



Стресс

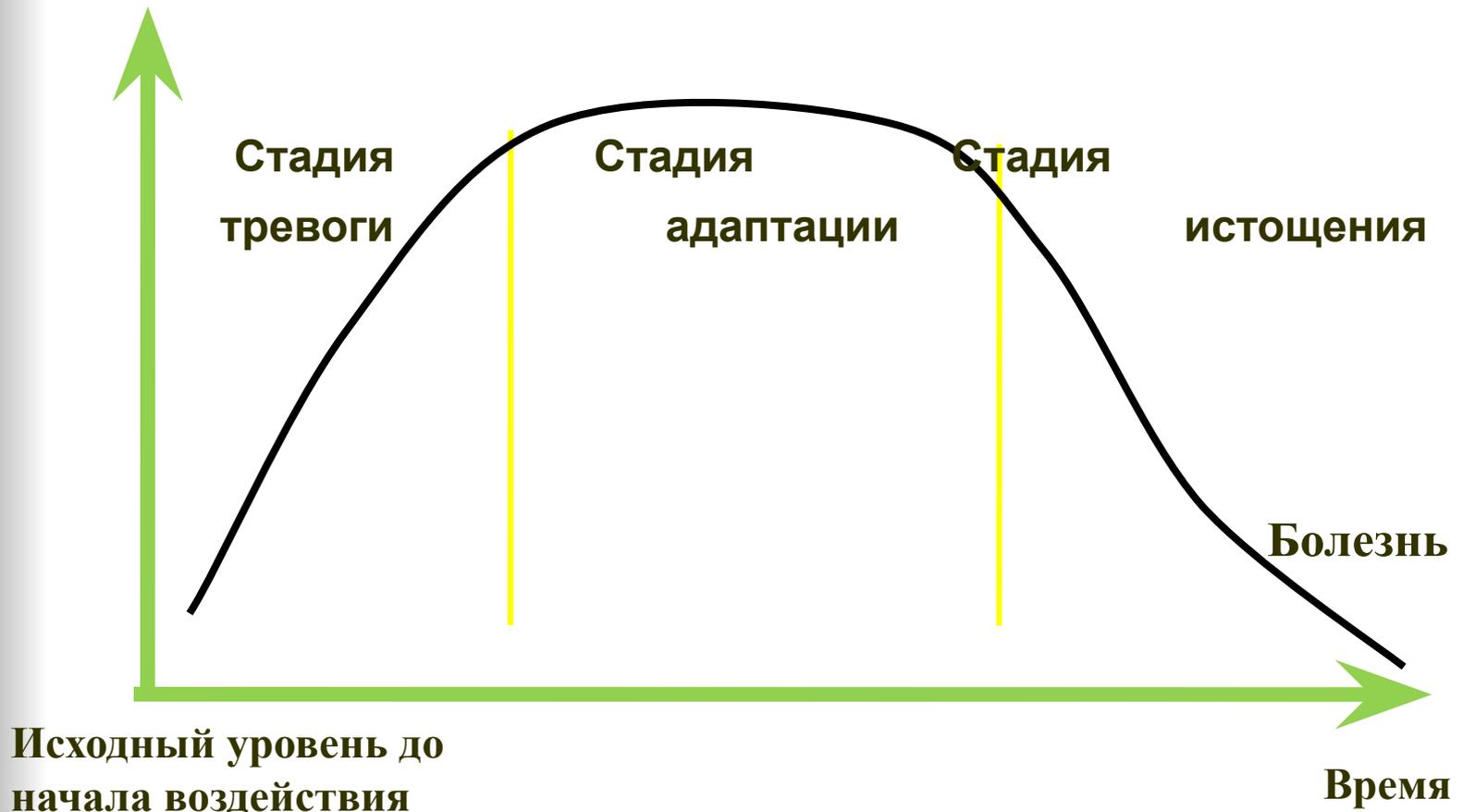
А.Н. Гелюх ЛОИППО

Стресс

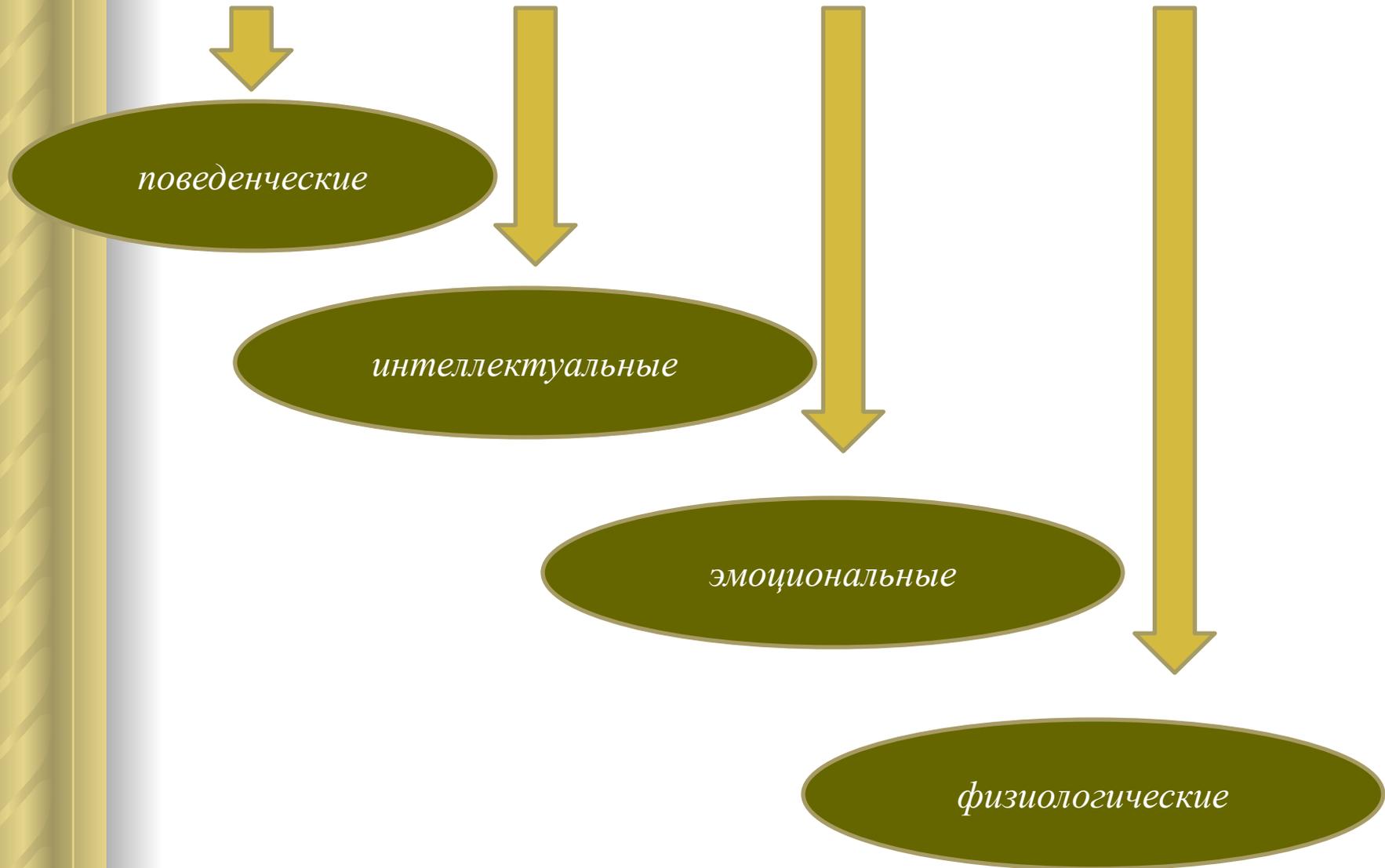
- **внутреннее сопротивление, реакция на внешние раздражители (Хан Селье)**
- **это феномен неспецифической реакции организма в ответ на разнообразные повреждающие воздействия**
- **это адаптационный синдром**

Стадии развития стресса по Г. Селье

Сопротивляемость
организма по отношению к
повреждающим факторам



Стрессовые реакции



Поведенческие признаки стресса



Интеллектуальные признаки стресса



Физиологические признаки стресса



Эмоциональные признаки стресса



Виды стресса

- **Эмоциональный стресс**
 - Эмоциональный положительный стресс
 - Эмоциональный отрицательный стресс
- **Внутриличностный стресс**
- **Рабочий стресс**
- **Финансовый стресс**
- **Общественный стресс**
- **Экологический стресс**

Стрессоустойчивость

- **это определенное сочетание личностных качеств, позволяющих переносить стрессовые ситуации без неприятных последствий для своей деятельности, личности и окружающих**
- **это только врожденное качество, но оно очень хорошо поддается тренировке**

4 группы стрессоустойчивости

- **Стрессоустойчивые люди всегда готовы к любым переменам и с легкостью их принимают**
- **Стрессонеустойчивые - сложно адаптируются к любым изменениям**
- **Стрессотренируемые люди в общем-то готовы к изменениям, но только не к мгновенным и не к глобальным**
- **Стрессотормозные люди не станут меняться под воздействием внешних событий, они имеют твердые позиции и свои мировоззренческие установки**

Депрессия

- 1. стадия, которую характеризуют повышенная чувствительность, раздражительность, быстрая утомляемость и бессонница;**
- 2. психосоматическая стадия — стадия развития сердечно-сосудистых расстройств, появления жалоб на работу желудка, болей, сексуальных расстройств;**
- 3. собственно депрессивная стадия, для которой свойственно усиление многих проявлений предыдущих стадий, усиление тревоги, снижение самооценки**

Психосоматические заболевания

болезни, в основе которых лежит нарушение психической деятельности человека:

- бронхиальная астма**
- сердечно-сосудистые заболевания**
- язва желудка и двенадцатиперстной кишки**

Мифы о стрессе

- **«Опознать источники стресса легко»**
- **«Я всегда чувствую, когда переживаемый стресс становится чрезмерным»**
- **«Стресс существует только в моем воображении и поэтому не может причинить мне какого-либо вреда»**
- **«Не в моей власти избежать стресса — все мы его жертвы в наше время»**
- **«Все люди реагируют на стресс одинаково»**
- **«Только слабые люди страдают от стресса»**

Научитесь управлять своим временем

- **Определите основные цели и задания**
- **Соотнесите результаты выполнения с возможностями осуществления**
- **Научитесь говорить “Нет”**
- **Делегируйте свои полномочия**
- **Определяйте то, как вы планируете и распределяете свое время**
- **Если стрессор - большой объем работы, то попробуйте изменить свой имидж “трудоголика”**
- **Концентрируйте внимание на том, что вам нравится делать и сделайте минимальным выполнение тех заданий, что вам не нравятся**

- **Используйте свое время и не позволяйте времени использовать вас**
- **Оставляйте свободное время в вашем расписании**
- **Научитесь говорить “Нет”**
- **Оформите собственно рабочее место по своему вкусу**
- **Пытайтесь не забывать о приятных моментах своей работы**
- **Определите время для семейных дел**

Закон Фресса

Время имеет конкретный и субъективный размер.

Выполнять нужно сначала ту работу, которая нравится, а неприятное отложить на ПОТОМ

Закон Паркинсона

Чем больше времени дается на выполнение работы, тем более времени съедается. Исходить следует из необходимого времени, а не из желаемого. Ограничивайте себя во времени. Устанавливайте четкие сроки, необходимые для выполнения заданий

Закон Дугласса

Пространство на столе
заполняют бумаги. Поиск
необходимого съедает время.
Освободите рабочее место
от лишних бумаг

Закон Карлсона

Любая прерванная, а затем продолженная работа занимает больше времени, чем сделанная без перерыва. Начав работу - максимально заверши ее

Закон Ильича

Чем больше тратится времени на выполнение, тем менее производительной является работа. Работа должна ограничиваться по времени

Закон Паретто

Главная работа занимает меньше времени, а побочная, не такая важная – больше 20% приоритетов обеспечивают каждому 80% успеха.

Необходимо отделять главное от вторичного, сохраняя больше времени для основного

Закон альтернативы

Всегда есть что делать, следует точно выбрать время, что для чего. Не делать несколько дел, а выбирать одно и делать его качественно

Закон свободы

Внутри нас есть ритм,
собственные часы. Работу
следует согласовывать с
собственным внутренним
ритмом