



**Как  
справляться  
со стрессом**

Подготовила педагог-  
психолог МБОУ СОШ №1  
Глухова Е.А.

## **Виды стрессовых состояний**

**Избыточное волнение, беспокойство - повышенное эмоциональное напряжение, препятствующее эффективной деятельности и общению**



# Чрезмерное спокойствие

Отсутствие чувствительности к эмоциональному неблагополучию, которая, как правило, носит компенсаторный, защитный характер и препятствует полноценному развитию личности.

**Оптимальный уровень волнения, или полезная тревожность** - эмоциональное состояние, необходимое для эффективного приспособления к действительности.

# Приемы антистрессовой защиты

- ❖ Упор на духовные ценности
- ❖ Отвлекайтесь
- ❖ Снижайте значимость событий
- ❖ Действуйте
- ❖ Творите
- ❖ Расслабляйтесь
- ❖ Выражайте эмоции
- ❖ Рефрейминг
- ❖ Визуализация
- ❖ Юмор



# ***Упор на духовные ценности***

Чем лучше мы понимаем, каковы наши убеждения и ценности, тем выше наши шансы вести жизнь, наполненную смыслом и имеющую цель.



# *Отвлекайтесь*

Постарайтесь переключить  
свои мысли на другой  
предмет.



# ***Снижайте значимость событий***

Истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то, как мы к ним относимся.

Используйте установки типа:

- ❖ «не очень-то и хотелось»
- ❖ «нечего себя накручивать»
- ❖ «хватит драматизировать»
- ❖ «главное в жизни не это»





# *Действуйте*

Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.

- ❖ наведите порядок дома или на рабочем месте;
- ❖ устройте прогулку;
- ❖ пробегитесь;
- ❖ побейте мяч или подушку и т. п.



# *Творите*

Любая творческая работа может исцелять от переживаний:  
рисуйте, танцуйте, пойте, лепите,  
шейте, конструируйте и т. п.



# ***Выражайте эмоции***

Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно!

- ❖ изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса;
- ❖ мните, рвите бумагу;
- ❖ кидайте предметы в мишень на стене;
- ❖ попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите;

# ***Рефреминг-***

(переформирование) - изменение отношения.

Рефреминг обеспечивает нахождение позитивного смысла любых событий.



# ***Визуализация***

Человек, вызывает у себя какое-либо приятное воспоминание: место, время, звуки и запахи, вживается в это состояние, запоминает его и тренирует способность вызывать его по желанию.

