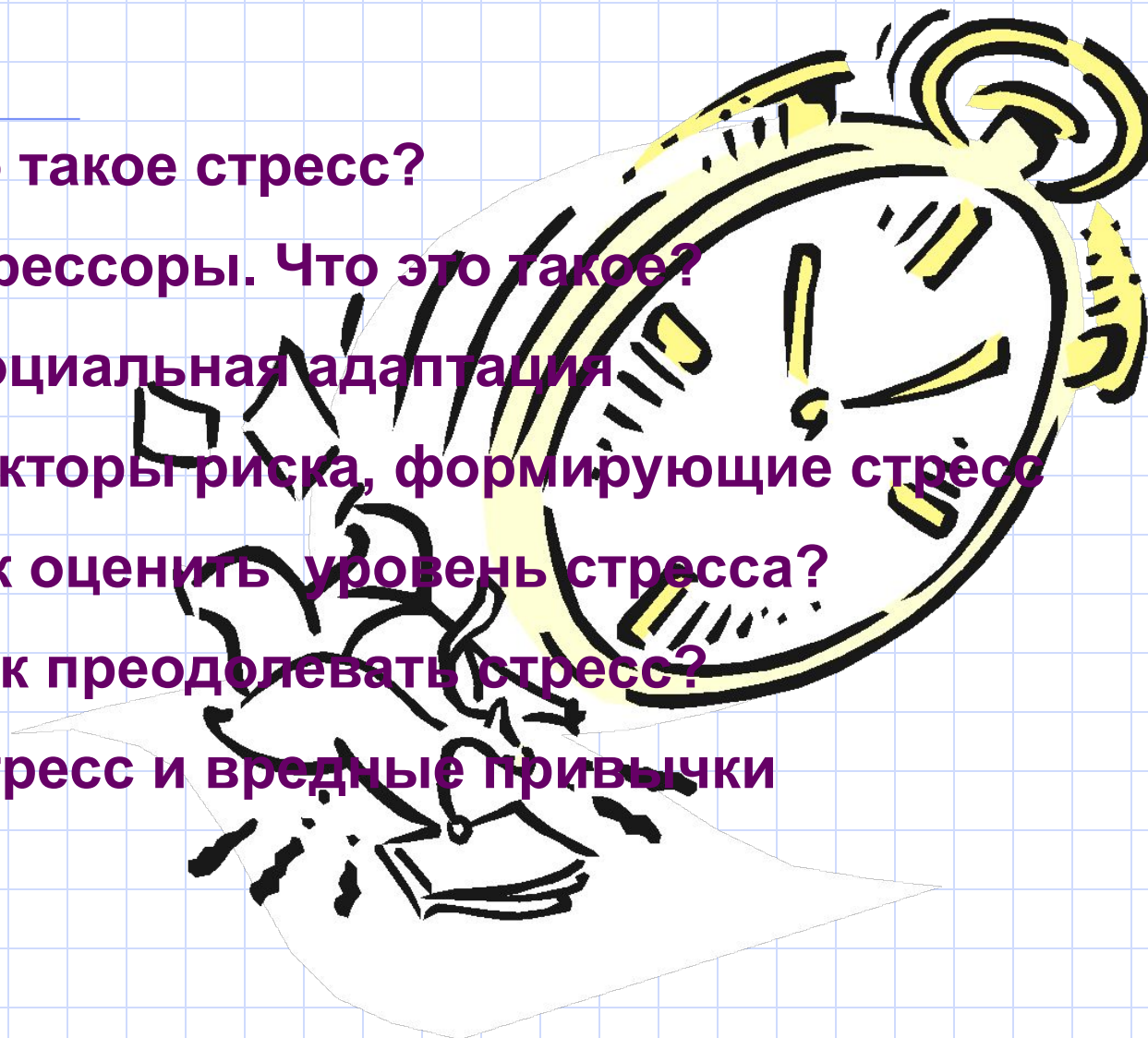
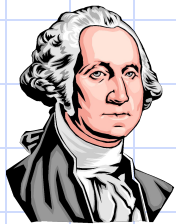


# Стресс и здоровье

- Что такое стресс?
- Стрессоры. Что это такое?
- Социальная адаптация
- Факторы риска, формирующие стресс
- Как оценить уровень стресса?
- Как преодолевать стресс?
- Стресс и вредные привычки





**СТРЕСС...**

# Что такое стресс? Как к нему относиться?

«...синдром, вызываемый разными повреждающими агентами»

*Ганс Селье, 4 июля 1936 года*

«... общая адаптивная реакция организма в ответ на угрозу нарушения гомеостаза»

*Кассиль Г.Н., 1983*

«...стресс - проблема эмоционального стресса...»

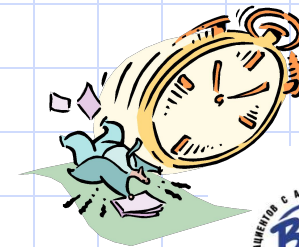
*Судаков К.В., 1980*

Различают два вида стресса:

1. Конструктивный, положительный (эустресс)
2. Деструктивный, отрицательный (дистресс)

**СТРЕСС** - обычное явление, это естественная часть человеческого существования.

**Проблему для здоровья представляет чрезмерный стресс**



**SOLVAY  
PHARMA**

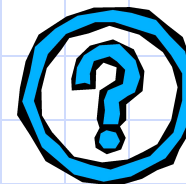




# Как может проявляться стресс?

## ПСИХИЧЕСКИЕ, ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ

- .. От ярко эмоционально окрашенных (бурная радость, гнев, раздражение и др.)*
- ... до «немых» (нарушения аппетита, потеря аппетита, снижение интереса к межличностному общению, сексу, «уход в себя»)*



## ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

*Мигрень, язвы, дерматиты, гипертония, боли различной локализации, одышка и пр.)*

*Проблему для здоровья представляет чрезмерный стресс*

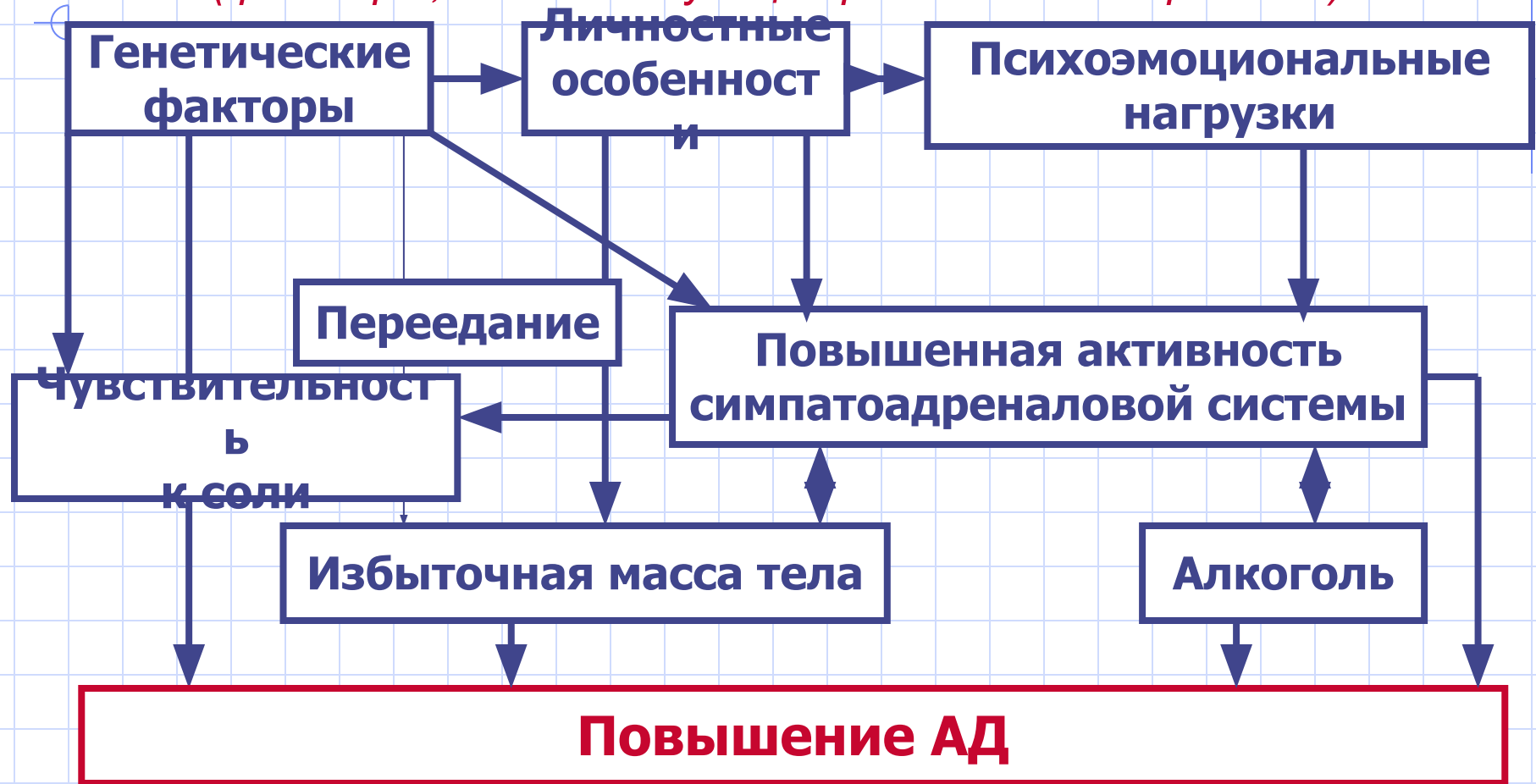
*Если стресс и раздражение не повышают артериальное давление, значит опасности нет.*

**Важна не сама стрессовая ситуация, а то как мы ее оцениваем и реагируем!**



# Почему при стрессовых реакциях повышается артериальное давление?

*(факторы, способствующие развитию гипертонии)*





# Что такое стрессор?

**СТРЕССОР** - это фактор, вызывающий стрессовую реакцию

## 1. Управляемые стрессоры, **ЗАВИСЯТ ОТ НАС**

*Чаще всего это особенности межличностного отношения, стереотипы поведения, неумение управлять эмоциями, конфликтами*

## 2. Неуправляемые стрессоры, **НЕПОДВЛАСТНЫ НАМ**

*Ситуации, события, обстоятельства, которые не могут быть нами изменены*

## 3. Факторы, которые вызывают стрессовую реакцию, **не являются стрессорами по сути.**

*События, явления, люди, которые вызывают стрессовую реакцию, как результат субъективного отношения и оценки*

**ВАЖНЕЙШЕЕ - отличить одно от другого!**



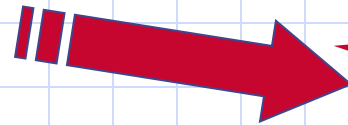
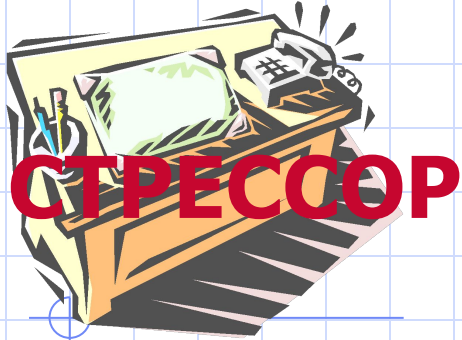
*«Боже, даруй мне*

*смирение принять то, что я не могу изменить,*

*мужество - изменить то, что могу*

*и мудрость, чтобы отличить одно от другого...»*

*(Слова из молитвы)*

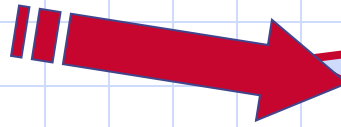
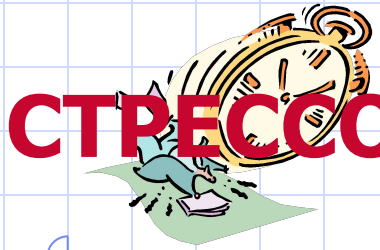


**Что поможет  
преодолеть стресс?**

*Развитие уверенности в себе и умений:*

- » **управлять временем**
- » **планировать дела**
- » **работать в коллективе,  
не брать всю работу на себя,  
считая, что другие сделают ее хуже**
- » **не делать несколько дел одновременно**
- » **рациональной распределять ресурсы**
- » **управлять конфликтами**

**СТРЕССОР**



**Загруженность  
домашними  
делами**

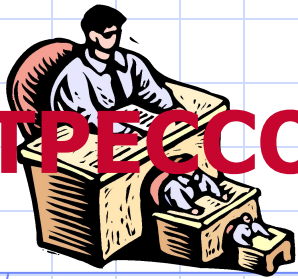
**Что поможет  
преодолеть стресс?**

***Развитие умений:***

- » **все делать вовремя,  
не оставляя мелкие дела на «потом»**
- » **распределять обязанности в семье**
- » **планировать домашнюю работу**
- » **ставить конкретные, достижимые цели**
- » **научиться «поощрять себя»  
за их выполнение**
- » **ОТДЫХАТЬ**



**СТРЕССОР**



**Конфликты  
с начальством**

**Что поможет  
преодолеть стресс?**

**Развитие :**

- » **навыков общения**
- » **уверенности (но не самоуверенности!)**
- » **профессиональной компетентности**
- » **трудолюбия**
- » **умений планировать дела**
- » **умений рационально распределять ресурсы**
- » **умений управлять конфликтами и пр.**



# Как определить уровень стресса?

## Тест Ридера (Reeder L.)

Оцените, насколько Вы согласны с перечисленными утверждениями.

Суммируйте баллы и посчитайте средний балл.

	Да согласен	Скорее согласен	Скорее не согласен	Нет, не согласен
Пожалуй, я человек нервный	1	2	3	4
Я очень беспокоюсь о своей работе	1	2	3	4
Я часто ощущаю нервное напряжение	1	2	3	4
Моя повседневная деятельность вызывает большое напряжение	1	2	3	4
Общаясь с людьми, я часто ощущаю нервное напряжение	1	2	3	4
К концу дня я совершенно истощен физически и психически	1	2	3	4
В моей семье часто возникают напряженные отношения	1	2	3	4

Оцените свой уровень стресса по среднему баллу:

Уровень стресса

**высокий**

**средний**

**низкий**

Для мужчин

**1-2**

**2,01-3**

**3,01-4**

Для женщин

**1-1,82**

**1,83-2,82**

**2,83-4**



**SOLVAY  
PHARMA**



# Как определить стрессор и стрессовое поведение?

## Шаг 1.

Определите, что именно для Вас является стрессором?

## Шаг 2.

Проранжируйте эти стрессоры по степени значимости

## Шаг 3.

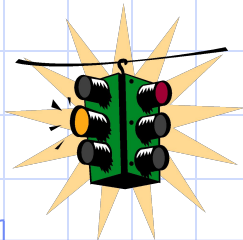
Отметьте стрессоры (значком «+») первого приоритета, над которыми Вы считаете надо начать работу сейчас

## Шаг 4.

Отметьте стрессоры (значком «-») отсроченного приоритета, над которыми Вы могли бы работать в дальнейшем

*Что из вами перечисленного Вы можете изменить?*

*К чему из вами перечисленного Вам следовало бы изменить отношение?*



# Как научиться преодолевать стресс?

*(начинаем анализировать)*

1. Подробно проанализируйте стрессоры, определенные Вами как приоритетные *(наиболее важные для Вас в данное время)*
2. Постарайтесь описать не только фактор, вызывающий стрессовую реакцию, но и собственное поведение в этой ситуации.
3. Постарайтесь выделить детали как самого стрессора, так и собственного поведения.
4. Определите шаги изменения своего поведения, отношения или самого стрессора *(в зависимости от того каков характер стрессора)*
5. Поставьте **сроки** выполнения намеченного!

# Методы преодоления стресса

**Метод глубокого дыхания**

**Метод психической саморегуляции**  
(аутогенной тренировки)

**Визуализация**

**Изменение неадекватного отношения**  
(когда стрессор не является стрессором,  
но вызывает психоэмоциональное напряжение)



*«Стремитесь к высшей из доступных целей  
и не вступайте в борьбу из-за безделиц»  
Г. Селье*

**Взвешивайте  
целесообразность  
действий и  
поступков**

**Учитесь  
планировать  
дела**

**Не  
забывайте  
об отдыхе**

**Относитесь к  
другим,  
как к себе**

**Цените радость  
подлинной  
простоты**

## **Заповеди преодоления стресса**

**Верьте в  
себя!**

**Ставьте  
реальные  
цели**

**Не откладывайте  
на «ПОТОМ»  
особенно  
неприятные дела**

*Берите пример с солнечных часов,  
ведите счет лишь радостных дней.  
Народная мудрость*



**SOLVAY  
PHARMA**

**Здоровья и удачи Вам!**

