



ПРИЧИНЫ СТРЕССА И СПОСОБЫ ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЯ

Урок психологии 10-11 кл.

Педагог-психолог МАОУ гимназия г. Нытва Пермский край.



Стресс (от английского, stress- **напряжение**),
состояние напряжения ,
возникающее у человека
или животного под влиянием
СИЛЬНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ.

Понятие стресс впервые ввел
СЕЛЬЕ

Стресс - это *общая реакция* организма на обстоятельства, *требующие мобилизации* всех его сил, *ответ* на угрожающее ему воздействие.

- ◎ В течение жизни люди *постоянно испытывают стрессы* большие или маленькие. (Случайно толкнули в автобусе, опоздал на контрольную, получил двойку, не звонит любимая, поссорился с соседом, заболел, и т.д.)
- ◎ Стресс- проверка на прочность, **ТОЛЧОК к преодолению трудностей.**
- ◎ *Любая проблема*, требующая решения, *может быть стрессовой* для человека.

- До некоторой степени трудности подстегивают людей, побуждают их к работе, самосовершенствованию, делают их сильными.
- Увы, а кого-то делают слабыми! Именно тех, кто еще не понял что:

**постоянное преодоление
трудностей-
это закон жизни!**



Виды стрессов

- Деятельность человека становится менее успешной, а взгляд на мир - более пессимистичен.



- Человек испытывает безудержную радость, восторг от своего успеха.



Ди- стресс

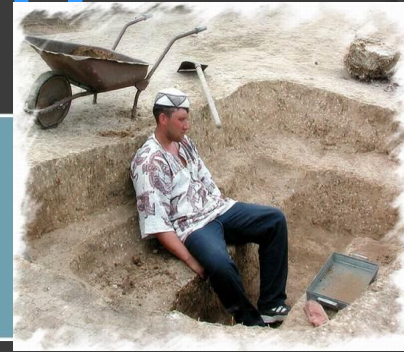
Эве- стресс

Причины:

- ⊙ Возникает в результате длительных *перегрузок*.
- ⊙ Человек вынужден длительное время находиться в состоянии
 - *опасности*;
 - *нервного*;
 - *физического перенапряжения*;
 - *постоянной тревоги и* ;
 - *возбуждения*.

Типы стрессов:

Физиологический



Психологический



Эмоциональный



Информационный



Признаки стресса на физиологическом уровне:

- Учащенное сердцебиение
- Потливость
- Сводит желудок
- Пересыхает во рту, трудно глотать
- Перехватывает дыхание
- Лицо краснеет
- Расширяются зрачки
- Возрастает кровяное давление
- Мышцы напряжены
- Ощущение подавленности
- Бессонница
- Дневной сон



«Психосоматические болезни»

Психологические признаки стресса

- Рассеянность
- Расстройство памяти
- Тревожность
- Беспричинные страхи
- Плаксивость
- Раздражительность
- Излишнее беспокойство



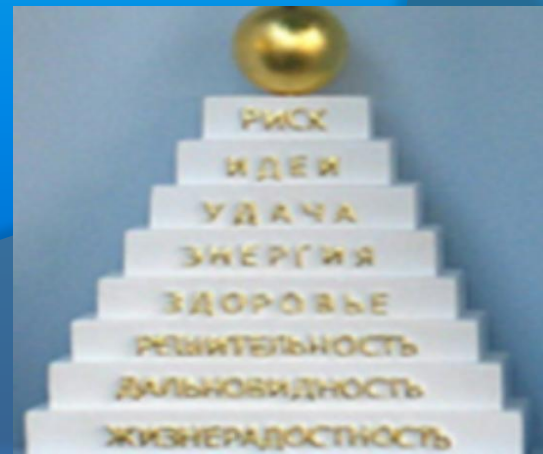
Потеря уверенности в себе
Соматические(физические) заболевания
Психические расстройства
Привыкание к лекарственной зависимости

- ◎ Психосоматические расстройства - вполне реальные ощущения.
- ◎ Если они длятся долго, то могут серьезно навредить физическому и психическому здоровью, и их надо лечить.
- ◎ А еще это называют *«подсознательной мольбой о внимании и любви»*.

Стресс и давление- это неизбежные части жизни, и чем более значительную роль в жизни ты хочешь играть- например выбрав для себя трудную, требующую большой творческой отдачи работу, -тем сильнее будет это давление. И не позволяй стрессу помешать тебе выполнить эту задачу, нападай на стресс первым.

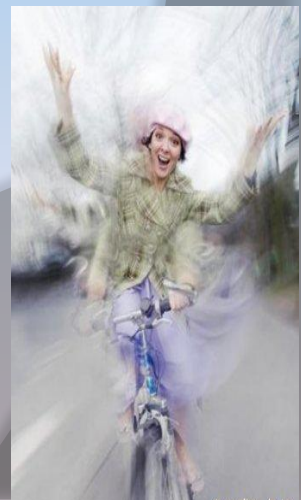


Ди Снайдер



Как бороться со стрессом

- ✓ Не копите дурные эмоции, выплескивайте их (поплачьтесь другу в жилетку, порыдайте, покричите в одиночестве).
- ✓ По поводу какой-то проблемы лучше не биться в истерике- пусть проблема отдохнет до утра. (Утро вечера мудренее.
- ✓ Отвлекись от тревожных дум на часок, займись каким-нибудь делом.
- ✓ Сосредоточьтесь на том, что есть в хорошего вашей жизни.



- ✓ Измени в своей жизни что-нибудь (прическу, купи новую вещь, завяжи шарф по особому, переставь мебель в своей комнате и т.д.)
- ✓ Витамины группы В
- ✓ Физические нагрузки
- ✓ Релаксация (расслабление мышц)
- ✓ Расширьте круг общения, знакомьтесь с новыми людьми
- ✓ Общение с природой, любимыми животными



Медленный счет до 10 раз

- Интервал между цифрами должен быть не менее двух секунд. Для удобства считаем
 - 1 (два, три);
 - 2 (три, четыре);
 - 3 (пять, шесть) и т. д.





Расслабление (уравновесьте дыхание, создайте ощущение тяжести в голове, плечах, руках, ногах)



Наблюдение за реакцией кричащего.

Смотрим как двигаются уши, сужаются глаза, раздуваются ноздри, кривится рот, вздымается грудь, двигаются руки, наклоняется тело, передвигаются ступни.

Цель приема-
успокоиться, понять, пожалеть обидчика, своим уравновешенным состоянием успокоить оппонента.



Блокирование

«Я ничего не слышу, ничего не вижу, отстаньте от меня!»



Замещение

Перенос реакции с недоступного объекта на доступный.

Поколотите дерево, порвите фотографию обидчика, нарисуйте портрет обидевшего, и мечите в него дротики, пока не надоест.

**Примирение с тем, что
уже случилось,- первый
шаг к преодолению
последствий всякого
несчастья.**

Уильям ДЖЕМС

По возможности радуйте себя тем, что может вас порадовать. Может быть, это будет хорошая книга или запах любимых духов, шоколад или ванна с душистыми травами. Вспомните и почувствуйте ваши прежние ощущения от этих приятных вещей.

Дыхательные упражнения :Вдох через нос, а выдох через рот в 3 раза длиннее вдоха. Повторить 6-7 раз.

Другой вариант: задержка дыхания

Если вы находитесь на грани нервного срыва и не владеете собой, упражнение даст облегчение. Задержку дыхания необходимо производить на выдохе. Сядьте, облокотившись спиной на спинку стула, или лягте на спину. Медленно выдохните и зажмите нос двумя пальцами. Не дышите как можно дольше, до кругов перед глазами. Вреда от такой задержки не будет.

- Затем постарайтесь медленно вдохнуть через нос. Медленный вдох – обязательное условие, хотя сделать это будет очень тяжело. После этого медленно выдохните и 1-2 мин. дышите спокойно. Разговаривать в это время нельзя.
- Повторяйте это упражнение 3 или 4 раза, если необходимо, более раз подряд с интервалом в 1-2 мин. Если вы вовремя вспомните этот способ, то после любого нервного срыва быстро успокоитесь и сможете трезво оценить ситуацию.

Если стрессовая ситуация застигнет вас в помещении

- Встаньте, если нужно, и, извинившись, выйдите из помещения, Например, у вас всегда есть возможность пойти в туалет или какое-нибудь другое место, где вы сможете побыть один.
- Воспользуйтесь любым шансом, чтобы смочить нос, виски и артерии на руках холодной водой.
- Медленно осмотритесь по сторонам, даже в том случае, если помещение, в котором вы находитесь, хорошо знакомо или выглядит заурядно. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывайте их внешний вид.

- Затем посмотрите в окно, на небо. Сосредоточьтесь на том, что видите. Когда вы в последний раз вот так смотрели в небо? Разве мир не прекрасен?
- Набрав воды в стакан (в крайнем случае- в ладони), медленно, как бы сосредоточенно выпейте ее. Сконцентрируйте свое внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.
- Выпрямитесь, поставьте ноги на ширину плеч и на вдохе наклонитесь, расслабив шею и плечи, так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышите глубже, следите за своим дыханием, Продолжайте делать это в течение одной-двух минут. Затем медленно выпрямитесь (действуйте осторожно, чтобы не закружилась голова).

**Личностный рост-
лекарство от всех
болезней, решение
всех проблем и путь
к счастью**

**Полезно знать, что
абсолютно все трудности,
которые у нас возникают,
уже были миллионы раз у
людей, живших ранее. Они
их как-то преодолели.
Значит, преодолеем и мы!**

Используемая литература:

1. Снайдер Ди. Практическая психология для подростков, или как найти свое место в жизни,-М.:АСТ-ПРЕСС.2001.-288с.
2. Пауэлл Т., Пауэл Дж. Психотренинг по методу Хосе Сильвы.- СПб: Питер Пресс,1977.-192с.
3. Курпатов А.В. Счастлив по собственному желанию: первая половина пути-5-е издание.-СПб.: Издательский Дом «Нева»,2006.-256с.