

**Шмырёва Марина Леонидовна,  
педагог- психолог МНОУ лицея №22 города Белово**

# **Приёмы повышения стрессоустойчивости**

**Проникнув в психологические измерения,  
мы обретаем ту самую точку опоры, которая  
позволяет за три минуты «перевернуть мир».**

**Кристан Шрайнер**

# Азбука стресса

- **Стресс – это универсальная адаптивная реакция человека на опасную или неопределённую, но значимую ситуацию, в условиях отсутствия адекватного стереотипа поведения**
- **Стресс – это защитный механизм управления поведением человека в целях поддержания его выживания**

# Азбука стресса

- **Субъективно стресс переживается как состояние напряжённости**
- **Объективно стресс проявляется в мобилизации нервной, иммунной, сердечно-сосудистой и мышечной систем организма**
- **Стрессоустойчивость – способность человека успешно применять приёмы управления стрессом**

# Плюсы и минусы стресса

## «+»

- выделяется дополнительная энергия для решения проблемы
- организм «подсказывает», что делать
- тренируется нервная, иммунная и сердечно-сосудистая системы

## «-»

- энергии может быть слишком много
- организм «подсказывает» примитивные реакции
- перенапрягаются и истощаются иммунная, нервная, сердечно-сосудистая системы

# Формулы стресса

$$\text{СТРЕСС} = \frac{\text{СТРЕССОГЕННОСТЬ}}{\text{СОСТОЯНИЕ}}$$

$$\text{Пси.стресс} = \frac{\text{СТРЕССОГЕННОСТЬ} + \text{ОЦЕНКА СИТУАЦИИ}}{\text{СОСТОЯНИЕ} + \text{УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ}}$$

---

*Стрессогенность - способность ситуации вызывать стресс*

# Уровень стрессогенности

**СТРЕССОГЕННОСТЬ = ЗНАЧИМОСТЬ X (НОВИЗНА И НЕОПРЕДЕЛЁННОСТЬ + РИСК + НАГРУЗКА + ЦЕЙТНОТ)**

**Максимальный уровень – 100 баллов**

**Критический уровень – 70 баллов**

**Высокий уровень – 30 баллов**

---

*Стрессогенность - способность ситуации вызывать стресс*

The background features a blue wave pattern. A large blue sphere is on the left, and two smaller spheres (one purple, one blue) are on the right. Faint binary code is visible in the lower half.

# Приёмы снятия стресса

# Приёмы снятия стресса

- **Перенос** - позволяет отвлечься от неприятных обстоятельств путём создания состояния отрешённости, мысленного переноса неприятного душевного состояния, например, на посторонние предметы
- **Переключение** - рекомендуется думать о чём-нибудь приятном
- **Изменение масштаба событий** – попытаться взглянуть на собственные переживания из отдалённого будущего со стороны, тогда интенсивность переживаний уменьшится
- **Накопление радости.** Положительные эмоции - мощный антистрессовый фактор



# Приёмы снятия стресса

- **Мобилизация юмора.** Смех – отличное противодействие стрессу
- **Отчуждение** – мысленное представление неприятной ситуации и мысленное затушёвывание этого образа снижает эффект его отрицательного влияния
- **Интеллектуальная переработка** – постараться найти в плохом нечто полезное для себя
- **«Клин – клином...»** – научиться «ускорять» травмирующие ситуации вместо оттягивания и избегания неприятного события

# Приёмы снятия стресса

- **Разумный эгоизм.** Помнить о себе, любить и принимать себя таким, какой ты есть
- **Разрядка.** Физическая работа, любимое занятие и т.д.
- **Интуиция.** Имеет смысл доверять предчувствиям, использовать их для подготовки к возможным стрессовым ситуациям
- **Мысленный барьер.** Мысленно очерчиваете психологический барьер, о который разбиваются все травмирующие воздействия

# Рекомендации по профилактике и преодолению стрессовых ситуаций

- 1. Ставьте перед собой цели! Ключевую роль в защите от стрессов играет осознание своих жизненных целей. Отсутствие целей – один из самых сильных стрессов.**
- 2. Улыбайтесь! Хорошей профилактикой стресса является чувство юмора. Оно позволяет переоценить значимость событий и помогает преодолеть негативные эмоции.**
- 3. Не бойтесь физических нагрузок! Отрицательные последствия морально-психологических перегрузок усугубляются при отсутствии физических нагрузок. Чем более напряжённый в психологическом плане был день, тем большая физическая нагрузка требуется организму.**

# Рекомендации по профилактике и преодолению стрессовых ситуаций


4. **«Сказал и тем облегчил душу». Эффективным способом снятия эмоционального напряжения является разговор по душам с близкими людьми.**
5. **Учитесь правильно расходовать время! Занимайтесь самым важным, отбрасывайте ненужные детали. Научитесь выполнять дела в порядке их значимости.**
6. **Оценивайте свои возможности реалистично! Не взваливайте на себя работу, на которую у вас не хватит времени.**
7. **Наслаждайтесь успехом! Радуйтесь даже самым маленьким достижениям, поздравляйте окружающих и сами себя, когда удалось закончить какое-либо дело.**

# Рекомендации по профилактике и преодолению стрессовых ситуаций

8. «Орлы не охотятся на мух!» Научитесь игнорировать мелкие неприятности.
9. Будьте оптимистом, используйте возможности позитивного мышления. Целенаправленно создавайте положительный эмоциональный настрой и заботьтесь о его сохранении.
10. Не упрекайте и не ругайте самого себя! Принимайте себя таким, какой вы есть. Не тратьте силы на самобичевание, а направьте их на поиски решения ситуаций.
11. Для положительного эмоционального настроения используйте подбадривающий разговор с самим собой.

# Рекомендации по профилактике и преодолению стрессовых ситуаций

12. **Думайте о себе как об удачливом человеке. Это позволит на самом деле ощущать себя сильным и действовать более уверенно и успешно**
13. **Старайтесь больше общаться с оптимистичными, позитивными людьми.**
14. **Стремитесь к здоровому образу жизни! Правильно питайтесь, высыпайтесь, больше двигайтесь.**
15. **Отдыхайте правильно! Наполнение своего отдыха яркими положительными эмоциями – одно из сильных профилактических средств синдрома хронической усталости и стресса.**



**Весь фокус в том,  
на что ориентироваться...**

**Мы сами делаем себя или  
несчастливыми, или  
сильными.**

**Объём необходимой работы в  
обоих случаях один и тот  
же.**

**Карлос Кастанеда**