



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,
демобилизующий стресс.



Стрессоустойчивость

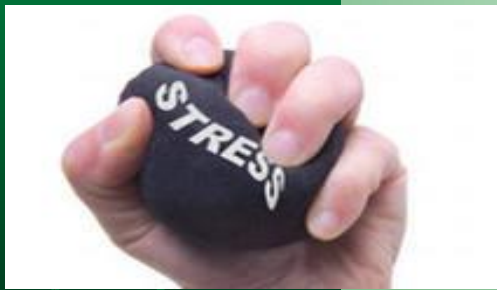
— это свойство личности, включающее в себя эмоциональный, волевой и интеллектуальный компоненты, обеспечивающие оптимальное достижение цели без вреда для здоровья человека.





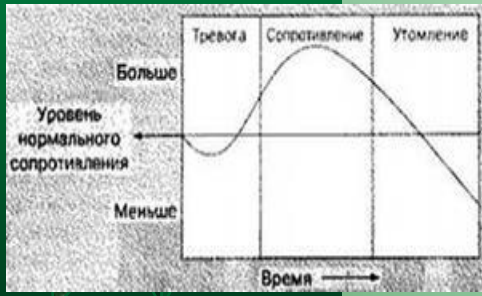
«Порог чувствительности к стрессу» -

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.**

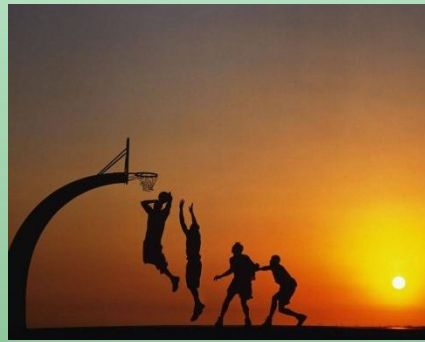


**Наступает эмоциональное
истощение
- чувство эмоциональной
опустошенности и усталости**



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!