

Управление стрессом



Ведущий: Соколова Анастасия, канд.психол.наук

Стресс -

(от англ. – давление, нажим, напор, нагрузка) – неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое и психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма.



Стадии стресса



А – фаза тревоги / «будильника»

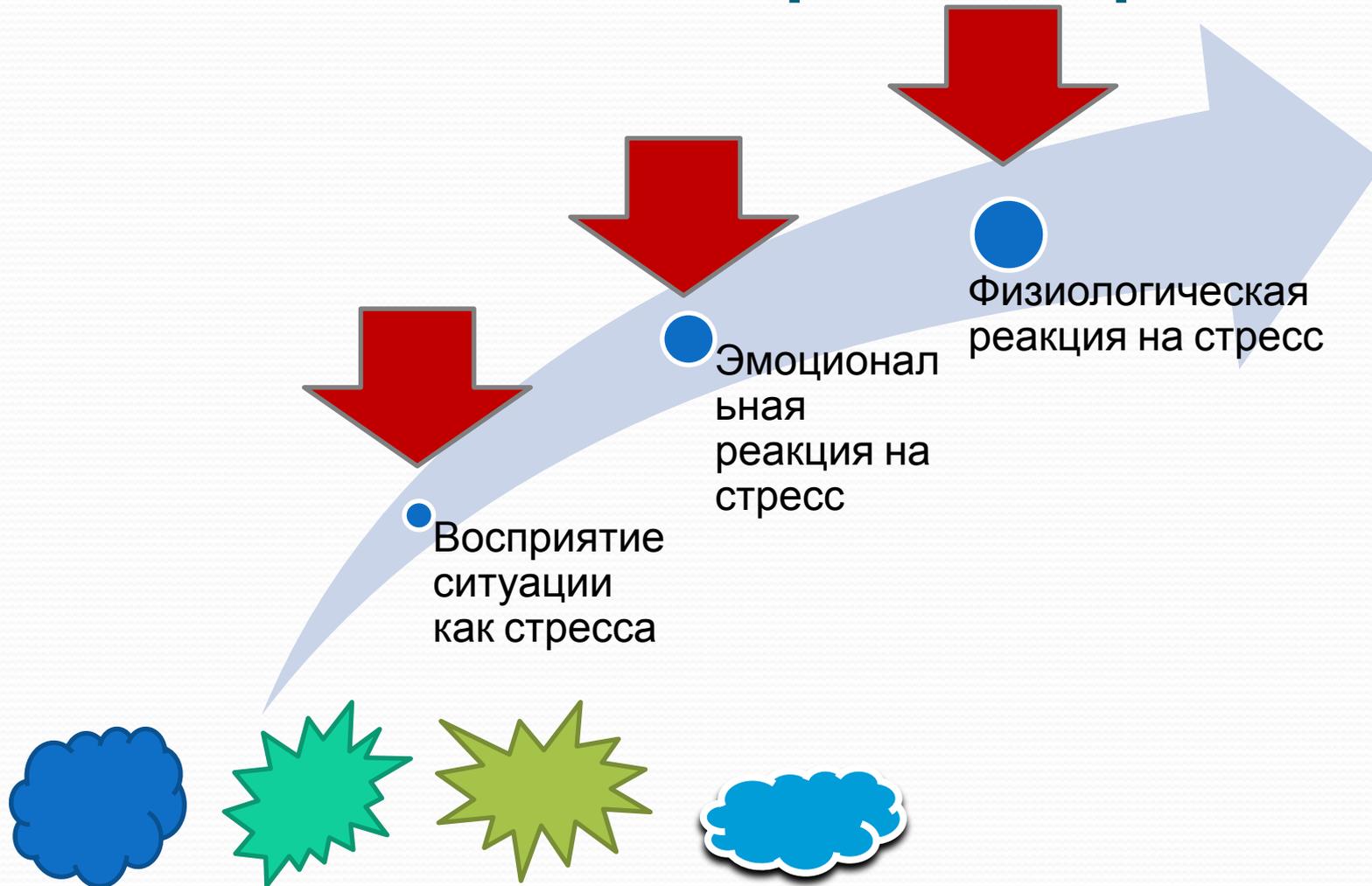
Б – фаза сопротивления

В – фаза истощения

Стадии стресса

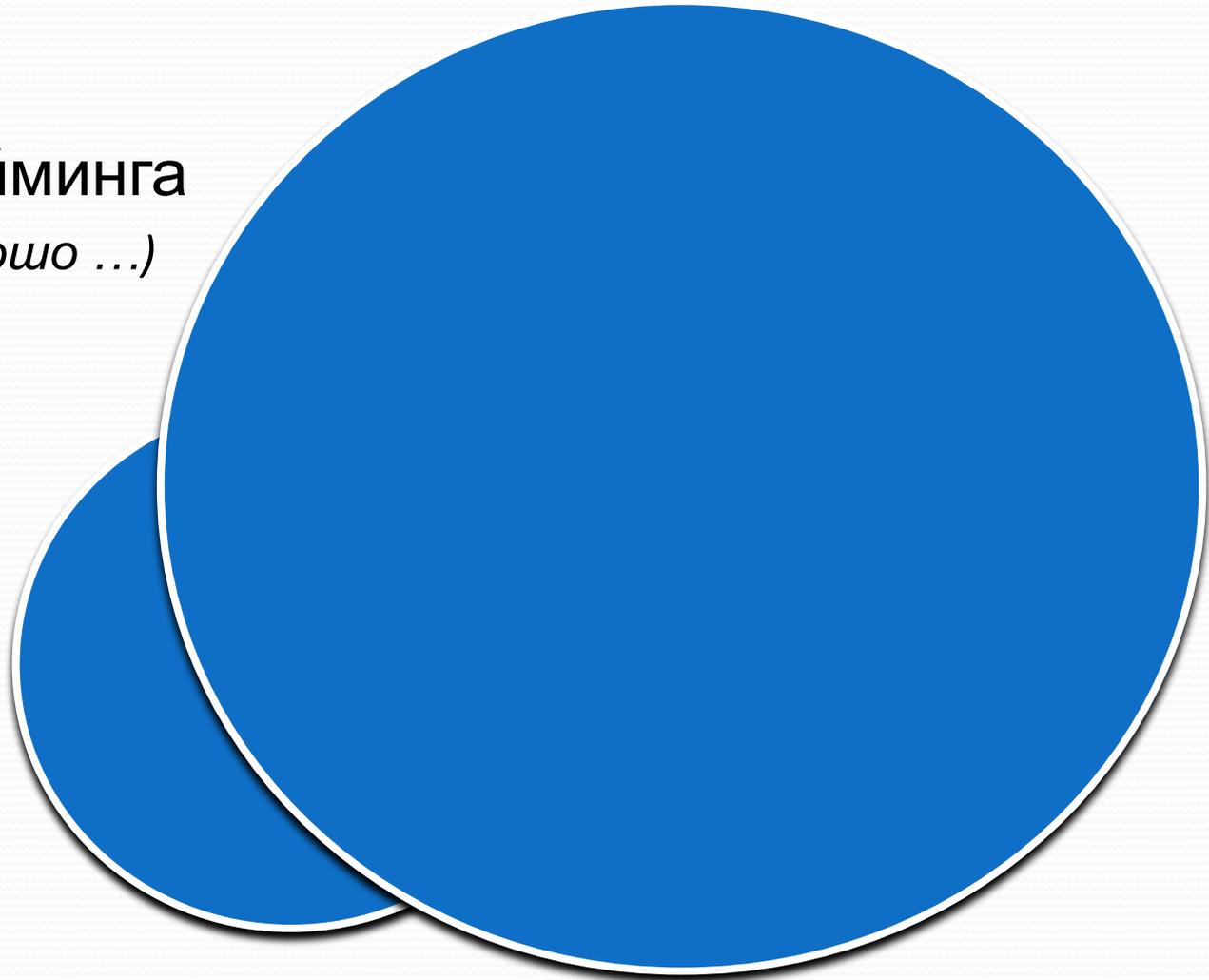


Модель Дж. Гринберга



Барьер на уровне восприятия

- Прием рефрейминга
(*Это плохо, это хорошо ...*)



Барьер на уровне эмоциональной реакции

- Методы релаксации
 1. Дыхательные техники (концентрация на дыхании, цветное дыхание, дыхание по квадрату)
 2. Мышечное расслабление
- Методы визуализации (работа с положительными/негативными образами,)
- Метод «переключения лампочек»

Барьер на уровне физиологической реакции

- Напряжение-расслабление
- Эмоционально-физическая разгрузка
- Физические упражнения
- «Выплекс» агрессии

Преодоление хронического стресса

- Определение первопричины
- Баланс «Работа - Отдых»
- Баланс «Работа – Личная жизнь»
- Гармоничная жизнь



**А теперь ... ваши
вопросы!**