

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«КРЫМСКИЙ ИНЖЕНЕРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. ФЕВЗИ ЯКУБОВА»

Презентация на тему: Стресс



Симферополь 2020 г.

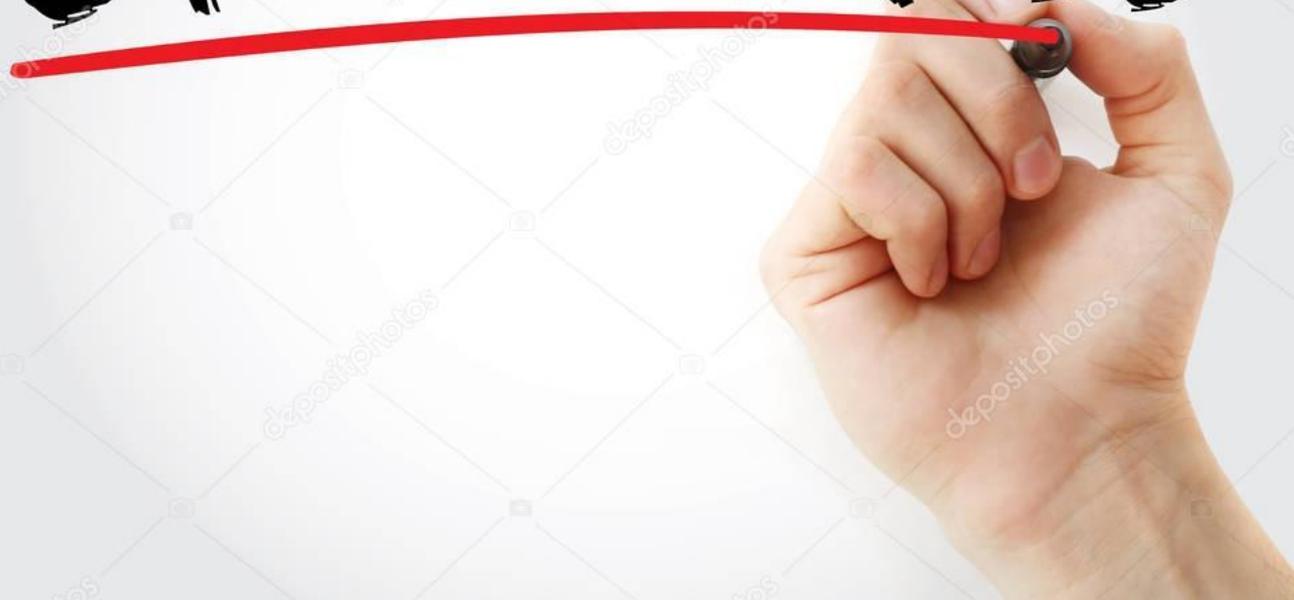
Выполнила студентка
группы С(Д)О-Л-19
Михайлик Юлия

Стресс – это физическая, психическая, эмоциональная и химическая реакция тела на то, что пугает человека, раздражает его или угрожает ему.



Способы борьбы со стрессом

STOP STRESS



- Общение с людьми сильными, оптимистично настроенными, объединенными общими интересами.
- Поддержка близких.
- Внешние источники сил (природа, музыка, книги).
- Переключиться на что-нибудь хорошее, вспомнить счастливые моменты.
- Ставить посильные задачи, реально смотреть на жизнь.
- Заниматься физкультурой и спортом.
- Правильно питаться, соблюдать режим дня.

Релаксация

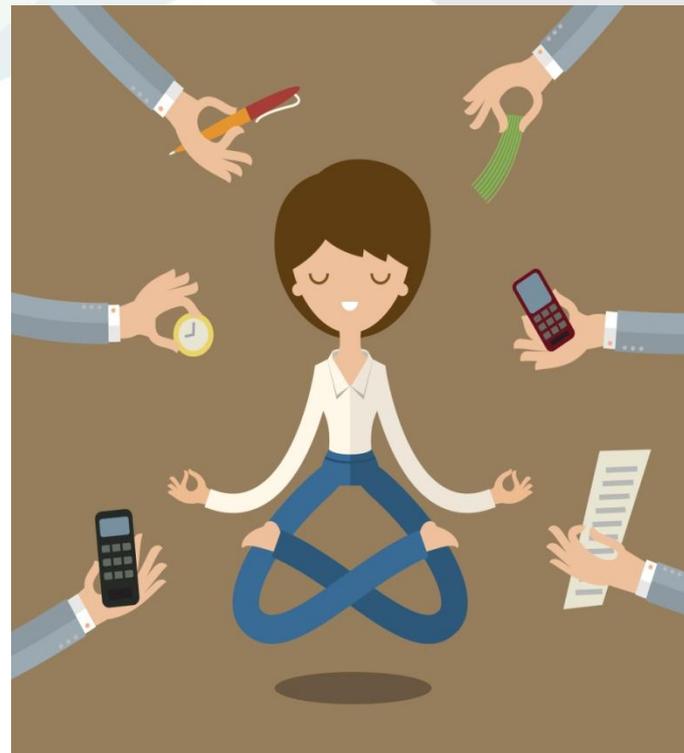
Релаксация (от лат. *relaxatio* «ослабление, расслабление») — снижение тонуса скелетной мускулатуры.

Релаксация может быть достигнута в результате применения специальных психофизиологических техник, физиотерапии и лекарственных препаратов.



Считается, что релаксация способствует снятию психического напряжения, из-за чего она широко применяется в психотерапии, при гипнозе и самогипнозе, в йоге и во многих других оздоровительных системах.

Релаксация, наряду с медитацией, приобрела большую популярность как средство борьбы со стрессом и психосоматическими заболеваниями.



Виды релаксации

По времени:

- долговременным, возникающим в момент сна, под воздействием гипноза и лекарственных препаратов (снотворных, транквилизаторов);
- произвольным кратковременным, заменяющимся напряжением.



По способу выполнения:

По технике реализации бывают:

- мышечная релаксация
- ментальная релаксация.

По происхождению:

Этиология возникновения релаксации разделяется:

- на первичную, самопроизвольно появляющуюся естественным путем в результате физической нагрузки;
- на вторичную, адресно спровоцированную и созданную сознательно.

По скорости формирования расслабление делится:

- на экстренное, применяемое в критической ситуации при срочной потребности;
- на продленное, заключающееся в длительном тренинге и регулярном применении в терапевтических целях.

По глубине:

В сфере основательности релаксация бывает поверхностная и углубленная. Неглубокое расслабление уподобляется непродолжительной передышке. Глубокий релакс длится больше 1/3 часа и происходит с помощью специфических приемов. Именно он наиболее эффективно воздействует на человека и отличается целебным характером.

По масштабности действия различают общую (тотальную) и локальную релаксацию, которая рассчитана на ликвидацию мышечного зажима методом частичного усиленного расслабления обособленных групп мускулатуры. В процессе применения этого способа в психотерапевтической практике все циклы завершаются массажными движениями доктора для пластичного растягивания нужной мышечной группы.

Концентрация

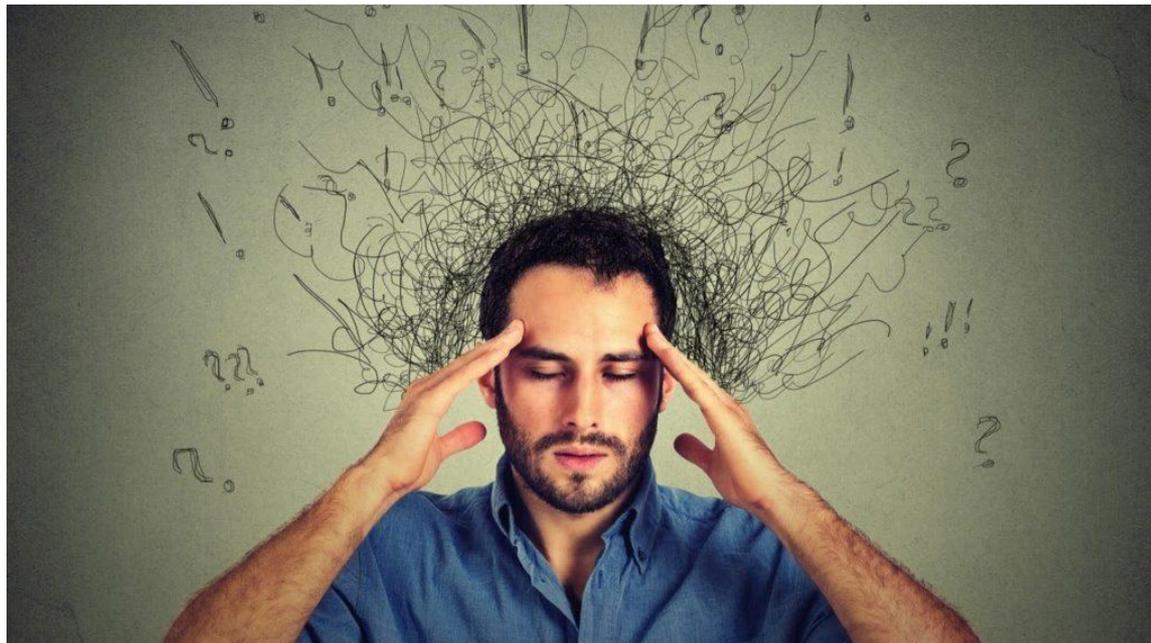
Концентрация внимания — это состояние нашего сознания, необходимое, чтобы включиться в деятельность, сосредоточиться на задаче.

Концентрация предполагает повышение интенсивности сигнала или увеличение значимости выполняемой деятельности при ограничении поля восприятия.



Неумение сосредоточиться - фактор, тесно связанный со стрессом. Выполняя скучную и неинтересную работу, человек часто отвлекается, переключается с одного вида действий на другие, рефлексирует.

В результате теряет большое количество времени и психической энергии. Заканчивается это цейтнотом в работе, стрессом и истощением.



Ауторегуляция дыхания

Человек имеет возможность, сознательно управляя дыханием использовать его для успокоения, для снятия напряжения - как мышечного, так и психического, таким образом, ауторегуляция дыхания может стать действенным средством борьбы со стрессом, наряду с релаксацией и концентрацией.



Противострессовые дыхательные упражнения можно выполнять в любом положении. Обязательно лишь одно условие: позвоночник должен находиться в строго вертикальном или горизонтальном положении. Это дает возможность дышать естественно, свободно, без напряжения, полностью растягивать мышцы грудной клетки и живота.

Очень важно также правильное положение головы: она должна сидеть на шее прямо и свободно. Расслабленная, прямо сидящая голова в определенной степени вытягивает вверх грудную клетку и другие части тела. Если все в порядке и мышцы расслаблены, то можно упражняться в свободном дыхании, постоянно контролируя его.

Методы профилактики стресса. Противострессовый режим дня.

Чтобы минимизировать развитие стресса, следует обратить внимание на следующие рекомендации:

- вести активный образ жизни;
- употреблять пищу, обогащенную витаминами;
- старайтесь найти работу по душе;
- высыпаться;
- отказаться от алкогольных напитков, не употреблять наркотические средства;
- больше времени проводить на свежем воздухе, отдыхать на природе;
- ограничить себя в употреблении кофеина (кофе, крепкий черный чай);
- не смотреть и не слушать то, что доставляет неприятность (фильмы, музыка, новости);
- следить за своим ребенком – что он читает и смотрит, ограничить его от информации насильственного, потустороннего и оккультного характера;
- делиться своими переживаниями с друзьями или родственниками, которым доверяете;

Очень часто люди при возвращении домой переносят свою рабочую активность, возбужденность в семью. Что же нужно, чтобы избавиться от своих дневных впечатлений и, переступив порог дома, не вымещать на домашних свое плохое настроение? Ведь таким образом мы приносим домой стресс, а виной всему - наше неумение отрешиться от накопившихся за день впечатлений. Прежде всего, нужно установить хорошую традицию: возвратившись домой с работы или учебы, сразу же проводить релаксацию.

Вот несколько рекомендуемых способов релаксации за 10 минут.

1. Сядьте в кресло, расслабьтесь и спокойно отдохните. Или же сядьте поудобнее на стул и примите релаксационную “позу кучера”.
2. Заварите себе крепкого чая или сварите кофе. Растяните их на 10 минут, старайтесь в этот отрезок времени ни о чем серьезном не думать.
3. Включите магнитофон и послушайте свою любимую музыку. Наслаждайтесь этими чудесными мгновениями.
4. Если ваши близкие дома, выпейте чай или кофе вместе с ними и спокойно побеседуйте о чем-нибудь. Не решайте свои проблемы сразу же по возвращении домой: в состоянии усталости, разбитости это очень трудно, а порой невозможно. Выход из тупикового положения вы сможете найти после того, как пройдет немного времени и спадет напряжение трудового дня.
5. Наполните ванну не очень горячей водой и полежите в ней. В ванне сделайте успокаивающие дыхательные упражнения. Сделайте глубокий вдох через сомкнутые губы, опустите нижнюю часть лица и нос в воду и сделайте очень медленный выдох.

Первая помощь при остром стрессе



Чтобы суметь из состояния острого стресса, чтобы успокоиться, необходимо найти эффективный способ самопомощи. И тогда в критической ситуации, которая может возникнуть каждую минуту, мы сможем быстро сориентироваться, прибегнув к этому методу помощи при остром стрессе.



Перечислим некоторые советы, которые могут помочь вам выйти из состояния острого стресса.

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее.
2. Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли внутреннее состояние.
3. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно "переберите" все предметы один за другим в определенной последовательности.
4. Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями.

5. Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойно. Фиксируйте это положение 1-2 минуты, после чего очень медленно поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).

6. Займитесь какой-нибудь деятельностью – все равно какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода – помогает отвлечься от внутреннего напряжения

7. Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

8. Прodelайте несколько противострессовых дыхательных упражнений. Теперь, взяв себя в руки, вы спокойно можете продолжить прерванную деятельность.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«КРЫМСКИЙ ИНЖЕНЕРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. ФЕВЗИ ЯКУБОВА»

Презентация на тему: Стресс



Симферополь 2020 г.