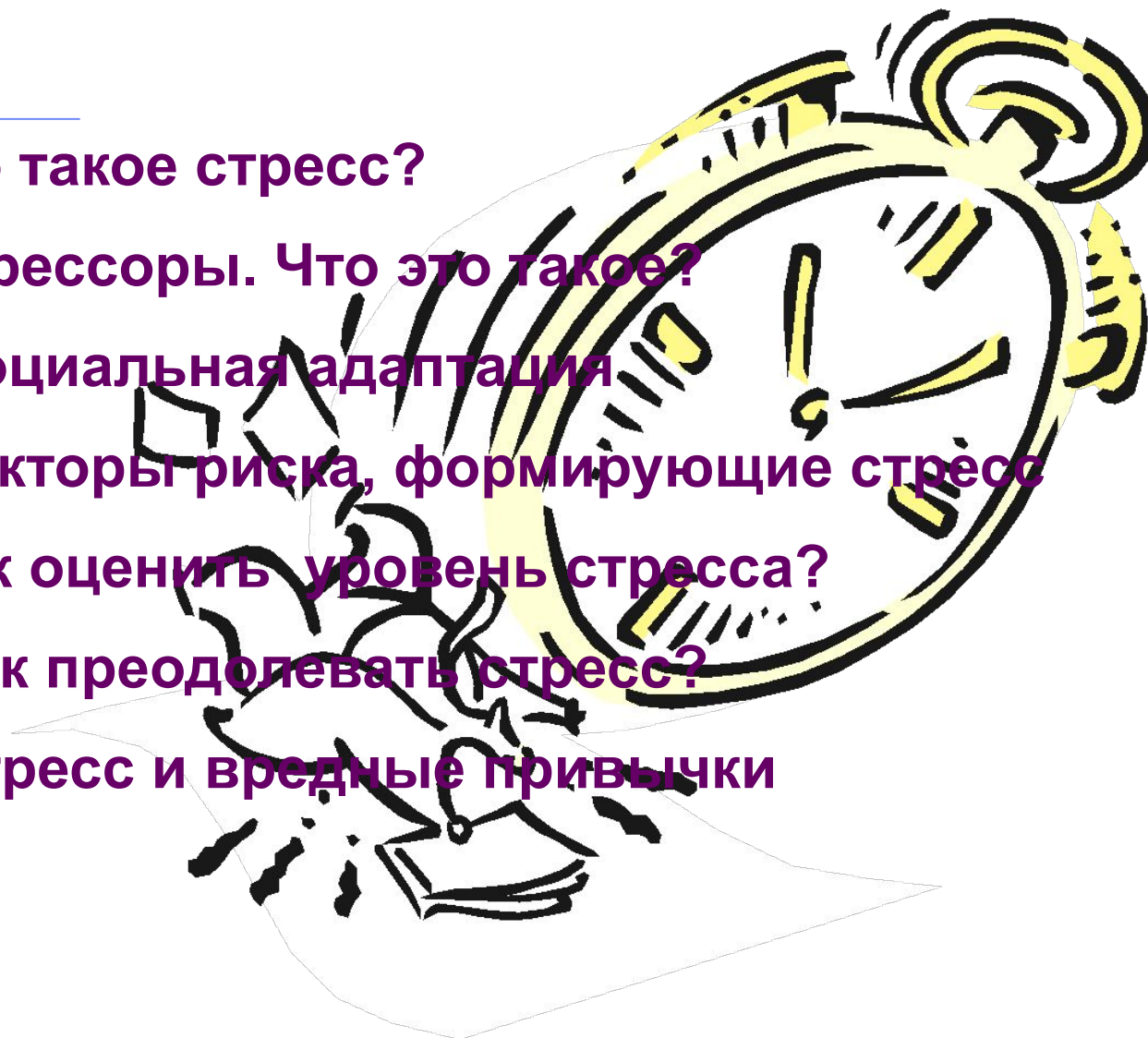


Стресс и здоровье

- Что такое стресс?
- Стрессоры. Что это такое?
- Социальная адаптация
- Факторы риска, формирующие стресс
- Как оценить уровень стресса?
- Как преодолевать стресс?
- Стресс и вредные привычки





СТРЕСС...

Что такое стресс? Как к нему относиться?

«...синдром, вызываемый разными повреждающими агентами»

Ганс Селье, 4 июля 1936 года

«... общая адаптивная реакция организма в ответ на угрозу нарушения гомеостаза»

Кассиль Г.Н., 1983

«...стресс - проблема эмоционального стресса...»

Судаков К.В., 1980

Различают два вида стресса:

1. Конструктивный, положительный (эустресс)
2. Деструктивный, отрицательный (дистресс)

СТРЕСС - обычное явление, это естественная часть человеческого существования.

Проблему для здоровья представляет чрезмерный стресс





Как может проявляться стресс?

ПСИХИЧЕСКИЕ, ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ

- .. От ярко эмоционально окрашенных (бурная радость, гнев, раздражение и др.)*
- ... до «немых» (нарушения аппетита, потеря аппетита, снижение интереса к межличностному общению, сексу, «уход в себя»)*



ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

Мигрень, язвы, дерматиты, гипертония, боли различной локализации, одышка и пр.)

Проблему для здоровья представляет чрезмерный стресс

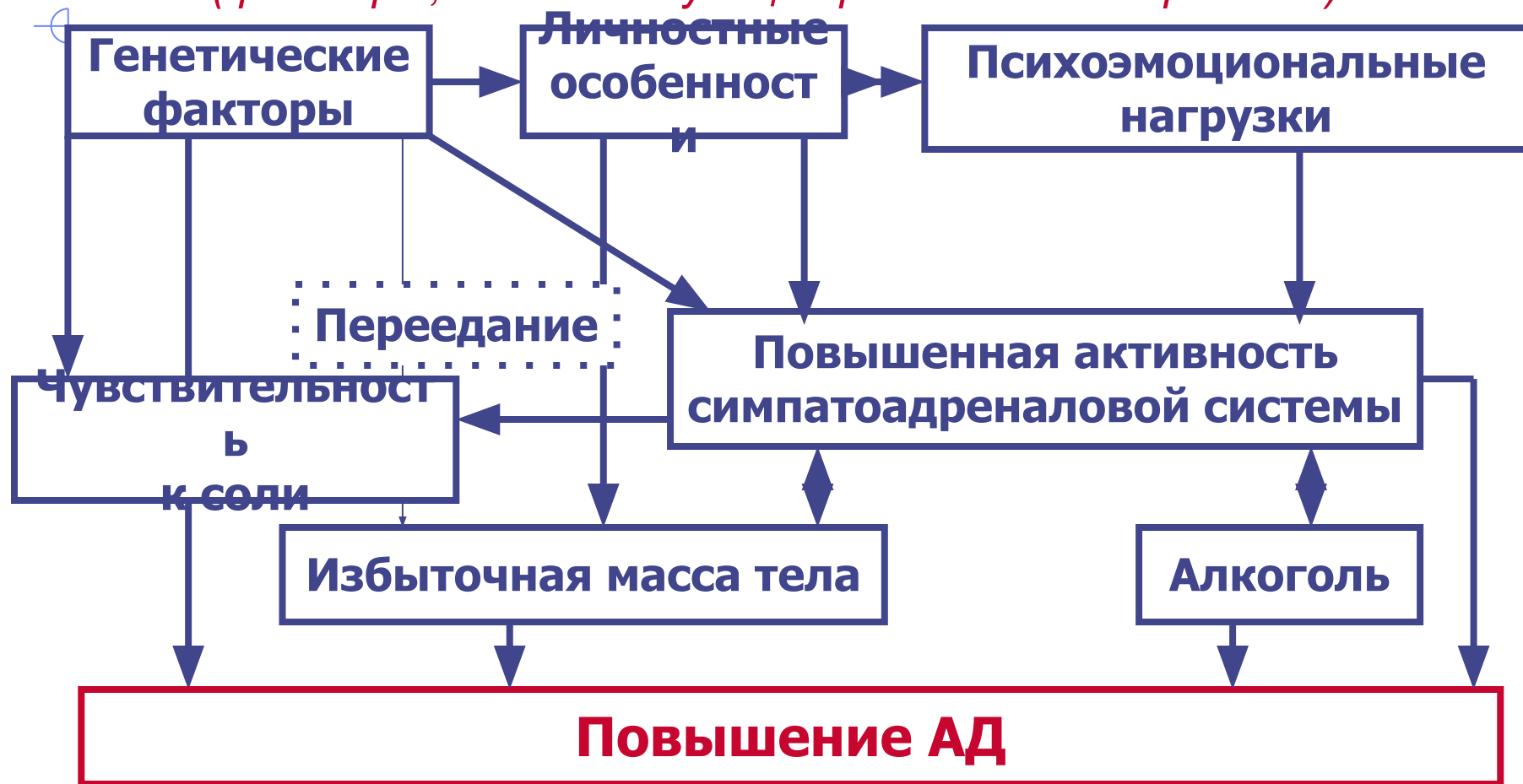
Если стресс и раздражение не повышают артериальное давление, значит опасности нет.

Важна не сама стрессовая ситуация, а то как мы ее оцениваем и реагируем!



Почему при стрессовых реакциях повышается артериальное давление?

(факторы, способствующие развитию гипертонии)





Что такое стрессор?

СТРЕССОР - это фактор, вызывающий стрессовую реакцию

1. Управляемые стрессоры, **ЗАВИСЯТ ОТ НАС**

Чаще всего это особенности межличностного отношения, стереотипы поведения, неумение управлять эмоциями, конфликтами

2. Неуправляемые стрессоры, **НЕПОДВЛАСТНЫ НАМ**

Ситуации, события, обстоятельства, которые не могут быть нами изменены

3. Факторы, которые вызывают стрессовую реакцию, **не являются стрессорами по сути.**

События, явления, люди, которые вызывают стрессовую реакцию, как результат субъективного отношения и оценки

ВАЖНЕЙШЕЕ - отличить одно от другого!



«Боже, даруй мне

смирение принять то, что я не могу изменить,

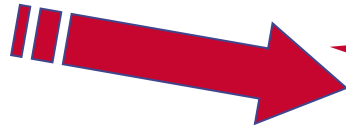
мужество - изменить то, что могу

и мудрость, чтобы отличить одно от другого...»

(Слова из молитвы)



СТРЕССОР

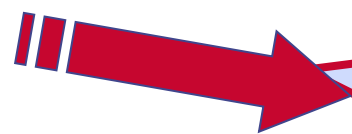


**Перегрузки
на работе**

**Что поможет
преодолеть стресс?**

Развитие уверенности в себе и умений:

- » **управлять временем**
- » **планировать дела**
- » **работать в коллективе,
не брать всю работу на себя,
считая, что другие сделают ее хуже**
- » **не делать несколько дел одновременно**
- » **рациональной распределять ресурсы**
- » **управлять конфликтами**



**Загруженность
домашними
делами**

**Что поможет
преодолеть стресс?**

Развитие умений:

- » **все делать вовремя,
не оставляя мелкие дела на «потом»**
- » **распределять обязанности в семье**
- » **планировать домашнюю работу**
- » **ставить конкретные, достижимые цели**
- » **научиться «поощрять себя»
за их выполнение**
- » **ОТДЫХАТЬ**





Конфликты
с начальством

Что поможет
преодолеть стресс?

Развитие :

- » **навыков общения**
- » **уверенности (но не самоуверенности!)**
- » **профессиональной компетентности**
- » **трудолюбия**
- » **умений планировать дела**
- » **умений рационально распределять ресурсы**
- » **умений управлять конфликтами и пр.**

Как определить уровень стресса?

Тест Ридера (Reeder L.)

Оцените, насколько Вы согласны с перечисленными утверждениями.

Суммируйте баллы и посчитайте средний балл.

	Да согласен	Скорее согласен	Скорее не согласен	Нет, не согласен
Пожалуй, я человек нервный	1	2	3	4
Я очень беспокоюсь о своей работе	1	2	3	4
Я часто ощущаю нервное напряжение	1	2	3	4
Моя повседневная деятельность вызывает большое напряжение	1	2	3	4
Общаясь с людьми, я часто ощущаю нервное напряжение	1	2	3	4
К концу дня я совершенно истощен физически и психически	1	2	3	4
В моей семье часто возникают напряженные отношения	1	2	3	4

Оцените свой уровень стресса по среднему баллу:

Уровень стресса

высокий

средний

низкий

Для мужчин

1-2

2,01-3

3,01-4

Для женщин

1-1,82

1,83-2,82

2,83-4



**SOLVAY
PHARMA**



Как определить стрессор и стрессовое поведение?

Шаг 1.

Определите, что именно для Вас является стрессором?

Шаг 2.

Проранжируйте эти стрессоры по степени значимости

Шаг 3.

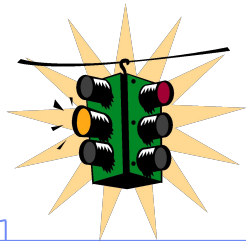
Отметьте стрессоры (значком «+») первого приоритета, над которыми Вы считаете надо начать работу сейчас

Шаг 4.

Отметьте стрессоры (значком «-») отсроченного приоритета, над которыми Вы могли бы работать в дальнейшем

Что из вами перечисленного Вы можете изменить?

К чему из вами перечисленного Вам следовало бы изменить отношение?



Как научиться преодолевать стресс? (начинаем анализировать)

1. Подробно проанализируйте стрессоры, определенные Вами как приоритетные (*наиболее важные для Вас в данное время*)
2. Постарайтесь описать не только фактор, вызывающий стрессовую реакцию, но и собственное поведение в этой ситуации.
3. Постарайтесь выделить детали как самого стрессора, так и собственного поведения.
4. Определите шаги изменения своего поведения, отношения или самого стрессора (*в зависимости от того каков характер стрессора*)
5. Поставьте **сроки** выполнения намеченного!

Методы преодоления стресса

Метод глубокого дыхания

Метод психической саморегуляции
(аутогенной тренировки)

Визуализация

Изменение неадекватного отношения
(когда стрессор не является стрессором,
но вызывает психоэмоциональное напряжение)



*«Стремитесь к высшей из доступных целей
и не вступайте в борьбу из-за безделиц»
Г. Селье*

**Взвешивайте
целесообразность
действий и
поступков**

**Учитесь
планировать
дела**

**Не
забывайте
об отдыхе**

**Относитесь к
другим,
как к себе**

Заповеди преодоления стресса

**Цените радость
подлинной
простоты**

**Ставьте
реальные
цели**

**Верьте в
себя!**

**Не откладывайте
на «потом»
особенно
неприятные дела**

*Берите пример с солнечных часов,
ведите счет лишь радостных дней.
Народная мудрость*