



**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-

(перестроение) - 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.

