

# Сам себе психолог



# Впервые сформулировал понятие стресса Ганс Селье :

- **Стресс** - это "неспецифический ответ организма на любое предъявляемое ему требование".



# Признаки стресса

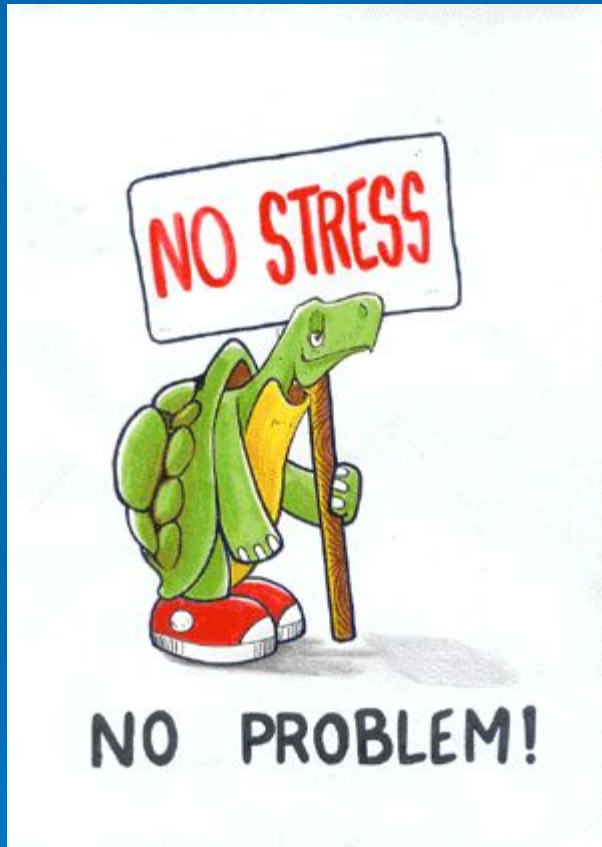
- Тревога
- Страх
- Напряжение
- Неуверенность
- Растерянность
- Подавленность
- Беззащитность
- Паника

## **Психологические изменения**

- Бледность или краснота
- Учащение пульса
- Дрожь
- Потливость
- Сухость во рту
- Затруднение дыхания
- Расширение зрачков
- Желудочный спазм

## **Физиологические изменения**

- Стресс составляет важную часть нашей повседневной жизни.



Потенциально же опасным для психического и физического здоровья человека является слишком продолжительный, хронический стресс, который затрудняет адаптацию к постоянно изменяющимся условиям среды обитания.

# Селье выделил три фазы "общего синдрома адаптации":

- 1. Реакцию тревоги, когда организм готовится к встрече с новой ситуацией;
- 2. Фазу сопротивления, когда организм использует свои ресурсы для преодоления стрессовой ситуации;
- 3. Фазу истощения, когда резервы организма катастрофически уменьшаются.
- В случае продолжительного стресса истощение приводит к нервному срыву, а иногда и к серьезным физиологическим нарушениям.

Оказывается, по способам реагирования на стресс людей можно разделить на три условные образные категории

- Образно выражаясь - это
  - "стресс кролика",
  - "стресс льва"
  - "стресс вола".

# Стресс кролика



- -пассивно реагирует на стресс.
- -на короткое время активизирует свои немногочисленные силы.

# Стресс льва



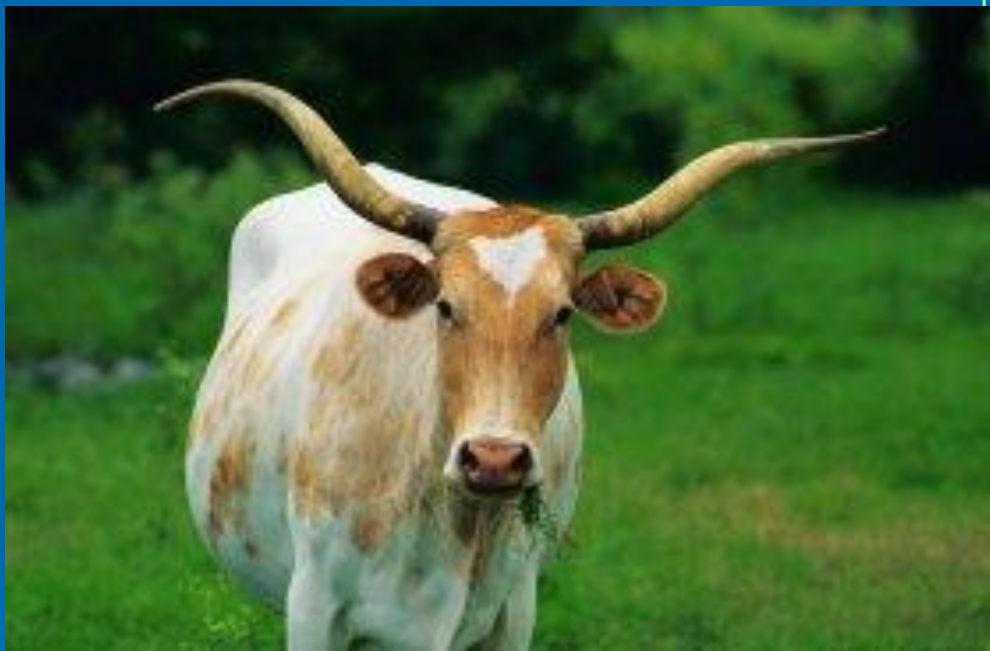
- человек бурно и энергично, как «лев», реагирует на стресс.



# Бывают ли ситуации, когда "львиная" реакция человека буквально спасала ему жизнь?

- известны и такие случаи, когда после постановки смертельного диагноза человек, сумел мобилизовать все свои ресурсы и выживал.

# Стресс вола



- может долго трудиться на пределе возможностей, как « вол », продолжительно работает с большой нагрузкой.

# Какой же способ реагирования лучше?



- Бывают ситуации, когда лучше «не суетиться», а просто "плыть по течению". Каждому свое...

# Как восстановить равновесие?

**Стресс** - это источник энергии, своеобразное творчество. Но есть правило - не дать стрессовому состоянию приобрести длительную непрерывную форму. Стресс должен носить эпизодический характер. Нужно уметь вовремя переключаться, тогда механизмы саморегуляции вернут все измененные стрессом функции к норме.



# Учитесь защищаться от стресса, берегите свое здоровье



- В состоянии стресса у человека нарушается взаимосвязь между работой сердца и дыхательного аппарата.
- В результате каждая из функциональных систем организма начинает действовать сама по себе.
- При длительном напряжении происходят различные расстройства: нарушаются функции мозга, желез внутренней секреции, ослабевают иммунитет.
- На основе стрессов формируется и "букет" психосоматических болезней: неврозы, психозы, сосудистые и кожные заболевания.

# СТРЕСС



Д.Эверли и Р.Розенфельд  
МЕРИЛЕНД

Лучше ты сам возьми стресс под контроль, пока он не взял под контроль тебя

Распредели  
время

Пересмотри  
и  
цели

Саморегул  
яция

Проявляй  
гибкость

Найди дело  
для души

# Что можешь сделать ты сам в сложной ситуации?

✓

✓

✓ выбрать оптимальную стратегию поведения и реагирования



# В каждом конкретном случае следует проанализировать ситуацию персонально.

- Подумайте, что зависит от Вас. Сформулируйте варианты решения задачи, лучше письменно.
- На какие внешние обстоятельства Вы можете повлиять, а на какие - нет.
- При необходимости скорректируйте свои цели, лучше вовремя отказаться от недостижимого.

# Стрессовое состояние человека можно разложить на следующие временные отрезки:

- сначала возникает "предстартовая лихорадка", во время которой мы думаем о предстоящем событии, например, об экзамене...
- затем наступает сам стресс...
- далее следует состояние, которое называют "постстрессом"...

# Самое опасное - это состояние дистресса

- Когда при интенсивной работе человека на пределе своих возможностей в течение длительного времени возникает опасность неожиданного срыва нормального функционирования систем организма.

# Методы ослабления "предстартовой лихорадки"

## □ Метод рационализации предстоящего события.

Для этого следует максимально детально представить ситуацию, которая Вас ожидает:

- где произойдет волнующее вас событие?
- во что Вы будете одеты?
- что Вы будете говорить?
- во что будет одет собеседник, что он будет говорить?

В реальности детали могут быть не такими, однако это неважно. В результате у Вас снизится уровень неопределенности и, как следствие, снизится повышенный уровень эмоций, мешающий работать, сдавать экзамен, писать тест...

# Метод избирательной негативной ретроспекции

- Запишите все свои провалы и проанализируйте их причины: нехватка ресурсов (если да, то каких), недостаточное планирование и т.п.
- Постарайтесь учесть выявленные ошибки при планировании своих действий в будущем.

# Метод зеркала

- В момент волнения отметьте, в какой позе находится ваше тело.
- Придайте ему позу уверенности.
- Изменение позы автоматически вызовет изменения на физиологическом уровне (организм станет вырабатывать меньше адреналина), и ваши негативные эмоции исчезнут или их уровень понизится.

# Метод детальной визуализации неудачного исхода ситуации (пределъное усиление)

- Представьте себе различные варианты исхода событий, вплоть до самого неблагоприятного.
- Подумайте, что Вы будете делать, если реализуется наихудший для Вас вариант развития событий.
- Аналогичным образом спланируйте свои действия при других исходах.
- В результате Вы снизите уровень неопределенности, который и провоцирует обычно лишние эмоции.

# Методы нормализации состояния в стрессовой ситуации

- методы работы над своим состоянием, выполнить которые несложно после некоторой тренировки:
- 1. По возможности смените обстановку



# Дыхание

- 2. Следите за своим дыханием;
- если вы хотите оставаться хладнокровным, то длительность вашего выдоха должна быть больше, чем длительность вдоха;

# Обратите внимание на окружающие Вас предметы в момент волнения

- 3. Назовите окружающие предметы мысленно на выдохе, тогда Вам будет легче донести содержание своих мыслей в максимально корректной форме;
- \* некоторым людям с "горячим" темпераментом психологи рекомендуют досчитать до ста, прежде чем начать возражать оппоненту.

# Методы нормализации состояния в постстрессовой ситуации

- Работа с эмоциональной составляющей стресса:
  - релаксация: движение, ходьба, вкусная еда, ванна с успокаивающими травами и маслами, музыка, аутотренинг, ароматерапия, цветотерапия, массаж;
  - еще один способ отдыха - активизация обоих полушарий головного мозга, этой цели можно достичь, выполняя любые движения одновременно руками и ногами;
  - переключение внимания на другое занятие - юмористический фильм, книга или спектакль, хобби.

# Работа с когнитивной познавательной составляющей стресса:

- осознание главных целей в жизни, сравнение их и травмирующего Вас события в масштабе мировых проблем;
- "проговаривание" проблемы: стресс - это образ, за создание которого отвечает правое полушарие головного мозга, и когда мы рассказываем о том, что нас волнует, мы нагружаем левое полушарие, ответственное за речь, тогда как правое полушарие отдыхает, поэтому психологи рекомендуют подробно рассказывать о своих чувствах хорошему собеседнику;
- визуализация проблемы в разных рамках: мысленно поместите проблему, тревожащую вас, в темную картинку, под фонарь.

# Самые "антистрессовые" продукты



Твердый сыр



Шоколад



Бананы



Овсянка



Перец чили

Лосось



Семечки  
подсолнечника



# Здоровье – это самое дорогое удовольствие

- А теперь представьте, как падает снег и засыпает эту картинку хлопьями.
- Главное- без суеты и тогда все будет хорошо!

# На заметку:

- Смени вид деятельности, занимайся физическими упражнениями – начинай день с зарядки
- В контактах с окружающими, проявляй гибкость – в общении чаще используй юмор
- Противостоять внешней агрессии и психологическому давлению лучше выдержкой и взвешенными решениями

# Правильно распределить свое время труда и отдыха

Составь  
режим  
дня





Спасибо!!!

