

# Стресс, стресс!

В переводе с  
английского  
stress -  
давление,  
нажим,  
напряжение.



# ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

**Стресс** - это состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием **СИЛЬНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ**;

**Стресс** - это неспецифическая защитная реакция организма в ответ на неблагоприятные изменения окружающей среды.



# Виды стресса

1. профессиональный стресс (стресс на работе)
2. эмоциональный стресс
3. физический психологический стресс
4. операционный стресс (реакция организма на хирургическую операцию)
5. посттравматический стресс, возникающий вследствие перенесенной травмы и.т.д

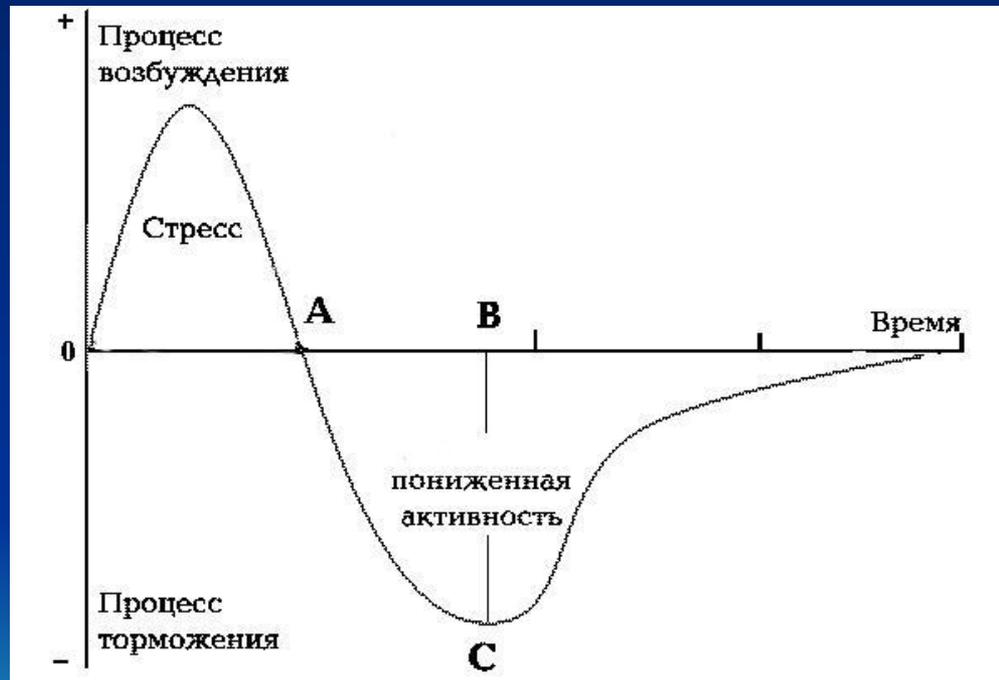


# Что может быть стрессором?

1. Физические стрессоры: жар, холод, шум, огонь, уличное движение, насилие, болезни, плохие условия работы и т.д.
2. Социальные стрессоры: общественные, экономические и политические; семейные; связанные с работой, карьерой; межличностные стрессоры.
3. Семейные стрессоры: распределение обязанностей, ревность, различие в системах ценностей, болезни (смерть в семье и т.д.)..



# Фазы развития стресса.



# Первая (стадия тревоги).

Сердце в такие моменты начинает биться чаще, пищеварение временно сдерживается. В этом состоянии человек не может находиться долго, так как устает.



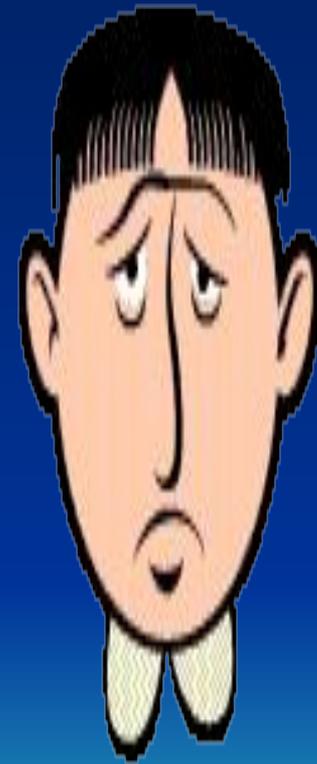
# Вторая (стадия сопротивления).

- Она наступает по мере развития и продолжения стрессовой ситуации. В этой стадии человек, адаптируясь к обстоятельствам, функционирует в оптимальном режиме. Эта стадия может продолжаться сравнительно долго



# Третья (стадия истощения).

Наступает, если стресс слишком силен или продолжителен. Ее признаки начинают проявляться в эмоциональной (тревога, апатия, раздражительность, психическая усталость), поведенческой (уклонение от ответственности и взаимоотношений, экстремальное поведение, пренебрежение к себе) и соматической (ухудшение здоровья, истощение, чрезмерное употребление лекарств) сферах. Потеря возможности сопротивления приводит к заболеванию, возникновению психологической травмы.



# Последствия стресса

По оценкам некоторых западных экспертов, до 70% заболеваний связаны с эмоциональным стрессом. В Европе ежегодно умирают более миллиона человек вследствие стрессогенных нарушений функций сердечно-сосудистой системы.



# Два вида стресса

- **«Положительный»** стресс ведет к длительному пребыванию в состоянии приподнятого настроения, что, весьма благотворно влияет на организм: повышается иммунитет, отступают болезни, человек чувствует прилив радости, отлично выглядит и замечательно себя чувствует.
- **«Отрицательный»** стресс надолго выбивает из колеи и заметно подрывает здоровье.



# Основные симптомы

- рассеянность,
- повышенная возбудимость,
- постоянная усталость,
- потеря чувства юмора,
- резкое увеличение количества выкуриваемых сигарет, с одновременно появившимся пристрастием к алкоголю,
- пропажа сна и аппетита,
- ухудшение памяти,
- иногда возможны, так называемые «психосоматические» боли в области головы, спины, желудка.



Если Вы обнаружили у себя пять и более из перечисленных признаков, значит, надо срочно вытаскивать себя за уши из этого болота. Твердо усвойте, что вы у себя одна, а неприятностей вокруг пруд-пруди, на всех здоровья не напасешься. И, главное, жизнь такая штука, которую можно спокойно воспринимать только обладая большим чувством юмора.



# Индикатор стресса

Сначала прочитайте, а потом смотрите на картинку.

На фото изображены два дельфина, выпрыгивающих из воды.

Как было установлено на примере подопытной группы, несмотря на тот факт, что дельфины абсолютно идентичны, человек, находящийся в стрессовом состоянии, находит отличия в них. Если человек находит много отличий, значит, он испытывает сильнейший стресс.

Посмотрите на картинку.

**Если Вы нашли в дельфинах более двух отличий, то Вам срочно надо в отпуск.**





# ТЕСТ:

утверждение	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, не прибегая для этого к успокоительным таблеткам.	0	1	2
5. Если бы я испытывал очень сильный стресс, я бы обязательно обратился за помощью к специалисту.	0	1	2
6. Я 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

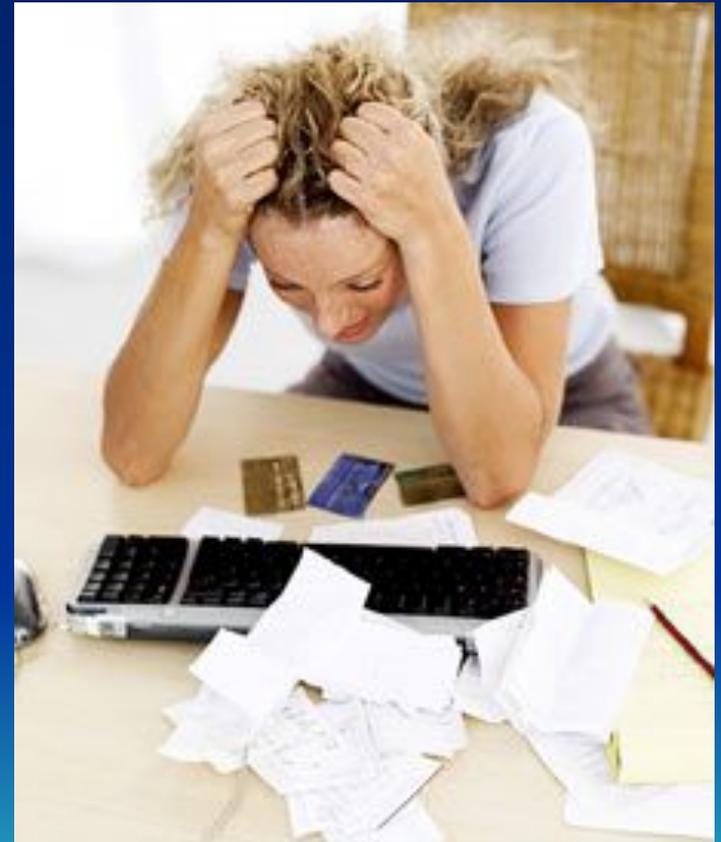
# «Умеете ли вы справляться со стрессом?»

- 0-3 очка. Вы умеете владеть собой и, вероятно, вполне счастливы
- 4-7 очков. Ваша способность справляться со стрессом где-то на среднем уровне. Вам полезно взять на вооружение некоторые приемы, помогающие справляться со стрессом.
- 8 и более очков. Вам пока трудно бороться с жизненными невзгодами. Если вы хотите сохранить свои душевные и физические силы, вам необходимо научиться использовать более эффективные методы борьбы со стрессом.



# Рецепты для поднятия жизненного тонуса:

1. Медитация и аутотренинг.
2. Четкое распределение времени на работу и отдых .
3. Горячий шоколад, пушистый плед, удобное кресло и старая любимая книжка (лучше детская).
4. Любимое дело.



5. Хотя бы кратковременный отпуск в теплых краях в приятной компании или в одиночестве, на Ваш вкус.
6. Сон, столько сколько хочется и еще немножко.
7. Спорт до изнеможения.
8. Баня. Настоящая русская баня, с парилкой, вениками и прыжками в сугроб.
9. Общение с природой: лес, поле, огород и симпатичными животными: кошками, собаками, лошадьми.
10. Люди, которым Вы нужны, которые Вас любят, ценят, поддержат, поймут и развеселят в любой ситуации.



"Умей спокойно  
относиться к тому,  
чего не в силах  
изменить".

Сенека

