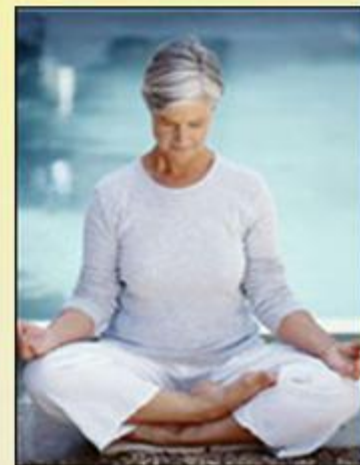


Как преодолеть стресс



Психическое здоровье

Это динамическая совокупность психических свойств, обеспечивающая гармонию, как человека с самим собой, так и между человеком и окружающей средой, другими людьми.



Портрет психически здорового человека



- Если он не находится в состоянии депрессии, когда весь мир предстаёт перед ним в самых мрачных и неприглядных чертах;
- Если не страдает от одиночества – постоянного или временного осознания того, что наши взаимоотношения с людьми не столь обширны и значимы, как нам хотелось бы;
- Если его поведение не носит следов постоянной тревоги (например, болезненной застенчивости);
- Если человек не переживает постоянного стресса.

Цель: научить справляться со стрессовыми ситуациями.

Задачи:

Дать понятие стресса и указать его последствия.

Показать важность умения справляться со стрессовыми ситуациями.

Научить детей работе в коллективе, умению защищать и отстаивать свою точку зрения.

Тест: «Мой уровень стресса»

Инструкция: ответь на вопросы, приведенные ниже. Поставь галочку в колонке, соответствующей твоему ответу.

В последние месяцы ты:

1. Писал контрольную в школе
2. Сильно спорил/а или подрался(лась) с кем-то
3. Опаздывал(ла) на занятия куда-нибудь еще
4. С тобой произошло что-то волнующее
5. Чувствовал(а) печаль или одиночество
6. Выступал(а) перед классом
7. Встретился(лась) с новым человеком
8. Имел(а) проблемы в отношении проблемы в отношениях с родителями
9. Старался(лась) изо всех сил победить в соревнованиях
10. Был(а) чрезмерно загружен(а) делами
11. Имел(а) проблемы с приготовлением уроков
12. Не смог(ла) выполнить возложенные на тебя обязанности
13. Должен(а) был(а) стать первым в каком-либо деле
14. Помогал(а) в организации крупного мероприятия
15. Чувствовал(а) замешательство



Сложи количество своих утвердительных ответов (да).

Шкала оценок:

от 0 до 5 – низкий уровень стресса;

от 6 до 10 – средний уровень стресса;

от 11 до 15 – высокий уровень стресса.

Вывод: Каждый человек подвержен стрессу.

Очень важно знать о причинах стресса и уметь бороться с отрицательными последствиями стресса.



Концепцию стресса сформулировал канадский патофизиолог Ганс Селье (1907—1982).

Стресс (от англ. stress — напряжение) — совокупность защитных реакций организма, вызываемых каким-либо из стрессовых факторов



Особенно от стресса страдает нервная и иммунная система. В стрессовом состоянии люди чаще оказываются жертвами инфекции, поскольку продукция иммунных клеток заметно падает в период физического или психического стресса.

Стрессор – любое воздействие на психику человека, которое вызывает стрессовый ответ



Стадии общего адаптационного синдрома

**Стадия мобилизации
защитных сил
(реакция тревоги)**



**Стадия резистентности
(приспособление к трудной ситуации)**



**Стадия истощения
(при сильном и длительном
стрессе).**

Группа риска:

1. Женщины, так как они более эмоциональны, чем мужчины;
2. Пожилые люди и дети;
3. Люди с заниженной самооценкой;
4. Экстраверты;
5. Невротики;
6. Люди, злоупотребляющие алкоголем;
7. Люди, с генетической предрасположенностью к стрессам.



Признаки стресса:

- Обостренная чувствительность к шуму;
- Чувство усталости перед сном;
- Беспокойный сон;
- Отсутствие чувства отдыха после пробуждения;
- Невозможность сосредоточиться;
- «Провалы памяти»;
- Отсутствие терпения;
- Повышенная конфликтность;
- Раздувание проблемы из-за пустяка;
- Постоянное беспокойство и мрачные мысли;
- Частые головные боли;
- Сердце бешено стучит;
- Вспотевшие ладони;
- Сводит желудок;
- Прошибает пот и т.д.

Всегда ли это плохо?



Если раньше считалось, что стрессовое состояние приводит только к негативному влиянию на организм, то теперь в некоторых случаях воздействие стресса приветствуется. Взять, к примеру, экстремальные виды спорта. Если иметь в виду традиционный взгляд на стресс, то приверженцы экстрима должны обладать предельно истощенной иммунной системой, на деле же оказывается, что они подчас гораздо здоровее «нормальных» людей.

Порывистость движений, блеск в глазах и неумная жажда деятельности — все это говорит о том, что эти люди просто живут на все сто процентов.

Вывод: непродолжительное, резкое психологическое «давление» извне активизирует иммунную систему и в конечном итоге продлевает жизнь.

Подобная разновидность стресса, называемая стресс-стимулом, является позитивной.

Способы борьбы со стрессом

- Общение с людьми сильными, оптимистично настроенными, объединенными общими интересами.
- Поддержка близких.
- Внешние источники сил (природа, музыка, книги).
- Переключись на что-нибудь хорошее, вспомни счастливые моменты.
- Ставь посильные задачи, реально смотри на жизнь.
- Занимайся физкультурой и спортом.
- Правильно питайся, соблюдай режим дня.
- Радуйся жизни.
- Помни, мы сильны, когда верим в себя.



MyShared

Скажите стрессу свое "Ха!"

Бурный выплеск физической активности - самый физиологически оправданный способ снятия стресса.

➤ Сделайте глубокий вдох. Задержите дыхание. С силой выдохните, произнеся "Ха!" (или что-то в этом роде). Здорово помогает (особенно на работе).


➤ Импульсивным и взрывным натурам может помочь мгновенный эмоциональный выброс. Можно сломать карандаш или швырнуть книгу в стену. Причем с чем более зверским лицом и ощущением злости вы это сделаете - тем лучше поможет.

➤ Можно попрыгать или поприседать (только не забудьте предупредить коллег, что таким образом вы боретесь со стрессом).



**Помните главное:
настроение, здоровье,
молодость и, наконец, вся
ваша жизнь зависит только от
вас!**



 MyShared



Способы предупредить нервный срыв

- Чаще "выходите в свет" - в гости, в театр, ресторан или клуб. Врачи-неврологи отмечают, что их пациентами обычно становятся люди, предпочитающие уединенный образ жизни.
- Освойте какой-то новый вид деятельности - запишитесь на курсы вождения автомобиля или в спортивную секцию. Это разорвет цепь будничной рутины и повысит творческий потенциал и в личной, и в профессиональной жизни.
- Слушайте классическую музыку с утра - это повышает сопротивляемость организма не только стрессам, но и инфекциям.
- Даже в разгар рабочей недели находите время для маленьких радостей - встреч с друзьями, игр с детьми

