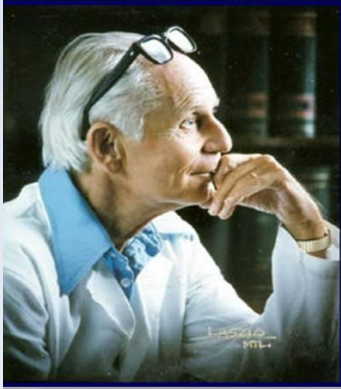


# Стресс и его профилактика



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.»**