

**Шмырёва Марина Леонидовна,
педагог- психолог МНОУ лицея №22 города Белово**

Приёмы повышения стрессоустойчивости

**Проникнув в психологические измерения,
мы обретаем ту самую точку опоры, которая
позволяет за три минуты «перевернуть мир».**

Кристан Шрайнер

Азбука стресса

- **Стресс – это универсальная адаптивная реакция человека на опасную или неопределённую, но значимую ситуацию, в условиях отсутствия адекватного стереотипа поведения**
- **Стресс – это защитный механизм управления поведением человека в целях поддержания его выживания**

Азбука стресса

- **Субъективно стресс переживается как состояние напряжённости**
- **Объективно стресс проявляется в мобилизации нервной, иммунной, сердечно-сосудистой и мышечной систем организма**
- **Стрессоустойчивость – способность человека успешно применять приёмы управления стрессом**

Плюсы и минусы стресса

«+»

- выделяется дополнительная энергия для решения проблемы
- организм «подсказывает», что делать
- тренируется нервная, иммунная и сердечно-сосудистая системы

«-»

- энергии может быть слишком много
- организм «подсказывает» примитивные реакции
- перенапрягаются и истощаются иммунная, нервная, сердечно-сосудистая системы

Формулы стресса

$$\text{СТРЕСС} = \frac{\text{СТРЕССОГЕННОСТЬ}}{\text{СОСТОЯНИЕ}}$$

$$\text{Пси.стресс} = \frac{\text{СТРЕССОГЕННОСТЬ} + \text{ОЦЕНКА СИТУАЦИИ}}{\text{СОСТОЯНИЕ} + \text{УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ}}$$

Стрессогенность - способность ситуации вызывать стресс

Уровень стрессогенности

СТРЕССОГЕННОСТЬ = ЗНАЧИМОСТЬ X (НОВИЗНА И НЕОПРЕДЕЛЁННОСТЬ + РИСК + НАГРУЗКА + ЦЕЙТНОТ)

Максимальный уровень – 100 баллов

Критический уровень – 70 баллов

Высокий уровень – 30 баллов

Стрессогенность - способность ситуации вызывать стресс

The background features a blue wave-like pattern. A large blue sphere is on the left, and two smaller spheres (one purple, one blue) are on the right. Faint binary code is visible in the lower half.

Приёмы снятия стресса

Приёмы снятия стресса

- **Перенос** - позволяет отвлечься от неприятных обстоятельств путём создания состояния отрешённости, мысленного переноса неприятного душевного состояния, например, на посторонние предметы
- **Переключение** - рекомендуется думать о чём-нибудь приятном
- **Изменение масштаба событий** – попытаться взглянуть на собственные переживания из отдалённого будущего со стороны, тогда интенсивность переживаний уменьшится
- **Накопление радости.** Положительные эмоции - мощный антистрессовый фактор

Приёмы снятия стресса

- **Мобилизация юмора.** Смех – отличное противодействие стрессу
- **Отчуждение** – мысленное представление неприятной ситуации и мысленное затушёвывание этого образа снижает эффект его отрицательного влияния
- **Интеллектуальная переработка** – постараться найти в плохом нечто полезное для себя
- **«Клин – клином...»** – научиться «ускорять» травмирующие ситуации вместо оттягивания и избегания неприятного события

Приёмы снятия стресса

- **Разумный эгоизм.** Помнить о себе, любить и принимать себя таким, какой ты есть
- **Разрядка.** Физическая работа, любимое занятие и т.д.
- **Интуиция.** Имеет смысл доверять предчувствиям, использовать их для подготовки к возможным стрессовым ситуациям
- **Мысленный барьер.** Мысленно очерчиваете психологический барьер, о который разбиваются все травмирующие воздействия

Рекомендации по профилактике и преодолению стрессовых ситуаций

- 1. Ставьте перед собой цели! Ключевую роль в защите от стрессов играет осознание своих жизненных целей. Отсутствие целей – один из самых сильных стрессов.**
- 2. Улыбайтесь! Хорошей профилактикой стресса является чувство юмора. Оно позволяет переоценить значимость событий и помогает преодолеть негативные эмоции.**
- 3. Не бойтесь физических нагрузок! Отрицательные последствия морально-психологических перегрузок усугубляются при отсутствии физических нагрузок. Чем более напряжённый в психологическом плане был день, тем большая физическая нагрузка требуется организму.**

Рекомендации по профилактике и преодолению стрессовых ситуаций


4. **«Сказал и тем облегчил душу». Эффективным способом снятия эмоционального напряжения является разговор по душам с близкими людьми.**
5. **Учитесь правильно расходовать время! Занимайтесь самым важным, отбрасывайте ненужные детали. Научитесь выполнять дела в порядке их значимости.**
6. **Оценивайте свои возможности реалистично! Не взваливайте на себя работу, на которую у вас не хватит времени.**
7. **Наслаждайтесь успехом! Радуйтесь даже самым маленьким достижениям, поздравляйте окружающих и сами себя, когда удалось закончить какое-либо дело.**

Рекомендации по профилактике и преодолению стрессовых ситуаций

8. «Орлы не охотятся на мух!» Научитесь игнорировать мелкие неприятности.
9. Будьте оптимистом, используйте возможности позитивного мышления. Целенаправленно создавайте положительный эмоциональный настрой и заботьтесь о его сохранении.
10. Не упрекайте и не ругайте самого себя! Принимайте себя таким, какой вы есть. Не тратьте силы на самобичевание, а направьте их на поиски решения ситуаций.
11. Для положительного эмоционального настроения используйте подбадривающий разговор с самим собой.

Рекомендации по профилактике и преодолению стрессовых ситуаций

12. **Думайте о себе как об удачливом человеке. Это позволит на самом деле ощущать себя сильным и действовать более уверенно и успешно**
13. **Старайтесь больше общаться с оптимистичными, позитивными людьми.**
14. **Стремитесь к здоровому образу жизни! Правильно питайтесь, высыпайтесь, больше двигайтесь.**
15. **Отдыхайте правильно! Наполнение своего отдыха яркими положительными эмоциями – одно из сильных профилактических средств синдрома хронической усталости и стресса.**



**Весь фокус в том,
на что ориентироваться...**

**Мы сами делаем себя или
несчастливыми, или сильными.
Объём необходимой работы в
обоих случаях один и тот же.**

Карлос Кастанеда