

Простые способы борьбы со стрессом



Состояние стресса — это адаптивная реакция организма на резкие изменения ситуации, в том числе на ситуацию угрозы, длительного перенапряжения, ожидания, неопределенности.



Стрессы обладают очень полезным свойством –

они мобилизуют человека: он может свернуть горы, сделать массу дел, и создать потрясающие шедевры. **НО**



если стрессовые состояния повторяются слишком часто – ресурсы организма истощаются, и человек становится неспособным реагировать эффективно.

Признаки воздействия стресса на человека:

Ваша задача: найти лишние признаки, которые не относятся к воздействию стресса.

- * нежелание общаться с людьми и постоянные мысли о невозможности справиться с ситуацией,
- * неспособность сосредоточиться,
- * раздражительность и нервозность,
- * преобладание хорошего настроения,
- * повышение уверенности в себе,
- * беспокойство и бессонница,
- * подавленность и усталость,
- * внутреннее спокойствие.



Признаки воздействия стресса на человека:

- * раздражительность и нервозность,
- * беспокойство и бессонница,
- * подавленность и усталость,
- * неспособность сосредоточиться,
- * нежелание общаться с людьми и постоянные мысли о невозможности справиться с ситуацией.

Механизм реагирования человека на стрессовую ситуацию:

Событие

↓
Восприятие события

↓
Оценка события

↓
Эмоциональная реакция

↓
Физиологическая/поведенческая реакция

↓
Истощение

1. Изменение восприятие события

Самый простой способ: изменить восприятие события – это научиться видеть более широкий контекст и возможности этого события.

2. Изменение оценки события

В любом событии можно найти плюсы и минусы.

3. Работа с эмоциями

Основной способ справиться с захлестнувшими вас или другого человека эмоциями —

это просто назвать их, проговорить, выразить

(«Письмо гнева»).



Техника «Письмо гнева»

1

- Меня выводит из себя.....
- Мне неприятно.....
- Я держу обиду на то, что.....
- Я боюсь.....
- Мне грустно за то, что.....

2

- Мне жаль.....
- Я чувствую.....
- Меня тревожит.....
- Я боюсь.....
- Я беспокоюсь.....

Техника «Письмо гнева»

3

- Я сочувствую.....
- Меня можно обвинить в.....
- Я сожалею.....
- Мне необходимо.....

4

- Я понимаю.....
- Пожалуйста, прости меня за.....
- Я благодарю.....
- Я надеюсь.....

4. Физиологическая реакция.

Нужно **внимательно отслеживать состояние своего организма** (напряжено/расслаблено, где болит/дискомфорт/тяжесть). Если есть напряжение/дискомфорт, то надо помочь организму справиться с этим: например, заняться **спортом и физической работой**.

Самое простое упражнение — напрячь мышцы на 10 сек. до максимума, а затем расслабить и сбросить напряжение.

Дыхательная гимнастика
(«Равное дыхание»)



5. Работа с истощением

Если вы не смогли своевременно среагировать на стресс – может появиться состояние апатии, нежелание никого видеть, усталость и быстрая утомляемость.

В этом случае могут помочь.

- * правильное питание,
- * сон,
- * отдых,
- * уединение,
- * витамины,
- * прогулки на природе.



Самые простые способы борьбы со стрессом:

Перелистай альбом и вспомните приятные, счастливые моменты.

Посмотри любимый фильм.

Прими душ/ванну.



Самые простые способы борьбы со стрессом:

Включи любимую музыку, попой или потанцуй.

Сходи в парк, прогуляйся на природе.

Займись хобби, которое приносит тебе положительные эмоции.

Самые простые способы борьбы со стрессом:

Устрой себе спортивную разминку.

Сходи на массаж или
сделайте его себе сами.

Подумай о том, как ты питаешься и,
при необходимости, сбалансируй
своё питание.

Самые простые способы борьбы со стрессом:

Встань утром пораньше, сделай зарядку и хорошенько позавтракай.

Послушай расслабляющие мелодии (например, шум прибоя).

**Спасибо
за внимание!**

