

4TO TAKOE CTPECC?

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?»

- □ <u>0-3 очка.</u> 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
- <u>8 и более очков</u>. 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 ростлекарство 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 Социальнопсихологической 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!