

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

# СТРЕСС - ЭТО...

совокупность неспецифических **адаптационных** (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов-**стрессоров** (физических или психологических), нарушающее его **гомеостаз**, а также соответствующее состояние **нервной системы** организма (или **организма** в целом). В **медицине, физиологии, психологии** выделяют положительную (**эустресс** от др.-греч. εὖ- «хорошо») и отрицательную (**дистресс** от др.-греч. δισ «потеря») формы стресса. (википедия)

# КОПИНГИ (TO COPE WITH STRESS) -

это то, что делает человек, чтобы справиться со стрессом.

- > ситуационные (измени ситуацию)
- > эмоциональные (измени отношение к ситуации)
- > избегающие (сбеги из ситуации)

# РЕАКЦИИ ПРИ СТРЕССЕ

# СТУПОР

Проблема:

- > Человек может забыть, *что говорить.*
- > Может перестать понимать, *что от него требуется.*
- > Может забыть, *что делать дальше.*

Решение:

- > Поддержка команды.
- > Схема-ориентир.

# ДЫХАНИЕ

Проблема:

- > дыхание становится поверхностным, рваным;
- > вдох на пределе возможностей, слабый неполный выдох;
- > сбивчивая речь, выступление непонятное, напряженное.

Решение:

- > отслеживать моменты нарушения дыхания;
- > давать себе время на полный выдох и неспешный вдох.

# ЗАИКАНИЕ И СЛОВА-ПАРАЗИТЫ

Проблема:

- > необоснованные паузы;
- > слова-паразиты;
- > повторение слогов, слов.

Решение:

- > не бояться пауз;
- > тренировать спонтанную речь без слов-паразитов.

# ТРЕМОР

Проблема:

- > тремор рук;
- > страх, что все заметят;
- > спираль стресса.

Решение:

- > успокоиться;
- > смириться;
- > подготовиться к вопросам и замечаниям.



# МЫШЕЧНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ

Проблема:

- > напряжение в спине, шее, руках;
- > головная боль;
- > закрепощенность.

Решение:

- > дыхательные техники;
- > медитации;
- > физическая активность (йога, танцы, пилатес и т.д.)

СПОСОБЫ СПРАВИТЬСЯ

# МГНОВЕННЫЕ

- > дыхание
- > физическая активность
- > ритуал/амулет
- > вода

# ДОЛГОСРОЧНЫЕ

> спорт

> сон

> питание

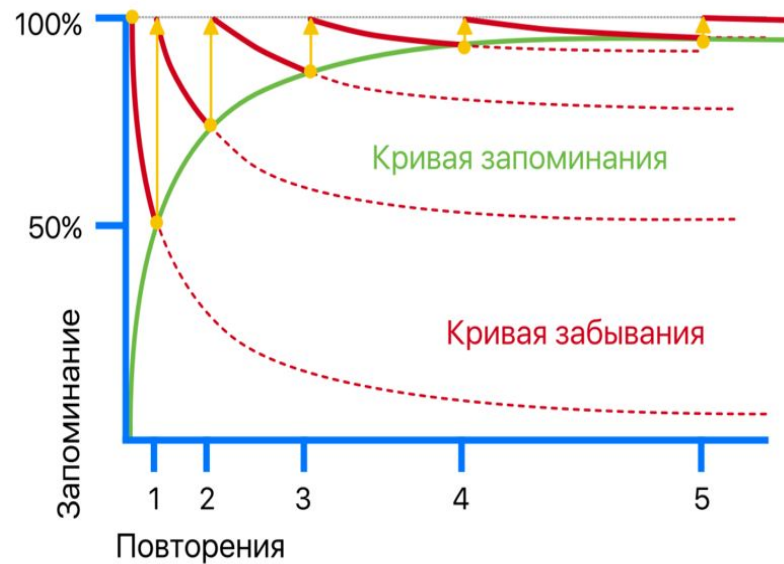
> правильное запоминание

> подготовка

# СПОРТ/СОН/ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- > Спорт - регулярный
- > Сон - полноценный
- > Питание - разнообразное

# ЗАПОМИНАНИЕ



# ПОДГОТОВКА

- > текст
- > презентация
- > продукт
- > оборудование
- > ответы и стандартные фразы
- > психологическая готовность
- > командная поддержка

## ВАЖНО ПОМНИТЬ:

- Стресс - нормальная реакция организма;
- С ним можно работать и справляться;
- Дыхание - ключ к спокойствию;
- Внимание к своему состоянию;
- Подготовка - основа успеха;
- Все, что с вами происходит НОРМАЛЬНО.