

**ЗАЩИТИТЕСЬ  
ОТ СТРЕССОВ**

**Стресс** – это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету.





Стресс (англ. - напряжение). Ввел канадский врач и биолог Силье в 1936 г.

Стрессоры - это факторы, вызывающие напряжение организма

### *Физические*

1. Холод
2. Загрязнение среды
3. Инфекции и т.д



### *Психические*

Конфликтные ситуации



## Тест: «Мой уровень стресса»

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

*В последние месяцы ты:*

Писал контрольную в школе

Сильно спорил/а или подрался(лась) с кем-то

Опаздывал(ла) на занятия куда-нибудь еще

С тобой произошло что-то волнующее

Чувствовал(а) печаль или одиночество

Выступал(а) перед классом

Встретился(лась) с новым человеком

Имел(а) проблемы в отношении проблемы в отношениях с родителями

Старался(лась) изо всех сил победить в соревнованиях

Был(а) чрезмерно загружен(а) делами

Имел(а) проблемы с приготовлением уроков

Не смог(ла) выполнить возложенные на тебя обязанности

Должен(а) был(а) стать первым в каком-либо деле

Помогал(а) в организации крупного мероприятия

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.

# Темперамент и стресс

*«Четыре усталых странника добрались к полуночи до городских ворот. Ворота заперты и стража спит.*

*Первый сел на землю. «Вот не везет, стоило в кои веки раз выбратся из дому, и такое невезенье! Что же ждать - до утра далеко, помяните меня, еще дождь пойдет», - приговаривал он сквозь слезы. (Меланхолик)*

*«Чего тут ворчать, вышибем ворота и все дела!» – горячился второй, дубася кулаком в ворота. (Холерик)*

*«Друзья, сохраняйте спокойствие, что вы мечетесь, сядем и подождем, летняя ночь коротка», – успокаивал попутчиков третий. (Флегматик)*

*«Зачем сидеть и смотреть? Рассмотрим-ка ворота поближе. Глядите, под ними большая щель. Ну-ка, посмотрим, вдруг в нее пролезем», – взял в свои руки инициативу четвертый» (Сангвиник)*

***Невроз*** - это состояние, обусловленное длительными стрессовыми ситуациями, которые вызывают истощение нервной системы





## Основные проявления невроза:

- высокая чувствительность к стрессам - на незначительное стрессовое событие люди реагируют отчаянием или агрессией
- плаксивость
- обидчивость, ранимость
- тревожность
- заикленность на психотравмирующей ситуации
- чувствительность к громким звукам, яркому свету, перепадам температуры и др.

**Какие же способы борьбы со стрессом  
существуют?**

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.



Создайте любую стрессовую ситуацию,  
укажите её причины и как можно  
снизить уровень стресса







