

# *ПРИВИВКА ОТ СТРЕССА*





# ЗАНЯТИЕ 1

## Что такое стресс. Реакция на стресс





# ПРАВИЛА:

- **Внимательно слушать друг друга.**
- **Уважать говорящего: говорим по одному, не перебиваем.**
- **Не высмеивать высказывания других.**
- **Общаться по принципу «здесь и сейчас».**
- **Сохранять конфиденциальность.**





**Как ты обычно  
чувствуешь себя, когда  
сталкиваешься с  
проблемой, которую  
долго не можешь решить?**



# Разновидности стресса

## Дистресс

**ВЫЗЫВАЕТСЯ  
ОТРИЦАТЕЛЬНЫМИ  
ЭМОЦИЯМИ**



## Эустресс

**ВЫЗЫВАЕТСЯ  
ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМИ  
ЭМОЦИЯМИ**





# УПРАЖНЕНИЯ

## Стресс и я



## Лимон



# Стресс влияет на:

- эмоциональное состояние
- мыслительную деятельность
- физическое состояние
- поведение







**Физическое состояние:** головная боль, усталость («хозяйственные дела валились из рук»), «не хватало сил»).

**Эмоции:** трудно контролировать эмоции, («она чуть не разрыдалась»), раздражительность («Огрызнулась в ответ»).

**Мысли:** «Все против меня!», «Никто не понимает, как мне трудно».

**Поведение:** невнимательность («она не помнила, как расправилась с ними»), забывчивость («она посмотрела на него пустыми глазами»). «Только не говори, что забыла»).





# ТЕСТ

## САМООЦЕНКА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ





# Результаты теста

Суммарное число баллов	Уровень вашей стрессоустойчивости
51-54	1 – очень низкий;
53-50	2 – низкий;
49-46	3 – ниже среднего;
45-42	4 – чуть ниже среднего;
41-38	5 – средний;
37-34	6 – чуть выше среднего;
33-30	7 – выше среднего;
29-26	8 – высокий;
25-18	9 – очень высокий.





# Домашнее задание

Придумайте новый способ  
приветствия в группе



**Спасибо за работу!**

**До скорой встречи!**

