

# Стресс. Страх. Состояние аффекта.



**Попова Анастасия Николаевна,  
Учитель-логопед МБОУ ООШ № 3 г.  
Вяземского**

# Первичные психические состояния при катастрофе

- **Страх** – отрицательная эмоция в ситуации реальной или воображаемой опасности.
- **Ужас** – максимальная степень переживания страха, усиливающего самого себя за счет повторяющейся циркуляции этого переживания в психике.



## Функции страха

- *мотивация специфических поведенческих актов*, способствующих укреплению чувства безопасности и уверенности;
- *адаптивная*, которая заставляет человека искать способы защиты от возможного вреда.



- Есть биологическая предрасположенность некоторых ситуаций и стимулов вызывать страх – естественные сигналы опасности – боль, одиночество, внезапное изменение стимуляции.
- Самый обширный класс активаторов страха – это мыслительные процессы: ожидание вреда, оценка человека, предмета или ситуации как потенциально опасной, формирование воображаемых источников вреда.

- Страх – самая токсичная, самая пагубная эмоция. Если у человека нет возможности устранить угрозу, переживание страха, оказывая мощное воздействие на нервную систему и функционирование жизненно важных органов, может усилить опасность. Избыточная активация вегетативной нервной системы создает серьезную нагрузку на жизненно важные органы, которые в этих условиях работают на грани срыва.
- Длительные переживания страха вызывают изменения во всем организме – сердцебиение, учащенный пульс, приступы тахикардии, удушье, боли в

# Аффект

- **Аффект** (от лат. *affectus* – душевное волнение, страсть) – сильное и относительно кратковременное эмоциональное переживание, сопровождаемое резко выраженными двигательными проявлениями.



- Аффект возникает на произошедшее событие и сдвигнут к его концу. Любая эмоция (положительная или отрицательная) и чувство (позитивное или негативное) могут переживаться в аффективной форме. Внешне аффект проявляется в резко выраженных движениях, бурных эмоциях, сопровождается изменениями в функциях внутренних органов, утратой волевого контроля.
- К возникновению аффекта приводит остроконфликтная ситуация, в которой индивид для спасения своей жизни должен действовать, но не знает, как и что делать. Одна и та же ситуация при равной неподготовленности людей или неожиданности для них у одного человека вызывает аффект, у другого – не нарушает психическую деятельность. Лица, не обладающие достаточной силой процесса возбуждения или с преобладанием тормозного процесса в нервной системе, окажутся

## Способы проявления аффекта

- - **ажитированное состояние** – сильная беспорядочная двигательная активность, беспокойство, тревога, чувство пустоты в голове, отсутствие мыслей, нарушается восприятие времени и окружающей действительности;
- - **состояние ступора** – напряженные, скованные поза, движения и речь, внезапное оцепенение, застывание на месте в той позе, в которой человек находился в момент получения известия о ЧС, при этом интеллектуальная деятельность сохраняется.



# Стресс

- **Стресс** (англ. *stress* – напряжение) – особое состояние организма человека, возникающее в ответ на сильный раздражитель, типичное эмоционально-психологическое состояние человека в ЧС.



## Фазы стресса

- **Фаза А – реакция тревоги («аварийная»).**
- **Фаза В – реакция сопротивления (резистентности).** Признаки тревоги почти исчезают, уровень сопротивляемости поднимается значительно выше нормального.
- **Фаза С – реакция истощения.** При длительном действии стрессора силы организма постепенно истощаются и

# Тест на оценку стрессоустойчивости



# Работа в группах

- Подумайте и предложите способы, как можно справиться со стрессом, страхом.



## Методы борьбы со стрессом

- Методов борьбы со стрессом существует множество. Но основу любого из них составляет расслабление – полная противоположность стрессу. Расслабления можно достигать с помощью мышечной релаксации, дыхательных упражнений, медитаций для расслабления сознания. Существенную помощь в этом деле оказывает также музыкотерапия, ароматерапия, терапия цвета

# Упражнения

- **1. Мороженое**

Станьте прямо, руки вытяните вверх. Напрягите все мышцы тела и представьте, что вы замерзли в таком положении, будто мороженое. Пробудьте в мышечном напряжении пару минут. Затем представьте, как будто на вас светит теплое солнышко, и вы начинаете медленно, постепенно таять. Первыми расслабляются пальцы рук, затем кисти, локти, плечи, и.т.д. Выполняйте упражнение до полного расслабления всего тела. Если так будет удобнее, то можно выполнить это упражнение и сидя. Повторять упражнение можно многократно, пока Вы почувствуете, что все мышцы тела полностью расслабились.



- **2. Резиновый мячик**

Сядьте поудобнее, и представьте, что в Вашей правой руке находится маленький резиновый мячик. Вам нужно постепенно сжимать его, увеличивая давление. Когда Вы почувствовали, что сжали мячик полностью (старайтесь напрягать не только руки, почувствуйте, что все тело напряжено), постепенно разжимайте руку и полностью расслабьтесь. Побудьте немного в состоянии покоя, затем повторите это упражнение для левой руки. После расслабления – повторите еще раз для обеих рук одновременно. В конце упражнения – полное состояние покоя и расслабления, посидите немного на стуле с закрытыми глазами.



- **3. Воздушный шар**

Представьте себе, что Вы – большой воздушный шар, который медленно надувают. На длинном, глубоком вдохе поднимите руки, и полностью напрягите все мышцы тела на несколько секунд. Затем представьте, что в шаре образовалась маленькая дырочка, из которой постепенно выходит воздух. На выдохе, начните постепенно «сдуваться», понемногу расслабляя все мышцы. Заканчиваем упражнение состоянием полного расслабления.





- **4. Силач**

Представьте, что Вы поднимаете штангу. Это очень тяжело, Вы чувствуете напряжение в теле все больше и больше. Подняли штангу – максимально напрягаем тело, руки вверх. Потом резко «бросаем» штангу, и полностью расслабляем тело, отдыхаем.



- **5. Дыхание животом**

Потренируйте медленное, спокойное дыхание животом - оно потребуется для любых дыхательных практик. На вдохе сначала надувается живот, и только потом постепенно приподнимается грудная клетка. Выдох осуществляйте в том же порядке: сначала живот, потом грудь. Дышите медленно и спокойно.



- **6. Упражнение «Ситечко».**

Представьте, что Вы стоите ногами на огромном ситечке с мелкими отверстиями. Представьте, что ситечко медленно начинает подниматься вверх, проходя сквозь Вас. Ощутите как стресс отражается в Вашем теле – где болит или ноет. На ситечке остаются все Ваши недомогания и физический дискомфорт. Проходя через голову, это ситечко оставляет на себе все Ваши негативные мысли, переживания. Представьте себе этот негатив как крупинки мусора, что остаются на ситечке. Когда ситечко полностью поднялось над головой – представьте золотой свет, идущий сверху, от большого Солнца. Пусть оно растворяет весь негатив вместе с ситечком. После этого золотой свет наполняет все Ваше тело и сознание. Вы полностью расслаблены.

## ***7. Упражнение «Ну и что».***

Возьмите лист бумаги и ручку. Напишите самую тревожную Вашу проблему. После чего задайте себе вопрос «Ну и что?». Запишите первый ответ, который пришел в голову. Повторно задайте себе тот же вопрос «Ну и что?», и запишите новый ответ. Продолжайте до тех пор, пока Ваши страхи не будут полностью выписаны, к концу упражнения Вы почувствуете легкость, веселье, прежняя проблема не будет уже казаться такой ужасной.

- **8. Упражнение «Сундук».**

Представьте, что внутри Вас, в области солнечного сплетения, находится большой сундук. Мысленно сложите в него все свои обиды, тревоги, печали. Резко выдохните, представляя, что Ваш сундук отправляется в межгалактический полет к звездам, можете даже дать ему какое-то мысленное напутствие, вроде «в черную дыру, на переработку». Выдыхайте столько раз, сколько требуется, чтобы Вы полностью очистились от негатива.

## *Помощь при страхе*

- Не оставляйте человека одного. Страх тяжело переносить в одиночестве.
- Говорите о том, чего человек боится. Есть мнение, что такие разговоры только усиливают страх, однако ученые давно доказали, что, когда человек проговорит свой страх, тот становится не таким сильным. Поэтому, если человек говорит о том, чего он боится — поддерживайте его, говорите на эту тему.
- Не пытайтесь отвлечь человека фразами: «Не думай об этом», «Это ерунда», «Это глупости» и т.д.
- Предложите человеку сделать несколько дыхательных упражнений.
- Постарайтесь занять человека каким-нибудь делом. Этим вы отвлечете его от переживаний.

# Как предотвратить состояние аффекта

1. постарайтесь расслабиться;
2. почувствуйте все эмоции, которые испытываете, а также оценивайте готовность к действиям в ответ на эти эмоции;
3. постарайтесь сконцентрироваться, видеть и слышать, что происходит;
4. игнорируйте неприятные воспоминания;
5. не связывайте происходящее в данный момент с негативным опытом из вашей жизни;
6. представьте, что все происходящее сейчас это фильм, в «плохой» ситуации почувствуйте

7. вспомните что-нибудь очень позитивное из вашей жизни;
8. не обвиняйте себя в случившемся, аффективная реакция закодирована в мозге и происходит в доли секунды;
9. игнорируйте стрессовые ситуации;
10. смиритесь с хроническим раздражителем, если его нельзя устранить;
11. чаще отражайте на своем лице приятные эмоции, например, улыбайтесь;
12. станьте более активны;
13. в неприятных конфликтных ситуациях придерживайтесь мнения уважаемого или вам человека;
14. если вы верующий, то молитесь, это действует подобно медитации.





## Лечение состояний аффекта

- **Рекомендуемые травы:** мелисса, женьшень, мята, расслабляющая смесь растительных экстрактов (ashwagandha, brahmi, gotu-kola). Ароматерапия: вы должны добавить несколько капель эфирного масла в горячую ванну. Седативные масла: валериановое, мелиссы, лаванды, апельсина, пачули, розы, бергамота, грейпфрута, герант, сандала, шалфея, гвоздики, тимьяна, базилика, тмина, ромашки. Они блокируют неконтролируемое поведение и улучшают эмоциональное благополучие. Очень полезно употребление в пищу молозива - первое молоко матери после рождения млекопитающего. Оно содержит вещества, способные подавлять сильное напряжение.

- Регулярные физические упражнения,
- Йога,
- Растяжка,
- **Упражнение для нижней челюсти** - перемещение ее со стороны в сторону, расслабляет мышцы участвующие в жевательных движениях, что способно снизить психическое напряжение.
- **Упражнения для груди** - повышенная напряженность всех мышц в момент состояния аффекта затрудняет дыхание. Для улучшения вентиляции легких тренируйтесь выполнять глубокие вдохи. Глубокое дыхание (диафрагмальное дыхание) поможет сохранить спокойствие.
- Релаксация
- Массаж

- Очень действенна в случаях предупреждения аффективных состояний **рефлексотерапия**. Она включает: точечный или сочетанный с ароматерапией и гидротерапией массаж. Даже простое надавливание на точки у висков приведет к расслаблению мышц шеи.
- Гидротерапия в горячей ванне,
- Медитация,
- Аутогенная тренировка,
- Цветотерапия,
- Психотерапия
- Лекарственная терапия



# Итог занятия

