



КДМ

Комитет по делам молодежи
мэрии Новосибирска
ТЫМОЛОД.РФ

Комитет по делам молодежи мэрии города Новосибирска
МКУ Городской центр психолого-педагогической
поддержки молодежи «Родник»



«Управление стрессом: способы формирования практических навыков по сохранению физического и психического здоровья молодежи»

Доцук Любовь Ивановна

педагог-психолог высшей категории
основного отдела «Диалог» МКУ Центр «Родник»



Комитет по делам молодежи мэрии города Новосибирска
МКУ Городской центр психолого-педагогической
поддержки молодежи «Родник»



Стресс связан практически с любой деятельностью,
избежать его может лишь тот, кто ничего не
делает.

Основоположник учения о стрессе Ганс Селье
писал:

*«Не следует бояться стресса. Его не бывает
только у мертвых. Стрессом необходимо
управлять. Управляемый стресс несет в себе
аромат и вкус жизни».*



КДМ

Комитет по делам молодежи
мэрии Новосибирска
ТЫМОЛОД.РФ

Комитет по делам молодежи мэрии города Новосибирска
МКУ Городской центр психолого-педагогической
поддержки молодежи «Родник»



Как научиться, попадая в стрессовые ситуации, выносить оттуда позитивный опыт и управлять своими эмоциями?





КДМ

Комитет по делам молодежи
мэрии Новосибирска
ТЫМОЛОД.РФ

Комитет по делам молодежи мэрии города Новосибирска
МКУ Городской центр психолого-педагогической
поддержки молодежи «Родник»



- 1. Отвлекайтесь!** Вы можете предотвратить стресс или ослабить его влияние путем отвлечения от стрессовой ситуации. Когда вы о чем-то думаете, вы отдаете объекту мыслей значительную часть своей энергии. Если вы думаете о нем очень много и с «надрывом», то это может привести к настоящей психической травме. Поэтому очень важно учиться отвлекаться.





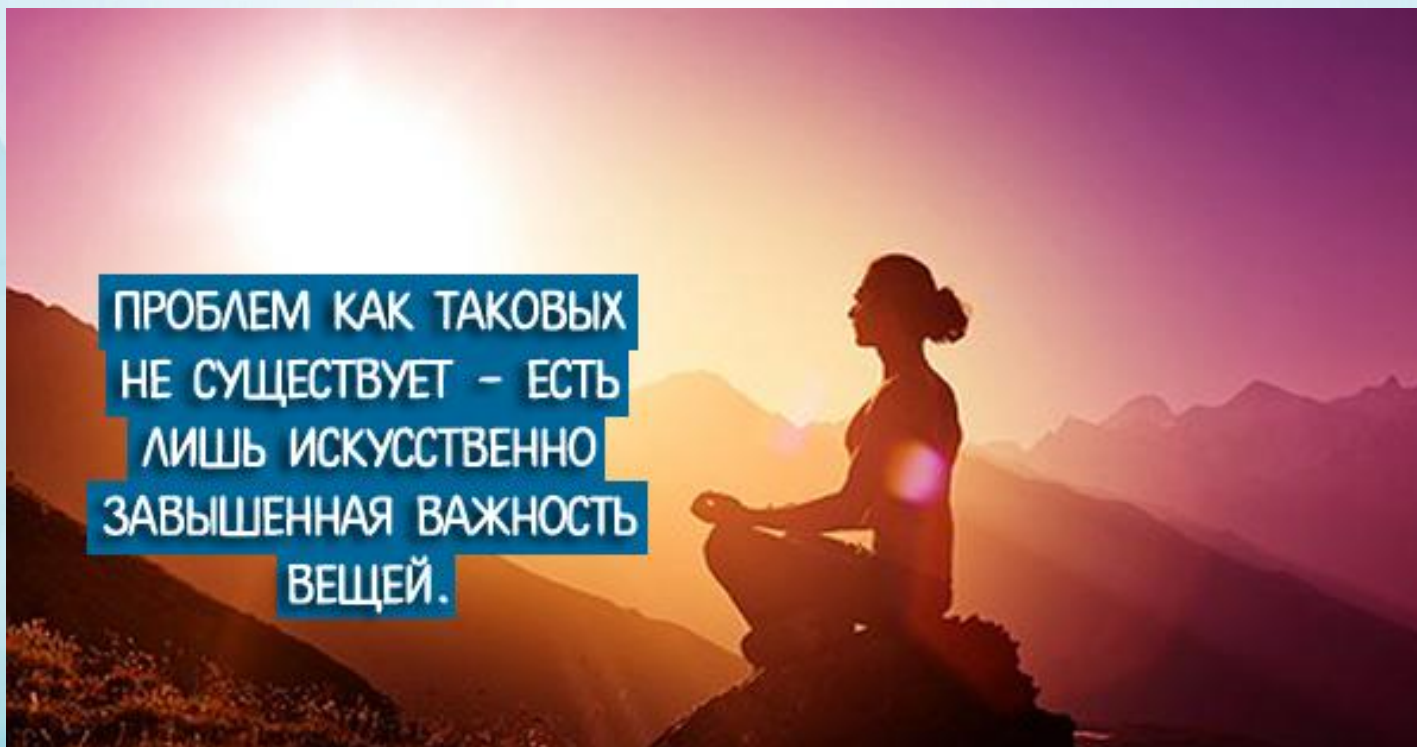
КДМ

Комитет по делам молодежи
мэрии Новосибирска
ТЫМОЛОД.РФ

Комитет по делам молодежи мэрии города Новосибирска
МКУ Городской центр психолого-педагогической
поддержки молодежи «Родник»



2. Снижайте значимость события! Ведь истинной причиной стресса, как правило, являются не события и не люди, а наше отношение к происходящему.





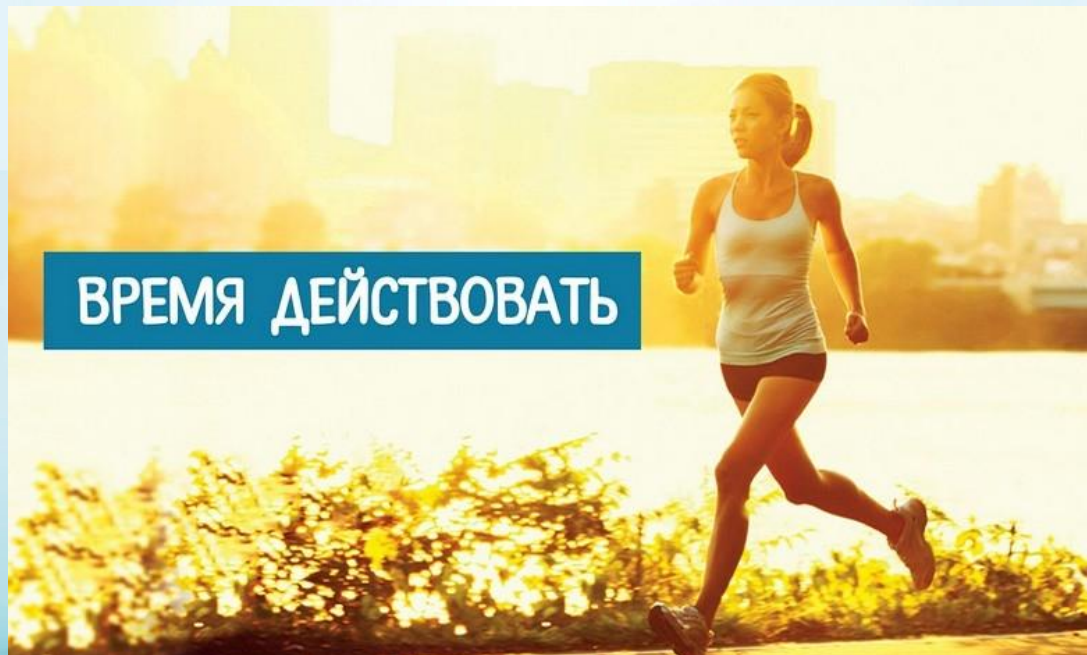
КДМ

Комитет по делам молодежи
мэрии Новосибирска
ТЫМОЛОД.РФ

Комитет по делам молодежи мэрии города Новосибирска
МКУ Городской центр психолого-педагогической
поддержки молодежи «Родник»



3. Действуйте! Стресс является источником очень сильной энергии. Выбрасываемый в кровь адреналин вызывает целый каскад реакций. Энергия стресса буквально захлестывает человека. Подавлять ее бесполезно. Для этого потребуется энергия еще большей силы. Поэтому не подавляйте, а действуйте!





КДМ

Комитет по делам молодежи
мэрии Новосибирска
ТЫМОЛОД.РФ

Комитет по делам молодежи мэрии города Новосибирска
МКУ Городской центр психолого-педагогической
поддержки молодежи «Родник»



4. Расслабляйтесь! Стресс вызывает общее напряжение и увеличение частоты волн мозговой активности. Расслабление же, наоборот, снижает их частоту. Поэтому необходимо овладеть системой расслабления. Нет более эффективного способа борьбы со стрессом как расслабление. Ведь наш организм не может одновременно напрягаться и расслабляться.





КДМ
Комитет по делам молодежи
мэрии Новосибирска
ТЫМОЛОД.РФ

Комитет по делам молодежи мэрии города Новосибирска
МКУ Городской центр психолого-педагогической
поддержки молодежи «Родник»



Работа с восприятием стрессовой ситуации:

- **прием «найди выгоду».** Суть его - суметь извлечь пользу, что-то положительное даже из неудачи, например: «пусть я опоздал на последний автобус, зато подышу воздухом и пройдусь...».
- **прием «зеленый виноград»** - подобно лисице из басни сказать себе, что: «то, к чему только что безуспешно стремился, не так уж хорошо, как казалось, и поэтому этого мне и не надо».
- **общение с близким человеком,** когда можно, во-первых, как говорят, «излить душу», т.е. разрядить очаг возбуждения; во-вторых, переключиться на интересную тему; в-третьих, совместно отыскать путь к благополучному разрешению конфликта или хотя бы к снижению его значимости.



Комитет по делам молодежи мэрии города Новосибирска
МКУ Городской центр психолого-педагогической
поддержки молодежи «Родник»



Работа с восприятием стрессовой ситуации:

- аутотренинг** - методика самовнушения на фоне максимального мышечного расслабления, мощный метод восстановления эмоционального равновесия.

- прием самоуспокоения** – доказать себе, что “могло быть и хуже”. Сравнение собственность невзгод с чужими, ещё большими проблемами, - “а другому гораздо хуже”, позволяет более стойко и спокойно отреагировать на неудачу.

Экспресс-метод снятия стресса

- Глубоко вдохните и задержите дыхание, сколько можете.
- С выдохом расслабьтесь и при очередном вдохе чуть отклонитесь назад, поднимите подбородок и слегка откиньте голову. Обратите внимание на то, каким образом отстраненное положение тела начинает изменять перспективу видения обстановки.
- На высоте вдоха представьте себе, что вы видите себя и все, что с вами происходит как бы со стороны, как будто вы смотрите фильм.



Экспресс-метод снятия стресса

- Спокойно и бесстрастно рассматривайте происходящее как внешнее явление. Установленная дистанция оказывает услугу: вы начинаете видеть, как и что вы делаете, не превращаясь в то, что вы видите.
- Вы можете наблюдать свои эмоции, вроде гнева, но не действуете на основании этого гнева. Главное – не дать себя втянуть в ситуацию вновь.
- Оцените ситуацию и примите решение об ответной реакции.





КДМ

Комитет по делам молодежи
мэрии Новосибирска
ТЫМОЛОД.РФ

**Комитет по делам молодежи мэрии города Новосибирска
МКУ Городской центр психолого-педагогической
поддержки молодежи «Родник»**



Спасибо за внимание!