



# **СТРЕСС**

**ПРЕПОДАВАТЕЛЬ  
ПРЕДПРОФИЛЬНОЙ  
ПОДГОТОВКИ**

**Шардакова Т. В.**



# ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

**Стресс** - это состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий;

**Стресс** - это неспецифическая защитная реакция организма в ответ на неблагоприятные изменения окружающей среды.



# ВИДЫ СТРЕССА

- **профессиональный стресс ( стресс на работе)**
- **эмоциональный стресс**
- **физический**
- **психологический стресс**
- **операционный стресс (реакция организма на хирургическую операцию)**
- **посттравматический стресс, возникающий вследствие перенесенной травмы и.т.д**



# ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ СТРЕССОРОМ?

1. Физические стрессоры: жар, холод, шум, огонь, уличное движение, насилие, болезни, плохие условия работы и т.д.
2. Социальные стрессоры: общественные, экономические и политические; семейные; связанные с работой, карьерой; межличностные стрессоры.
3. Семейные стрессоры: распределение обязанностей, ревность, различие в системах ценностей, болезни (смерть в семье и т.д.).



# СТАДИИ СТРЕССА

## 1. СТАДИЯ ТРЕВОГИ

**Сердце в такие моменты начинает биться чаще, пищеварение временно сдерживается. В этом состоянии человек не может находиться долго, так как устает.**



# СТАДИИ СТРЕССА

## 2. СТАДИЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ

▣ Она наступает по мере развития и продолжения стрессовой ситуации. В этой стадии человек, адаптируясь к обстоятельствам, функционирует в оптимальном режиме. Эта стадия может продолжаться сравнительно долго





# СТАДИИ СТРЕССА

## 3. СТАДИЯ ИСТОЩЕНИЯ

**Наступает, если стресс слишком силен или продолжителен. Ее признаки начинают проявляться в эмоциональной (тревога, апатия, раздражительность, психическая усталость), поведенческой (уклонение от ответственности и взаимоотношений, экстремальное поведение, пренебрежение к себе) и соматической (ухудшение здоровья, истощение, чрезмерное употребление лекарств) сферах. Потеря возможности сопротивления приводит к заболеванию, возникновению психологической травмы.**



# ПОСЛЕДСТВИЯ СТРЕССА

**По оценкам некоторых экспертов, до 70% заболеваний связаны с эмоциональным стрессом. В мире ежегодно умирают более миллиона человек вследствие стрессогенных нарушений функций сердечно-сосудистой системы.**





## ДВА ВИДА СТРЕССА

- ▣ **«Положительный»** стресс ведет к длительному пребыванию в состоянии приподнятого настроения, что, весьма благотворно влияет на организм: повышается иммунитет, отступают болезни, человек чувствует прилив радости, отлично выглядит и замечательно себя чувствует.
- ▣ **«Отрицательный»** стресс надолго выбивает из колеи и заметно подрывает здоровье.

# **ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ**

- рассеянность,**
- повышенная возбудимость,**
- постоянная усталость,**
- потеря чувства юмора,**
- резкое увеличение количества  
выкуриваемых  
сигарет, с одновременно появившимся  
пристрастием к алкоголю,**
- пропажа сна и аппетита,**
- ухудшение памяти,**
- иногда возможны, так называемые  
«психосоматические» боли в области головы,  
спины, желудка.**



**Если Вы обнаружили у себя пять и более из перечисленных признаков, значит, надо срочно вытаскивать себя за уши из этого болота.**

**Твердо усвойте, что вы у себя одна, а неприятностей вокруг пруд-пруди, на всех здоровья не напасешься. И, главное, жизнь такая штука, которую можно спокойно воспринимать только обладая большим чувством юмора.**



# УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ?

## ТЕСТ:

утверждение	часто	редко	никогда
1. Я чувствую себя счастливым	0	1	2
2. Я сам могу сделать себя счастливым	0	1	2
3. Меня охватывает чувство безнадежности	2	1	0
4. Я способен расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к успокоительным таблеткам	0	1	2
5. Если бы я испытывал очень сильный стресс, я бы обязательно обратился за помощью к специалисту	0	1	2
6. Я склонен к грусти	2	1	0
7. Мне хотелось бы стать кем-нибудь другим	2	1	0
8. Мне хотелось бы оказаться где-нибудь в другом месте	2	1	0
9. Я легко расстраиваюсь	2	1	0

# «УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ?»

- 0-3 очка. Вы умеете владеть собой и, вероятно, вполне счастливы
- 4-7 очков. Ваша способность справляться со стрессом где-то на среднем уровне. Вам полезно взять на вооружение некоторые приемы, помогающие справляться со стрессом
- 8 и более очков. Вам пока трудно бороться с жизненными невзгодами. Если вы хотите сохранить свои душевные и физические силы, вам необходимо научиться использовать более эффективные методы борьбы со стрессом



## КАК БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ

- ✓ Не копите дурные эмоции, выплескивайте их (поплачьтесь другу в жилетку, порыдайте, покричите в одиночестве).
- ✓ По поводу какой-то проблемы лучше не биться в истерике - пусть проблема отдохнет до утра. (Утро вечера мудренее).
- ✓ Отвлекитесь от тревожных дум на часок, займитесь каким-нибудь делом.
- ✓ Сосредоточьтесь на том, что есть **хорошего** в Вашей жизни.





✓ Измените в своей жизни что-нибудь  
(прическу, купи новую вещь, завяжи шарф по  
особому, переставь мебель в своей комнате и т.  
д.)

✓ Витамины группы В

✓ Физические нагрузки

✓ Релаксация (расслабление мышц)

✓ Расширьте круг общения, знакомьтесь с  
новыми людьми

✓ Общение с природой,  
любимыми животными



**Примирение с тем, что  
уже случилось,- первый  
шаг к преодолению  
последствий всякого  
несчастья.**

**Уильям ДЖЕМС**



**По возможности радуйте себя тем, что может Вас порадовать. Может быть, это будет хорошая книга или запах любимых духов, шоколад или ванна с душистыми травами. вспомните и почувствуйте Ваши прежние ощущения от этих приятных вещей.**



**Личностный рост-  
лекарство от всех  
болезней, решение  
всех проблем и  
путь к счастью**



**Полезно знать, что  
абсолютно все трудности,  
которые у нас возникают,  
уже были миллионы раз у  
людей, живших ранее.  
Они их как-то преодолели.  
Значит, преодолеем и мы!**



**«Умей спокойно  
относиться к тому,  
чего не в силах  
изменить»**

Сенека





# РАБОТАЕТ КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

**(8652) 56-04-53    (8652) 99-17-86**

- Кризисное консультирование
- Организация кризисного вмешательства
- Консультирование в КСПП (Кабинет Социально-психологической помощи)
- Вызов скорой психиатрической помощи и скорой медицинской помощи
- Информирование о путях получения профессиональной помощи
- Регистрация, статистическая обработка звонков, суицидальных случаев (В том числе и информации из других организаций)



## ПРИНЦИПЫ ТЕЛЕФОННОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

- анонимность абонента и консультанта (ни тот, ни другой не обязаны называть себя, передавать своих личных данных);
- конфиденциальность (содержание беседы не записывается и не передается третьей стороне);
- толерантность (взгляды, которые высказывает абонент, не осуждаются и не критикуются; это позволяет создать комфортные условия для разговора и эффективной работы с проблемой);
- управление разговором (абонент может в любой момент прервать разговор, то же может сделать и консультант при определенных условиях).



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

