# Понятие об эмоциональном стрессе.

Основные виды саморегуляции.

Prezentacii.com

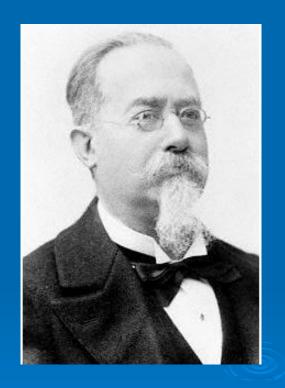
# ЭМОЦИИ + СТРЕСС

- ЭМОЦИИ субъективно переживаемое отношение человека к различным раздражителям, фактам, событиям, проявляющееся в виде удовольствия, радости, неудовольствия, горя, страха, ужаса т.д.
- СТРЕСС это ответная реакция организма на внешние раздражители.



# История термина

Впервые термин «стресс» в физиологию и психологию ввел Уолтер Кэннон в своих классических работах по универсальной реакции «бороться или бежать» (англ. fight-or-flight response)



# СИМПТОМЫ СТРЕССА

- □ головная боль;
- □ упадок сил;
- □ нежелание что-либо делать;
- потеря веры в улучшение ситуации в будущем;
- возбуждённое состояние, желание идти на риск;
- частичная потеря памяти, в связи с шоковым состоянием;
- нежелание обдумать и проанализировать ситуацию, которая привела к стрессовому состоянию;
- □ переменчивое настроение;
- □ усталость, вялость.



## ???ВОПРОС

Кто из вас каким образом выходит из стрессовой ситуации?

# СНЯТИЕ СТРЕССА

Снятие стресса достигается только глубоким отдыхом, чем глубже – тем лучше.

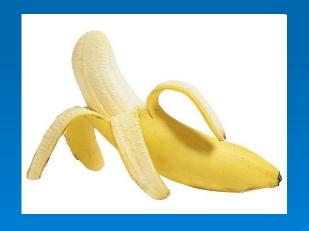


### ШАГИ К ИЗБАВЛЕНИЮ ОТ СТРЕССА

### Побалуйте себя чашкой чая.

Чай может как взбодрить, так и успокоить нервы. Зеленый чай снимает напряжение, чай мате – тонизирует, а имбирный чай называют «эликсиром любви».





### □ Ешьте бананы.

Вещества, содержащиеся в бананах, способствуют выработке серотонина – гормона радости.

### ШАГИ К ИЗБАВЛЕНИЮ ОТ СТРЕССА

■ Займитесь спортом. Через некоторое время вы не только станете более уравновешенными, но и увидите положительные преображения своей фигуры.





**Ароматерапия.** Создайте вокруг себя ароматность: несколько капель лаванды, ромашки или валерианы действуют успокаивающе. Анис, апельсин и базилик стабилизируют настроение, устраняют депрессию, печаль и тревогу.

### САМОРЕГУЛИРОВАНИЕ



### 1. Мускулатура

Самый простой, но достаточно эффективный способ эмоциональной саморегуляции — расслабление мимической мускулатуры. Научившись расслаблять лицевые мышцы, а также произвольно и сознательно контролировать их состояние, можно научиться управлять и соответствующими эмоциями.



### САМОРЕГУЛИРОВАНИЕ



### 2. Дыхание

Важным резервом в стабилизации своего эмоционального состояния является совершенствование дыхания.

# САМОРЕГУЛИРОВАНИЕ



### 3. Визуализация

Эффективной эмоциональной саморегуляции способствует также использование приемов воображения или визуализации.

Визуализация — это создание внутренних образов в сознании человека, то есть активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, а также их комбинаций.

# МЕЧТАЙТЕ!



