



**СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ ДЛЯ
ПЕДАГОГОВ
«СТРЕСС И ПУТИ ЕГО
ПРЕОДОЛЕНИЯ».**

ПОДГОТОВИЛА: ПЕДАГОГ – ПСИХОЛОГ ФРОЛОВА Т.В.

Стресс в переводе с английского означает «напряжение».

Стресс – общее состояние организма, возникающее под воздействием чрезвычайного раздражителя.

Современная медицина утверждает, что основная причина всех заболеваний – именно стресс.

Постоянное пребывание в стрессовом состоянии может вызвать тяжелые заболевания, такие как, рак, гипертония, различные сердечно-сосудистые заболевания.



Выделяются три основных стадии развития стрессового состояния у человека:

- 1 - РЕАКЦИЯ ТРЕВОГИ - нарастание напряженности;
 - 2 - ФАЗА СОПРОТИВЛЕНИЯ - собственно стресс;
 - 3 - ФАЗА ИСТОЩЕНИЯ - снижение внутренней напряженности.
- 

Всех людей можно условно разделить на 4 группы по стрессоустойчивости:

Стрессоустойчивые люди всегда готовы к любым переменам и с легкостью их принимают.

Стрессонеустойчивым людям сложно адаптироваться к любым изменениям, им непросто менять свое поведение, установки, взгляды.

Стрессотренируемые люди в общем готовы к изменениям, но только не к мгновенным и не к глобальным.

Стрессотормозные люди не станут меняться под воздействием внешних событий, они имеют твердые позиции и свои мировоззренческие установки.

Стрессы современного человека.

КУЛЬТУРНЫЙ СТРЕСС. Он возникает в том случае, когда нельзя ударить, убежать или хотя бы накричать. Такой стресс чаще всего встречается в работе младшего и среднего состава при общении с начальством и коллегами. Естественная реакция в данном случае запрещена нормами трудовой этики и культурными традициями, сложившимися в обществе.

ИНФОРМАЦИОННЫЙ СТРЕСС. Наиболее часто этот вид стресса встречается у бизнесменов и любого руководящего состава. Каждый, кто разбрал на себя какую-либо ответственность, в той или иной степени знаком с информационным стрессом: нужно срочно принять оптимальное решение, для которого необходимо быстро и правильно оценить имеющуюся информацию

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС. Это один из ведущих стрессов современности. Каждую минуту нас окружают сотни и тысячи людей. Мы находимся в непрерывном процессе общения. Находясь на работе, человек не имеет права отказаться от общения с окружающими, однако человек – не робот. Неизбежно возникают обиды и разногласия, как результат – эмоциональный стресс. Этот стресс распространяется повсеместно. Наибольшую нагрузку испытывает некоммуникабельный человек, попавший в большой коллектив или на работу, требующую постоянных контактов с людьми, зачастую совершенно незнакомыми.

СТРЕСС БЕЗДЕЯТЕЛЬНОСТИ. Возникает он в том случае, когда человеку, настроенному на активное действие, оказывается, нечего делать, им овладевает скука. Скука – это тоже разновидность стресса, не менее опасная, чем все остальные.

Признаки стресса.

Они делятся на три категории:

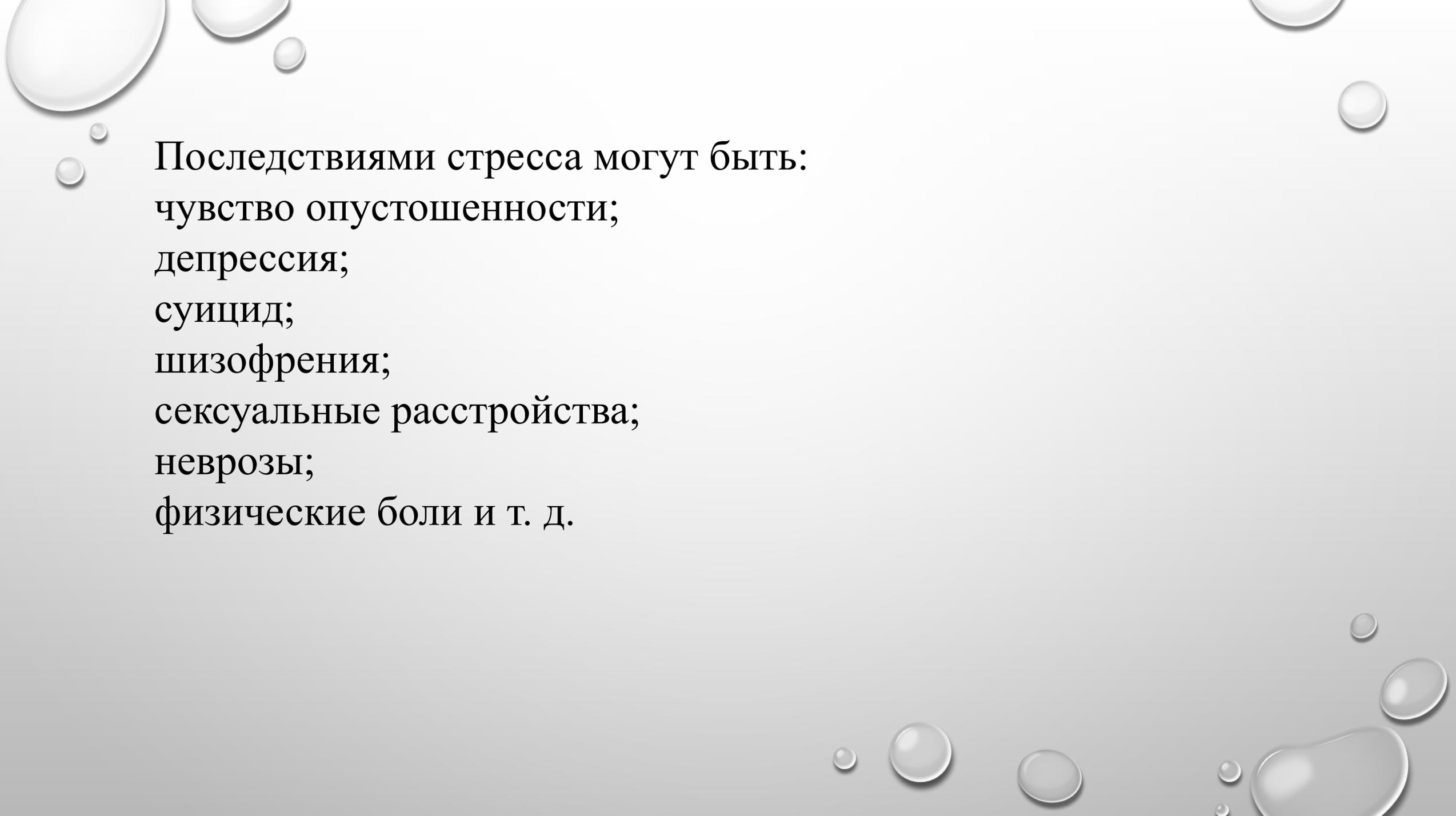
- **физические** (бессонница, боли в груди, в животе, в спине, высокое кровяное давление, диарея, головные боли, головокружение, тики, хроническая усталость, тошнота, частые простуды и т. д.);
- эмоциональные** (излишняя агрессивность, повышенная возбудимость, депрессия, импульсивное поведение, нарушения памяти и концентрации внимания, истерики, ночные кошмары, паника, раздражительность, частая слезливость и т. д.);
- поведенческие** (злоупотребление алкоголем, постоянный поиск у себя различных заболеваний, потеря интереса к своему внешнему облику, привычка кусать и грызть ногти, притопывание ногой или постукивание пальцем, усиленное курение и т. д.);

В любой работе бывают стрессовые ситуации, вот некоторые из них:

- неорганизованность и как следствие неправильное распределение времени, нехватка его
- конфликт с начальником или коллегами
- недостаточная квалификация
- чувство перегруженности работой, переутомляемость
- слишком высокая / низкая ответственность
- скука и т.д.

К этим стрессорам добавляются и проблемы в личной жизни человека, доставляющие немало оснований для неблагоприятных эмоций.

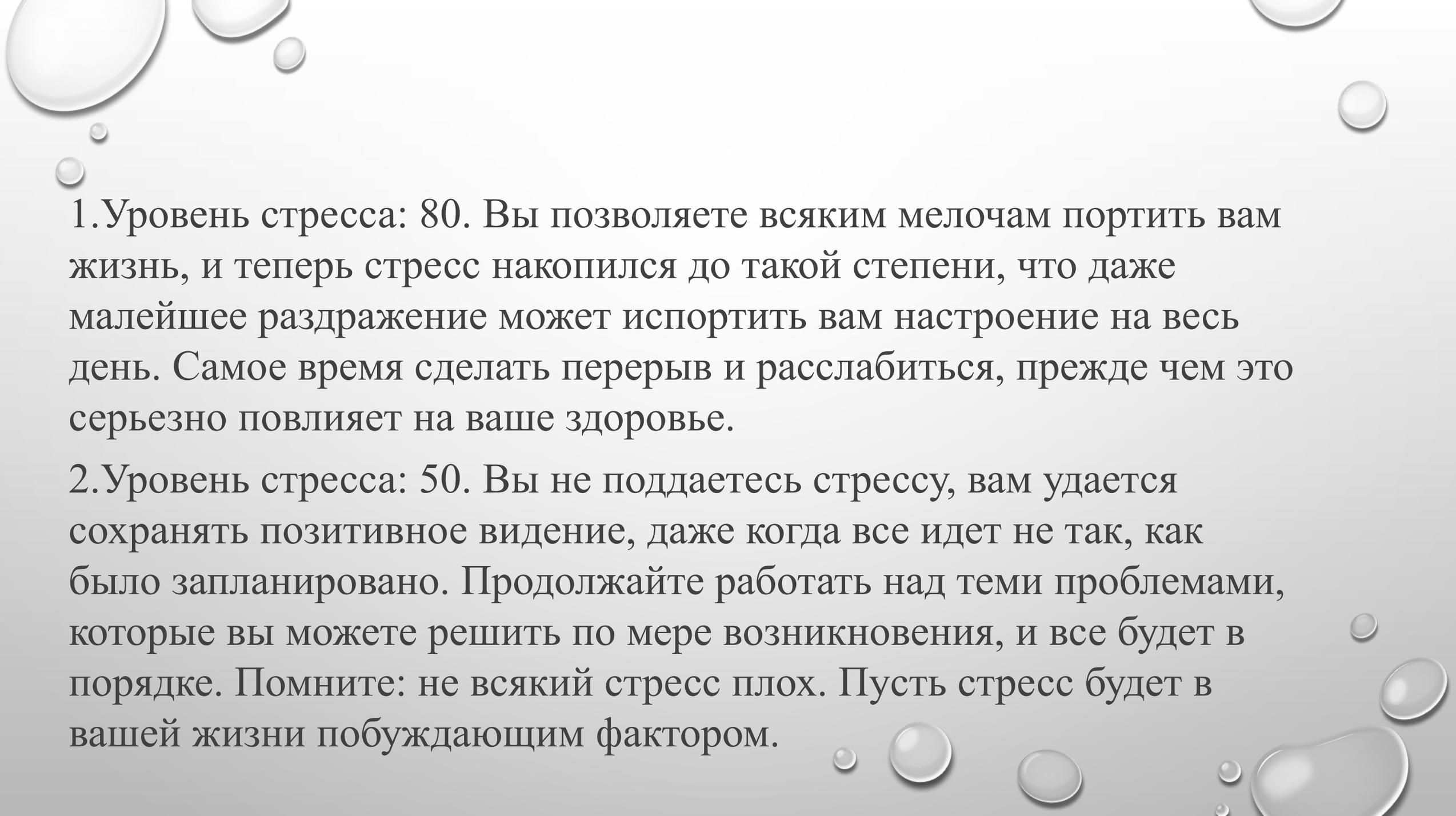
Неблагополучие в семье, проблемы со здоровьем, «кризис среднего возраста» и прочие подобные раздражители обычно остро переживаются человеком и наносят существенный урон его стрессоустойчивости.



Последствиями стресса могут быть:
чувство опустошенности;
депрессия;
суицид;
шизофрения;
сексуальные расстройства;
неврозы;
физические боли и т. д.

ТЕСТ «О плохой погоде и нестиранных носках».

- 1.«О нет, это, вероятно, шутка! Это значит, что я должна ждать до завтра? Что же мне делать?»
- 2.«Подождем немного и посмотрим, может погода прояснится»
- 3.«Ну хорошо, в конце концов, мне не придется сегодня стирать»
- 4.«Я займусь этой чертовой стиркой независимо от того, будет дождь или нет»

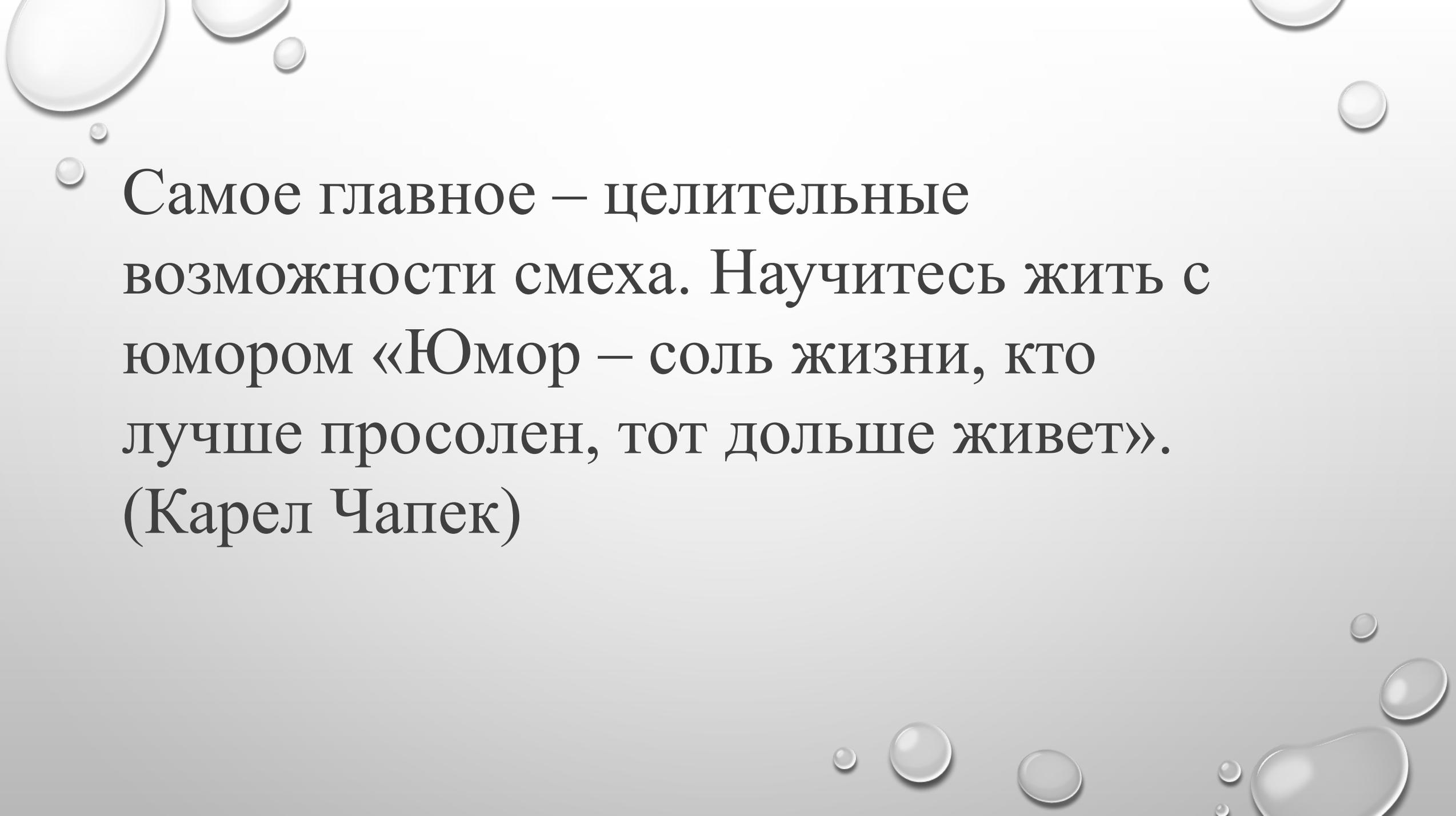


1. Уровень стресса: 80. Вы позволяете всяким мелочам портить вам жизнь, и теперь стресс накопился до такой степени, что даже малейшее раздражение может испортить вам настроение на весь день. Самое время сделать перерыв и расслабиться, прежде чем это серьезно повлияет на ваше здоровье.

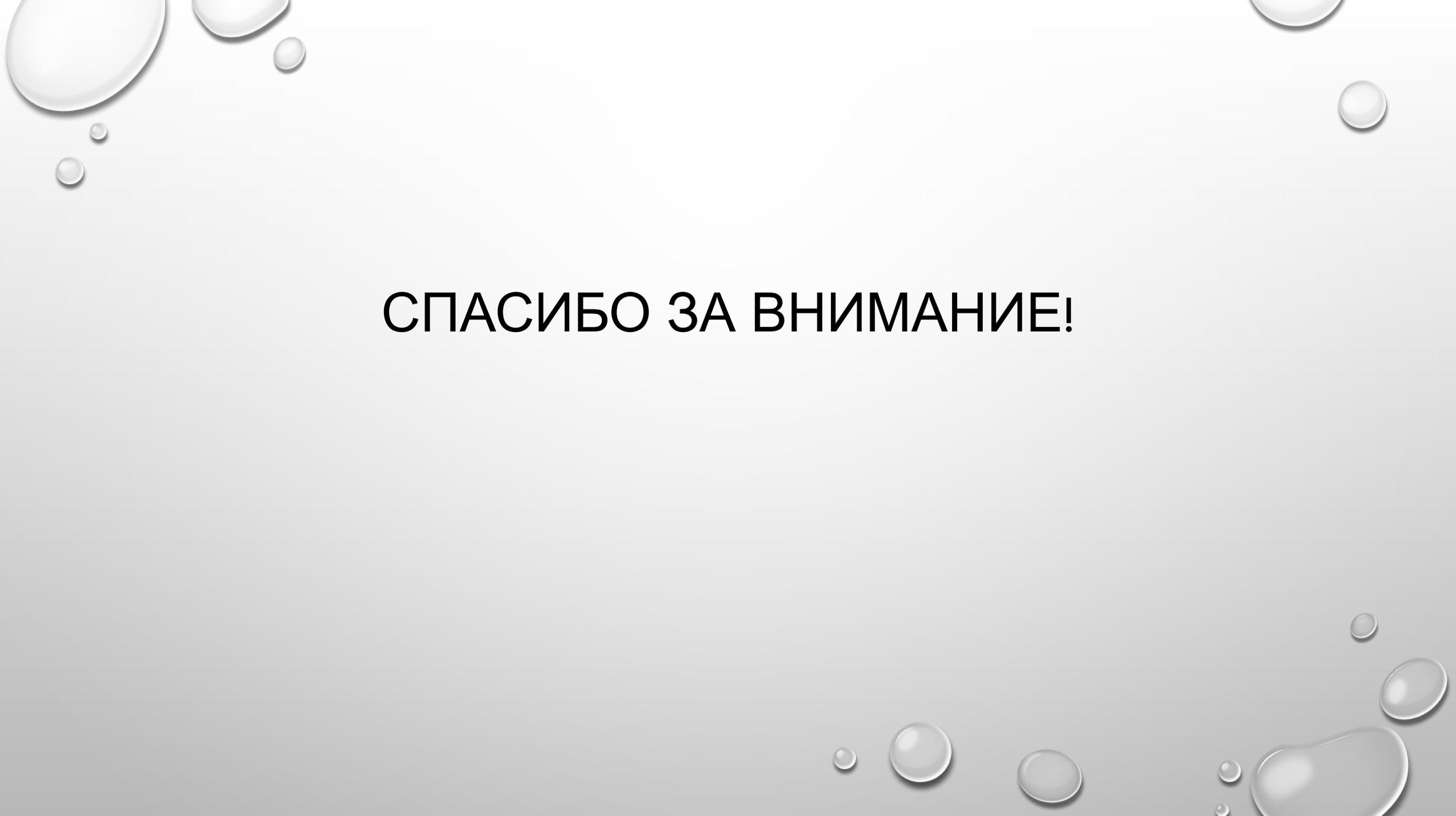
2. Уровень стресса: 50. Вы не поддаетесь стрессу, вам удастся сохранять позитивное видение, даже когда все идет не так, как было запланировано. Продолжайте работать над теми проблемами, которые вы можете решить по мере возникновения, и все будет в порядке. Помните: не всякий стресс плох. Пусть стресс будет в вашей жизни побуждающим фактором.

3. Уровень стресса: 0. Вы не позволяете маленьким проблемам беспокоить вас и не видите смысла волноваться. Ваша философия очень проста: вы не можете остановить дождь тем, что будете беспокоиться о нем.

4. Уровень стресса: 100. Вы чувствуете такой огромный стресс в своей жизни, что игнорируете реальность и пытаетесь достичь невозможного. И, когда вы терпите неудачи, все заканчивается тем, что проблем и стресса становится больше, чем прежде. Если бы вы только перестали торопиться, расслабились и обдумали все, то увидели бы, как много ваших усилий уходит в пустоту. Сбавьте обороты и легче относитесь к происходящему. Вы не умрете, если наденете ту же самую пару носков еще раз или купите новую.



Самое главное – целительные возможности смеха. Научитесь жить с юмором «Юмор – соль жизни, кто лучше просолен, тот дольше живет».
(Карел Чапек)

The image features a light gray gradient background with several realistic water droplets of various sizes scattered in the corners. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The text is centered in the middle of the frame.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!