

СТРЕСС - пути его преодоления

Подготовила:
педагог-психолог
Колтышева Е.А

Стресс (давление, нажим)

- это состояние напряжения, возникающее в результате действия сильного раздражителя необычной ситуации.



В зависимости от раздражителя, который действует на человека, различают два вида стресса

Эустресс

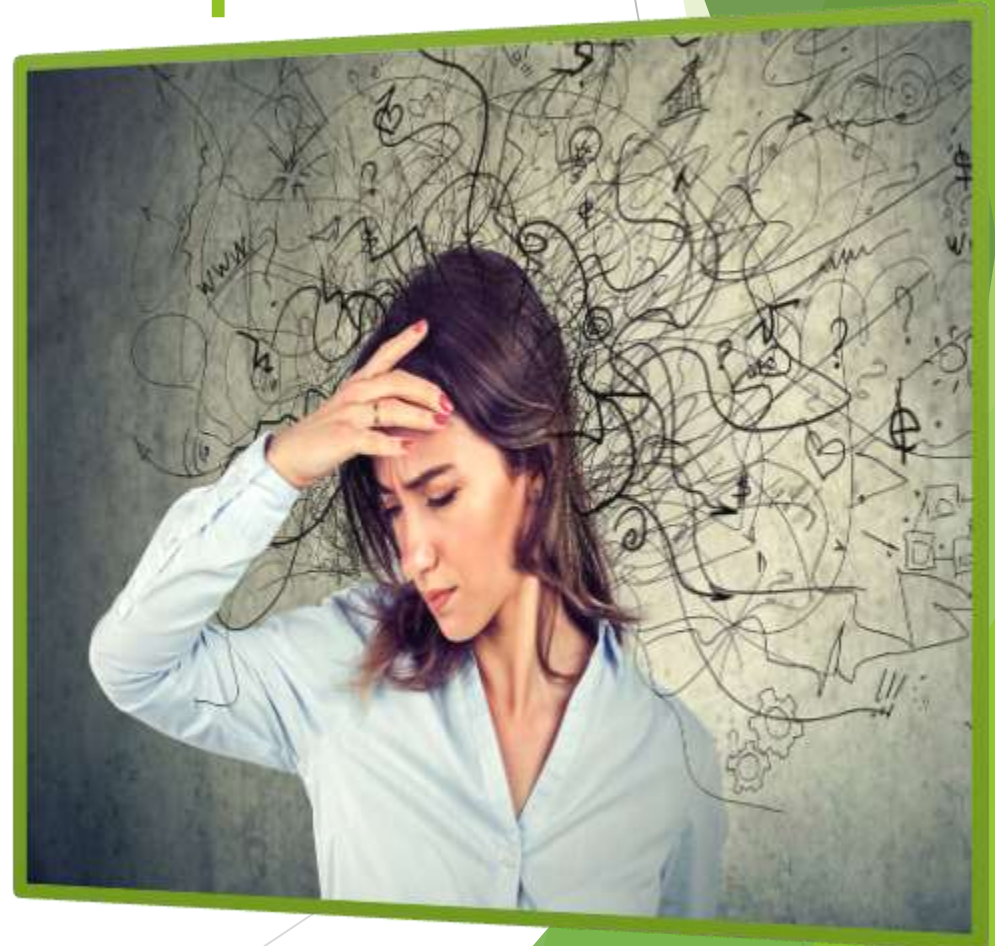
- ▶ состояние, которое способствует повышению функционального резерва организма и адаптации к стрессовому фактору. Оно помогает справляться со сложными жизненными ситуациями, развивать физическую и эмоциональную выносливость. Преодоление затруднений вызывает приятное ощущение эйфории и позитивные эмоции, что позволяет забыть о переживаниях, которые пришлось перенести. Таким образом, эустресс необходим для нормальной жизнедеятельности.

Дистресс

- ▶ действие негативных эмоций в ситуациях горя, несчастья, болезни, снижает сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам среды, истощает человека, мешает ему мобилизоваться

ТРИ ФАЗЫ СТРЕССОВОЙ РЕАКЦИИ:

1. *Стадия тревоги*
2. *Стадия сопротивления*
3. *Стадия истощения*



Если у вас все-таки дистресс то вам никогда не принесет облегчения:

- ▶ - Активный «отдых» у телевизора, а также чтение книг, попытка винить в своих неудачах других;
- ▶ - Всплески бурных эмоций со слезами и причитаниями;
- ▶ - Желание «уединиться», чтобы «лелеять» свое плохое настроение;
- ▶ - Снотворное.

Схема «Психической саморегуляции в условиях деятельности»

Средства саморегуляции	переключение внимания	Внезапный перенос внимания с объекта мысли, которая тревожит, на другой
	самоподбадривание	Самокритика, самоподдержание с целью укрепления веры в себя, в свой успех в работе
	самоприказ	Приказ самому себе на действия в экстремальных, напряженных ситуациях
	самоубеждение	Аргументированная дискуссия с самим собой с доказательствами о способности самостоятельно регулировать свои психические состояния и поведение в коллективе
	самовнушение	Психотерапевтический метод, который позволяет с помощью собственных слов снимать нервное напряжение, делать психическую разрядку
	аутогенный тренинг	Система приемов сознательной психической саморегуляции человека

Советы для преодоления стресса

- ▶ - Определите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте усилия на их достижении.
- ▶ - Не пренебрегайте общением.
- ▶ - Сделайте шаги для устранения причин напряжения.
- ▶ - Используйте короткие паузы (минуты ожидания, вынужденной бездеятельности) для расслабления.
- ▶ - Позаботьтесь о психотерапевтическом воздействии среды, которая вас окружает (цвет).
- ▶ - Обсуждайте с близкими людьми свои проблемы.
- ▶ - Научитесь слушать, чтобы понять собеседника.
- ▶ - Найдите резервы времени.
- ▶ - Отдыхайте вместе с семьей.
- ▶ - Найдите место для юмора и смеха в вашей жизни.
- ▶ - Музыка - это тоже психотерапия.
- ▶ - Физические упражнения снимают нервное напряжение.
- ▶ - Поможет смена деятельности, когда положительные эмоции от приятного занятия вытесняют проблемы.

Почему нужно уметь расслабляться?

Расслабление - это искусство и наука одновременно

Релаксация - это мышечное и психическое расслабление для восстановления жизненных сил, и овладевший этой техникой, сможет не только эффективно отдыхать, но и плодотворно работать.

Релаксационные упражнения

- ▶ 1. «Квадратное дыхание»
- ▶ 2. «Гора с плеч»
- ▶ 3. «Управление гневом»
- ▶ 4. «Расслабление через напряжение»
- ▶ 5. «Ниточка на макушке»



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ