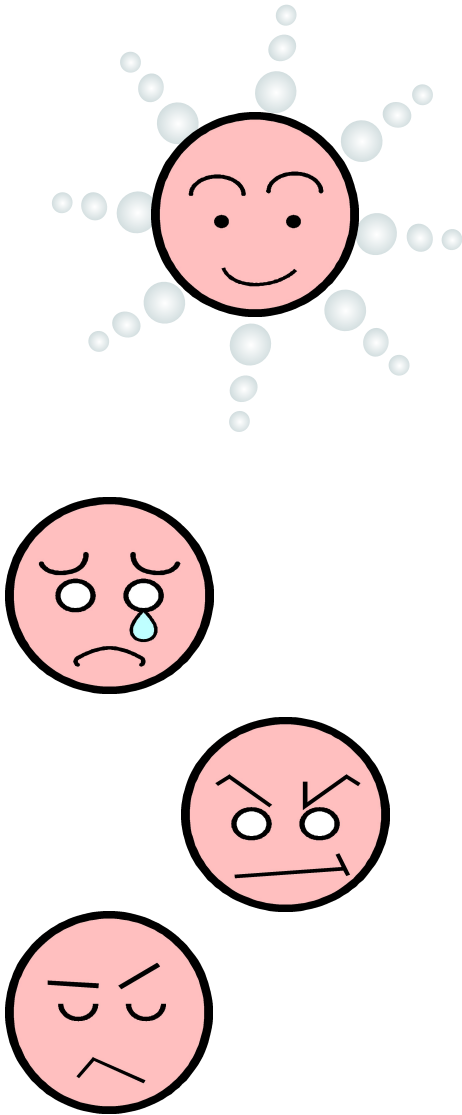


Экология человека.  
Культура здоровья.



# ***Стресс как негативный биосоциальный фактор***

8 класс

# **Актуальность**



**Более 90 процентов людей  
постоянно испытывают стрессы**

**Ключ к тому, как свести их негативное  
влияние на организм к минимуму,  
находится в ваших руках**

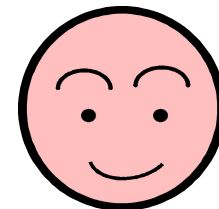
**Вы не властны над обстоятельствами,  
вызывающими стресс, но вы вполне  
можете изменить свое отношение к ним**

**Нужно  
этому  
научиться**

# Цели и задачи урока



- ❖ **знать** что такое стресс, его причины, симптомы, позитивное и негативное влияние на человека;
- ❖ **уметь** контролировать себя, владеть методами релаксации и приемами нейтрализации эмоционального стресса;
- ❖ **развивать** навыки самостоятельной работы и её оценивания.



# Что такое «Стресс»?



**Анализ  
анкет**

**Стресс –  
«напряжение»  
(англ.)**

Кто из героев находился в состоянии стресса?

ТЕЛЕВИДЕНИЕ

5



**Кто из героев находился в состоянии стресса?  
Какие факторы вызвали стресс у героев?**



**Стресс – состояние телесного или психического беспокойства, вызванное физическими, химическими или эмоциональными факторами**

любое влияние, которое нарушает стабильность и баланс функций организма



**Основоположник учения о стрессе - Ганс Селье**



# 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, но 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)*



# Фазы стресса

Ганс Селье



## Стадия тревоги

Мобилизация всех защитных сил организма для противодействия стрессорному фактору. Активизируется работа нервной системы, увеличивается образование гормонов надпочечников.

## Стадия сопротивления, (устойчивости)

Если стрессор не прекращает своего воздействия, сопротивление становится выше нормы, при этом снижается устойчивость организма к неблагоприятным факторам и значительно ослабевают иммунитет.



## Стадия истощения

В результате длительного взаимодействия со стрессором, энергия, затрачиваемая на адаптацию, иссякает. Человек теряет способность противостоять действию фактора, возникают различные болезни.



# Стрессовые реакции



## Физиологические

нарушение дыхания, сердцебиения, сна, головные боли, нарушение работы желудочно-кишечного тракта и др. в зависимости от индивидуальных особенностей

## Эмоциональные

двух типов: стенические (гнев, злость) или астенические (страх, печаль, обида)

## Поведенческие

два крайних полюса поведения: реакция бегства или реакция борьбы

# Стресс «хороший» и «плохой»



- ❖ **Эустресс** - стресс позволяющий организму мобилизоваться, почувствовать прилив сил, помогающий работать на высоком уровне
- ❖ **Дистресс** – стресс который несет в себе разрушительную для нашего организма силу



# Последствия негативного влияния стресса

Стресс

Повышение кровяного артериального давления

**Изменения в сердечно-сосудистой системе**

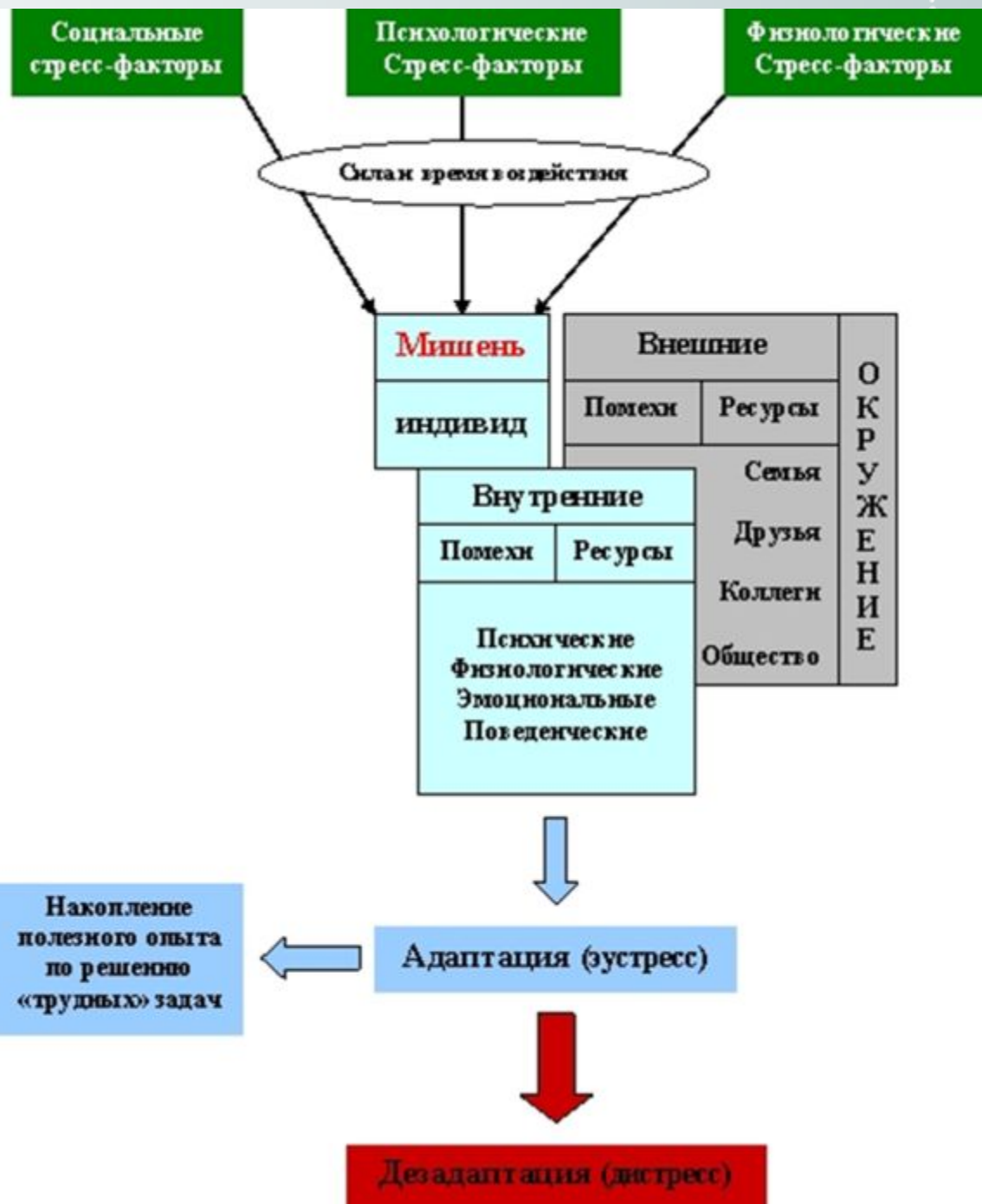
Болезни желудка

**Снижение иммунитета**

Изменения в поведении

Негативизм

**Состояние хронического утомления**





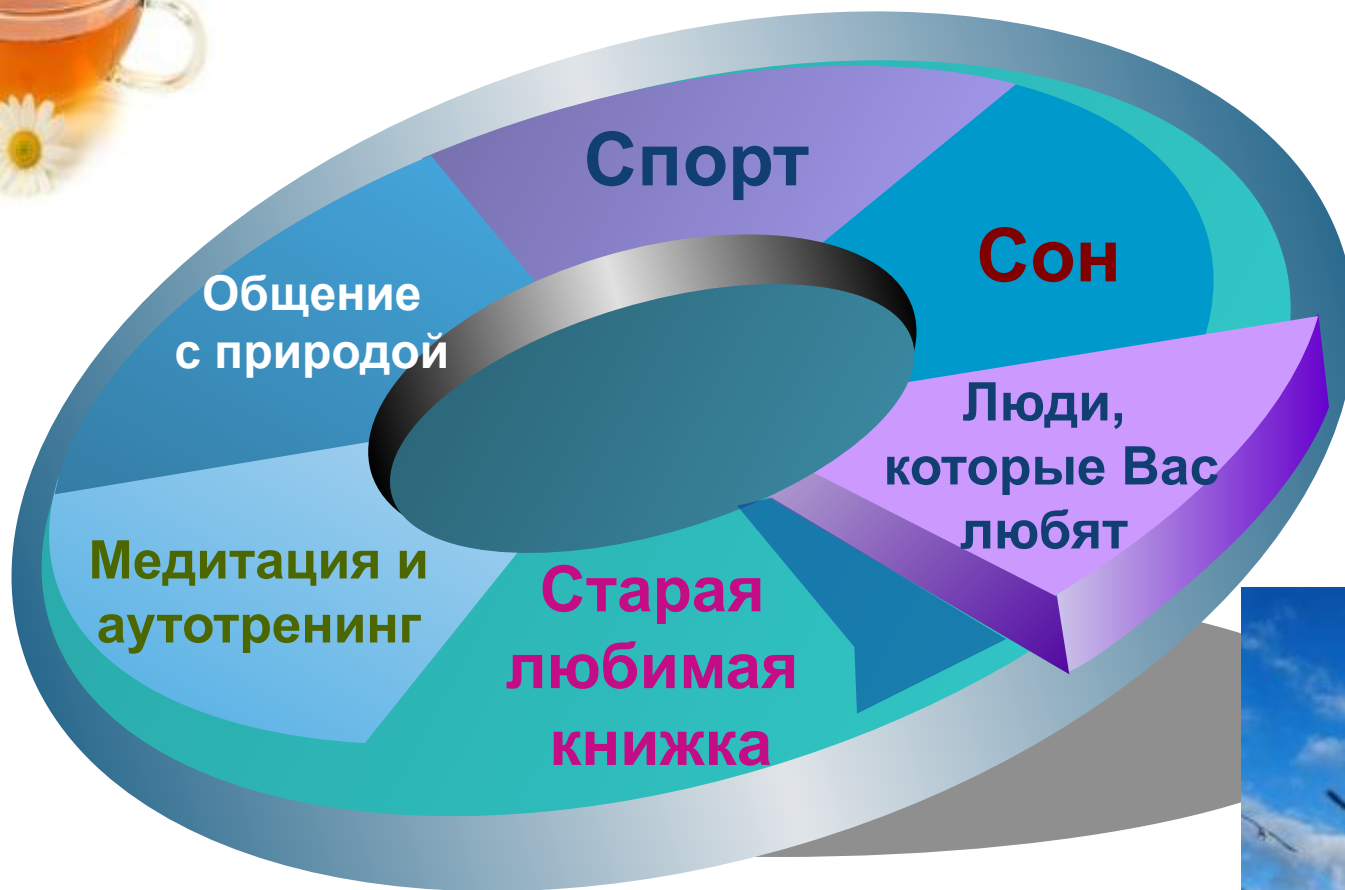
# ***Что помогает вашим близким в борьбе со стрессом?***

**Анализ анкет**

# Что поможет в борьбе со стрессом?

"Умей спокойно относиться к тому, чего не в силах изменить".

Сенека





# Мнение специалиста



# Способы регуляции эмоциональных состояний

- ❖ а) изменение тонуса скелетных мышц и дыхания;
- ❖ б) активное включение представлений и чувственных образов;
- ❖ в) использование программирующей и регулирующей роли слова



# Чередующееся носовое дыхание



Поможет подготовиться к эмоциональному событию

1

2

3

Правую ноздрю  
прижмите  
пальцем, левой  
вдыхайте под  
счет 1,2,3,4,5,6

Задержите  
дыхание на  
3 секунды

Левую  
ноздрю  
зажмите,  
выдыхайте  
правой на  
счет  
1,2,3,4,5,6

Повторять 5-6 раз, не реже 1 раза в день

# Простое расслабление мышц



# Физические упражнения, спорт



Физические упражнения не только способствуют общему укреплению здоровья, но также помогают управлять эмоциональным стрессом и напряжением.

С одной стороны, упражнения могут временно эмоционально удалить от стрессового окружения или ситуации.

С другой - хорошая физическая форма и здоровье повышает способность контролировать стресс, когда он возникает.

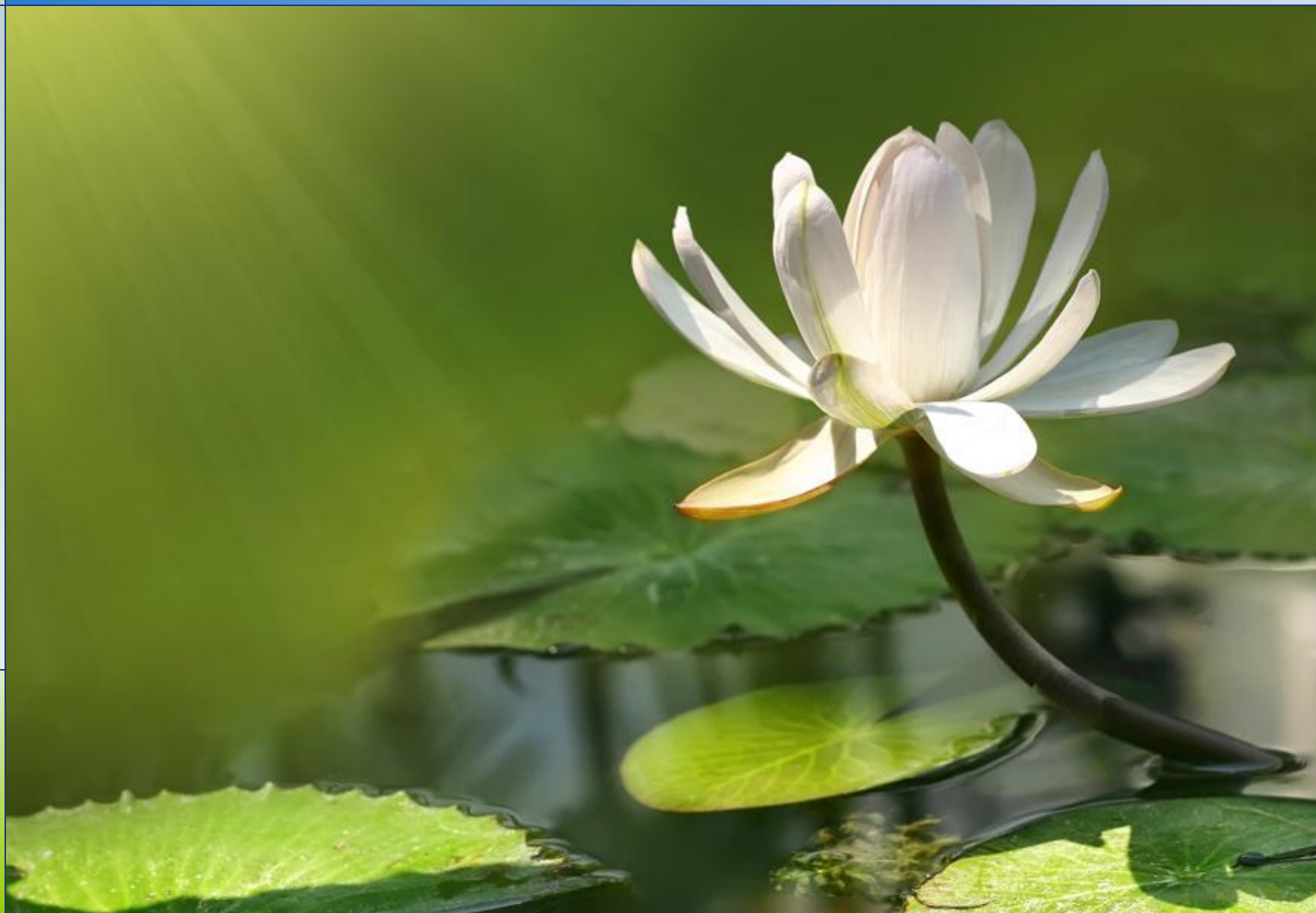




# Вода помогает выйти из стресса



# Любимый аромат – лучший помощник при стрессе





# Свет поможет победить стресс



# Основные симптомы стресса



- рассеянность,
- повышенная возбудимость,
- постоянная усталость,
- потеря чувства юмора,
- пропажа сна и аппетита,
- ухудшение памяти,
- иногда возможны, боли в области головы, спины, желудка



Если Вы обнаружили у себя пять и более из перечисленных признаков, значит, надо срочно вытаскивать себя за уши из этого болота. Твердо усвойте, что неприятностей вокруг много, на все здоровья не хватить. И, главное, жизнь такая штука, которую можно спокойно воспринимать только обладая большим чувством юмора.

# Индикатор стресса – чувство юмора

- ❖ На фото изображены два дельфина, выпрыгивающих из воды. Как было установлено на примере подопытной группы, несмотря на тот факт, что дельфины абсолютно идентичны, человек, находящийся в стрессовом состоянии, находит отличия в них.
- ❖ Если человек находит много отличий, значит, он испытывает сильнейший стресс. Посмотрите на картинку.

# Индикатор стресса



- ◆ Если Вы нашли в дельфинах более двух отличий,
- ◆ то Вам срочно надо на каникулы



# Умеете ли вы справляться со стрессом?

утверждение	часто	редко	никогда
1. Я чувствую себя счастливым.	0	1	2
2. Я сам могу сделать себя счастливым.	0	1	2
3. Меня охватывает чувство безнадежности.	2	1	0
4. Я способен расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к успокоительным таблеткам.	0	1	2
5. Если бы я испытывал очень сильный стресс, я бы обязательно обратился за помощью к специалисту.	0	1	2
6. Я склонен к грусти.	2	1	0
7. Мне хотелось бы стать кем-нибудь другим.	2	1	0
8. Мне хотелось бы оказаться где-нибудь в другом месте.	2	1	0
9. Я легко расстраиваюсь.	2	1	0

# Умеете ли вы справляться со стрессом?

- ❖ 0-3 очка. Вы умеете владеть собой и, вероятно, вполне счастливы
- ❖ 4-7 очков. Ваша способность справляться со стрессом где-то на среднем уровне. Вам полезно взять на вооружение некоторые приемы, помогающие справляться со стрессом.
- ❖ 8 и более очков. Вам пока трудно бороться с жизненными невзгодами. Если вы хотите сохранить свои душевные и физические силы, вам необходимо научиться использовать более эффективные методы борьбы со стрессом.

**"Все в наших руках, поэтому их нельзя опускать» (К. Шанель)**

# Что поможет преодолеть стресс?





## Тип А:

- ❖ Настойчивое желание достичь намеченных, но обычно нечетко поставленных целей.
- ❖ Сильное желание и готовность соревноваться.
- ❖ Стремление быть признанным и продвинутому в чем-то дальше.
- ❖ Исполнение множества разнообразных функций в условиях ограниченного времени.
- ❖ Склонность увеличивать темп работы.
- ❖ Способность быстро принимать решения и начинать действовать.

## Тип В:

- ❖ Четкая постановка целей, спокойное обдумывание методов их достижения.
- ❖ Отсутствие желания соревноваться.
- ❖ Признание не имеет особого значения.
- ❖ Выполнение определенных функций в течение неограниченного жесткими рамками времени.
- ❖ Спокойный, размеренный темп работы.
- ❖ Решения принимаются после предварительного обдумывания.

По американскому психологу Т. Коксу



# Умейте управлять собой



- ❖ Умейте управлять собой,
- ❖ Во всем ищите добрые начала.
- ❖ И споря с трудною судьбой,
- ❖ Учитесь жизнь начать сначала.
- ❖ Споткнувшись — самому вставать,
- ❖ В себе самом искать опору,
- ❖ А если двигаетесь в гору —
- ❖ Себя в пути не потерять.
- ❖ Не надо жаловаться всем
- ❖ Ни на судьбу, ни на болезни —
- ❖ Ничто не будет бесполезней
- ❖ Избитых этих, жалких тем!
- ❖ Не жгите сердце табаком,
- ❖ И мозг вином не заливайте,
- ❖ И жизнь свою не сокращайте
- ❖ Воспоминаньем о плохом.
- ❖ Друзей имейте — в трудный час
- ❖ Они поддержат и помогут.
- ❖ Не будет трудною дорога
- ❖ Ни для друзей и ни для вас.
- ❖ Не умирайте пока живы!
- ❖ Поверьте, беды все уйдут:
- ❖ Несчастья тоже устают.
- ❖ За днем несчастья — день счастливый!!!

Юрий Мерзляков

До новых встреч !



**Будьте здоровы и счастливы!**



# *Поза кучера*

