы чувствуете, что слишком устали, чтобы отвечать вниманием на внимание со стороны окружающих?
2. Бываете ли вы вспыльчивы по пустякам?
3. Случалось ли вам чувствовать, что вы устали после отпуска больше, чем до него?
4. Случалось ли вам по вечерам испытывать ощущения: шея «онемела», мышцы плеч «ноют», а в спине – тупая боль?
5. Испытываете ли вы сильные головные боли от конфликтов в семье?
6. Приводят ли конфликты к ухудшению пищеварения?
7. Бываете ли иногда слишком плаксивы или близки к слезам?
8. Предрасположены ли вы к астме или кожной сыпи и дают ли они о себе знать, когда вы эмоционально расстроены?
9. Приходилось ли вам испытывать внезапные приступы болезни как раз тогда, когда нужно было собрать все силы для решающего поступка?
10. Часто ли вам кажется, что вы тратите слишком много времени на решение чужих проблем и у вас не остается времени на себя?

# ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

0 – 3 «+»

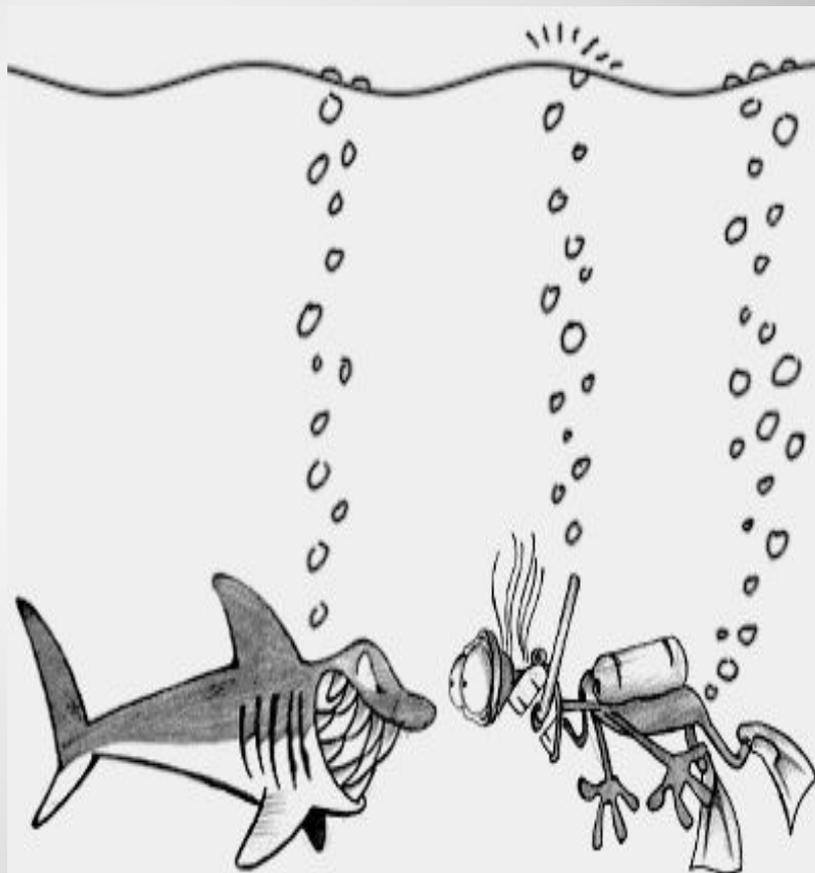
ВАМ МОЖНО  
ПОЗАВИДОВАТЬ,  
ВЫ НЕВЕРОЯТНО  
СТРЕССОУСТОЙЧИВЫ.  
В НЕПРЕДВИДЕННЫХ  
И ОПАСНЫХ СИТУАЦИЯХ  
ВЫ СПОКОЙНЫ И РАССУДИТЕЛЬНЫ.



# ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

4 – 6 «+»

СТРЕССЫ ВАМ ДОСАЖДАЮТ,  
НО ПРОБЛЕМ ОСОБЫХ  
НЕ СОЗДАЮТ.  
УРОВЕНЬ СТРЕССА – СРЕДНИЙ.  
ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО ИЗБАВЛЕНИЕ  
ОТ СТРЕССА НЕ БУДЕТ  
ДЛЯ ВАС БОЛЬШОЙ  
ТРУДНОСТЬЮ



## ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

7 – 10 «+»

**УРОВЕНЬ СТРЕССА –  
ВЫСОКИЙ.**

**ВАМ СТОИТ ЗАДУМАТЬСЯ  
О ПОСЛЕДСТВИЯХ.**

**ЕСЛИ ВЫ НЕ СГУЩАЕТЕ  
КРАСКИ,  
ТО ПОСЛЕДСТВИЯ НЕ ЗА  
ГОРАМИ.**

**НЕ ПРЕНЕБРЕГАЙТЕ СВОИМ  
ЗДОРОВЬЕМ:**

**ВАМ НАДО СРОЧНО  
ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ**



## Приемы, повышающие эмоциональную устойчивость. (Митина Л.М.)

1. Пытайтесь заменять отрицательное эмоциональное состояние положительным на основе волевого усилия.

2. «Включайте» интеллект, логику между негативным стимулом и вашей ответной реакцией.

3. Накапливайте и фиксируйте собственный опыт успехов, достижений, добрых слов и дел.

4. Если с вами случился конфуз, проанализируйте ситуацию, сделайте вывод на будущее и прекратите самобичевание.

5. Овладейте и систематически используйте систему релаксации(расслабления) подходящую вам.

## Правила защиты от стресса

1. Если вы оказались участником производственного конфликта, запомните – уступать в мелочах, стоять на своем в главном.

2. Не пренебрегайте отдыхом.

3. После конфликта дайте организму передышку.

4. Производственные конфликты нередко разворачиваются по одному сценарию. Попробуйте избежать неприятной концовки.

5. В отдельных случаях необходимо не расслабляться, чтобы прийти в себя, а наоборот, быстро мобилизоваться.

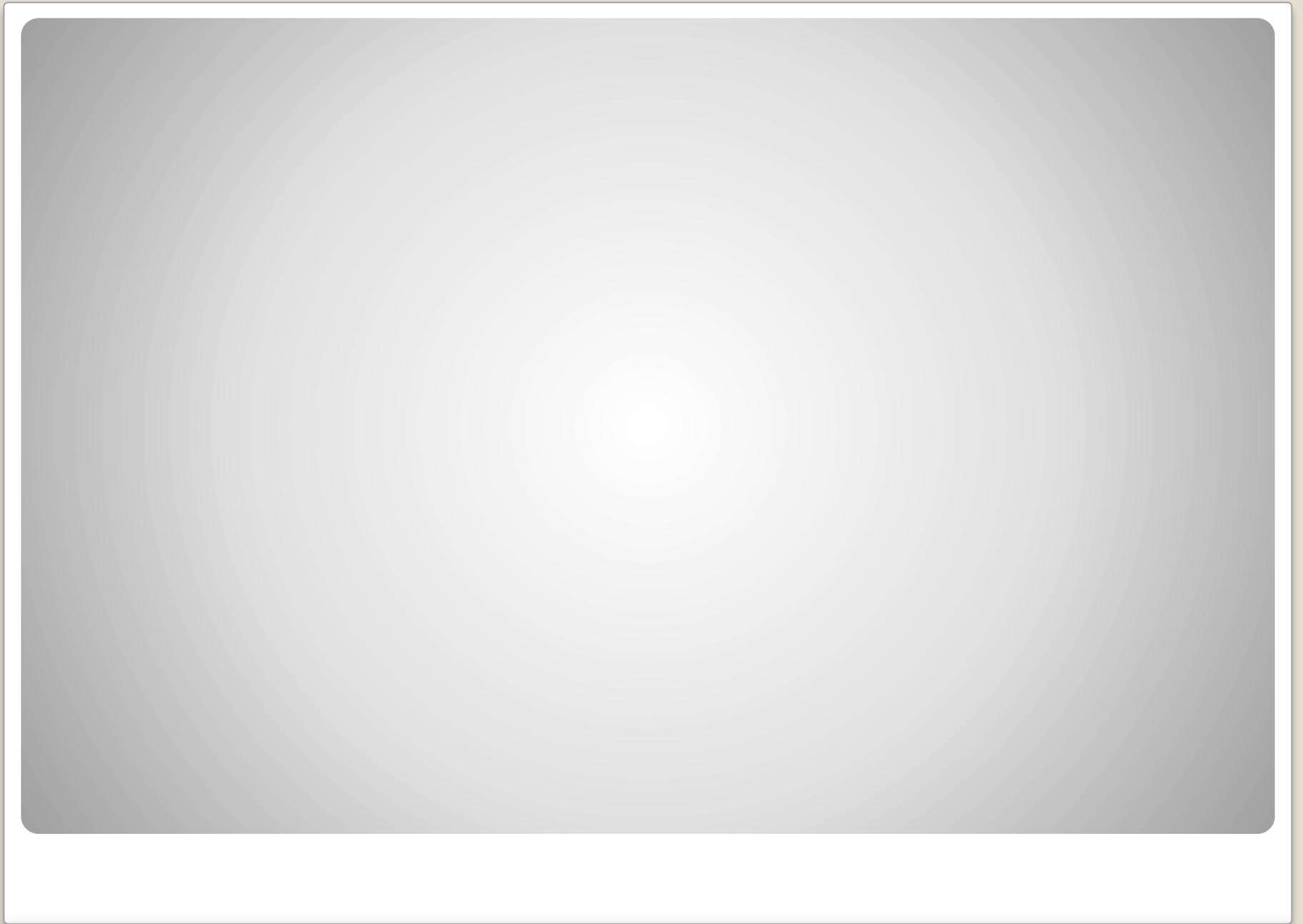
**ЗАДУМАЙТЕСЬ!**

ЗА ДЕНЬГИ  
МОЖНО  
КУПИТЬ:

**ЗАДУМАЙТЕСЬ!**

КРОВАТЬ,

НО НЕ СОН



**ЗАДУМАЙТЕСЬ!**

КНИГИ,

НО НЕ УМ

**ЗАДУМАЙТЕСЬ!**

ПИЦЦУ,

НО НЕ АППЕТИТ

**ЗАДУМАЙТЕСЬ!**

УКРАШЕНИЯ,

НО НЕ КРАСОТУ

**ЗАДУМАЙТЕСЬ!**

ДОМ,  
НО НЕ  
ДОМАШНИЙ  
ОЧАГ

**ЗАДУМАЙТЕСЬ!**

РОСКОШЬ,

НО НЕ  
КУЛЬТУРУ

**ЗАДУМАЙТЕСЬ!**

РАЗВЛЕЧЕНИЯ,

НО НЕ СЧАСТЬЕ

**ЗАДУМАЙТЕСЬ!**

ЛЕКАРСТВО,

НО НЕ  
ЗДОРОВЬЕ

утверждения	часто	редко	никогда
1.Я чувствую себя счастливым	0	1	2
2. Я сам могу сделать себя счастливым	0	1	2
3.Меня охватывает чувство безнадежности	2	1	0
4.Я способен расслабиться в стрессовой ситуации без лекарств или алкоголя	0	1	2
5. Я могу обратиться к психологу, если возникнет необходимость	0	1	2
6.Я бываю склонен к грусти	2	1	0
7.Мне хотелось бы стать кем-нибудь другим	2	1	0
8. Мне хотелось бы оказаться где-нибудь в другом месте	2	1	0
9. Я легко расстраиваюсь	2	1	0

**0-3 б. – высокий**

**4-6 б. – средний**

**7 и выше – низкий**

**ПОСЧИТАЛИ?**

**И, независимо от полученного результата,**

**ЖЕЛАЮ УДАЧИ,**

**И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

**СПАСИБО ЗА**

**ВНИМАНИЕ!**