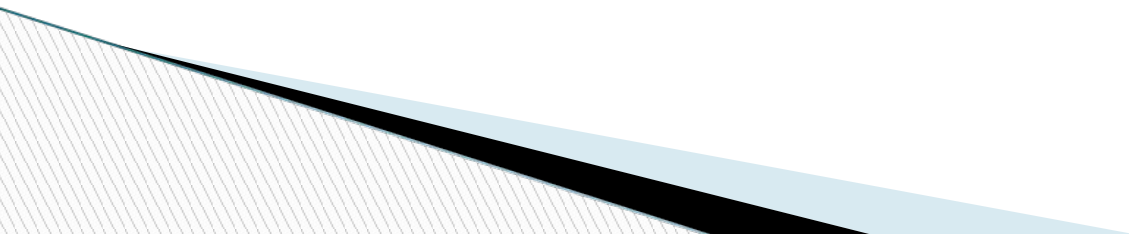
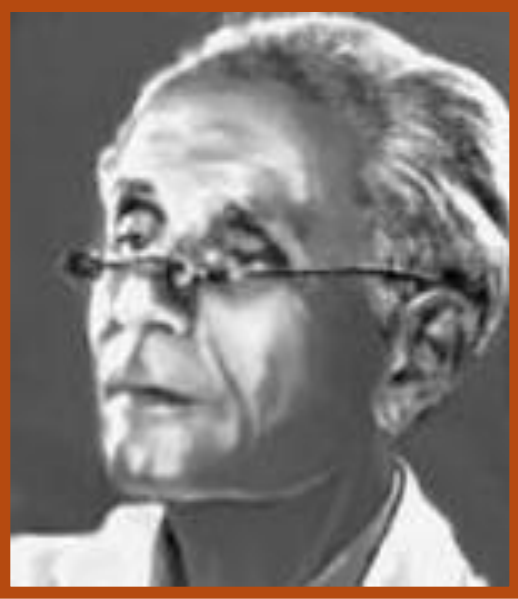


# **Стресс и способы регуляции эмоционального поведения**





День рождения: 26.01 День рождения: 26.01.1907 года  
Дата смерти: 16.10 Дата смерти: 16.10.1982 года  
Гражданство: Канада

**Основоположником учения о стрессе, как известно, является канадский ученый Ганс Селье. 4 июля 1936 г. в английском журнале "Nature" было опубликовано его письмо в редакцию «, в котором приводились данные о стандартных реакциях организма на действие различных болезнетворных агентов. Это сообщение положило начало учению о стрессе**

**Стресс – неспецифическая реакция организма на любые достаточно длительные воздействия внешней и внутренней среды, запускающая нейрогормональные механизмы адаптации к этим воздействиям.**



**Стрессоры - неблагоприятный фактор,  
вызывающий в организме состояние  
напряжения - стресс**



# Стадии стресса

- Стадия тревоги
- Стадия адаптации
- Стадия истощения



## Приемы снижения стрессового состояния

- Это переключение сознания на события и деятельность, вызывающие у человека интерес, положительные эмоциональные переживания. Переключение связано с направленностью сознания на какое-нибудь интересное дело (чтение увлекательной книги, просмотр фильма и т. п.) или на деловую сторону предстоящей деятельности.
- использование физической активности, как канала разрядки возникшего эмоционального напряжения.
- смех, улыбка, юмор,
- Отключение (отвлечение) состоит в умении думать о чем угодно, кроме эмоциогенных обстоятельств, размышление о хорошем, приятном,
- наблюдение за пейзажем за окном,
- рассматривание цветов в помещении, фотографий,
- “купание” в солнечных лучах,
- вдыхание свежего воздуха,
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

# Общие подходы к нейтрализации стресса

- аутогенная тренировка
- различные методы релаксации
- дыхательная гимнастика
- медитация
- включение в жизнь человека положительных эмоций
- музыка
- физические упражнения
- психотерапия
- физиотерапевтические мероприятия (массаж, сауна, электросон)
- иглоукалывание



# Упражнение “Звуковая гимнастика”.

- **А** – воздействует благотворно на весь организм;
- **Е** – воздействует на щитовидную железу;
- **И** – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;
- **О** – воздействует на сердце, легкие;
- **У** – воздействует на органы, расположенные в области живота;
- **Я** – воздействует на работу всего организма;
- **Х** – помогает очищению организма;
- **ХА** – помогает повысить настроение.



## “Мантра от усталости”

- ▣ Я – талантливый, открытый, добрый и оптимистичный человек .
- ▣ С каждым днем я люблю себя все больше и больше.
- ▣ У меня огромный потенциал и запас жизненной энергии.
- ▣ Я уникальна во всей Вселенной.
- ▣ Я единственная в своем роде и неповторимая.
- ▣ Таких как я больше нет.
- ▣ И так – с каждым человеком.
- ▣ Я абсолютно уверена в себе и своем будущем.
- ▣ Я верю в себя и в свое будущее.
- ▣ Я контролирую свою судьбу. Я сама ее вершу.
- ▣ Я – хозяйка своей жизни.
- ▣ Я – свободная личность.