



# 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.



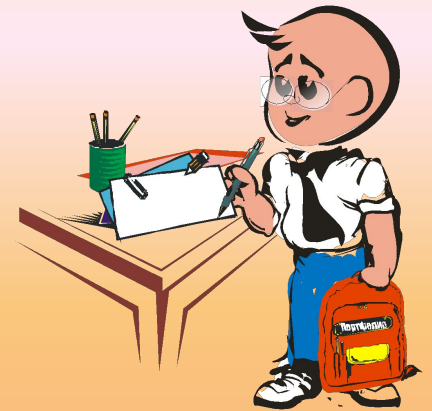
## Стрессовые факторы делятся на группы:

- 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).



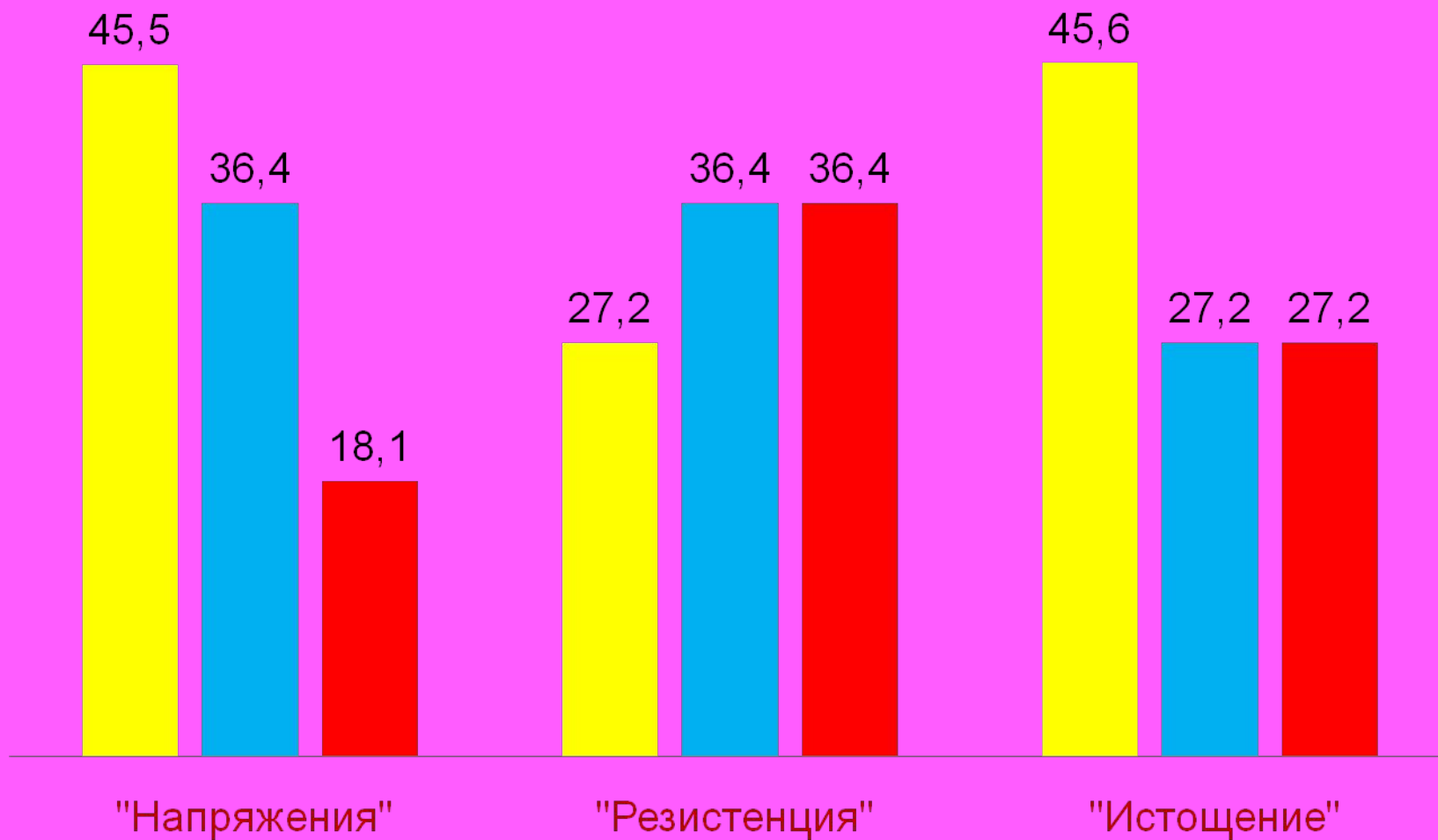
# Стресс имеет следующие стадии развития:

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



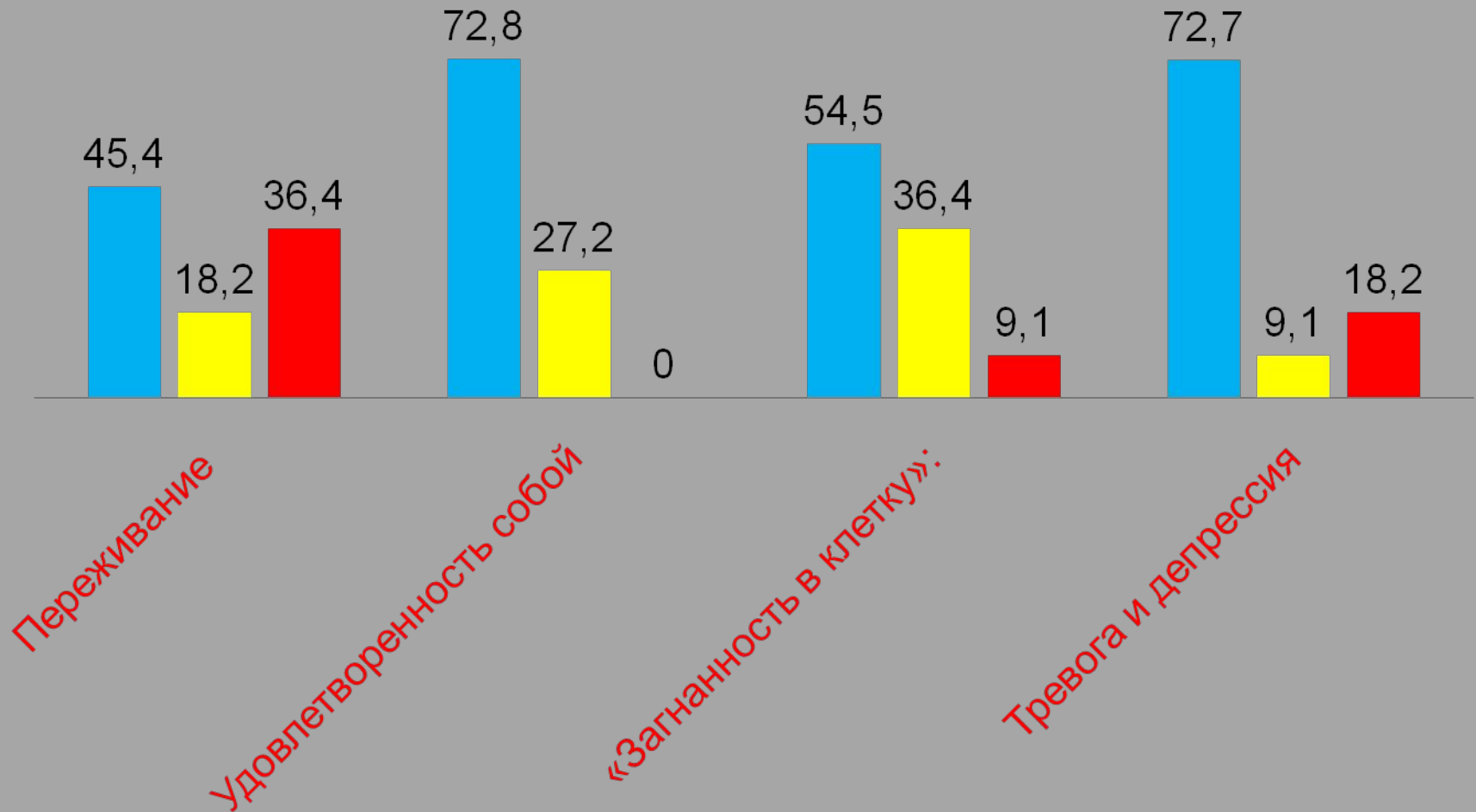
■ фаза не сформировалась  
■ сформировавшаяся фаза

■ фаза в стадии формирования



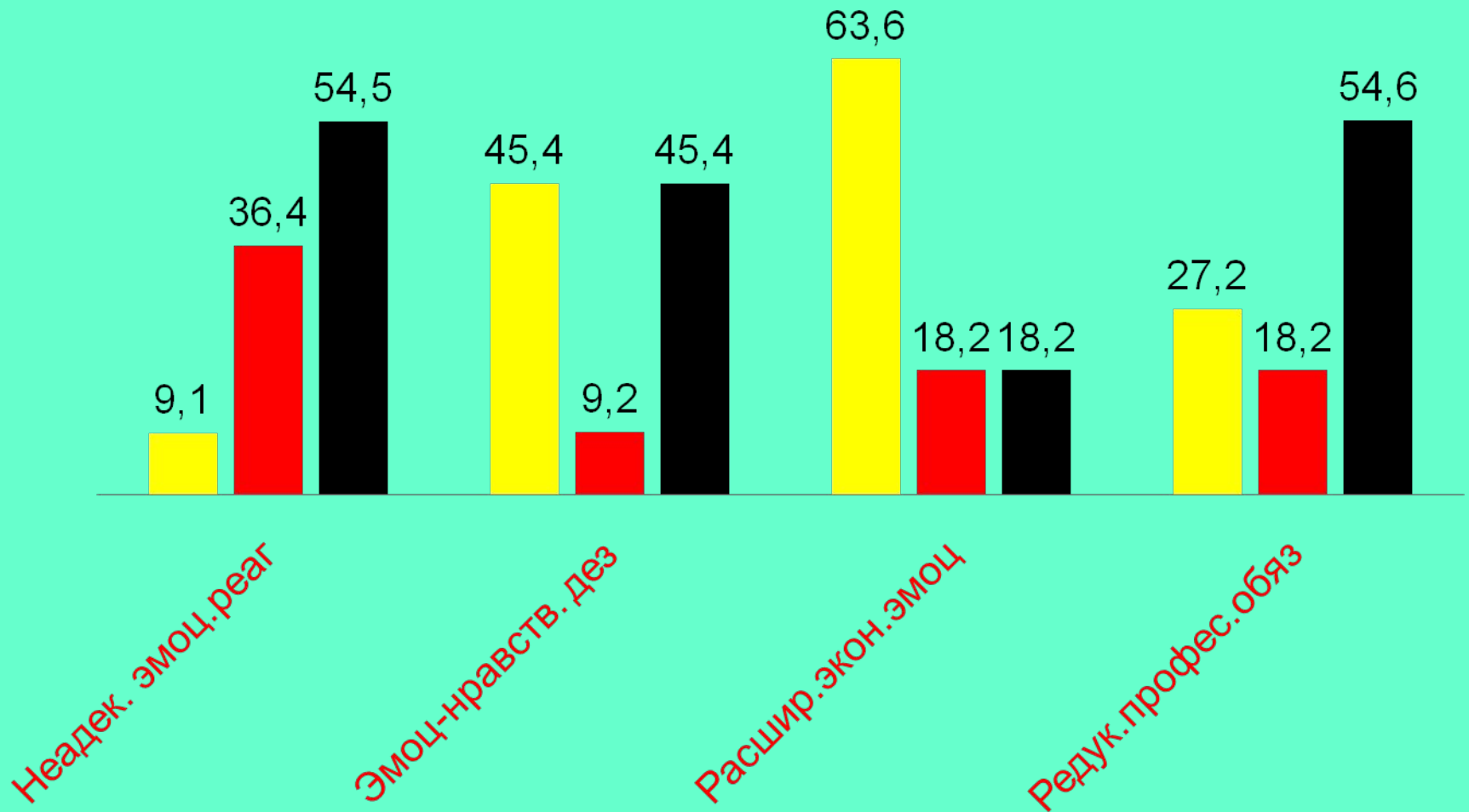
## «Напряжение»

■ Несложившийся симптом    ■ Складывающийся симптом  
■ Сложившийся симптом



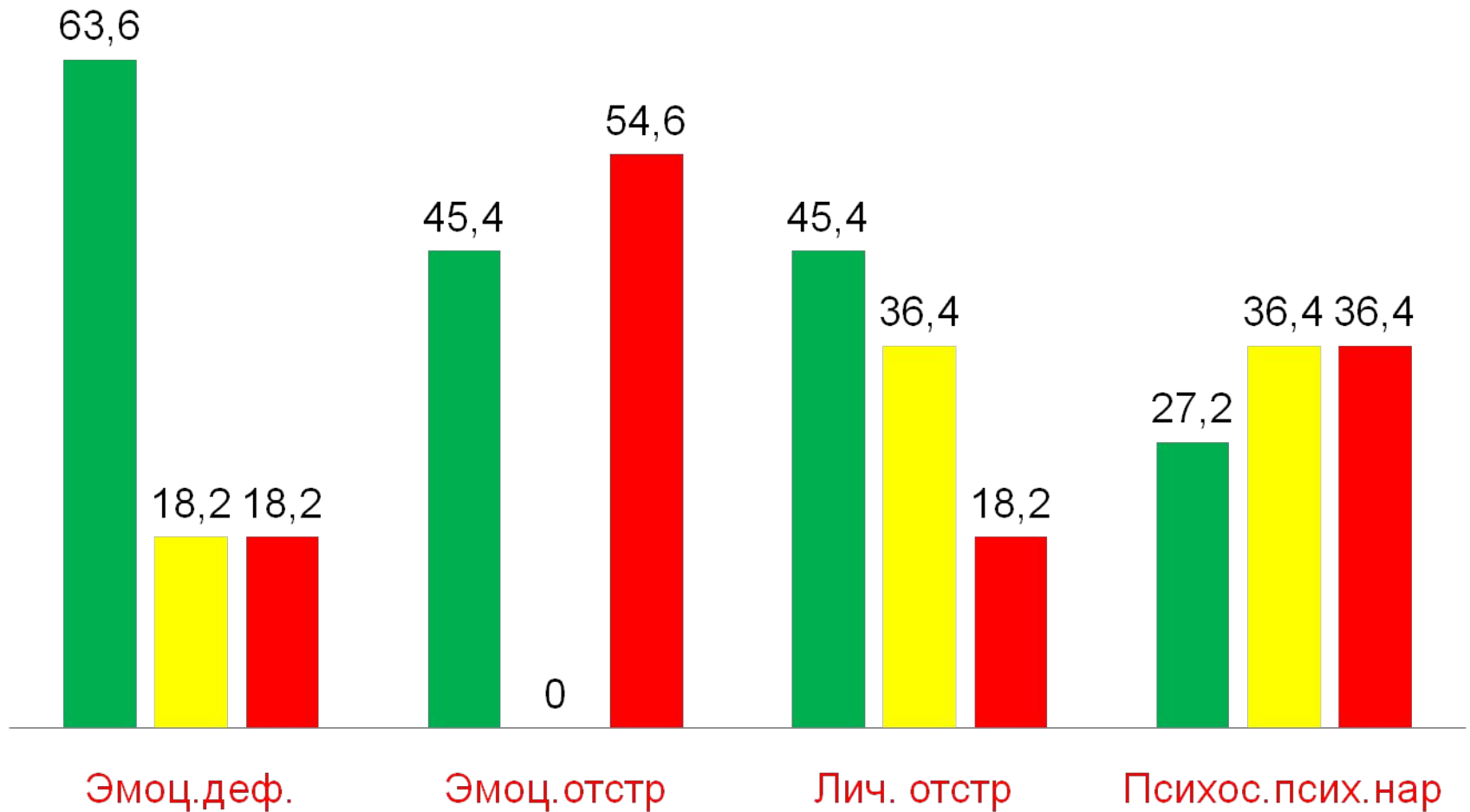
## «Резистенция»

■ 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 нервишки»**



## 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.