

Борьба со стрессом

Наша с вами цель сегодня: познакомиться с понятием «стресс», узнать что значит отрицательные эмоции.

Мы лучше научимся понимать свой эмоциональный мир, лучше разбираться в себе, в своих чувствах и переживаниях.



Как известно, жизнь
состоит из
вещей приятных

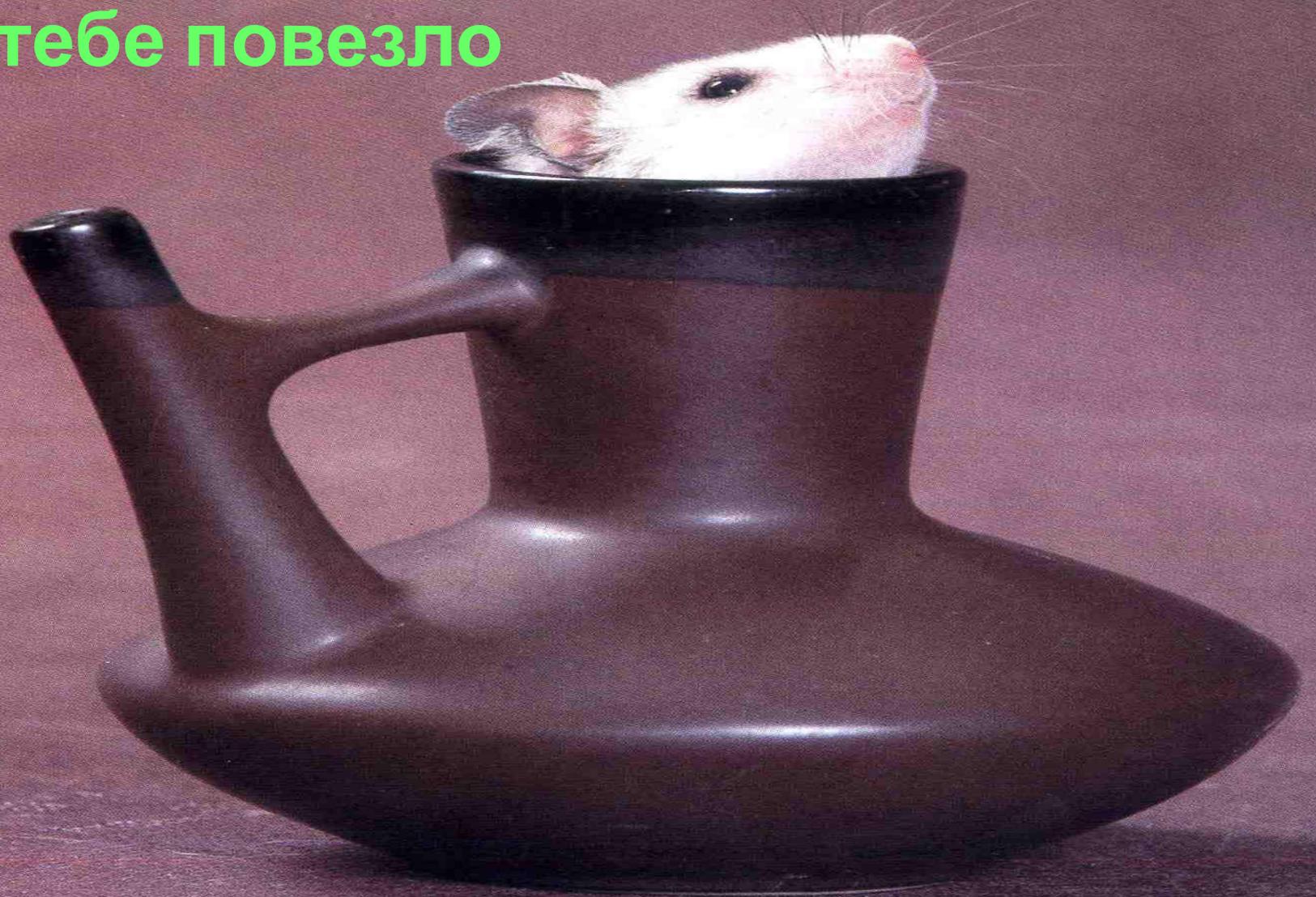
A close-up photograph of a white swan's head and neck. The swan has a long, yellow beak and a yellow eye. It is holding a small, brown frog in its beak. The frog's front legs are raised, and its back legs are also visible. The background is dark and out of focus.

и не
очень
приятны
х

Иногда даже
кажется,
что неприятных
больше



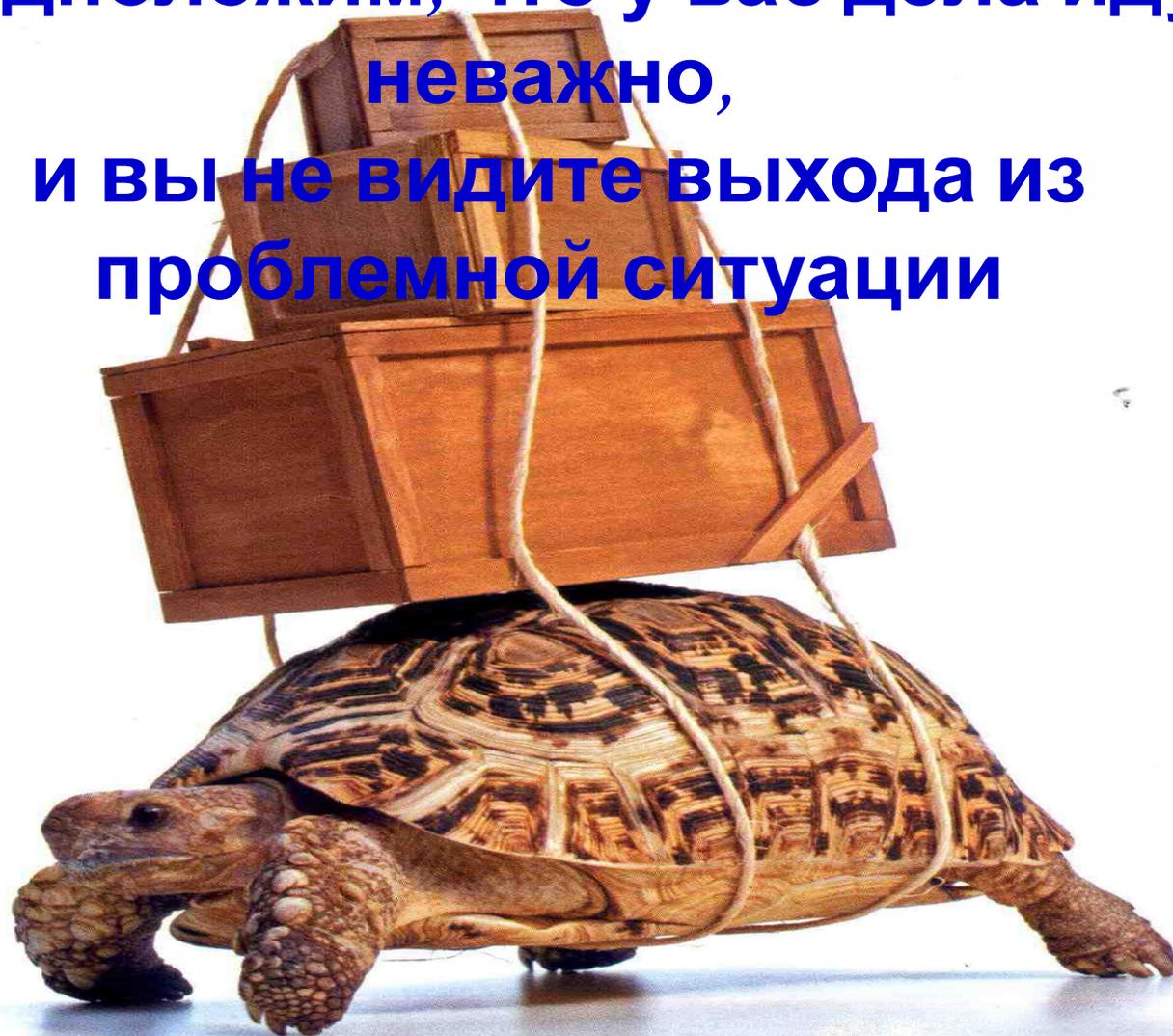
**Если, ты находишься
в стрессовой ситуации –
тебе повезло**





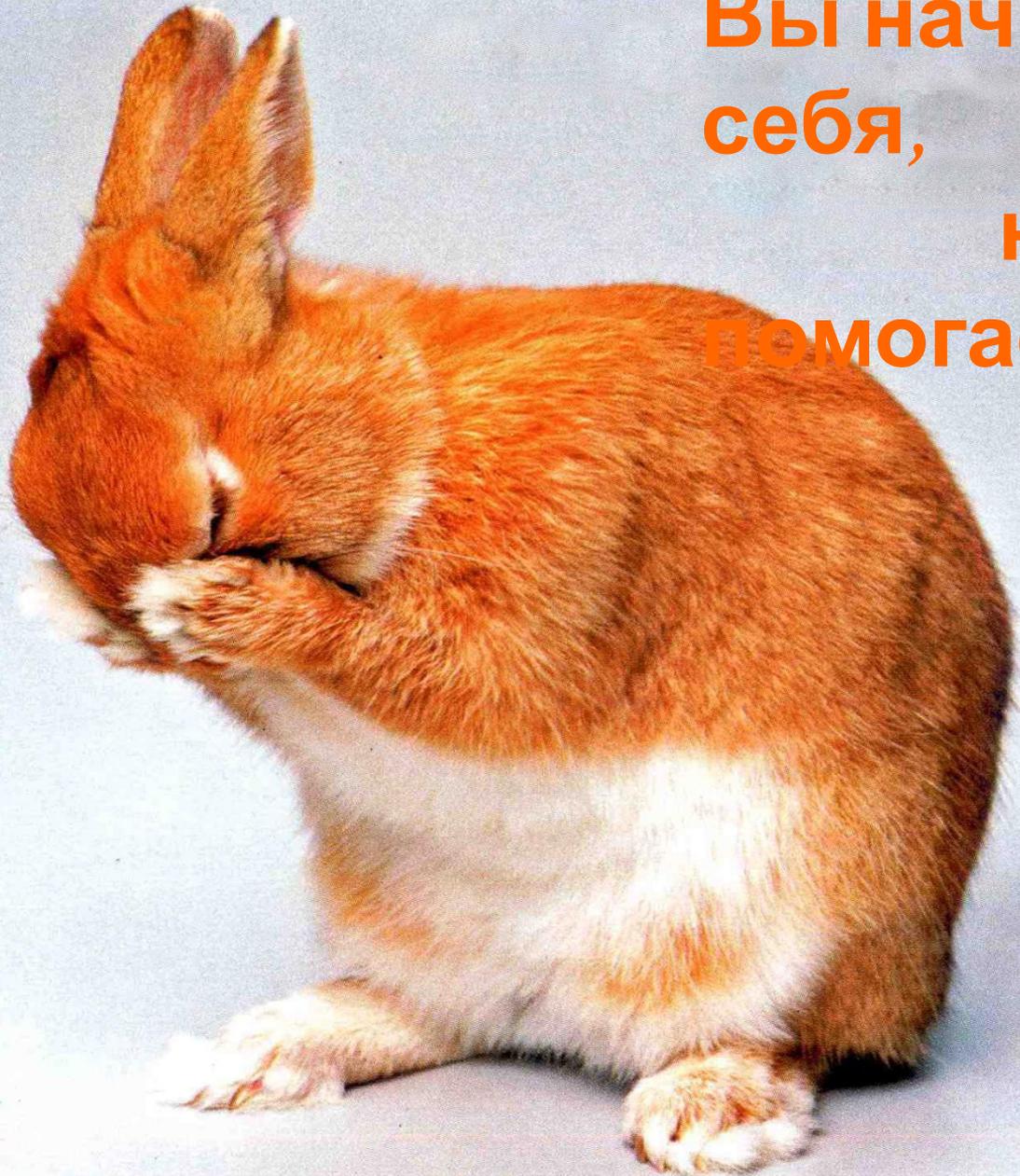
Потому, что этот
урок про то, как
МОЖНО
ВЫХОДИТЬ ИЗ
проблемных
ситуаций

**Предположим, что у вас дела идут
неважно,
и вы не видите выхода из
проблемной ситуации**

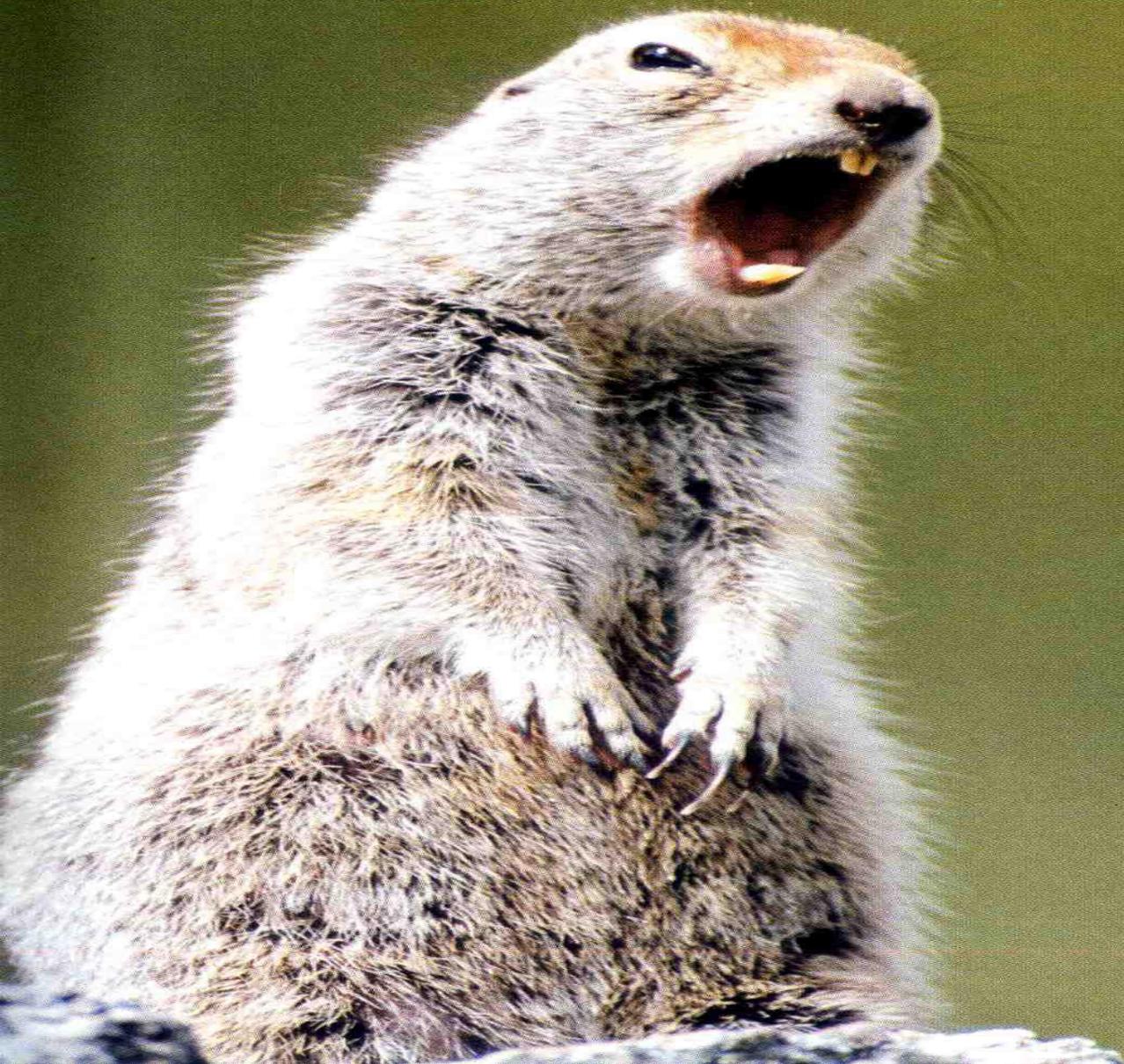


**Вы начинаете жалеть
себя,**

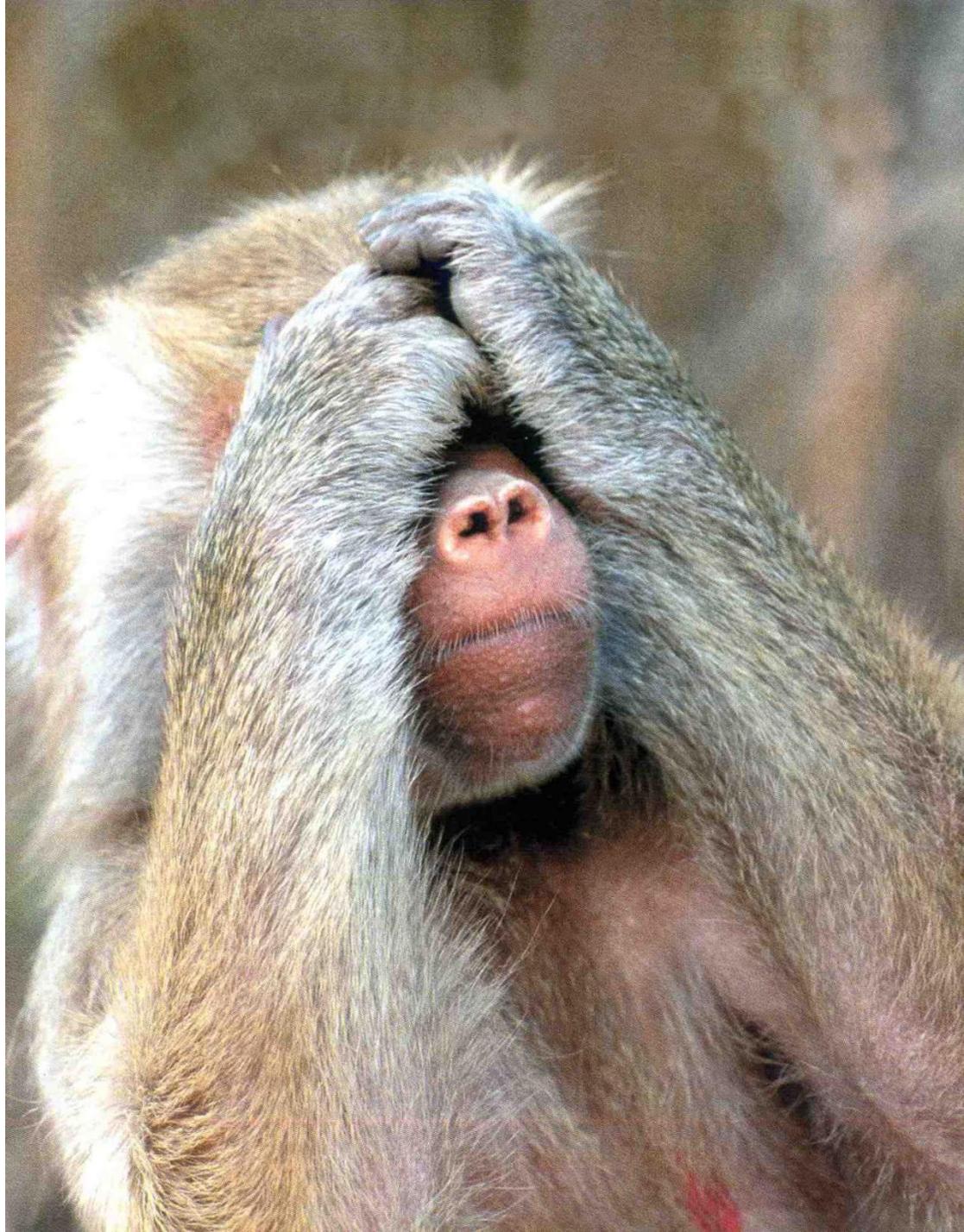
**НО ЭТО НЕ
ПОМОГАЕТ**



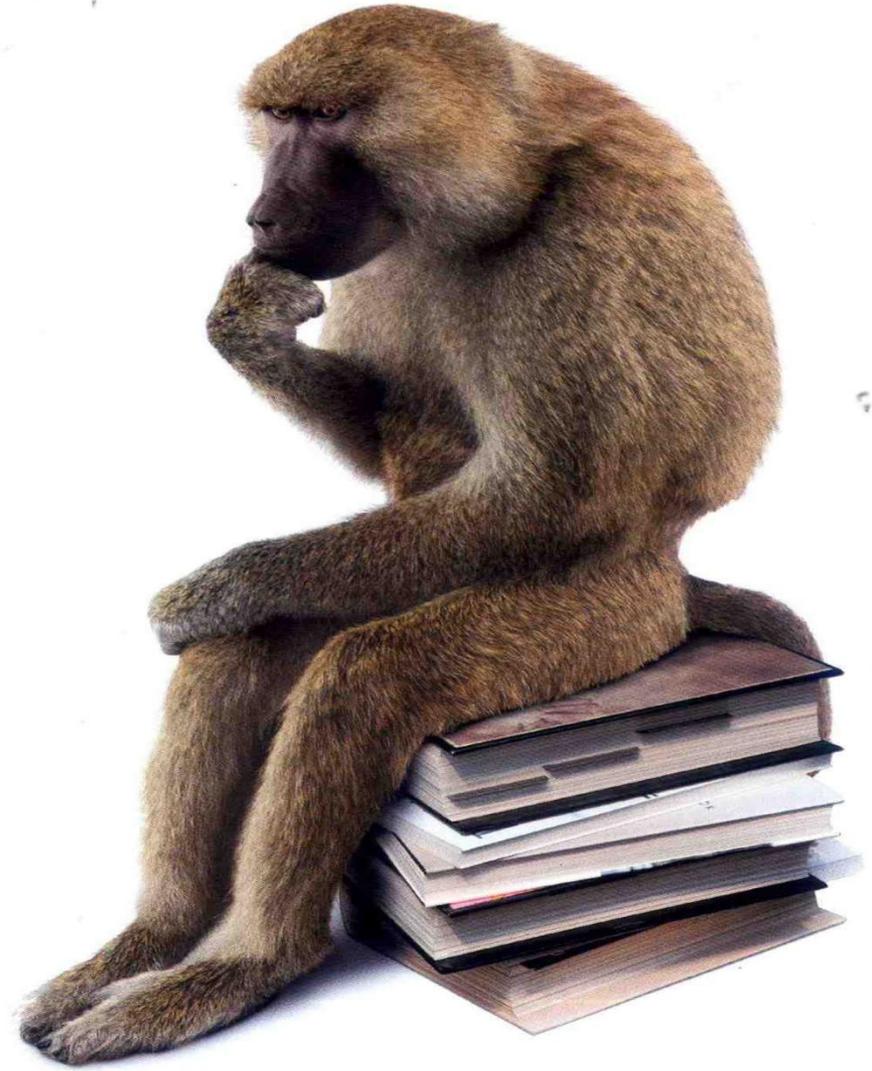
Зовешь на помощь —
никто не слышит.



***Вам хочется
забыться,
замкнуться в
себе***

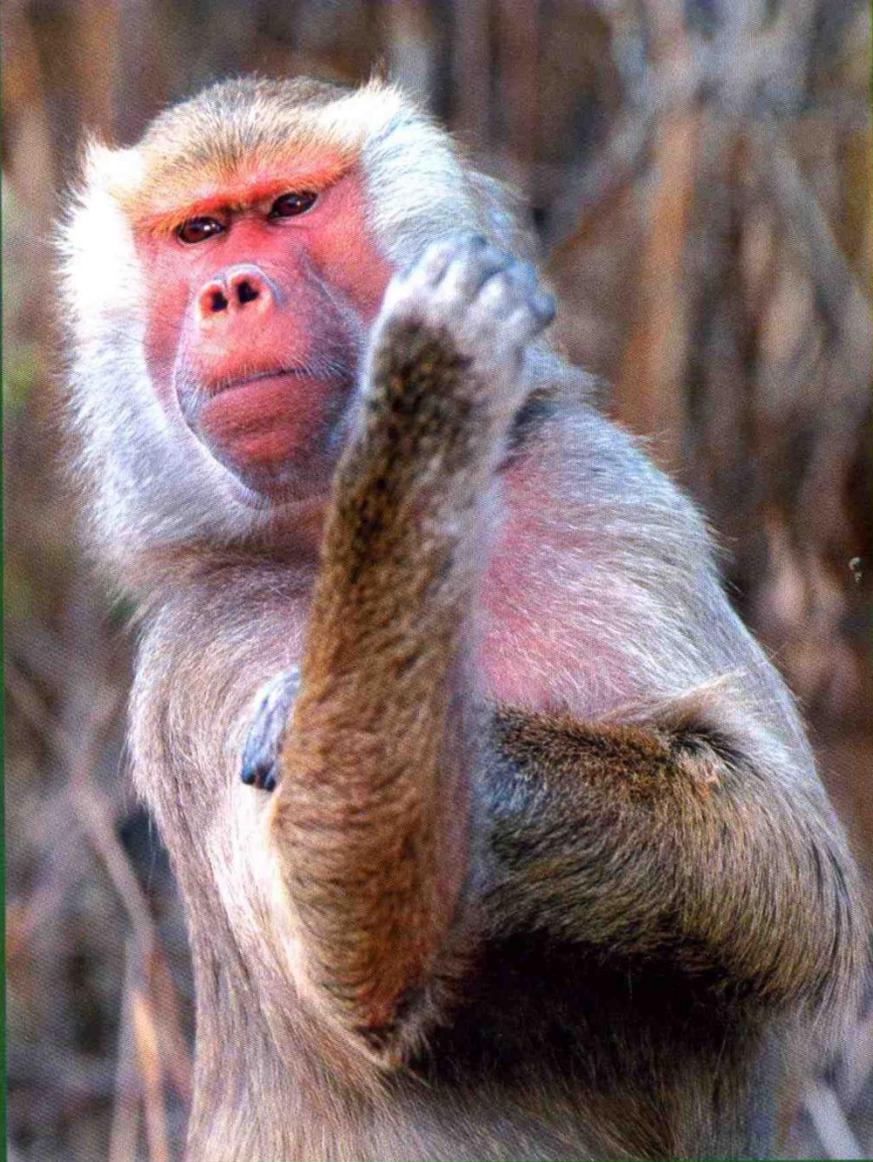


Сидите, думаете:
кто виноват,
в чём моя вина,
как выйти
из проблемной
ситуации ?



Ты сам запутал себя
в клубок проблем.





Что
делать?
Как быть?

**Для этого сначала
узнаем: что такое
стресс?**



Стресс...?

Это психическое напряжение, вызванное сильными эмоциями



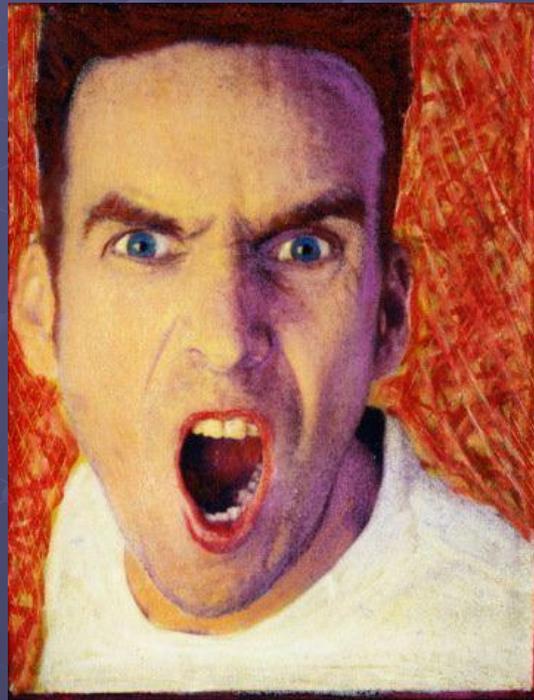
**Пока живем мы
будем**

**радоваться и
огорчаться.**

СТРЕСС – ЭТО ЖИЗНЬ

**Надо ли с ним
бороться?**

В стрессовом состоянии
люди больше курят, склонны
переесть, или наоборот, теряют
аппетит, становятся раздраженными,
плаксивыми



Реакции на стресс:

- На психологическом уровне – чувство незащищенности, одиночества, раздражительность, плаксивость и т.д.
- На физиологическом уровне – головные боли, боли в сердце, повышенное артериальное давление, аллергия...
- На поведенческом уровне – человек провоцирует своим поведением т.е злоупотребление ПАВ и курением

Экспресс диагностика группы

Тест

« Ваша склонность к стрессу»

- Подчеркните вопросы, на которые вы ответили бы утвердительно.
- Часто ли Вам хочется плакать?
- Прерываете ли Вы собеседника при разговоре?
- Ощущаете ли Вы, что вам не с кем поговорить?
- Раздражительны ли Вы?
- Едите ли Вы, когда не испытываете голода?
- Вы не решительны?
- Бывает ли, что Вам не спится, потому что разные мысли лезут в голову?
- Легко ли Вы обижаетесь, когда вам указывают на ошибки?
- Пьете ли Вы или курите, чтобы успокоиться?
- Легко ли Вас обидеть?

Ответы на тест:

Если утвердительных ответов меньше 5,
то вы менее подвержены стрессу.

5 и более утвердительных ответов -
вы склонны к стрессу

10 способов победить стресс

- Обязательно поговорите о своих проблемах с кем-нибудь из близких и компетентных лиц
- Измените отношение к проблемной ситуации, безвыходных ситуаций не бывает
- Не терзайте сами себя, серия неудач в вашей жизни это уроки, приобретенный опыт
- Не уподобляйтесь страусу, смотрите своим проблемам в глаза
- Старайтесь быть оптимистом, часто улыбайтесь, в жизни должно быть место юмору и смеху



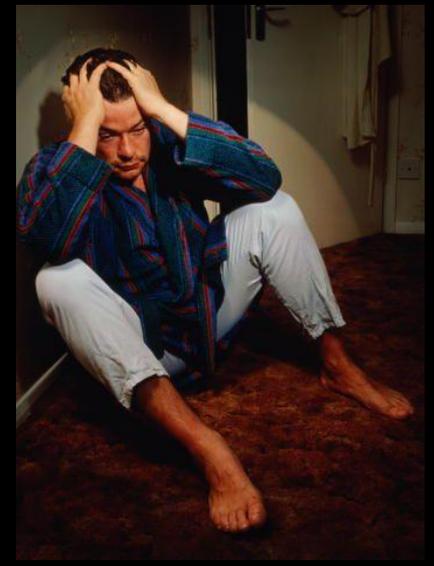
10 способов победить стресс



- Укрепляйте здоровье т. е занимайтесь спортом, правильно питайтесь, гуляйте на свежем воздухе, принимайте расслабляющие ванны, душ
- Любите, любите себя таким, какой вы есть, любовь поддерживает человека в его стремлении реализовать себя, помочь расти эмоционально, интеллектуально и духовно
- Найдите хобби, способствующее полноценному переключению от проблемы
- Танцуйте! Расслабляющее действие оказывает танец лишенный всяких правил т.е человек танцуя освобождается от отрицательных эмоций
- Поощряйте себя за достигнутые результаты в устранении проблемы

Ситуация 1.

После проведения медицинского осмотра у Саши К. выявили венерическое заболевание, Саша впал в депрессивное состояние: пропал аппетит, плохо спит, ни с кем не разговаривает, замкнулся в себе. Выход из этой ситуации?



- К ситуации 1
Обратитесь к врачу (можно анонимно),
- поговорите с психологом.
- Позвоните на телефон доверия круглосуточно номер телефона **5-88-22**, создан для детей,
- подростков и молодежи.
Принцип работы службы: анонимность, доброжелательность, доступность, конфиденциальность, обращение в службу бесплатно

Не терзайте, сами себя что случилось, то случилось, из случившейся ситуации
делайте вывод, пусть это будет уроком для вас

Укрепляйте физическое здоровье, правильно питайтесь, гуляйте на свежем
воздухе, принимайте расслабляющие ванны, душ

Удовлетворяйте свои духовные потребности – просвещайтесь, читайте газеты,
книги, в том числе медицинскую литературу, посещайте библиотеки, читальные залы, Хурээ, церковь



- **Ситуация 2.**

Завтра Оле И. предстоит сдать экзамен, она хорошо подготовилась, но сильно волнуется. На почве сильного волнения у нее на руках появилась сыпь. Какой выход из сложившейся ситуации?



- К ситуации 2

Во-первых, принять противоаллергическое и успокаивающие средства, принимайте ванну с расслабляющим эффектом
Используйте технику визуализации. Мысленно представляйте себе ситуацию в которой вы успешно сдаете экзамен: правильно отвечайте на вопросы, экзаменатор вас хвалит, у вас хорошее настроение
Измените отношение к ситуации, в данный момент отношение к экзамену т.е.
если даже не сдадите, жизнь на этом не заканчивается

Старайтесь быть оптимистом, относитесь к себе со здоровым чувством юмора



- **Ситуация 3.**

Олег М. попал, в вытрезвитель об этом сообщили в училище. Его поведение будут обсуждать на совете профилактики. В связи с этим он стал грубить преподавателям и товарищам.

Выход из ситуации?



- К ситуации 3

Поговорите о проблеме со своими близкими людьми, кому вы доверяете

Обратитесь к компетентным людям, т.е. классному руководителю, мастеру, психологу, социальному педагогу

Если есть зависимость от алкоголя нужно обратиться к врачу-наркологу (можно

в анонимный кабинет) номер телефона: **5-65-87**

Поставьте перед собой цель; - проблема появилась, надо решать, не прячьте

голову как страус в песок

Следите за своим поведением, не позволяйте эмоциям брать верх над вашим

рассудком. Окружающие не виноваты в случившемся с вами.



- **Ситуация 4.**

Алла М. безответно влюблена в юношу, он ее не замечает, по этой причине Алла замкнулась в себе, перестала общаться с подругами, постоянно находится в напряженном состоянии.

Есть ли выход из этой безответной любви?



- К ситуации 4

Не замыкайтесь в себе, общайтесь с близкими людьми кому вы доверяете.

Дайте волю слезам, нет ничего неправильного в том, чтобы плакать

Измените отношение к ситуации, т.е. знайте, что время лечит, в жизни бывает и горести и радости. Жизнь продолжается, надо идти вперед несмотря ни на что

Не терзайте себя это приобретенный опыт, укрепляйте физическое здоровье, физические упражнения и правильное питание помогут тебе восстановить силы

Сделай что-нибудь приятное для себя. Не забывай что, попав в сильную грозу, видишь только черные тучи и проливной дождь. Знай, что тучи обязательно рассеются, и небо станет вновь ясным. Будь уверена в себе, т.к. уверенные люди всегда побеждают





Ситуация 5.

Студент Орлан К. по семейным обстоятельствам не смог подготовиться к сессии и был отчислен из института за неуспеваемость, узнав об отчислении, Орлан впал в депрессию.

Выход из проблемной ситуации?



- К ситуации 5

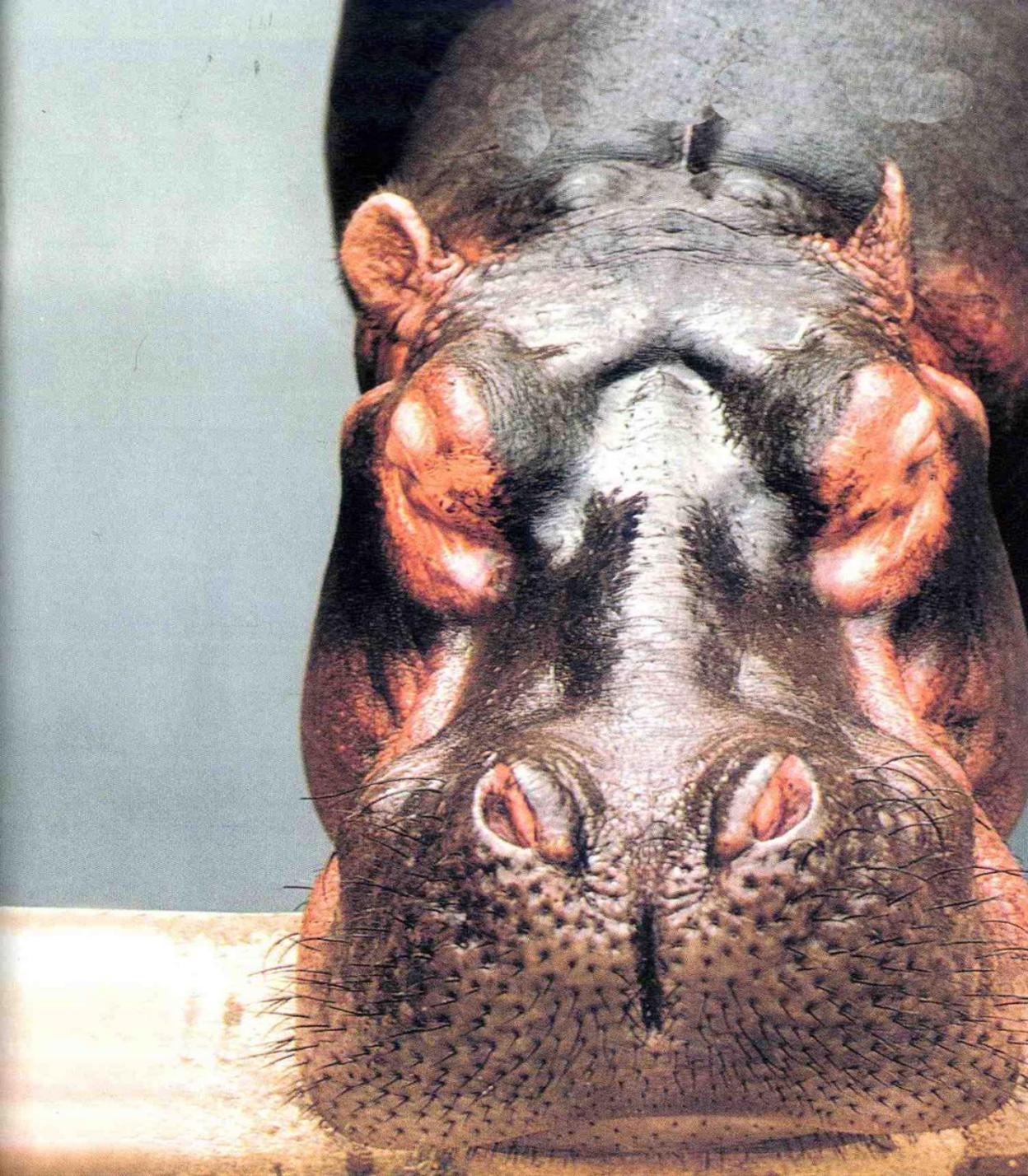
Измените отношение к проблемной ситуации, т.е. раз отпустили надо думать как дальше жить, жизнь на этом не заканчивается надо действовать, безвыходных ситуаций не бывает: ищите работу, попытайтесь восстановиться или перевестись на заочную форму обучения

Старайтесь быть оптимистом, постарайтесь реализовать себя, удовлетворяйте свои духовные потребности – просвещайтесь, посещайте библиотеки, читальные залы

Любите себя таким, какой вы есть, относитесь к себе со здоровым чувством юмора

Не терзайте себя это приобретенный опыт, поговорите с близкими людьми
общение с теми, кто тебя любит, поможет переключить мысли на что-то положительное





**Перестань
обвинять
себя**

Посмотрим на
ситуацию по-
другому





**ЛУЧШИЙ СПОСОБ ВЫЙТИ ИЗ ПРОБЛЕМНОЙ СИТУАЦИИ -
ЭТО ПРЕОДОЛЕТЬ ЕЕ**