

СТРЕСС И БОРЬБА С НИМ

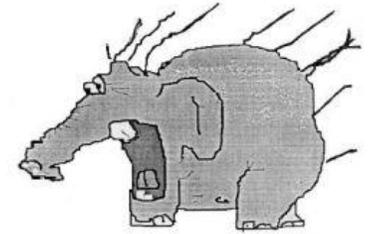
МОЗГОВОЙ ШТУРМ НА ТЕМУ: «Какими способами можно помочь себе преодолеть



Способы борьбы со стрессом.

- поспать
- принять душ или ванну
- пойти погулять одному или с друзьями
- заняться любимым делом
- послушать музыку
- поиграть в активные спортивные игры
- включиться в выполнение физической работы
- поплакать
- посчитать до десяти
- вспомнить что-то приятное

ЛИСТ ГНЕВА



В случае припадка ярости
скомкать и с силой
швырнуть в угол

Для нахождения выхода из экстремальной ситуации и мобилизации всех сил организма необходимо трезво оценивать происходящее, уметь прогнозировать свои действия, быстро принимать решения.

Всё это невозможно, если у человека изменено сознание, вызванное приёмом наркотических, токсичных веществ и алкоголя. Поэтому попытки выхода из стресса с их помощью не дадут желаемого эффекта или усугубят состояние. Позднее стресс может больнее ударить.

Что делать, если вы стали жертвой стрессовой ситуации.

-Не пытаться в одиночку, самостоятельно справиться с этим состоянием. -Лучше всего «разделить его с кем-нибудь», т.е. проговорить.

-Затем обратиться за помощью к психологу,(можно к школьному психологу), который поможет осознать, как вы в такое состояние вошли, и что делать, чтобы не оказаться в нём снова; он снимет психологическое и эмоциональное напряжение ;

-Обратиться за помощью к врачу, который выпишет необходимые лекарства;

-Обратиться за помощью к родителям;

-Делать ежедневные прогулки на свежем воздухе, закаливаться, посетить бассейн;

-Пообщаться со своими друзьями;

-Попробовать отнестись с юмором к сложившейся ситуации.

-Попытаться посмотреть на ситуацию с другой стороны.



ПРИ ДЛИТЕЛЬНОМ, МОЩНОМ ДИСТРЕССЕ ЧЕЛОВЕК ИСПОЛЬЗУЕТ РАЗЛИЧНЫЕ СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ

Адаптивные:

- ▶ размышление над ситуацией и обсуждение её,
- ▶ активное решение проблемы,
 - ▶ попытки изменить сложившуюся ситуацию.
- ▶ И наконец, психотерапия, обращение к психологу, который поможет выйти из состояния стресса.

Неадаптивные:

- ▶ алкоголь, наркотики, впадает в депрессию, т.п. Это в долгосрочной перспективе не решает проблемы, а только усугубляет стресс, он как бы прячется, но в какой – то момент он всё равно даёт о себе знать, но это уже почти безвыходная ситуация.

НЕ ЖИЗНЬ, А СПЛОШНОЙ
ИНТЕРЕСНЫЙ ОПЫТ И УРОКИ
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ



Посмотрите мультфильм смешарики серия «без страха и упрека» и выпишите все физиологические изменения на фоне стресса, о которых говорит главный герой.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

РЕКОМЕНДАЦИИ.

Как выйти из стресса.

1. Умойтесь холодной водой. Выпейте воды или сока.
2. Найдите на теле напряженные мышцы и расслабьте их. Потрясите кистями, руками, ногами.
3. Сожмите кисти в кулак что есть силы и продержите их так 10 секунд. Сбросьте напряжение. То же самое сделайте с локтями, плечами, ногами, животом.
4. Вдохните животом и медленно выпускайте воздух. Мычите при этом, как будто вы стонете.
5. Переведите нервное напряжение в мускульное – пробегитесь и помашите руками.
6. Помассируйте тело – погладьте себя с ног до головы, похлопайте и пощипите руки, ноги, тело, разотрите шею.
7. Сделайте массаж лица и головы. Помассируйте мышцы радости, которые находятся в верхней части щёк.
8. Переключите внимание на посторонний объект. Это может быть блестящий шарик, на котором можно сконцентрировать своё внимание, или простая безделушка. Внимательно рассмотрите их. Постарайтесь найти в них что-то новое.
9. Нарисуйте вашу стрессовую ситуацию, как бы проживая её ещё раз. Это уменьшит значение события. Скажите себе: «Это не конец света! Мы ещё поживём! Бывало и хуже!»
10. Выйдите на улицу и прогуляйтесь без спешки. Посидите в парке, рассматривая прохожих.
11. Закройте глаза. Мысленно представьте себе тихое место, в котором вам было хорошо и комфортно. Побудьте в нём несколько минут.
12. Подумайте о ваших друзьях и близких, которые вас любят несмотря ни на что. Улыбнитесь им. Вы в полном порядке!