

# **План занятия и задание по теме стресс**

# Стресс

1. Понятие "стресс"

2. Виды стресса: физиологический, психологический.

3. Профессиональное/эмоциональное выгорание

4. Три фазы стресса: тревоги – адаптации - истощения

5. Признаки стресса:

- физиологические,
- эмоционально-психологические

Выберите **свою конкретную** стрессовую ситуацию и опишите протекание вашего стресса по

3-м его фазам: **тревоги – адаптации – истощения.**

Отмечая при этом , что происходило с вами:

- 1) на физиологическом уровне** (телесные ощущения),
- 2) эмоционально-психологическом уровне**
  - а) какие эмоциональные реакции были
  - б) что происходило с познавательными процессами: внимание, память, восприятие, мышление.
- 3) поведенческий уровень** – как себя вели.