

ОСЕННИЙ ВЫЕЗДНОЙ СЕМИНАР

Бакина Маргарита,
Журина Мария

Как противостоять стрессу или ...
Несколько слов о стрессоустойчивости

Москва, 2009

Что такое для вас стресс???

Слушаю...





Ганс Селье (1907-1982)

Научное определение стресса было введено в 1936 году канадским физиологом Г.Селье.

Ученый определил стресс как «неспецифический ответ организма на любое предъявляемое ему требование».

Стресс – функциональное состояние, развивающееся под действием стрессоров



Стресс **противоречив**, **неуловим**, **туманен**.

Он с трудом укладывается в узкие рамки определений.

Его слабость - в неопределенности, расплывчатости границ.

А это всегда чревато появлением неразберихи в использовании самого термина, возникновением неоправданных дискуссий по поводу его сущности.

Давайте зайдём с другой стороны...

В каких ситуациях мы чаще всего испытываем стресс?

*Запишите 3 ситуации из своей жизни,
в которых, как вам кажется,
Вы испытываете стресс.*

Стресс – хорошо это или плохо?

**Предлагаем командам за 5 минут найти как можно больше аргументов,
почему стресс – это хорошо, и
почему стресс – это плохо.**

**Времени мало!
Вожатые не участвуют!**

Азбука стресса:

А) Стресс – это реакция человека на опасную или неопределенную, но при этом **значимую** для него ситуацию, в условиях отсутствия адекватного стереотипа поведения или при невозможности его применить.

Азбука стресса:

- Б) Чаще всего стресс возникает **в сложной или новой для человека ситуации**, в случае выраженного риска, цейтнота, возможного или реального конфликта.

Азбука стресса:

В) Стресс – это **защитный** механизм управления поведением человека в целях **поддержания его выживания**. Физиологически стресс проявляется в мобилизации нервной, иммунной и сердечно-сосудистой и мышечной систем. Субъективно стресс переживается в первую очередь, как состояние напряженности.

Азбука стресса:

Г) Являясь эффективным механизмом управления человеком в простых, «животных» ситуациях, стресс затрудняет осуществление сложной, целенаправленной, «человеческой» деятельности, в первую очередь, ухудшая **точность, скорость и креативность мышления.**

Азбука стресса:

Д) Плюсы стресса для человека:
выделяется **дополнительная энергия** для решения
проблемы;
организм **«подсказывает» что делать** - убежать,
напасть или затаиться;
тренируется нервная, иммунная и сердечно-
сосудистые системы.

Азбука стресса:

Е) Минусы стресса для человека:
выделенной для реакции энергии может быть
СЛИШКОМ МНОГО;
организм «подсказывает» в основном **примитивные
реакции**, зачастую противоречащие сознательному
выбору;
при сильном стрессе **иммунная система истощается**,
нервная и сердечно-сосудистые системы
перенапрягаются.

Азбука стресса:

Ж) Стресс «заставляет» человека действовать **не в целях развития, а в целях выживания.**

Поэтому, пока человек не развил свое сознание до уровня, близкого по силе к уровню его бессознательного, технологии управления стрессом является необходимым условием его эффективной деятельности, особенно в новых для него областях.

ОГОНЬ И СТРЕСС (МИНИ-ПРИТЧА)

*Огонь помог людям стать теми, кем они сейчас являются. Огонь помощник и защитник людей! Огонь согреет и поднимет настроение, с помощью огня можно приготовить еду или отогнать диких хищников. Но это возможно, только если человек умеет управлять огнем. Если нет, то он может легко сгореть в огне заживо, в лучшем случае можно остаться на пепелище сырым и голым.
Стресс – как огонь. Только страшнее.*

Стресс и стрессоры

Для возникновения стресса необходимо взаимодействие двух факторов, которые могут быть обозначены как “потенциальный стресс” (включает стрессоры) и “способность преодолеть” стресс.

Стресс и стрессоры

Как каждый из нас реагирует на стресс?

**Ведь один и тот же стрессор у разных людей
вызывает разные реакции...**

Например, мужчины и женщины по-разному реагируют на....

Потенциальный стресс для одного может стать жизненной трагедией со всеми вытекающими последствиями, а для другого - необходимым элементом жизнедеятельности.

В одной из работ, посвященных изучению стрессов у менеджеров, выделено шесть типов личностей, которые по-разному реагируют на стресс.

1. ЧЕСТОЛЮБИВЫЙ ТИП –

люди с сильной потребностью достижения и успеха.
энергичные, подвижные, доминантные,
агрессивные и ориентированные на дело.

Причины стресса - перегрузки, большая
интенсивность деятельности и межличностных
отношений, недостаточное понимание себя.

Основные симптомы стресса - бессонница, высокое
кровяное давление, проблемы с сердцем,
чрезмерное курение и потребление алкоголя.

2. СПОКОЙНЫЙ ТИП –

безмятежные и спокойные люди, ориентированные на прошлое, мечтательные и малоактивные, соблюдающие баланс между работой и домом.

Отличаются низкой уязвимостью к стрессу.

Причины стресса - другие люди, требования профессиональной деятельности, которые нарушают размеренное течение жизни.

3. СОВЕСТЛИВЫЙ ТИП –

мелочные, дотошные, педантичные, консервативные и обязательные люди. Они верят авторитетам и подчиняются традициям.

Причины стресса - другие люди, которые нарушают их планы и стереотипы поведения.

Характерна средняя степень уязвимости по отношению к стрессу, но они очень чувствительны к изменениям их привычной жизнедеятельности.

4. НЕОТСТАИВАЮЩИЙ ТИП –

люди, которые не могут постоять за себя и отстаивать свои права. Такие люди стремятся угодить другим и избегают межличностных конфликтов, боятся конфронтации и проблемных отношений с другими.

Вообще испытывают внутреннее напряжение на почве межличностных отношений, что и является частой причиной стресса.

5. ЖИЗНЕЛЮБИВЫЙ ТИП –

жизнелюбы, сильные, энергичные, живут полноценной жизнью, жаждут новых событий и впечатлений, импульсивные и рискованные, для них характерна частая смена интересов.

Причинами стресса для людей этого типа являются рутинная и скучная работа и чрезмерное внутреннее напряжение, которое существенно повышает уязвимость к стрессу.

6. ТРЕВОЖНЫЙ ТИП – эти люди отличаются высокой уязвимостью к стрессу, испытывают беспокойство по поводу возможных неудач, ориентированы на будущее и чрезмерно рефлексиируют, характеризуются высоким внутренним напряжением при низкой самооценке.

Причинами стресса для тревожного типа личности являются ответственная работа и резкие изменения в жизни.

Стрессоустойчивый человек – какой он?

Есть ли смысл вкладывать

- силы,
 - время
 - и даже деньги
- в развитие стрессоустойчивости?



Беспрецедентное решение
руководителя Лондонского
метрополитена –
откомандировать весь топменеджмент
на 26-тидневный тренинг по
управлению стрессом.

Результат:

- в течение года все прямые (организация обучения) и косвенные затраты (снижение прибыли) окупались только за счет экономии на оплате больничных листов;
- увеличилась производительность труда за счет повышения работоспособности сотрудников;
- уменьшились непроизводительные расходы, связанные с ошибками персонала;
- появились новые «неудобные», рискованные, сложные, но при этом очень выгодные проекты, на которые раньше «не хватало пороху».

ДВА ОСНОВНЫХ ПОДХОДА К ПОВЫШЕНИЮ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

1. Метод Российского спецназа: *«Тяжело в ученье – легко в бою»*

В российских спецподразделениях офицеры и сержанты традиционно культивируют высокий уровень психического давления на бойцов, причем организуется это так, чтобы воздействие не прекращалось ни на минуту. В результате те, кто адаптируются к данному стрессу, начинают относиться к такому уровню нагрузки, как к норме.

ДВА ОСНОВНЫХ ПОДХОДА К ПОВЫШЕНИЮ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

2. Метод японских топменеджеров: *«Прививка против стресса»*

В ряде японских фирм высшее руководство раз в квартал вывозят в полувоенные лагеря, где их подвергают высочайшим физическим и психическим нагрузкам, в том числе побоям и моральным унижениям. По некоторым сведениям после этого в этих фирмах наблюдается резкий подъем производительности труда, а в отношениях между руководителями – заметное уменьшение числа конфликтов и недоразумений.

ТЕСТ НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ:

На положения теста отвечайте:

- «Часто» (3 балла),
- «Иногда» (2 балла),
- «Редко» (1 балла).

1. Думаю, меня недооценивают в коллективе.

2. Стараюсь работать (учиться), даже если не совсем здоров.

3. Постоянно переживаю за качество своей работы (учебы).

4. Я бываю настроен агрессивно.

5. Я не терплю критики в свой адрес.

6. Я бываю раздражителен.

7. Я стараюсь быть лидером там,
где это возможно.

8. Меня считают человеком
настойчивым и напористым.

9. Я страдаю бессонницей.

10. Своим недругам я могу дать отпор.

11. Я эмоционально и болезненно переживаю неприятности.

12. У меня не хватает времени на
ОТДЫХ.

13. У меня возникают конфликтные ситуации.

14. Мне не хватает власти, чтобы реализовать себя.

15. У меня не хватает времени, чтобы заниматься любимым делом.

16. Я все делаю быстро.

17. Я испытываю страх, что не поступлю в институт (или потеряю работу).

18. Я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки.

Результат:

чем меньше сумма баллов, которую вы набрали, тем выше ваша стрессоустойчивость, и наоборот.

Если у вас 1-й и даже 2-й уровень, то вам необходимо кардинально менять свой образ жизни.

Итак, уровень вашей стрессоустойчивости:

1. Очень низкий - 54 балла
2. Низкий - 53-50
3. Ниже среднего - 49-46
4. Чуть ниже среднего - 45-42
5. Средний - 41-38
6. Чуть выше среднего - 37-34
7. Выше среднего - 33-30
8. Высокий - 29-26
9. Очень высокий - 18-22

Стресс захватывает все 3 части человеческого:

- **биологическое,**
- **психологическое,**
- **социальное.**

Физиологический уровень стресса...

Стрессоустойчивость обеспечивают:

- хорошее здоровье,
- умение расслабляться,
- регулировать эмоции,
- глубокое дыхание.

Что необходимо для саморегуляции:

- Обеспечить себе постоянную физическую нагрузку;
- Полноценный отдых, в том числе сон;
- Позаботиться о правильном питании;
- Подумать и максимально обеспечить экологичность условий жизни.

Психологический уровень стресса...

Стрессоустойчивость зависит от:

- темперамента,
- локуса контроля,
- экстравертированности – интравертированности,
- уверенности в себе, самооценки,
- осознания своей ценности,
- Допущения права на ошибку,
- наличия исследовательской позиции, отношения к жизни как к приключению,
- умения жить в моменте, а не в прошлом или будущем,
- привычки опираться на себя,
- от количества страхов и
- наличия/отсутствия чувства вины.

Социальный уровень стресса...

Стрессоустойчивость выше

- в коллективе единомышленников,
- при наличии одобрения и поддержки со стороны семьи,
- при умении общаться без оценок и диагнозов, т.е. не категорично, а принимающе.

Один из способов повышения стрессоустойчивости - развитие навыков общения.

Упражнение: Даем рецепты!

Метод №1 (профилактический):

- *Вспомните ситуацию, в которой вы решили свою проблему и можете гордиться собой и своими действиями. Запишите все комплименты, которые можете себе сделать. Теперь подумайте, если вы раньше уже успешно решили подобную задачу, то есть все основания полагать, что и с настоящим заданием вы справитесь так же успешно. Сохраните сегодняшнюю запись комплиментов и используйте, когда стресс снова будет надвигаться на вас.

Метод №2 (системный)

*Проанализируйте и запишите причины ваших неудач: нехватка ресурсов (если да, то каких), недостаточное планирование и т.п. Постарайтесь учесть выявленные ошибки при планировании своих действий в будущем.

Метод № 3 (метод двух крайностей):

- * Представьте себе различные варианты исхода событий, вплоть до самого неблагоприятного: что самое страшное может случиться? Что самое лучшее может произойти? Подумайте, что вы будете делать, если реализуется наихудший для вас вариант развития событий. Аналогичным образом спланируйте свои действия при других исходах. В результате вы снизите уровень неопределенности, который и провоцирует обычно лишние эмоции.

Метод № 4 (метод визуализации):

- * Представьте себе предстоящее событие, которое вас волнует (например, экзамен), так, как будто оно уже произошло. «Проживите» все детали, возможные повороты событий, представьте себе «картинки», свой путь, общение с теми людьми, которые точно будут участвовать в процессе и т.д.

Посмотрите на все это сначала как будто через окошко кинемеханика, потом с последнего ряда зрительного зала, потом, сидя в первом ряду партера.

СЕМЬ ПРОСТЫХ СПОСОБОВ СНЯТЬ СТРЕСС

1. Выключай!

Мобильный телефон,
компьютер,
Телевизор...и
Иди гулять!



СЕМЬ ПРОСТЫХ СПОСОБОВ СНЯТЬ СТРЕСС

2. Фитнес

Достаточно
30 минут
3 раза в
неделю







ТЬ
Б

СЕМЬ ПРОСТЫХ СПОСОБОВ СНЯТЬ СТРЕСС

5. Ароматерапия

Одним из самых эффективных способов преодолеть стресс является ароматерапия. Примите ванну и добавьте в воду несколько капель масла мяты или лаванды. Такая процедура помогает расслабиться, улучшить настроение, а также улучшает сон.

СЕМЬ ПРОСТЫХ СПОСОБОВ СНЯТЬ СТРЕСС

6. Дневник



СЕМЬ ПРОСТЫХ СПОСОБОВ СНИТЬ СТРЕСС

7. Смех

Смех!
Смех!
Смех!



Спасибо! Ваши вопросы?

Бакина Маргарита

Журина Мария

Образовательный проект

«Антивирусная школа – новый источник IT-знаний», www.av-school.ru

Москва, 2009

KASPERSKY lab