

# Тема: УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССАМИ

Выполнила: Томсон Ольга УП.1-14-1

# Введение:

- Слово «стресс» пришло к нам из английского языка, буквально переводится : «напряжение». И действительно, психологи трактуют стресс как состояние напряжения, которое возникает под влиянием сильных воздействий.







# Актуальность работы

- 1. Многие психологи и бизнес-тренеры проводят тренинги и семинары, пользующиеся большим спросом.
- 2. Большинство существующих технологий чрезмерно громоздки и сложны в освоении и применении.
- 3. Использование всех техник управления стрессом происходит, как правило, уже в состоянии стресса.

# Объект исследования – стресс, его виды, сущность



# Предмет исследования – техники и приемы управления стрессом



# Цель работы:

- Выяснить, как можно избежать стрессов, которые не позволяют максимально использовать внутренний потенциал человека. Раскрыть эффективные техники и приёмы повышения стрессоустойчивости, управления стрессом.

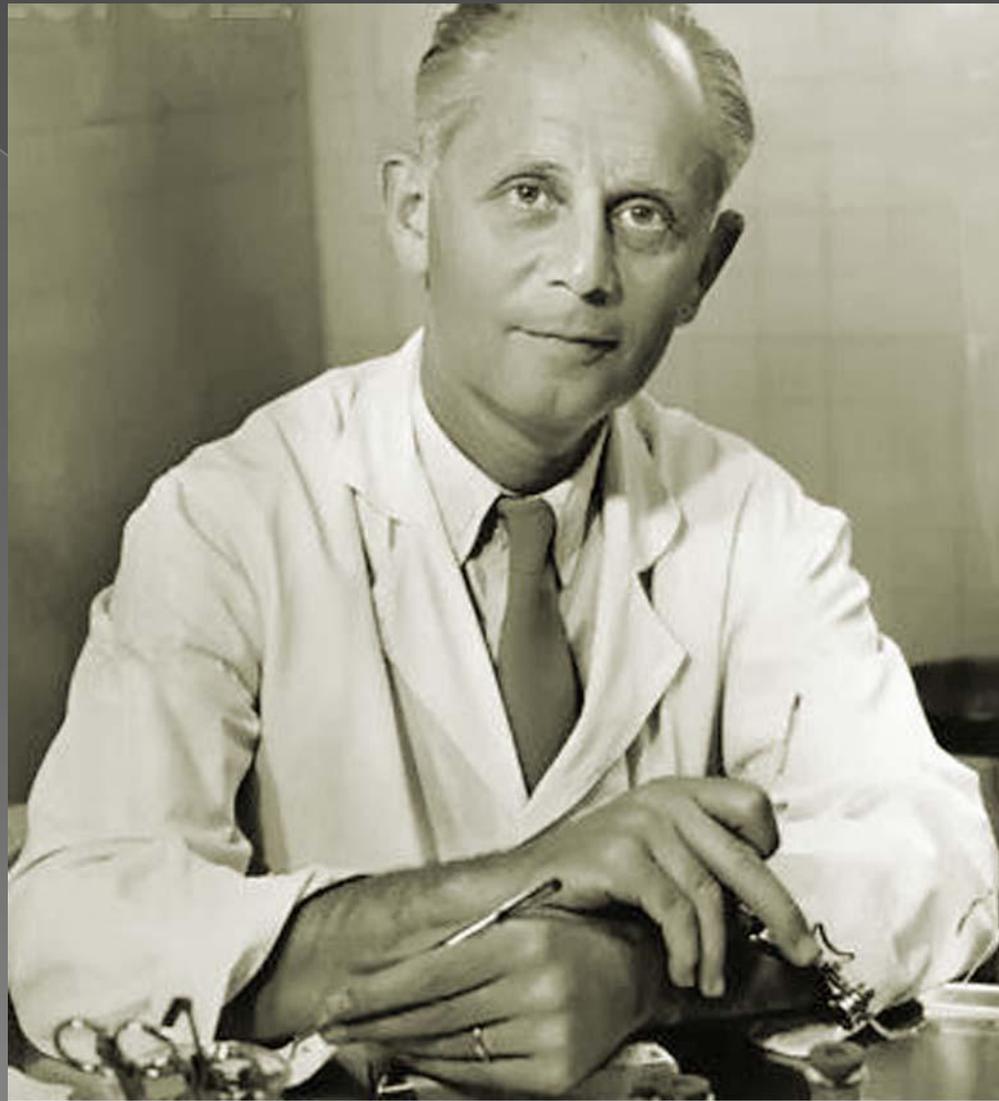
# Задачи:

- 1. Рассмотреть основные закономерности развития стресса в повседневной жизни и профессиональной деятельности.
- 2. Раскрыть основные методологические направления по исследованию стресса.
- 3. Описать основные практические приёмы, способы повышения стрессоустойчивости.

# Что такое стресс?



# Основоположник теории стресса



Ганс Селъе

# Виды стрессов

**1. Физиологический**

**2. Психологический**

● **информационный стресс**

● **эмоциональный стресс**

**3. Поведенческий**

**стресс физиологический** – чрезмерная физическая нагрузка, высокая и низкая температура, болевые стимулы, затруднение дыхания и пр.

**стресс психологический:**

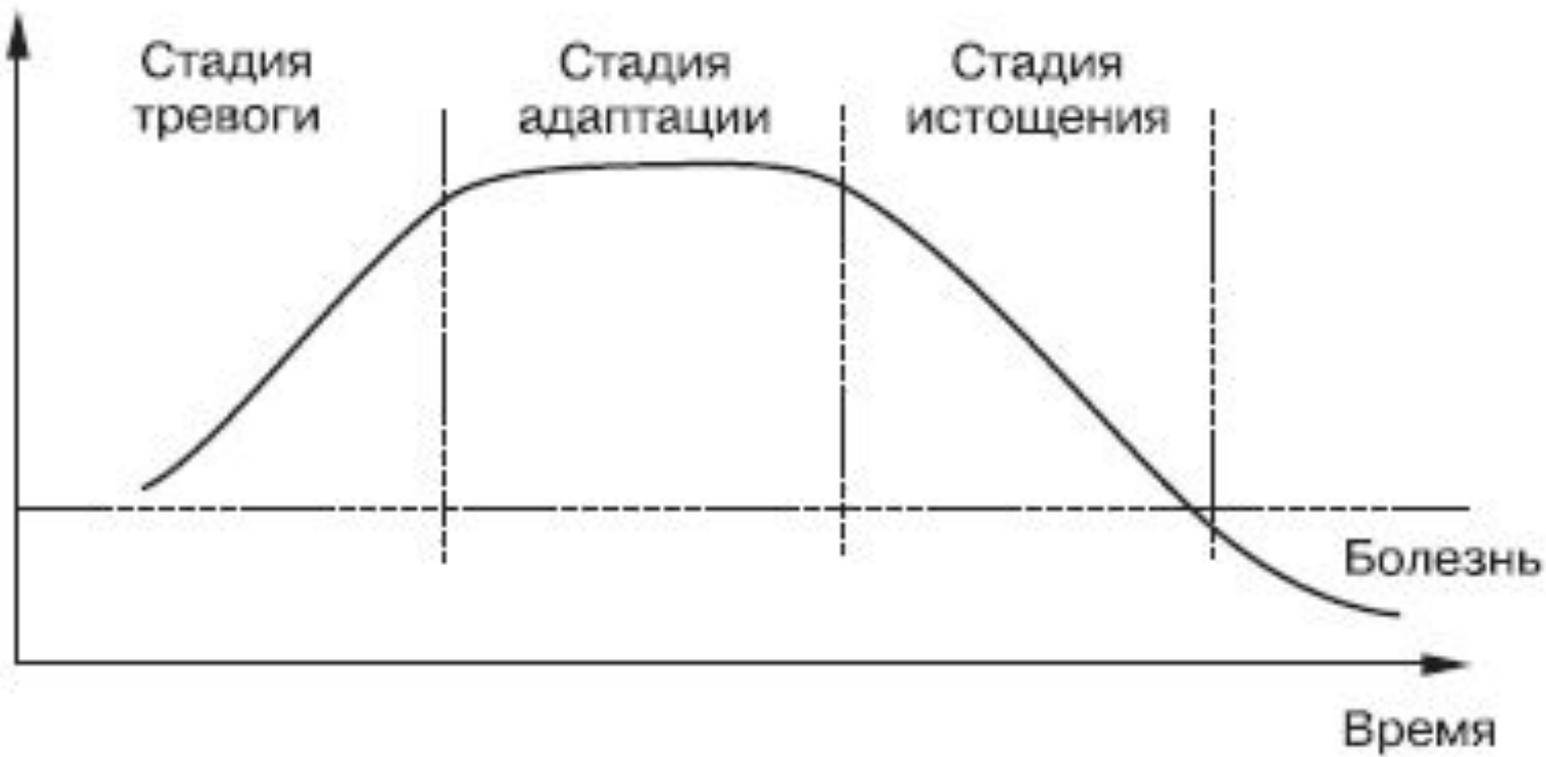
- **информационный стресс** - возникает в ситуациях информационных перегрузок, когда субъект не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе — при высокой ответственности за последствия решений.
- **эмоциональный стресс** - появляется в ситуациях угрозы, опасности, обиды и пр. При этом различные его формы — импульсивная, тормозная, генерализованная (обобщенная, объединенная в одну эмоциональную реакцию) — приводят к изменениям в протекании процессов психических, эмоциональным сдвигам, изменениям структуры деятельности, нарушениям двигательного и речевого поведения.

**поведенческий** – возникает в ситуациях, когда действия выполняются не так как было задумано (хотелось или необходимо), например, у художника не получается написать задуманную им деталь картины, вследствие чего он раздражается, руки перестают слушаться его. Возникают действия, направленные на то, чтобы противостоять, уменьшить или вытерпеть требования окружающей среды, вызвавшие стресс.

# Фазы развития стресса:

- 1. Тревога.**
- 2. Адаптация.**
- 3. Истощение.**

Сопrotивляемость  
организма по отношению  
к повреждающим  
факторам



# Тревога

- На этой фазе мобилизуются защитные силы организма. У большинства людей к концу первой фазы отмечается повышение работоспособности



# Адаптация

- Это фаза сбалансированного расходования адаптационных резервов организма.
- Все параметры, выведенные из равновесия в первой фазе, закрепляются на новом уровне. Однако, если стресс продолжается достаточно долго, то в связи с ограниченностью резервов организма неизбежно наступает третья стадия – истощения.



# Истощение

- Происходит падение общего энергетического тонуса и ослабление нервной системы.



# Исследование стресса в деятельности сотрудников ОВД по РБ



# Рекомендации:



- Сотрудникам полиции необходимо помнить, что сильное, чрезмерное волнение чревато для организма истощением и нехваткой ресурсов для дальнейшего противостояния стрессу.

# Заключение

- Таким образом можно сделать вывод, что каждый человек по-разному реагирует на внешний стрессор. В этом и проявляется его индивидуальность.
- Для того, чтобы жизнь проявлялась в большей степени с положительной стороны, нужно научиться управлять стрессом.

Спасибо за внимание!!!

