

ХРОНИЧЕСКИЙ




Хронический стресс стал эпидемией в современном обществе, это постоянный спутник более 25% населения планеты (и это только официальная статистика). Данный вид стресса отличается от острого своим постоянным и неизменным воздействием на человека.




Возможные последствия хронического стресса:

- нервные срывы
- депрессии
- суициды
- страхи и фобии





Развитию хронического стресса наиболее подвержены люди, обладающие такими непродуктивными качествами, как:

- неумение быстро переключаться с одного дела на другое
 - пессимизм и негативизм
 - лень
 - чрезмерная склонность к критике и самокритике
- 

Причины хронического стресса:

1. Эмоциональные.
2. Физические.
3. Социальные.
4. «Тупики».



Симптомы хронического стресса

- Ощущение постоянной и непрекращающейся усталости
- Неуверенность в своих силах и способностях, мнительность
- Социофобия и потеря социальных связей
- Бессонница и другие нарушения сна
- Перепады настроения, приступы агрессии и, наоборот, неоправданной пассивности.
- Проблемы с памятью и концентрацией
- Высокая нервная возбудимость и резкие перепады настроения
- Головные боли, проблемы с давлением
- Нарушения пищеварения, а также пищевого поведения.



Условная классификация людей, подверженных хроническому стрессу:

1. Честолюбивых тип. Сильная потребность в достижении успеха.

Причины стресса - перегрузки, большая интенсивность деятельности и межличностных отношений, недостаточное понимание самих себя.

2. Спокойный тип. Ориентированные на прошлое, спокойствие, мечтательность, невысокая активность. **Отличается низкой склонностью к стрессам.** **Причины стресса** - люди или требования, которые нарушают размеренное течение жизни;

3. Добросовестный тип. Точность, стабильность, консервативность.

Причины стресса - люди, которые нарушают планы и стереотипы поведения.

4. Конформный тип. Избегание конфликтов, мягкость. **Внутреннее напряжение, возникающее на почве межличностных отношений - причина стресса;**

5. Жизнелюбивый тип. Жизнелюбие, энергичность, импульсивность, раскованность. **Причина стресса** - рутинная работа и чрезмерное внутреннее напряжение;

6. Тревожный тип. Отличается **высокой склонностью к стрессам.**

Беспокойство по поводу возможных неудач, низкая самооценку.

Причины стресса - ответственная работа и резкие изменения в жизни.

Лечение и профилактика хронического стресса

- 1. Обратитесь к основным биологическим причинам стресса.** Найдите биологические причины вашей утомляемости.
- 2. Используйте активный отдых на свежем воздухе**
- 3. Осваивайте новые навыки,** обратитесь к чему-то, чем вы раньше не занимались, найдите немного спокойного времени для интересного занятия. Важнейший фактор хронического стресса – однообразие.
- 4. Занимайтесь физкультурой**
- 5. Восстановите хорошие социальные связи.** Осознанно стройте ваши социальные связи с друзьями, семьёй и обществом. Они наиболее мощные союзники в достижении долгосрочного здоровья.
- 6. Попробуйте дыхательную гимнастику.** Глубокий, медленный и полный вдох имеет сильное влияние на сброс реакции на стресс, потому что расслабляющие нервы (блуждающий нерв) проходят через диафрагму и активируются при каждом глубоком вдохе. Сделайте пять глубоких вдохов. Заметили изменения в самочувствии?
- 7. Восстановите режим сна.** Недостаток сна увеличивает выработку стрессовых гормонов. Постарайтесь спать положенных восемь часов каждые сутки. Вздремните днем, если вы недостаточно выспались за ночь. Придайте сну особое значение, и если вы чувствуете, что вы не получаете качественного сна, найдите техники, как его улучшить.

Преодоления кризисных ситуаций возможно при условии соблюдения принципов:

- 1. Принцип спокойствия.** Предусматривает осуществление психологической защиты на основе выявления максимальной степени эмоционального благополучия, возможного в условиях неблагоприятной ситуации.
- 2. Принцип реальности (соотношение действия и терпения).** Нацеливает на трезвый подход к миру, в котором движение к какой-либо цели рассматривается не как прямолинейный процесс подъема на все новые и новые ступеньки, а предполагает длинные, в том числе обходные пути и косвенные средства. Психологический механизм реализации принципа реальности заключается в основном в **способности к терпению**.
- 3. Принцип ценности.** Указывает на необходимость построения систем различных жизненных альтернатив на одном ценностном основании, в результате чего каждая из альтернатив в рамках данной системы ценностей получает свою оценку. Этот приоритетный список оценок и служит инструментом рационализации той ситуации, которую нужно преодолеть.
- 4. Принцип творчества.** Определяет в значительной мере самосовершенствование человека, активное и сознательное созидание человеком самого себя, причем не только в идеальном смысле, но и в практическом воплощении в реальных кризисных ситуациях.

Благодарю за внимание!

