



# СТРЕСС И СПОСОБЫ ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЯ



# СТРЕСС

– это не то, что с нами случается,  
а то,  
как мы это воспринимаем.

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



## Дистресс

- чрезмерный,  
разрушительный,  
дезорганизующий,  
демобиализирующий стресс.



# Стрессоустойчивость

— это свойство личности, включающее в себя эмоциональный, волевой и интеллектуальный компоненты, обеспечивающие оптимальное достижение цели без вреда для здоровья человека.





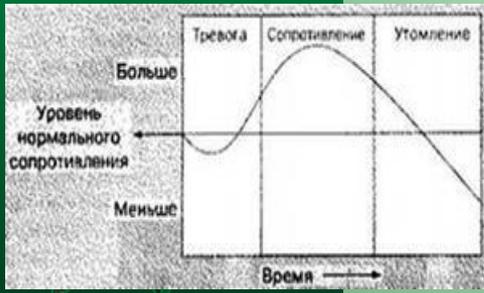
## «Порог чувствительности к стрессу» -

это индивидуальный  
уровень напряженности, до  
которого эффективность  
деятельности человека  
повышается.



«Вопреки расхожему мнению, мы не должны – да и не в состоянии- избегать стресса. Но мы можем использовать его и наслаждаться им, если лучше узнаем механизм и выработаем соответствующую философию жизни».

Ганс Селье



# Стадии развития стрессового состояния:

1.  
«напряже  
ние»

2. «стресс»

3. «истощение»

# На первой стадии:

Появляется  
отчуждение

Люди перестают  
смотреть друг другу в  
глаза

Исчезает  
психологический  
контакт в общении

резко меняется предмет  
разговора: с содержательных  
моментов он переходит на  
личные выпады (типа «ты сам  
такой»)

у человека ослабевает самоконтроль: он постепенно  
теряет способность сознательно и разумно  
регулировать свое поведение



**На второй стадии:**

**Человек может не помнить, что  
говорил и делал,  
или осознавать свои действия  
смутно и не полностью.**

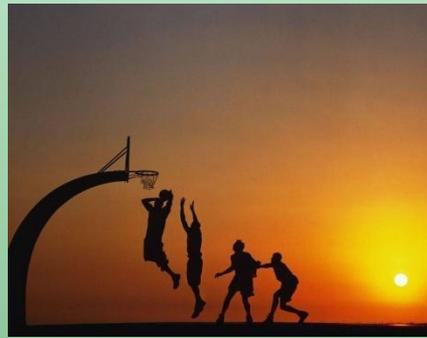


**Наступает эмоциональное  
истощение  
- чувство эмоциональной  
опустошенности и усталости**



## На третьей стадии человек

останавливается и возвращается «к самому себе», часто переживая чувство вины.



## Саморегуляция

— это способность человека произвольно управлять своей деятельностью, управлять своими чувствами, самостоятельно регулировать свое эмоциональное состояние.



# КОМПЛЕКСНОЕ УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ

**Жизненные  
ситуации и  
изменение  
восприятия.**

**Эмоциональное  
возбуждение:  
техники релаксации**

**Физиологическое  
возбуждение:  
здоровье и  
поведение.**



# Жизненные ситуации и изменение восприятия



# Стратегия работы со стрессом

1. Внимательно проследите за ощущениями в вашем теле.
2. Сосредоточьтесь на вызвавшем стресс эпизоде.
3. Какое значение вы придаете этому переживанию? Получив ответ, еще раз спросите себя: «Что еще могло бы это значить?» А затем: «Какой смысл я хотел бы придать этому эпизоду?»



# Стратегия работы со стрессом

4. Способны ли вы повлиять на ситуацию? Что бы вы могли предпринять, чтобы изменить ее? Находится ли это в области вашего влияния? Если нет, оставьте все так, как есть. Если да, то какими ресурсами вы обладаете, чтобы изменить положение?



# Стратегия работы со стрессом

5. Что бы вы хотели, чтобы произошло в этой ситуации? Какова ваша цель? Какой урок вы можете извлечь из этого случая, чтобы в следующий раз избежать неприятностей?



# Эмоциональное возбуждение: техники релаксации



# Физиологическое возбуждение: здоровье и поведение



## Техника мгновенного успокоения.

### Шаг 1. Непрерывное дыхание.

Несмотря на стрессор, продолжайте дышать ровно и глубоко.

**Шаг 2. Позитивное выражение лица.** Улыбнитесь слегка, как только Вы почувствуете, что стрессовая ситуация стала влиять на Ваше состояние.



## Техника мгновенного успокоения.

**Шаг 3. Баланс осанки.** Расправьте грудь, поднимите голову, вытяните шею, выставьте подбородок вперед. Представьте, что Вас поднимают за ниточку, прикрепленную к Вашему затылку.

## Шаг 4. Волна релаксации.

Пустите «волну релаксации» к тем частям тела, где есть напряжение.



## Техника мгновенного успокоения.

### Шаг 5. Сознательный контроль.

Оцените реальное положение дел.

Автор методики предлагает

говорить:

«То, что происходит, происходит на самом деле, и сейчас я найду одно из возможных решений».





Закончите, пожалуйста предложения:

- ∪ Во время занятия я понял, что....
- ∪ Самым полезным для меня было...



Благодарю за участие!