

Профилактика и преодоление СТРЕССА





В личной жизни

На работе

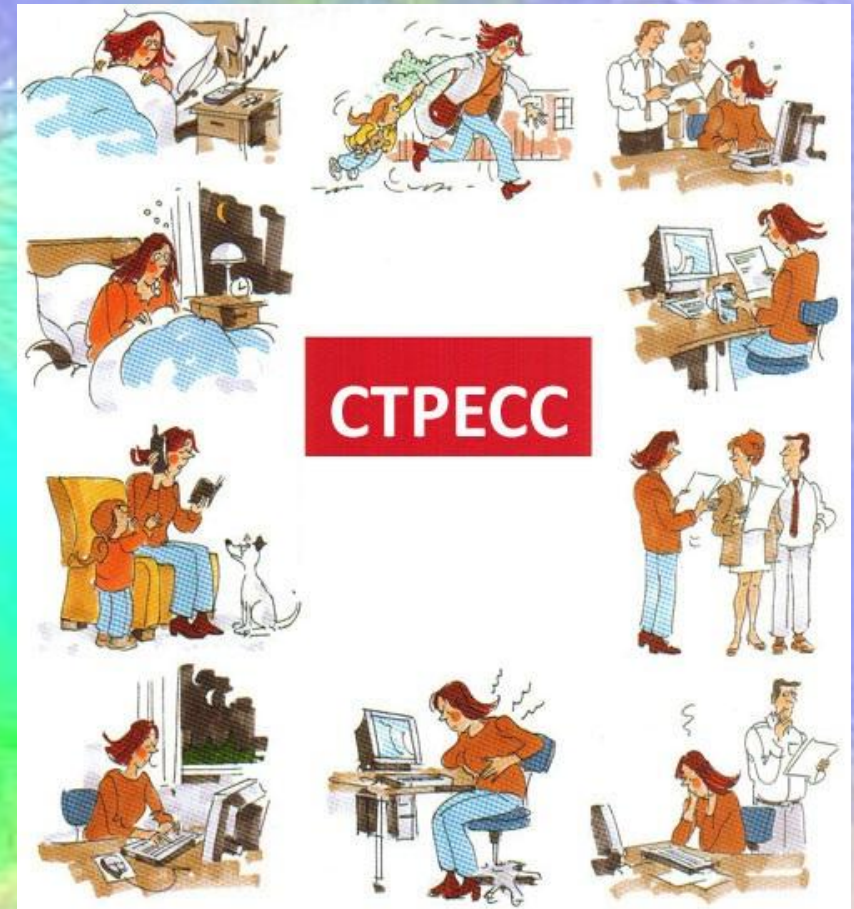


Стресс – это неспецифический ответ организма на любое предъявляемое ему требование, и этот ответ представляет собой напряжение организма, направленное на преодоление возникших трудностей и приспособление к возросшим требованиям.



Работники, составляющие группу риска

- Работа связанная с интенсивным общением;
- Возникновение внутренних конфликтов, связанных с работой;
- Работа протекает в условиях нестабильности;
- Необходимость постоянно демонстрировать высокую эффективность;
- Жители крупных городов.



Формы стресса:

**Дистресс – «плохой»
стресс**



**Эустресс – «хороший»
стресс**



Стресс следует рассматривать как важнейший адаптационный механизм, позволяющий живому существу, попавшему в неблагоприятные условия, сконцентрироваться, напрячь все свои силы и найти оптимальный выход из затруднительной ситуации.



Теория стресса Ганса Селье выделил в нем три стадии.

Первая – **стадия тревоги**. Это фаза мобилизации защитных сил организма, повышающая его устойчивость по отношению к конкретному травмирующему воздействию. При этом организм функционирует с большим напряжением. Однако на первой фазе стресс справляется с нагрузкой еще с помощью функциональной мобилизации без структурных перестроек.



Вслед за первой наступает вторая фаза – **сбалансированного расходования адапционных резервов организма (стадия стабилизации, сопротивления)**. Все параметры выведенные из равновесия в первой фазе, закрепляются на новом уровне. При этом обеспечивается мало отличающееся от нормы реагирование, все как будто бы налаживается. Однако, если стресс продолжается долго, в связи с ограниченностью резервов организма неизбежно наступает третья фаза – **истощения**. На второй и третьей стадиях организм, исчерпав свои

СИМПТОМЫ СТРЕССА:

- **Полная отдача себя работе, проведение все меньше количество времени с друзьями и семьей;**
- **Неэффективность на работе;**
- **Выполнение рабочих заданий вне работы за счет личного отдыха;**
- **Сильная утомляемость;**
- **Раздражительность;**
- **Регулярные физические болезни и др.**



ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РАЗВИТИЕ СТРЕССА

- **Генетическая предрасположенность;**
- **Тип высшей нервной деятельности;**
- **Ранний детский опыт;**
- **Родительские сценарии;**
- **Личностные особенности (характер, уровень самооценки, направленность, установки и ценности)**
- **Факторы социальной среды;**
- **Когнитивные факторы**



Психологические признаки стресса:

- Рассеянность;
- Расстройство памяти;
- Тревожность;
- Плаксивость;
- Излишнее беспокойство;
- Беспочинные страхи;
- Раздражительность



На что влияет стресс?

Стресс приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости.

Физиологические признаки стресса:

- **бессонница;**
- **головные боли;**
- **сердцебиение;**
- **боли в спине, в желудке, в сердце;**
- **несварение желудка;**
- **спазмы**

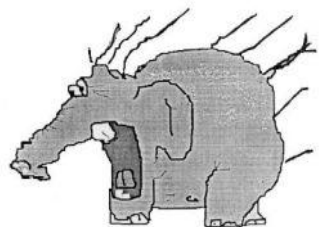


Факторы, усугубляющие воздействие стресса

- Нежелание человека изменить собственные представления;
- Категоричность в восприятии альтернатив;
- Наличие иррациональных установок;
- Инерция мышления;
- Стремление избежать болезненных эмоциональных переживаний.



ЛИСТ ГНЕВА



В случае припадка ярости
скомкать и с силой
швырнуть в угол



Приёмы снятия стресса



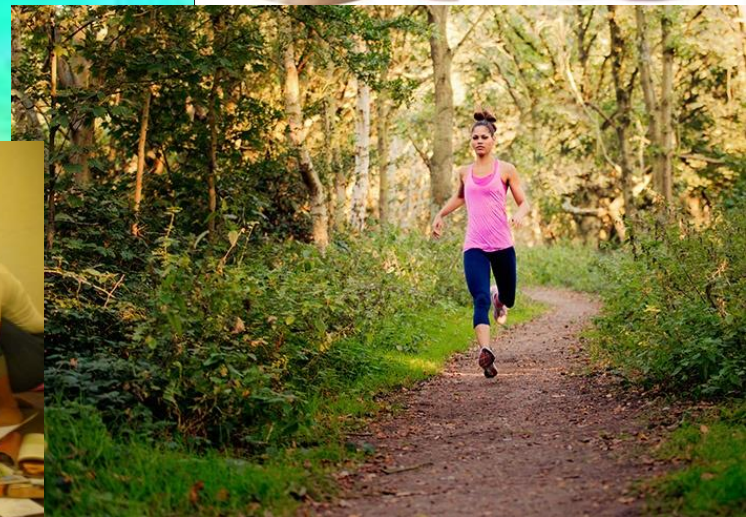
Музыка
снятия стресса



Прыбко накатит и так же быстро уйдёт - лишь затем,
чтобы все повторить вновь, пополнив вечную ритму моря.

ЦЕЛЕБНАЯ МУЗЫКА

Ев. Сивади



myJulia.Ru



albestaru

ЗАЩИТА ОТ СТРЕССА

- **Поверьте в себя!**
- **Не держите всё в себе!**
- **Не пытайтесь быть идеальным!**
- **Смотрите на всё происходящее в перспективе!**
- **Занимайтесь спортом!**
- **Общайтесь с семьей!**
- **Уступайте в мелочах в пределах, то что Вас не так волнует!**
- **«Давайте поговорим об этом завтра»**
- **Место покоя!**



Самые "антистрессовые" продукты



Твердый сыр



Шоколад



Бананы



Овсянка



Перец чили

Лосось



Семечки
подсолнечника

