

Эмоциональные состояния:
настроение, аффект, фрустрация,
стресс. Пути выхода из стресса.

- *Эмоциональные состояния* — психические состояния, которые возникают в процессе жизнедеятельности субъекта и определяют не только уровень информационно-энергетического обмена, но и направленность поведения. Эмоции управляют человеком намного сильнее, чем это кажется на первый взгляд. Даже отсутствие эмоций это эмоция, точнее целое эмоциональное состояние, которое характеризуется большим количеством особенностей в поведении человека.

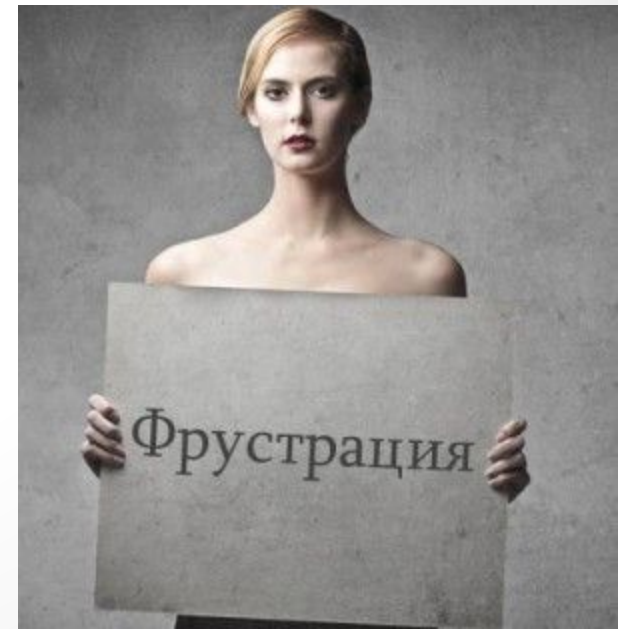
- **Настроение** — достаточно продолжительный эмоциональный процесс невысокой интенсивности, образующий эмоциональный фон для протекающих психических процессов^[1]. Настроения принято отличать от аффектов, чувств и эмоций.
- Может означать также:
- эмоциональное состояние, которое вызывает какой-либо объект или явление (например, картина или мелодия). В таком случае говорят о настроении этого объекта (настроении картины, настроении мелодии).
- систему ожиданий и стремлений, установок, желаний кого-либо (социальной группы как политического ресурса, человека как рабочей единицы и тому подобного). Синонимом этого значения является слово «настрой».



- Аффект-эмоциональный процесс, характеризующийся кратковременностью, интенсивностью и выраженными физиологическими проявлениями



- **Фрустра́ция** (лат. *frustratio* — «обман», «неудача», «тщетное ожидание», «расстройство замыслов») — психическое состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных потребностей¹¹, или, проще говоря, в ситуации несоответствия желаний имеющимся возможностям. Такая ситуация может рассматриваться как до некоторой степени травмирующая



- **Стресс** (от англ. *stress* — давление, нажим, напор; гнёт; нагрузка; напряжение) — неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом). В медицине, физиологии, психологии выделяют положительную (**эустресс**) и отрицательную (**дистресс**) формы стресса. По характеру воздействия выделяют нервно-психический, тепловой или холодной, световой и другие стрессы.



Пути выхода из стрессовых состояний

- **Изменения окружающей среды и психологического климата.**
- - Общение с домашними животными (уход, забота, лечение)
- - Общение с близкими или просто приятными людьми.
- - Исповедь перед человеком, которому доверяешь, или разговор о стрессе с родственниками и близкими людьми.
- - Уход в среду, способную нейтрализовать послестрессовые переживания (музыка, литература, искусство, выход на природу, изменение среды привычного пребывания и т.п.)
- - Знакомство с непривычной эмоционально воздействующей средой (тюрьма, кладбище, больница, вырезвитель, дом ребенка, дом престарелых и т.п.)
- - Посещение церковной службы
- - Путешествие в незнакомые места
- - Походы, прогулки и экскурсии в одиночку или с друзьями.
- - Новые интересные знакомства.
- - Смена коллектива, в котором работаешь или учишься.
- - Перемена места жительства.
- - Поиск партнеров по интересам.
- - Смена профессии или профессиональных интересов.



- **Специальные приемы или способы.**

- - Дыхательная гимнастика.
- - Изменение способов рутинной работы.
- - Исполнение молитвы (не обязательно канонической: текст может быть и произвольным).
- - Занятие гимнастикой или специальными упражнениями.
- - Комплекс специальных психомоторных разрядок.
- - Мысленное перевоплощение в другого человека.
- - Обращение к естественным эротическим эмоциям (секс, любовные переживания и т. п.).
- - Личностный протест против действий виновников стресса.
- - Включение механизмов психологической защиты, снимающих напряжение путем трансформации психики в более приемлемое состояние (аутотренинг, самовнушение, переключение и т.п.).
- - Проигрывание мысленных сценариев с перевоплощением себя в роль противников.
- - Успокаивающие процедуры (водные, воздушные, солнечные ванны и т.п.)
- - Расслабление мимики лица и напряженности мышц всего тела.
- - Посещение специалиста психолога или невропатолога.
- - Принятие успокаивающих доз алкоголя.
- - Уход в хобби.



- **Приемы, вытесняющие состояние стресса.**
- - Обильные слезы (как у женщин, так и мужчин).
- - Дополнительные физические нагрузки.
- - Активное включение в домашние хозяйственные дела.
- - Организация фаз расслабления во время активной работы.
- - Чтение юмористической литературы.
- - Чтение религиозной литературы.
- - Устройство на работу (по совместительству) в свободное время.
- **Корректировка своего поведения.**
- - Избегание изоляции от окружающих.
- - Избегающее поведение (уклонение от возможных стрессоров).
- - Интроверсия (уход в себя).
- - Освоение опыта работы и поведения коллег.
- - Переход на жесткий ритм труда и отдыха.
- - Сбой ритма жизнедеятельности, вплоть до поворота на сто восемьдесят градусов.
- - Смена стиля отношений с коллегами и руководителем.
- **Самоанализ и самокоррекция.**
- - Исповедь перед собой.
- - Внутренний диалог с собой и партнерами по стрессовым темам.
- - Изучение и диагностика своего профессионализма и его корректировка на этой основе.
- - Получение дополнительного (второго образования).
- - Принятие и реализация программы самообразования.