Простые способы борьбы со стрессом



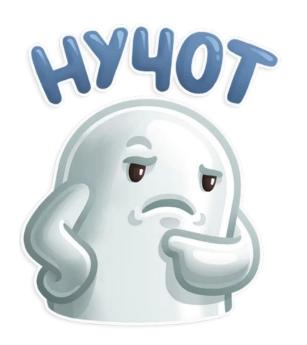
Состояние стресса – это

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. **HO**



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

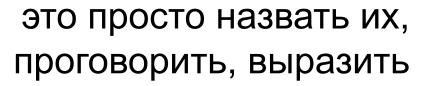
Самый простой способ: изменить восприятие события – это научиться видеть более широкий контекст и возможности этого события.

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



(«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
 Мне жаль

Техника «Письмо гнева»

2	,
J	

•	Я	сочувству	/Ю				
---	---	-----------	----	--	--	--	--

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



- 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,

* COH,

* отдых,

* уединение,

* витамины,

* прогулки на природе.



Перелистай альбом и вспомните приятные, счастливые моменты.

Посмотри любимый фильм.

Прими душ/ванну.



Включи любимую музыку, попой или потанцуй.

Сходи в парк, прогуляйся на природе.

Займись хобби, которое приносит тебе положительные эмоции.

Устрой себе спортивную разминку.

Сходи на массаж или сделайте его себе сами.

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

Встань утром пораньше, сделай зарядку и хорошенько позавтракай.

Послушай расслабляющие мелодии (например, шум прибоя).

Спасибо за внимание!

