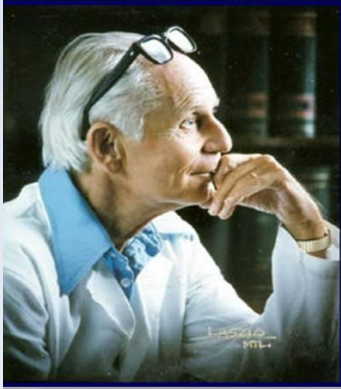


Стресс и его профилактика



МОУ Брейтовская СОШ
Педагог-психолог: Ухова Оксана Сергеевна
2018 год.

Стресс, виды стресса.



Ганс Селье (1907-1982)
канадский
эндокринолог

*«Стресс есть
неспецифический
ответ организма
на любое
предъявляемое ему
воздействие»*

Стресс — состояние повышенного напряжения организма, защитная реакция на неблагоприятные факторы. Стресс- это физическая, психическая, эмоциональная и химическая реакция тела на то, что пугает человека, раздражает его или угрожает ему.

Эустресс — переживание позитивных событий или положительная «встряска». В результате повышается функциональный резерв организма, вследствие чего он легче адаптируется к новым условиям.

Дистресс — состояние, формирующееся под воздействием негативной ситуации. Он приводит к истощению сил и исчерпанию способов защиты организма, срыву адаптационных механизмов, развитию заболеваний. В этом состоянии человек не способен адаптироваться к происходящему.

Острый дистресс зачастую является следствием влияния «переломного» момента, нередко граничащего с угрозой жизни.

Хронический- состояние, образовавшееся при условии длительного воздействия неблагоприятных факторов (проблемы в семье, на работе, конфликты).

Стадии стресса



1.Тревога

2.Сопроволение/адаптация

3.Избавление/истощение

СОВЕТ: ПРЕДОТВРАТИТЬ ИСТОЩЕНИЕ РЕСУРСОВ ОРГАНИЗМА И ПОВЫСИТЬ СИЛЫ, МОЖНО БЛАГОДАРЯ ХОРОШЕМУ ОТДЫХУ И ПИТАНИЮ.

ШКАЛА СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ХОЛМСА И РЕА

№	СТРЕССОВЫЕ СОБЫТИЯ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА	БАЛЛЫ
1	Смерть супруга (супруги)	100
2	Развод	73
3	Разъезд супругов, разрыв с партнером	65
4	Тюремное заключение или другие подобные испытания	63
5	Смерть близкого члена семьи	63
6	Травма или болезнь	53
7	Женитьба, свадьба	50
8	Увольнение с работы	47
9	Примирение супругов (улаживание брачных конфликтов)	45
10	Уход на пенсию	45
11	Изменение в состоянии здоровья членов семьи или в поведении члена семьи	44
12	Беременность (партнерши)	40
13	Сексуальные проблемы	39
14	Появление нового члена семьи, рождение ребенка, усыновление, приезд и т. д.	39
15	Серьезные изменения в бизнесе (реорганизация на работе, банкротство)	39
16	Изменение финансового положения (ухудшение или улучшение)	38
17	Смерть близкого друга	37
18	Изменение или смена места работы	36
19	Усиление конфликтности отношений с супругом (в связи с рождением ребенка, личными привычками)	35
20	Ссуда или заем на крупную покупку (например, дома, ипотека)	31
21	Окончание срока выплаты ссуды, растущие долги (лишения прав на выкуп ипотеки или закладной)	30

22	Повышение служебной ответственности (продвижение по службе, понижение, перевод)	29
23	Сын или дочь покидает дом	29
24	Проблемы с родственниками мужа (жены)	29
25	Выдающееся личное достижение, успех	28
26	Супруг бросает работу (или приступает к работе) вне дома	26
27	Начало или окончание обучения в учебном заведении	26
28	Изменение условий жизни (постройка, реконструкция, дома, ухудшение состояния дома или окр. среды)	25
29	Пересмотр личных привычек (одежды, связей, отказ от привычек, изменение стереотипов поведения)	24
30	Проблемы с начальством, конфликты	23
31	Изменение условий или часов работы	20
32	Перемена места жительства (переезд)	20
33	Смена места обучения	20
34	Изменение привычной формы и времени отдыха	19
35	Изменение привычек, связанных с вероисповеданием (уменьшение или увеличение посещений церкви)	19
36	Изменение социальной активности (клубы, дискотеки, кинотеатры, гости)	18
37	Ссуда или заем для покупки крупных вещей (машины, телевизора, холодильника)	17
38	Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном (изменение времени сна), нарушение сна	16
39	Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами	15
40	Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т.п.)	15
41	Отпуск	13
42	Рождество, встреча Нового года, день рождения	12
43	Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил движения, безбилетный проезд, переход на красный свет)	11

Оценка риска для здоровья

Оценочная шкала стрессовых событий Холмса-Раге

Количество баллов	Интерпретация
<150	37% вероятности возникновения стрессовых расстройств и заболеваний
151-299	40-60% вероятности возникновения стрессовых расстройств и заболеваний
>300	>80% вероятности возникновения стрессовых расстройств, депрессии и заболеваний

Варианты выхода из тревожного состояния

1. Стабилизация дыхания: **Квадрат глубокого дыхания, Сдерживаемое дыхание**

2. Медитация

3. Активная деятельность или отдых

4. Анализ ситуации. Настрой на позитив.

Все эти методики имеют одну отличительную черту: они не требуют много времени для выполнения и действуют очень эффективно. Также вы можете выбрать наиболее подходящий способ релаксации под собственный тип восприятия внешней информации.

Если у вас лучше всего раскрыт сенсорный канал (вы — **кинестетик**), то оптимальным выбором будет дыхательная гимнастика

Аудиалам (опирающимся на звуковую информацию) подойдут управляемые медитации.

Ну а тем, кто лучше всего воспринимает изображения (**визуалы**) — соответственно, техники визуализации.

Стабилизация дыхания

Квадрат глубокого дыхания. Выполнять его следует так:

1. Твердо упритесь ступнями в пол, даже если находитесь в сидячем положении. Можете закрыть глаза.
2. Положите одну руку на диафрагму (верхнюю часть живота), чтобы убедиться, что дыхание будет направлено именно в ту область.
3. Сделайте медленный вдох на пять секунд.
4. Задержите дыхание на пять секунд.
5. Медленно выдохните в течение пяти секунд.
6. Снова задержите дыхание после того, как весь воздух покинет ваши легкие. Продолжительность та же. *Повторяйте упражнение в течение двух минут.*

Сдерживаемое дыхание

Почувствовав вспышку раздражения, начните дышать чуть менее глубоко, чем обычно. Плавные и размеренные вдохи и выдохи не полной грудью через несколько минут создадут ощущение того, что вам немного не хватает воздуха. Это нормально. Максимально расслабляйтесь и продолжайте выполнять сдерживаемое дыхание в течение тридцати-сорока секунд. Этого времени хватит для успокоения нервов.

СОВЕТ: ЕСЛИ ВЫ ВСЕ СДЕЛАЕТЕ ПРАВИЛЬНО, ТО ПОЧУВСТВУЕТЕ, КАК ПО РУКАМ И НОГАМ РАЗЛИВАЕТСЯ ПРИЯТНОЕ ТЕПЛО.

Короткие управляемые медитации

Найдите в сети видео или аудио управляемых медитаций для успокоения нервов длиной от двух до десяти минут, и обращайтесь к ним в моменты, когда вы близки к срыву.

Упражнение делается так:

1. Выпрямитесь в стоячем или сидячем положении
2. Медленно вдыхайте через нос на протяжении восьми секунд, равномерно заполняя воздухом диафрагму, затем среднюю и верхнюю часть легких
3. Также плавно на счет восемь выдыхайте воздух через нос

Эта медитация для успокоения нервов хорошо подходит для начинающих.

Первые 10–15 упражнений можно сделать более короткими — начните с трехсекундных вдохов и выдохов, постепенно увеличивая их продолжительность.

Как повысить уровень стрессоустойчивости

Стрессоустойчивость — это способ перенести нагрузки.

Подобное умение требует практики:

- 1. Научитесь легче реагировать на проблемы.** Неразрешимых ситуаций не существует.
- 2. Признайте, что изменения являются неотъемлемой частью жизни любого человека и не следует их бояться.**
- 3. Учитесь действовать решительно.** Уверенность в себе помогает быстрее справляться с любым негативом.
- 4. Ищите во всем позитивные стороны.** Рассмотрев проблему под другим углом, вы непременно увидите, что она не настолько плоха, как казалась на первый взгляд.
- 5. Берегите себя.** Уделяйте максимальное количество времени своему физическому и душевному здоровью.

Уже с началом «тренировок» вы отметите, что склонны спокойней реагировать на любые раздражители. Затем вы научитесь меньше проецировать на себя негатив и больше отстраняться. В итоге улучшится не только восприятие неприятной информации, но и качество вашей жизни в целом. Давайте себе возможность разгружать мысли: смотрите фильмы, занимайтесь рисованием и раскрашиванием, чаще слушайте музыку.



**«Живи так –
чтобы люди,
столкнувшись с
тобой,
улыбнулись, а,
общаясь с
тобой, стали
чуть-чуть
счастливей.»**