

# Понятие об эмоциональном стрессе.

Основные виды  
саморегуляции.



# ЭМОЦИИ + СТРЕСС

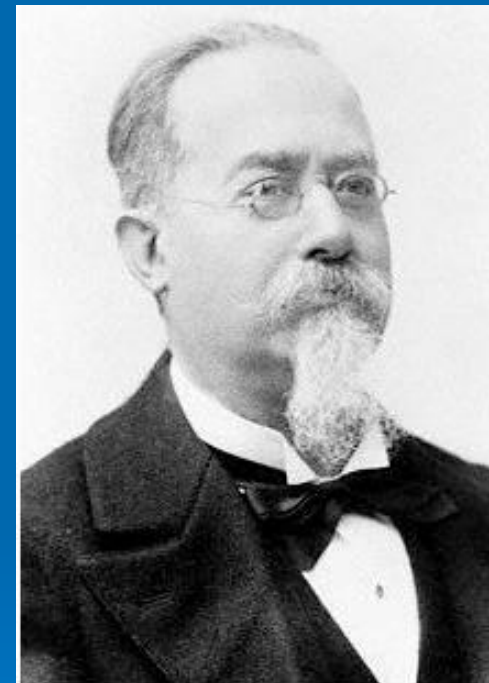
□ **ЭМОЦИИ** - субъективно переживаемое отношение человека к различным раздражителям, фактам, событиям, проявляющееся в виде удовольствия, радости, неудовольствия, горя, страха, ужаса т.д.

□ **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 преобразования 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!

