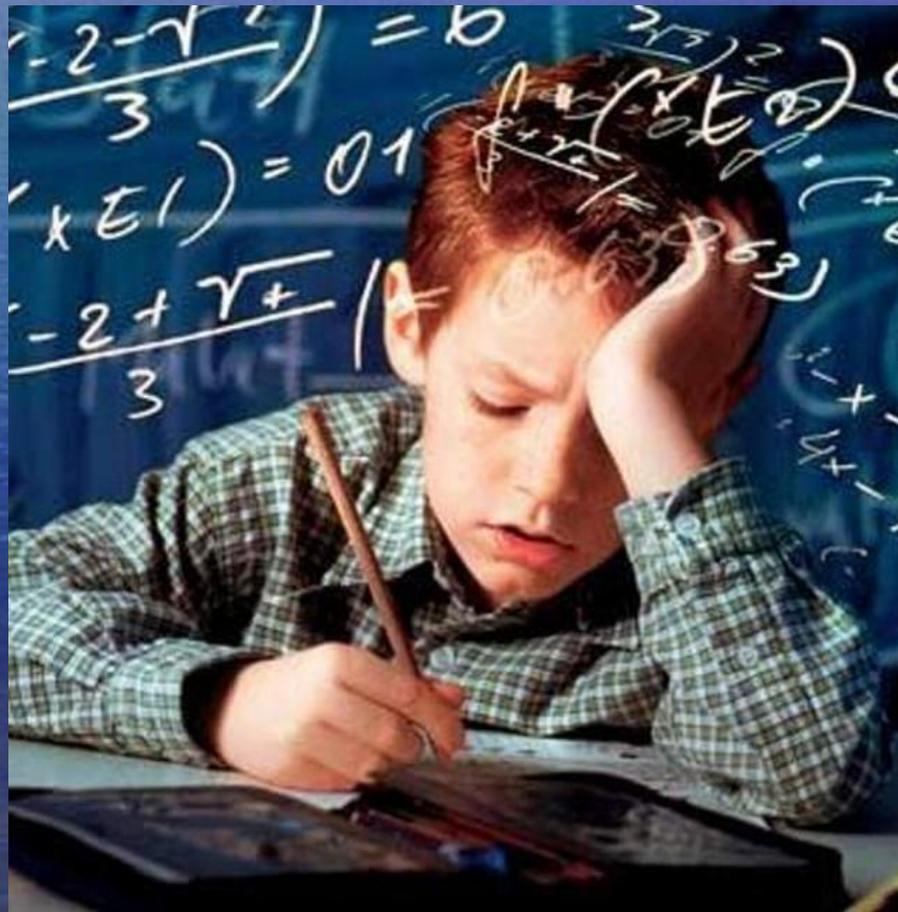


Стресс

В ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ



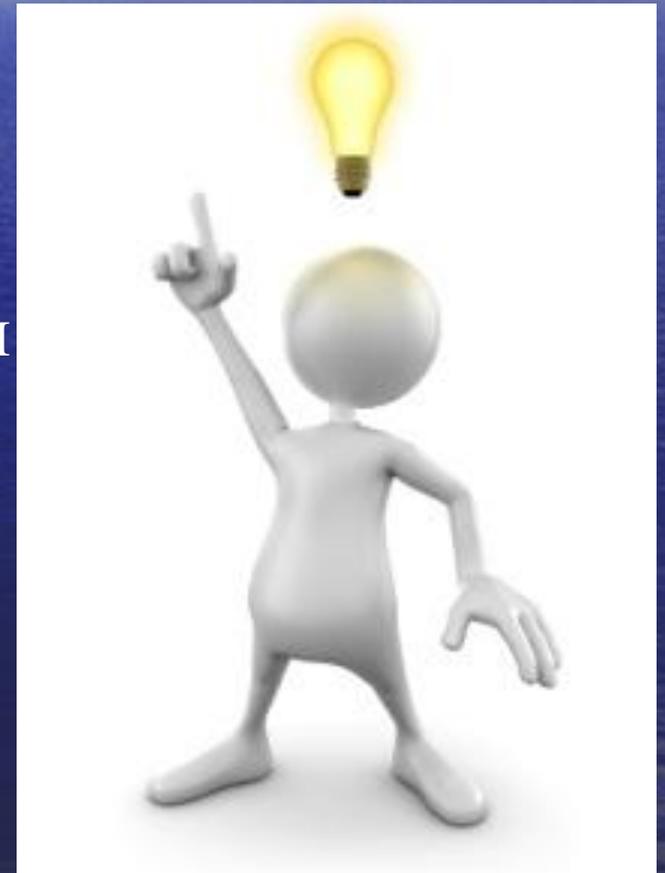
Стресс – напряжение организма, направленное на преодоление возникающих трудностей и приспособление к возросшим требованиям.

В жизни каждого человека бывают критические ситуации, именуемые кризами, фрустрациями, конфликтами, стрессами.



Следует различать два вида стресса:

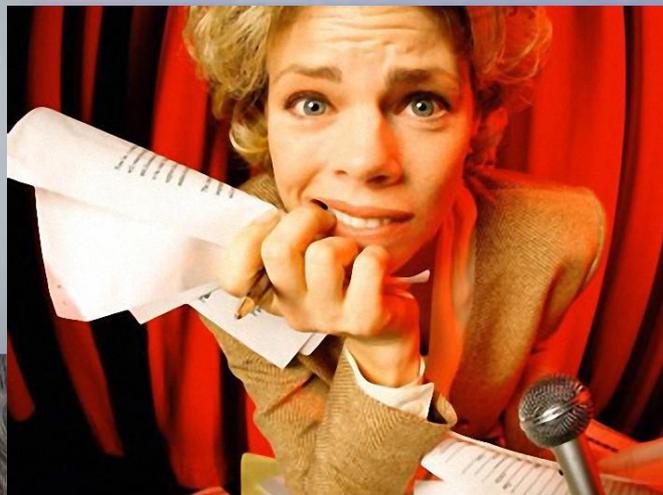
Эустресс - кратковременный, активизирующий внутренние резервы организма, заставляющий двигаться к новым достижениям, изучать новое, находить ответы на сложные вопросы, задаваемые самой жизнью.



Дистресс – это вредоносный стресс, связанный с отрицательными переживаниями и приводящий к развитию психосоматических изменений.



Причины стресса:



Признаки стресса?



- ✓ Бледность/краснота
- ✓ Учащение пульса
- ✓ Дрожь
- ✓ Мышечная скованность
- ✓ Сухость во рту
- ✓ Затруднение дыхания
- ✓ Расширение зрачков
- ✓ Потливость
- ✓ Трудности глотания
- ✓ Желудочный спазм

- ✓ Тревога
- ✓ Страх
- ✓ Напряжение
- ✓ Неуверенность
- ✓ Растерянность
- ✓ Подавленность
- ✓ Беззащитность
- ✓ Паника



Чем опасен стресс?

Т. Кокс выделил пять категорий возможных последствий стресса:

- ❖ субъективные - беспокойство, агрессия, депрессия, усталость, ухудшение настроения, низкая самооценка и т. д.;
- ❖ поведенческие - подверженность несчастным случаям, алкоголизм, токсикомания, эмоциональные вспышки, избыточное потребление пищи, курение, импульсивное поведение;
- ❖ познавательные - нарушение функций внимания, снижение умственной деятельности и т. д.;
- ❖ физиологические - увеличение уровня глюкозы в крови, расширение зрачков, попеременное ощущение то жара, то холода;
- ❖ организационные - низкая производительность, неудовлетворенность работой, снижение организационной исполнительности и лояльности.

Все эти признаки повышают риск развития нервного и психосоматического заболеваний.



Задание

1. «Листья»: Выбрать самые важные , по Вашему мнению, способы преодоления стресса и разместить их на своём листочке. (2 минутки).
2. «Дерево Антистресс»: Обсудить с группой, какие из важных способов преодоления стресса самые необходимые для каждого и записать их на листе антистресса. На дерево поместить и все листья со способами преодоления стресса каждого участника. (5 минут).
3. Представить свой лист ценностей.



Способы преодоления стресса:



Верь в чудеса



Радуйся жизни



Помогай другим



Делай то, что нравится



Читай книги



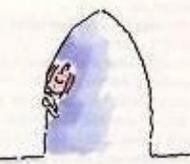
Меньше смотри телевизор



Люби свою работу



Занимайся спортом



Посмотри страхам в глаза



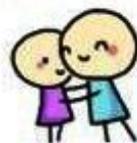
Верь в себя



Будь ближе к семье и друзьям



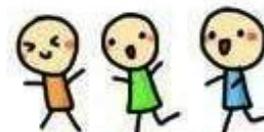
Слушай свое сердце



объятия



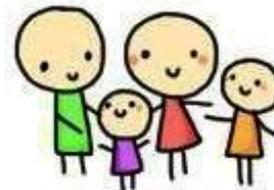
улыбки



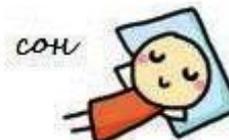
друзья



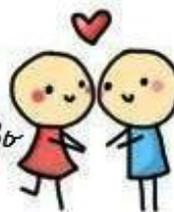
поцелуи



семья



сон



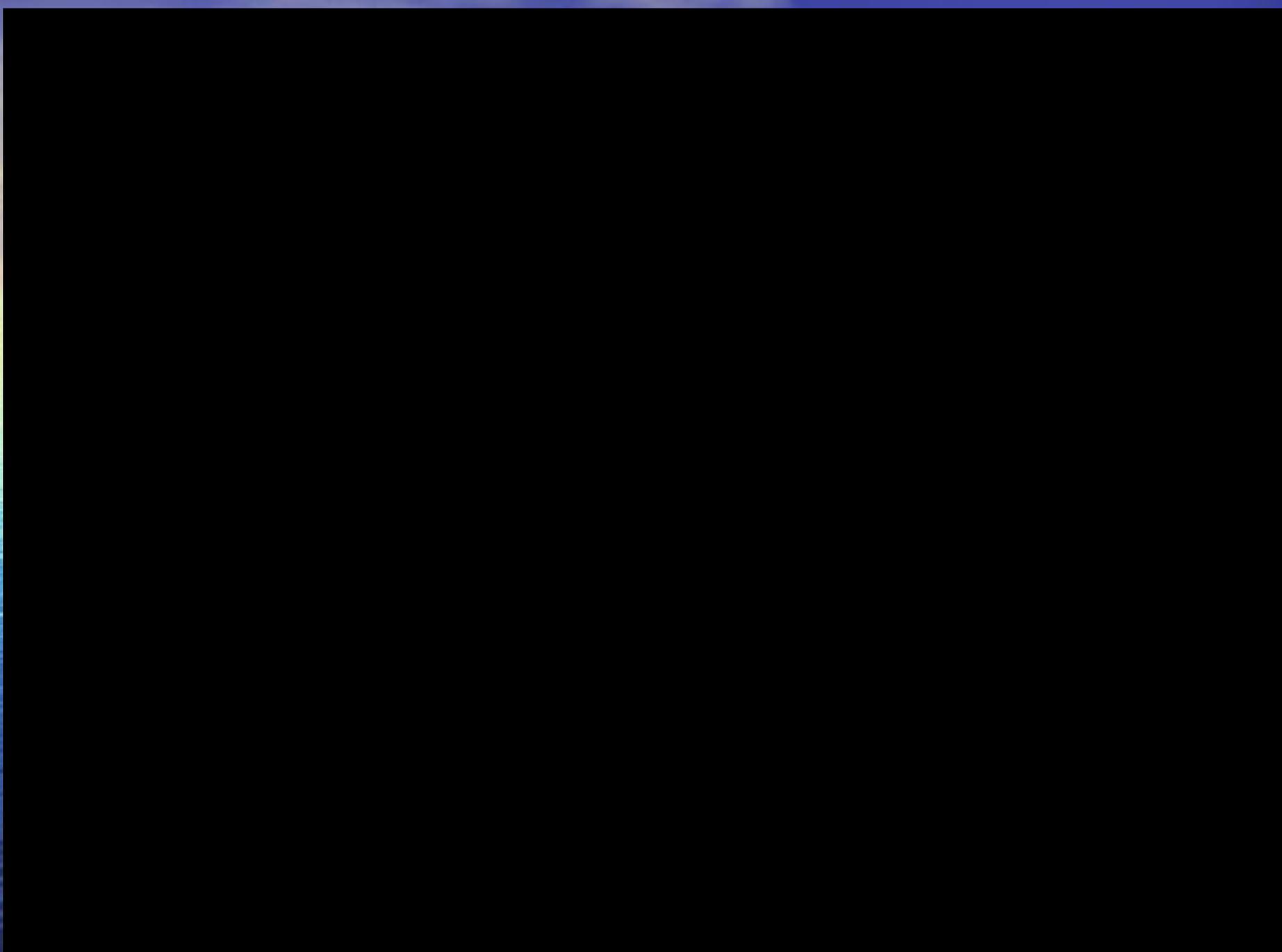
любовь



ха
смех



хорошие
воспоминания



Спасибо за внимание!

