

# СТРЕСС И СПОСОБЫ ЕГО ПРОФИЛАКТИКИ



# ЖИВЯ, УМЕЙ ВСЕ ПЕРЕЖИТЬ, ПЕЧАЛЬ, И РАДОСТЬ, И ТРЕВОГУ.

*Ф.И.ТЮТЧЕВ*



# ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

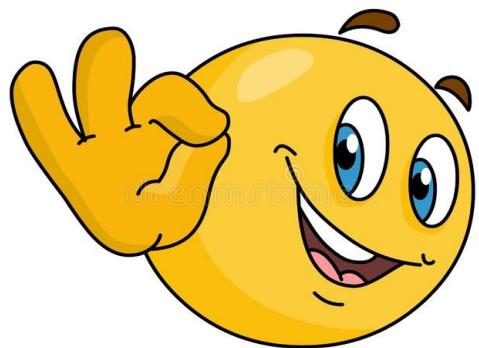
Это динамическая совокупность психических свойств, обеспечивающая гармонию, как человека с самим собой, так и между человеком и окружающей средой, другими людьми.



# ПОРТРЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА



- ❖ Если он не находится в состоянии депрессии, когда весь мир предстаёт перед ним в самых мрачных и неприглядных чертах;
- ❖ Если не страдает от одиночества – постоянного или временного осознания того, что наши взаимоотношения с людьми не столь обширны и значимы, как нам хотелось бы;
- ❖ Если его поведение не носит следов постоянной тревоги (например, болезненной застенчивости);
- ❖ Если человек не переживает постоянного стресса.



## ТЕСТ: «МОЙ УРОВЕНЬ СТРЕССА»

**Инструкция:** ответь на вопросы, приведенные ниже. Поставь галочку в колонке, соответствующей твоему ответу.

**В последние месяцы ты:**

1. Писал контрольную в школе
2. Сильно спорил/а или подрался(лась) с кем-то
3. Опаздывал(ла) на занятия куда-нибудь еще
4. С тобой произошло что-то волнующее
5. Чувствовал(а) печаль или одиночество
6. Выступал(а) перед классом
7. Встретился(лась) с новым человеком
8. Имел(а) проблемы в отношении проблемы в отношениях с родителями
9. Старался(лась) изо всех сил победить в соревнованиях
10. Был(а) чрезмерно загружен(а) делами
11. Имел(а) проблемы с приготовлением уроков
12. Не смог(ла) выполнить возложенные на тебя обязанности
13. Должен(а) был(а) стать первым в каком-либо деле
14. Помогал(а) в организации крупного мероприятия
15. Чувствовал(а) замешательство

**Сложите количество своих утвердительных ответов (да).**



## Шкала оценок:

от 0 до 5 – низкий уровень стресса;

от 6 до 10 – средний уровень стресса;

от 11 до 15 – высокий уровень стресса.

***Вывод:*** Каждый человек подвержен стрессу.

*Очень важно знать о причинах стресса и уметь бороться с отрицательными последствиями стресса.*

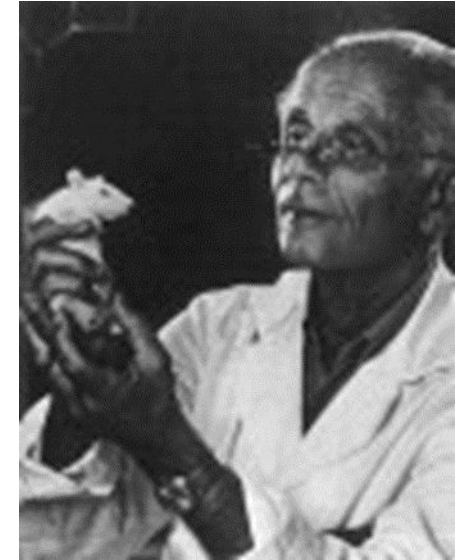


# КОНЦЕПЦИЮ СТРЕССА СФОРМУЛИРОВАЛ КАНАДСКИЙ ПАТОФИЗИОЛОГ ГАНС СЕЛЬЕ (1907—1982).

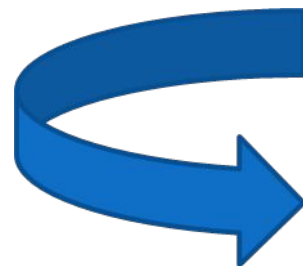
Стресс (от англ. stress — напряжение) — совокупность защитных реакций организма, вызываемых каким-либо из стрессовых факторов

*Особенно от стресса страдает нервная и иммунная система.*

*В стрессовом состоянии люди чаще оказываются жертвами инфекции, поскольку продукция иммунных клеток заметно падает в период физического или психического стресса.*



# СТРЕССОР – ЛЮБОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ПСИХИКУ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРОЕ ВЫЗЫВАЕТ СТРЕССОВЫЙ ОТВЕТ.



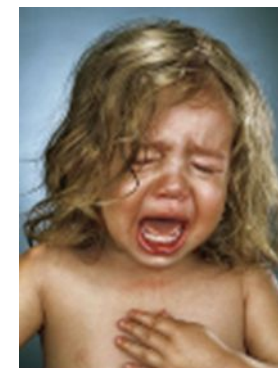
Физические

Психические



**Холод**

**Загрязнение  
окружающей среды**



**Конфликтные  
ситуации**



**Инфекции и  
др.**





# СТАДИИ ОБЩЕГО АДАПТАЦИОННОГО СИНДРОМА

## Стадия мобилизации защитных сил

*(реакция тревоги)*



## Стадия резистентности *(приспособление к трудной ситуации)*



## Стадия истощения *(при сильном и длительном стрессе).*



# ГРУППА РИСКА:

1. Женщины, так как они более эмоциональны, чем мужчины;
2. Пожилые люди и дети;
3. Люди с заниженной самооценкой;
4. Экстраверты;
5. Невротики;
6. Люди, злоупотребляющие алкоголем;
7. Люди, с генетической предрасположенностью к стрессам.



# ПРИЗНАКИ СТРЕССА:

- Обостренная чувствительность к шуму;
- Чувство усталости перед сном;
- Беспокойный сон;
- Отсутствие чувства отдыха после пробуждения;
- Невозможность сосредоточиться;
- «Провалы памяти»;
- Отсутствие терпения;
- Повышенная конфликтность;
- Раздувание проблемы из-за пустяка;
- Постоянное беспокойство и мрачные мысли;
- Частые головные боли;
- Сердце бешено стучит;
- Вспотевшие ладони;
- Сводит желудок;
- Прошибает пот и т.д.



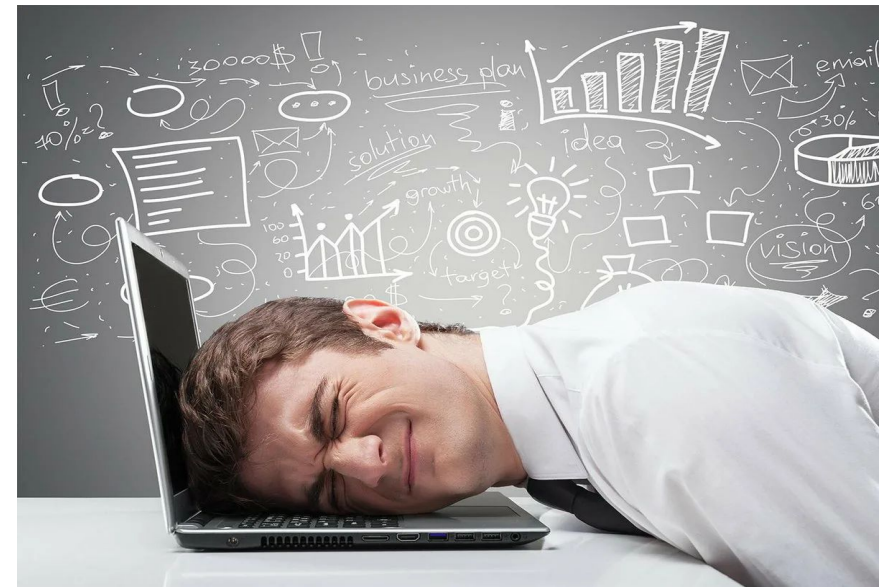
# ВСЕГДА ЛИ ЭТО ПЛОХО?

Если раньше считалось, что стрессовое состояние приводит только к негативному влиянию на организм, то теперь в некоторых случаях воздействие стресса приветствуется. Взять, к примеру, экстремальные виды спорта. Если иметь в виду традиционный взгляд на стресс, то приверженцы экстрима должны обладать предельно истощенной иммунной системой, на деле же оказывается, что они подчас гораздо здоровее «нормальных» людей.

Порывистость движений, блеск в глазах и неумная жажда деятельности — все это говорит о том, что эти люди просто живут на все сто процентов.

**Вывод:** непродолжительное, резкое психологическое «давление» извне активизирует иммунную систему и в конечном итоге продлевает жизнь.

*Подобная разновидность стресса, называемая стресс-стимулом, является позитивной.*



# СПОСОБЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

- ❖ Общение с людьми сильными, оптимистично настроенными, объединенными общими интересами.
- ❖ Поддержка близких.
- ❖ Внешние источники сил (природа, музыка, книги).
- ❖ Переключись на что-нибудь хорошее, вспомни счастливые моменты.
- ❖ Ставь посильные задачи, реально смотри на жизнь.
- ❖ Занимайся физкультурой и спортом.
- ❖ Правильно питайся, соблюдай режим дня.
- ❖ Радуйся жизни.
- ❖ Помни, мы сильны, когда верим в себя.



**Помните главное:**

**настроение, здоровье, молодость и, наконец, вся ваша жизнь  
зависит только от вас!**

