


Техники снижения нервно -  
психологического напряжения и  
повышения способности к  
саморегуляции .

Выполнила Житаева Е.В.

Стресс-(напряжение)это общая реакция организма на интенсивное или необычное внешнее воздействие.





Стрессовый фактор (или стрессор) – это любое воздействие на человека, которое вызывает стрессовый ответ. Стресс обычно понимается как неблагоприятный опыт недостаточной или избыточной стимуляции, который сейчас или в будущем приведёт к нарушению здоровья. В нашей сегодняшней жизни полно совершенно реальных вещей, которые могут быть причиной стресса. В числе стресс-факторов можно перечислить:

- - неправильное питание, употребление экологически загрязнённых продуктов, загрязнённая вода, воздух;
- - физическое, умственное или психическое переутомление;
- - действие интенсивных электромагнитных и других геофизических и геохимических полей, радиационное излучение;
- - психологические факторы – конфликтные ситуации в семье, в социальном коллективе; возникновение сложных жизненных коллизий, короче – дисгармония внутреннего мира человека;
- - инфекционные либо другие заболевания;
- - действие наркотиков, избыточных количеств алкоголя, лекарственных препаратов, токсичных веществ;
- - общество стало более мобильным;
- - люди чаще покидают родной дом и родной городок, чтобы продолжить учёбу или найти работу в новых местах;
- - мир стал более враждебным, он зачумлен терроризмом т.д.



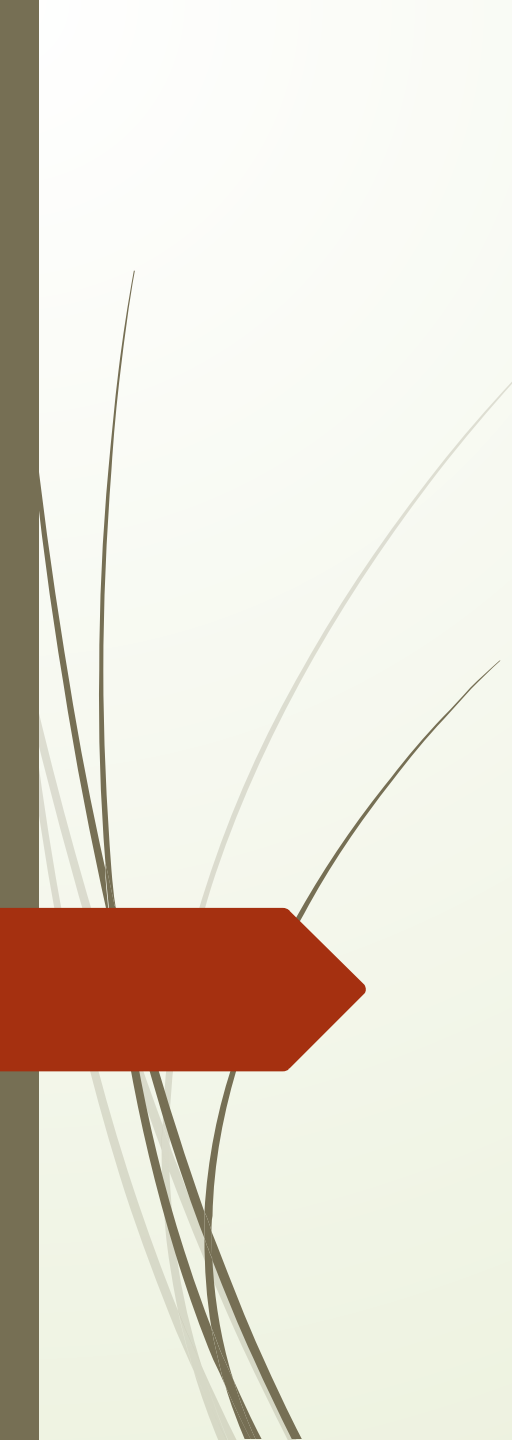
# Виды стресса.

- Наука делит стрессы на:
- □ эмоционально положительные и эмоционально отрицательные;
- □ кратковременные и долгосрочные (острые и хронические);
- □ физиологические и психологические (информационные, эмоциональ-
- ные и коммуникативные)



# Стадии стресса.

- \* стадия мобилизации защитных сил (реакция тревоги);
- \* стадия резистентности (приспособление к трудной ситуации);
- \* стадия истощения (при сильном и длительном стрессе).



« Стресса не следует избегать  
, ибо полная свобода от  
стресса означает смерть»  
«Стресс –это аромат и вкус  
ЖИЗНИ»

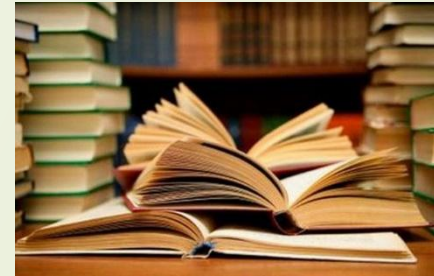
Ганс Селье(1907-1982) создатель  
учения о стрессе.


# Способы борьбы со стрессом.

1. Правильное распределение времени

2. организация работы

3. организация отдыха






# Советы по преодолению напряжения.

- -не думать о том ,что вас терзает.
- -больше проводить времени на свежем воздухе , концентрируйтесь на отдельных деталях.
- -дышите правильно .
- -занимайтесь домашними делами .
- -отдохните днем.
- -больше движений .
- -не предавайтесь волнению.
- -не воюйте со стрессом.





Приемы –упражнения преодоления  
стресса.

- 1.«Проблема».
- 2.« Внутренний луч».
- 3.« Мария Ивановна».
- 4.«Настроение».



Спасибо за внимание!