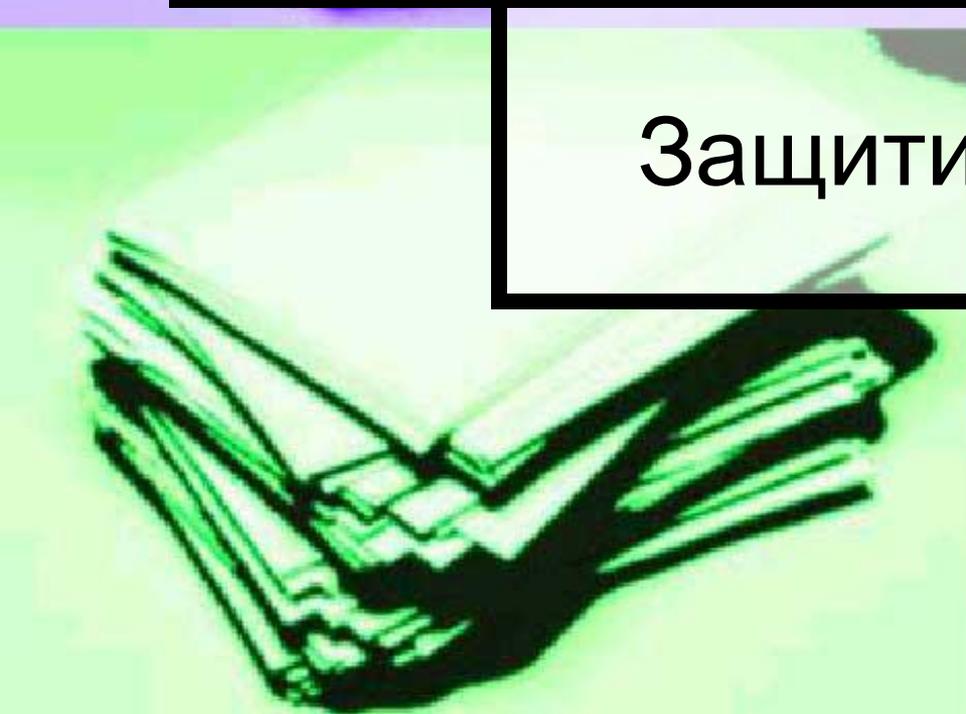


Познай себя



Защити себя от стресса

Виды стрессов.

- Необходимость ускоренной обработки информации в условиях дефицита времени
- Вредные экологические стимулы окружающей среды
- Осознаваемая угроза значимых для человека ценностей и целей
- Нарушение физиологических функций
- Изоляция от коллектива, бойкот
- Отсутствие контроля над событиями и невозможность что – либо изменить в ситуации.



Стрессовые факторы делятся на группы:

- Экстремальные стрессы
- Производственные стрессы
- Стрессы психосоциальной мотивации
- Стрессы побед и поражений
- Стрессы зрелищ
- Физические и природные стрессы.



Признаки стресса

- Физические
- Эмоциональные
- Поведенческие



Проверьте себя на наличие
следующих **СИМПТОМОВ** стресса:



Синдром хронической усталости.

- На физиологическом уровне являются:
- Небольшое повышение температуры
- Боль и першение в горле
- Увеличение лимфатическим узлом на затылке и подмышками
- Боль в мышцах и в суставах
- Расстройства сна
- На психологическом уровне возникают:
- Чувство непреходящей усталости и слабости
- Депрессия
- Снижение интеллектуальных возможностей
- Быстрая утомляемость
- Раздражительность.





Результат теста:

- 20-34 – усталость отсутствует;
- 35-49 – умеренное опустошение (ранние предупреждающие сигналы);
- 50-60 – полное опустошение (требуется срочная помощь).

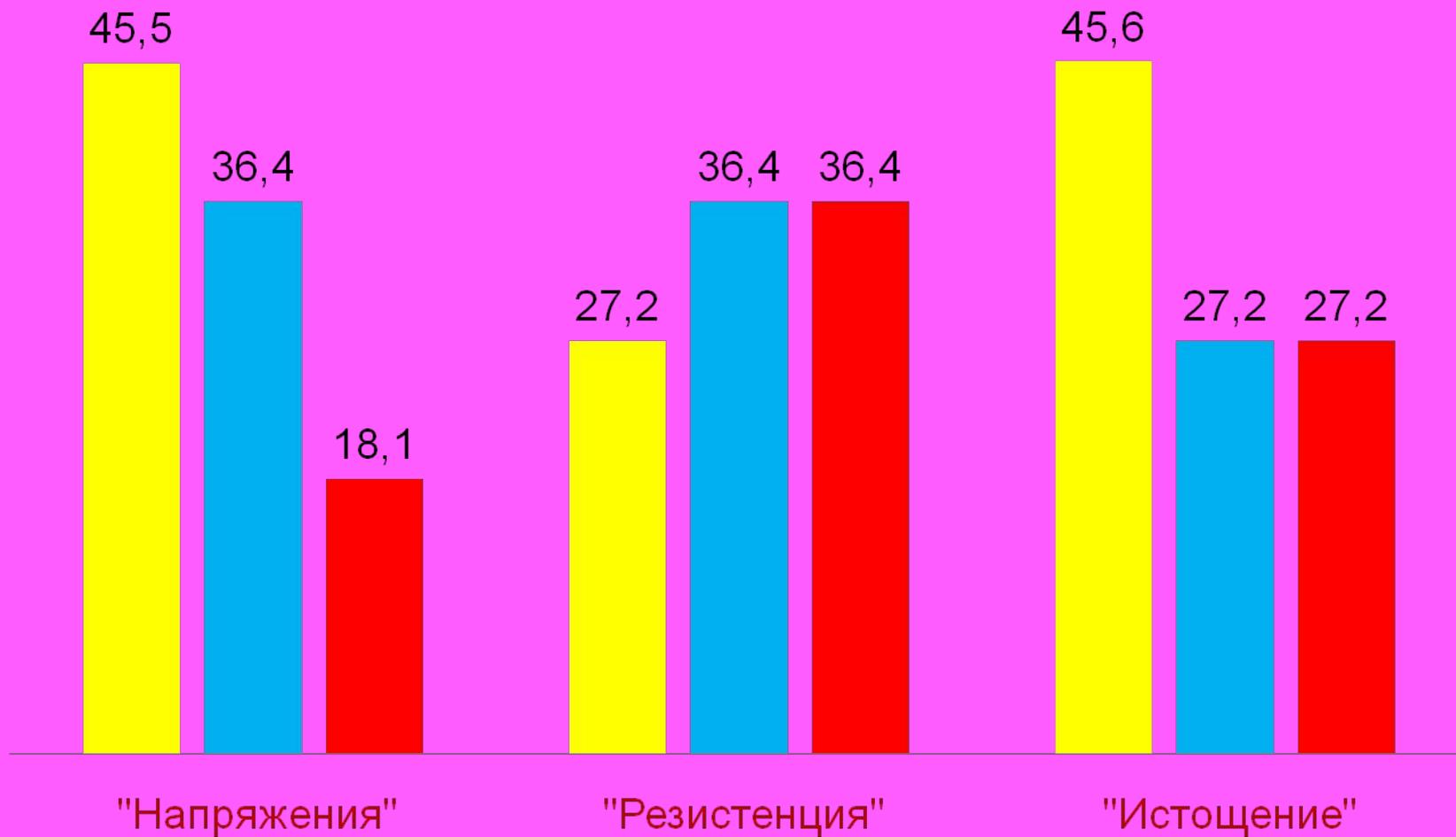
Стресс имеет следующие стадии развития:

- 👉 **Нервное /тревожное/ напряжение**
- 👉 **Резистенция, то есть
сопротивление**
- 👉 **Истощение**



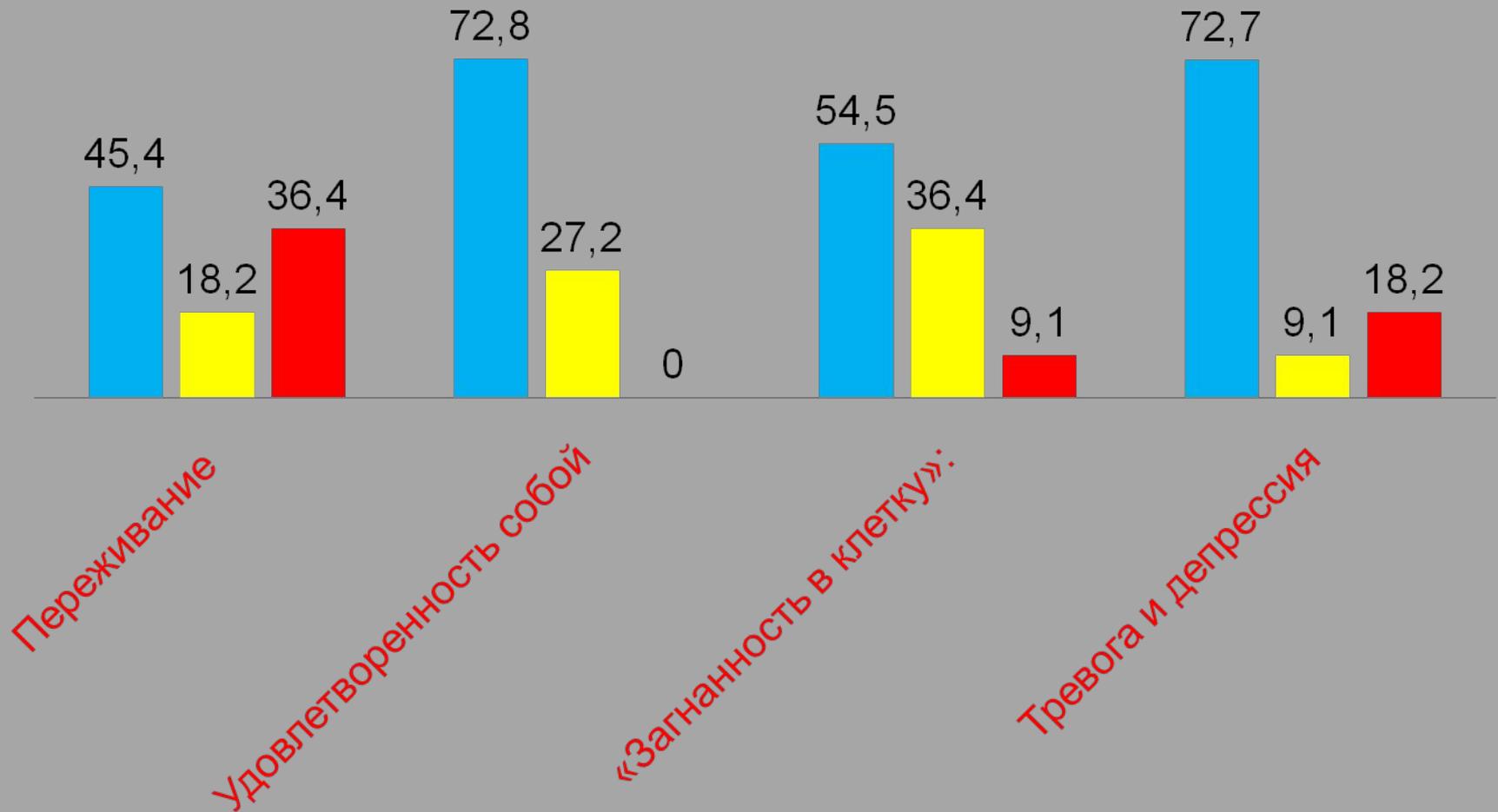
■ фаза не сформировалась
■ сформировавшаяся фаза

■ фаза в стадии формирования



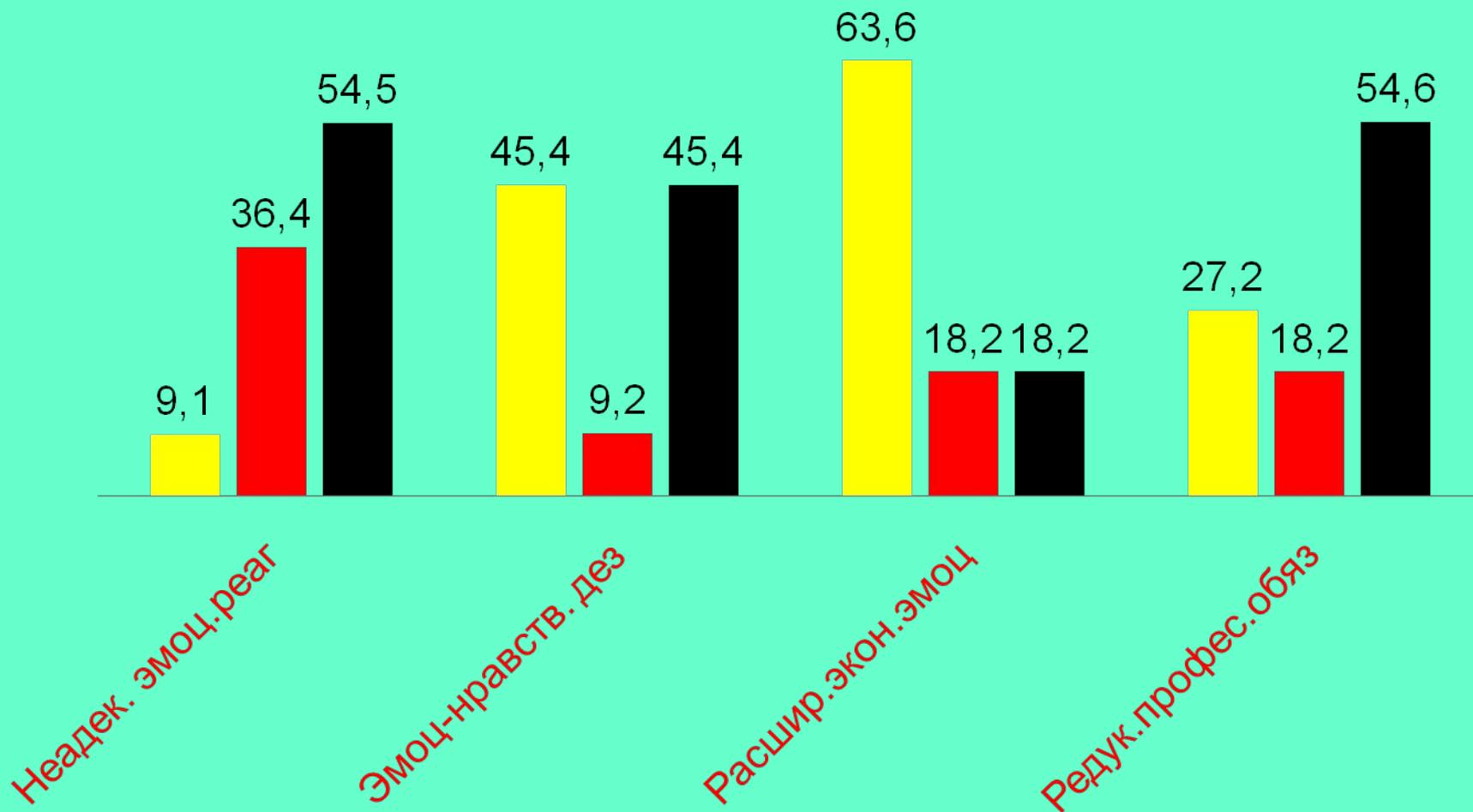
«Напряжение»

■ Несложившийся симптом ■ Складывающийся симптом
■ Сложившийся симптом



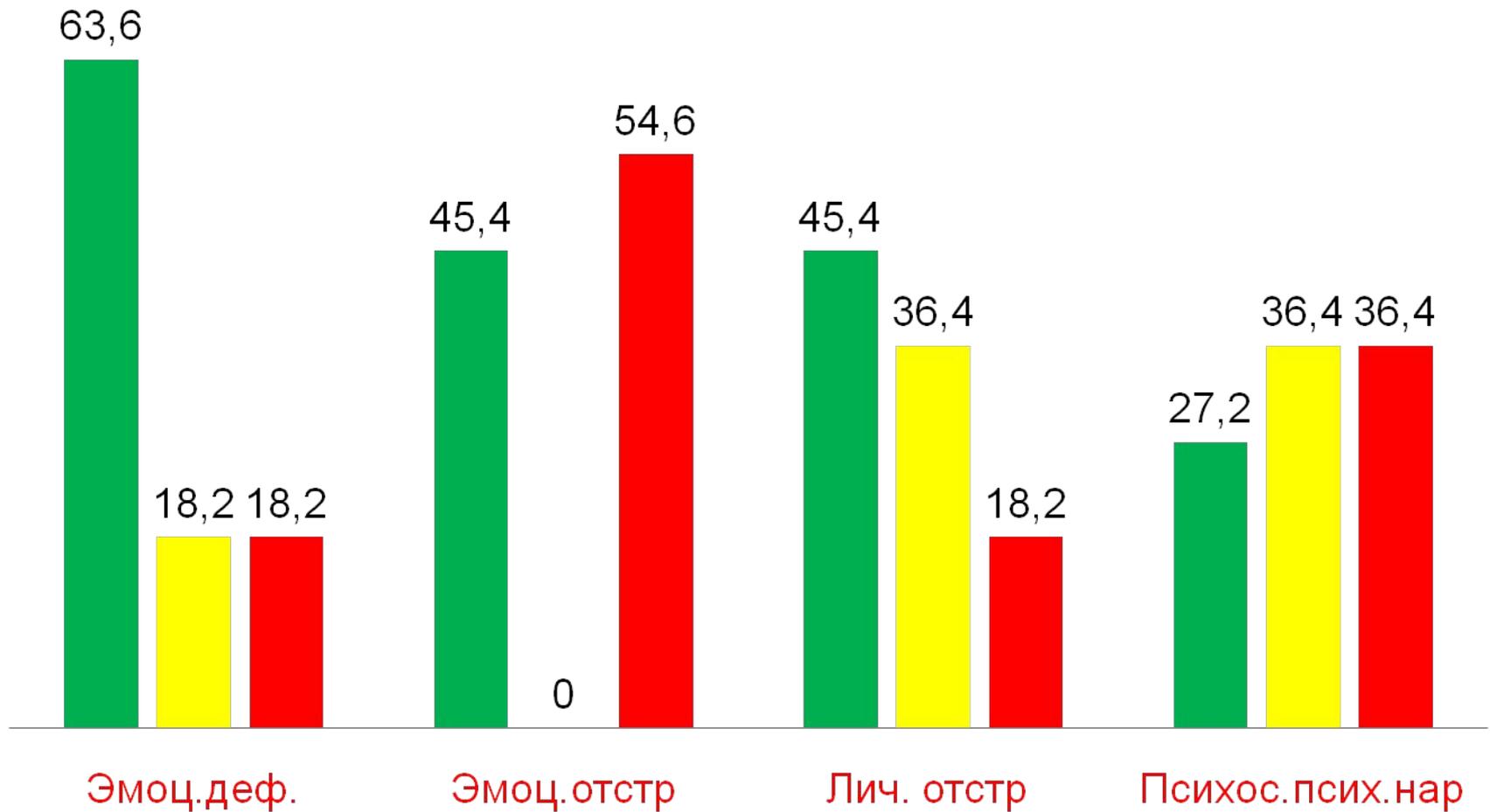
«Резистенция»

■ Несложившийся симптом ■ Складывающийся симптом
■ Сложившийся симптом



«Истощение»

■ Несложившийся симптом ■ Складывающийся симптом
■ Сложившийся симптом





Как вы думаете, зачем человеку нужна способность испытывать негативные эмоции и состояния?



• Варианты ответов: «да», «иногда», «нет»

• **ТЕСТ «Проверьте свои нервышки»**



Обработка результатов:

«да» - 3 балла , «иногда» - 2 балла, «нет» - 1 балл

Анализ результатов:

- Если Вы набрали **от 13 до 24 баллов**, Вы в отличной форме и Вам надо просто её поддерживать, что для Вас не должно быть проблемой.
- Если у Вас **от 25 до 34 баллов**, то у Вас понижена устойчивость к стрессу, так что неплохо переключиться, поехать отдохнуть, сходить в сауну или заняться сексом. И обязательно поддерживайте свою физическую форму только тем способом, который будет для Вас наиболее приятным.
- Если у Вас **от 35 до 39 баллов**, то Вам рекомендуется проконсультироваться у специалистов по поводу Вашего психологического состояния.



Как человеческий организм реагирует на стресс?

- Реакция стресса.
- Пассивность.
- Активная защита от стресса.
- Активная релаксация /расслабление/,



Как справиться со стрессом?





Рассмотрим некоторые советы, которые помогут выйти из состояния стресса.

- *Противострессовое дыхание.*
- *Минутная релаксация.*
- *Оглянитесь вокруг*
- *покиньте помещение,*
- *Займитесь какой-нибудь деятельностью*
- *Включите успокаивающую музыку*
- *Побеседуйте*
- *Примите горячую ванну*

1. Удовлетворение физических потребностей:

- **Вкусная еда** (сладости, шоколад, грецкие орехи, семечки, горячий чай, мороженое, витамины, цитрусовые соки, «всё подряд и по больше»); праздничный обед или ужин. – 55%
- **Физические нагрузки:** - 55%
 - по дому: уборка, стирка, глажка... - 30%
 - на огороде, в саду - 10%
 - аэробика - 5%
- Принятие тёплой ванны, душа, плавание в бассейне, сауна - 25%
- Сон - 25%
- Употребление «лёгких», «тяжёлых» (водка, коньяк) спиртных напитков - 5%
- Слезы - 5%
- Застолье, поход в кафе - 8%
- Принятие успокоительных средств - 5%
- Дыхательные упражнения, релаксация - 3%
- Накричать - 3%

2. Хобби:

- Просмотр TV (мультфильмов, фильмов, передач) - 23%
- Послушать расслабляющую музыку (классическую) - 20%
- Чтение (книг, журналов, газет, любовных романов) - 15%
- Занятие любимым делом — 16%
- Танцы «до упада» (лечебная гимнастика) - 10%
- Общение с животными - 10%
- Вязание - 10%
- Пение (в одиночестве, под караоке) - 8%
- Какая —нибудь деятельность - 3%
- Играть в компьютерные игры - 23%
- Бить посуду - 3%
- Разгадывание кроссвордов, головоломок - 3%
- Рисование палочек, цветочков - 3%
- Смех - 3%
- Шитьё, рукоделие - 3%

3. Смена места и вида деятельности.

- Поход по магазинам, трата денег, купить какую - нибудь вещь — 40%
- Прогулка в одиночестве (дома) — 38%
- Выход на природу, общение с природой - 18%
- Поход к парикмахеру - 55%
- Поход в гости - 13%
- Поездка куда - нибудь (в другой город) - 8%
- Посещение храма, молитва — 2%
- Обращение к врачу - 3%
- Перестановка мебели - 3%

4. Общение внешнее и внутреннее.

- *Разговор по душам* с близким человеком, подругой, с симпатичным человеком - 45%
- Общение с детьми - 48%
- Думать о другом (переключение на приятные мысли) - 8%
- Общение в семье (поддержка семьи) - 4%
- Высказаться не заинтересованному человеку - 3%

Гимнастика для хорошего настроения



Последствия стресса могут быть:

- Чувство опустошенности
- Депрессия
- Суицид
- Шизофрения
- Сексуальные расстройства
- Неврозы
- Физические боли и.т.д



Тест: на определение уровня стресса (по А.Пахомову)



Подсчитайте набранные баллы.

- **До 30 баллов.** Вы легко справляетесь с проблемами. К трудностям относитесь рассудительно. Вас можно назвать стрессоустойчивым человеком.
От 31 до 45 баллов. Вы живете довольно напряженной жизнью, но получаете от этого удовлетворение. Стресс вам пока не угрожает, но старайтесь расслабляться.
От 46 до 60 баллов. Вы находитесь в постоянном напряжении. Научитесь философски относиться к неудачам. Учитесь радоваться жизни.
Более 60 баллов. Стресс уже угрожает вашему здоровью. Вам необходимо менять образ жизни. Откажитесь от вредных привычек, займитесь любимым делом.