

Стресс

Работу выполнила:

**Маренина Татьяна
Аркадьевна,**

заместитель директора
МСОШ №8

по социальным вопросам



Уважаемые коллеги!

Перед вами ряд слайдов о стрессе

Можете не спешить просмотреть их..., но тогда не узнаете, что такое стресс и как избавиться от него.

Вы хотите узнать всё о стрессе и побыстрее?

Это в ваших руках!

Позаботьтесь о своём личном самочувствии!

Воспользуйтесь полезной и нужной информацией!

Полезная информация

Я вам советую при просмотре слайдов:

- Если ваше мнение не совпадает с предложенным материалом, попытайтесь воспринять иную точку зрения, анализируя её сильные и слабые стороны;
- Помните, что любая точка зрения имеет право на существование, даже если она противоречит мнению большинства;
- Помните, что каждый человек несёт личную ответственность за своё здоровье и, следовательно, - за свою жизнь;
- Сделайте свой самостоятельный выбор;
- Не забывайте, что ваши результаты решения реальны и допустимы!

СТРЕСС

Стресс – напряжение организма, направленное на преодоление возникающих трудностей и приспособление к возросшим требованиям.

В жизни каждого человека бывают критические ситуации, именуемые кризами, фрустрациями, конфликтами, стрессами. Это неизбежно.

Цель:

- Дать понятие о стрессе и его проявлениях;
- Познакомить со способами избавления от стресса.



Слезы хлынули
из моих глаз, когда
я читала эти строки

Экспресс-анализ

Используя тест нидерландского профессора Аппелса, проведён экспресс-анализ степени истощаемости жизненных сил учащихся, учителей, родителей.

Проанализируем диаграмму и сделаем выводы.

Как мы убедились, **80%** респондентов ощущают тревогу, нервозность, напряжение, то есть **стресс**.



4% - признаков излишнего перенапряжения и переутомления нет.

16% - имеются сигналы утомления и перенапряжения.

ВИДЫ СТРЕССА



Физиологический
(действие физических перегрузок, болезни).

Психологический
(действие моральных и психологических перегрузок).

Информационный
(информационная перегрузка, отсутствие правильного решения, отставание от требуемого темпа).

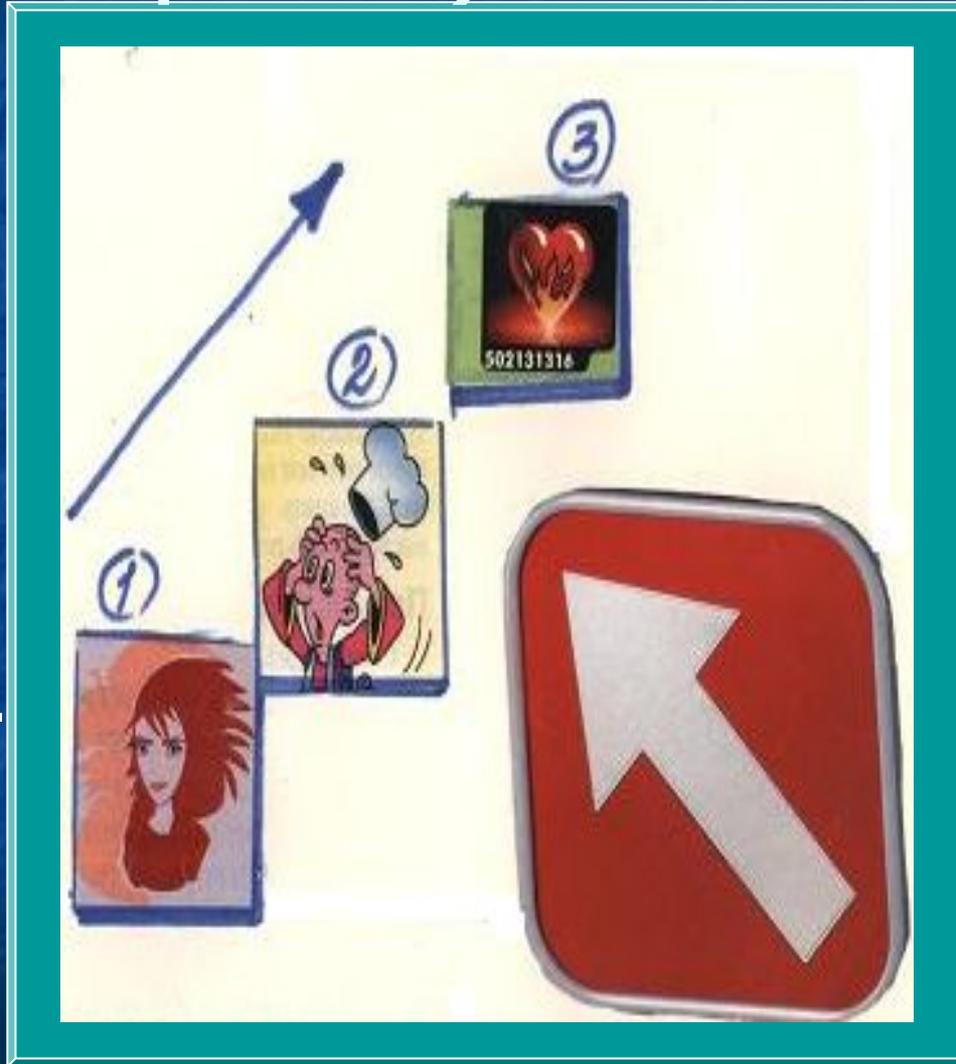
Эмоциональный
(ситуации угрозы жизни и здоровью).

Стадии (фазы стресса)

Доктор Ганс Селье, автор учения о стрессе, определил его как «скорость изнашивания и разрушения организма».

Селье выделил 3 фазы стресса:

- **1. Фаза тревоги** — первоначальный отклик нашего организма на опасность или угрозу.
- **2. Фаза сопротивления** — активное сопротивление организма.
- **3. Фаза истощения** — разрушение организма («сгорание»).



- ✓ Тревога
- ✓ Страх
- ✓ Напряжение
- ✓ Неуверенность
- ✓ Растерянность
- ✓ Подавленность
- ✓ Беззащитность
- ✓ Паника



- ✓ Бледность/краснота
- ✓ Учащение пульса
- ✓ Дрожь
- ✓ Мышечная скованность
- ✓ Сухость во рту
- ✓ Затруднение дыхания
- ✓ Расширение зрачков
- ✓ Потливость
- ✓ Трудности глотания
- ✓ Желудочный спазм

ДЕПРЕССИЯ

- ❑ От стресса до депрессии - один шаг
- ❑ Кто не может быстро справиться со стрессом, он переходит в депрессию.
- ❑ Фактически это ответ организма на стресс

Депрессия – это заболевание всего организма, затрагивающее и настроение, и мысли, и поведение

Болезни, сопутствующие стрессу



- Диабет
- Бесплодие
- Выпадение волос
- Головные боли
- Сердечные заболевания
- Повышенное кровяное давление
- Аллергия
- Депрессии
- Простуды
- Рак
- Заболевания кишечника
- Приступы паники
- Язва желудка
- Заболевания кожи

ВЫХОД ИЗ СТРЕССА

- ❖ Несколько глубоких вдохов
- ❖ Мышечное расслабление
- ❖ Спорт или физический труд
- ❖ Юмор
- ❖ Умойтесь холодной водой
- ❖ Выпейте воды или лучше сока
- ❖ Переключите внимание на посторонний объект
- ❖ Переоценка ситуации
- ❖ Закройте глаза. Мысленно представьте себе тихое место, в котором вам было хорошо и комфортно
- ❖ Сделайте себе массаж лица, головы, шеи, рук, ног
- ❖ Нарисуйте стрессовую ситуацию. Порвите рисунок.
- ❖ Ароматерапия
- ❖ Подумайте о ваших друзьях и близких, которые вас любят несмотря ни на что.



Вы в полном порядке!