



Тренінг на тему:

**“Профілактика та
подолання стресових
станів”**



Стрес – це не те, що з нами трапляється, а те, як ми це сприймаємо.

Стреси, які виникають у житті, можна уявити як коридори, якими треба пройти:

хто швидше, хто повільніше, хто важче,
хто легше, однак пройти їх усе одно

доводиться



Розробив теорію стресу канадський

ПСИХОЛОГ



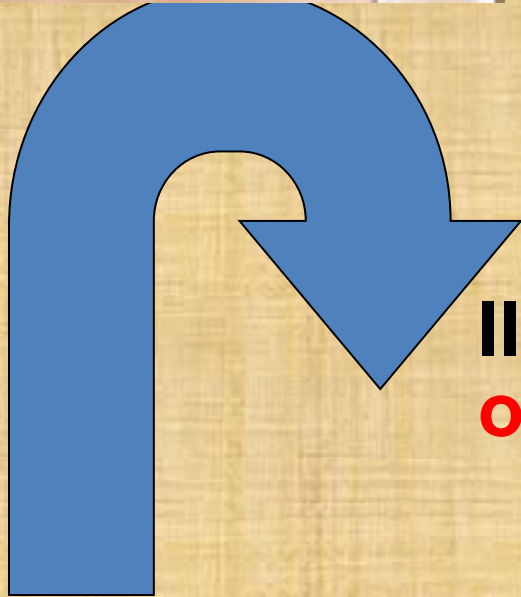
Ганс Сельє

(26.01.1907- 16.10.1982)

Він виділив три Фази стресу



I фаза
тривога



II фаза
опора



III фаза
виснаження



Перша фаза – реакція

тривоги, коли організм починає досить слабко опиратися змінам чи

прис

их.



Друга фаза — **опір**,

коли здійснюється адаптація до нових умов, організм у повній мірі чинить опір впливу



Третя фаза — **виснаження,**

настає після тривалого
впливу стресора, всі

к
виче і нізм



НАСТРІЙ І ПОЧУТТЯ



**ВСІ ПОЧУТТЯ, ПЕРЕЖИВАННЯ
МОЖНА НАЗВАТИ ОДНИМ СЛОВОМ -
ЕМОЦІЇ.**



ЕМОЦІЇ

```
graph TD; A[ЕМОЦІЇ] --> B[Позитивні]; A --> C[Негативні]; B --- D["x Радість"]; B --- E["x Цікавість"]; B --- F["x Подив"]; C --- G["x Злість"]; C --- H["x Образа"]; C --- I["x Нудьга"];
```

Позитивні

- × Радість
- × Цікавість
- × Подив

Негативні

- × Злість
- × Образа
- × Нудьга

РОЗПІЗНАЙТЕ ПОЧУТТЯ



РАДІСТЬ



ЦІКАВІСТЬ



ПОДИВ



ЗЛІСТЬ



СТРАХ



ОБРАЗА



НУДЬГА



ЯКИЙ ВАШ НАСТРІЙ?



ПОВТОРИМО?

Злість

Цікавість

Радість

Страх



ДАВАЙТЕ ЖИТИ У ЗЛАГОДІ!



Як правильно боротися із стресом

порада 1:

Якщо ви заплуталися і ніяк не можете знайти вирішення проблеми, що давно мучить вас, то сядьте перед дзеркалом і почніть розповідати ситуацію вголос. Спочатку вам таке заняття видасться дивним, але потім звикнете і, швидше за все, «добалакаєтеся» до правильного рішення.

Як правильно боротися із стресом

порада 2:

Якщо ви на когось дуже розсердилися, то візьміть аркуш паперу і напишіть на ньому все, що ви думаєте про цю людину, не соромлячись у висловлюваннях. Потім аркуш зімніть і закиньте абикуди або спаліть. Відразу відчуєте приплив енергії, а разом зрозумієте, що ця особа не варта ваших нервів.

Як правильно боротися із стресом

порада 3, 4:

Якщо вам просто потрібно розрядитися, то прийміть теплий душ, поплачте під струменем води, заспівайте улюблену пісню, покричіть, що захочеться.

Щоб запобігти стресу, більше рухайтесь, займайтеся фізкультурою. Знімайте психологічну напругу.

Як правильно боротися із стресом

порада 5, 6:

Висипайтеся. Дуже велика активність і недостатній сон перешкоджають рівновазі вашого організму.

Більше смійтеся. Знаходячись у дійсно стресовій ситуації, поставте собі питання: «Чи буде це мені здаватися важливим через 5 років?» Мабуть, стрес згасне, тому смійтеся і перестаньте хвилюватися.

Як правильно боротися із стресом

порада 7:

Але головне - постарайтеся оцінити свою поведінку в тій або іншій ситуації. Якщо ви визнаєте власну помилку, то вибачтеся перед тим, кого образили й будьте простішим і добрішим до тих, хто вас оточує.

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!

