

The background features several large, overlapping, colorful swirls in shades of green, purple, and blue. Scattered throughout are numerous small, yellow, triangular shapes that resemble confetti or starbursts.

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!





**И ПУСТЬ
СТРЕСС НЕ
ПОВРЕДИТ
ВАМ!**