

**СТРЕСС**

**Стресс - это ответная реакция организма на экстремальные условия, нарушающие эмоциональное спокойствие и равновесие человека.**



### **Причины возникновения стресса:**

Специалисты считают, что любая ситуация, на которую человек реагирует сильным эмоциональным возбуждением, может стать причиной возникновения стресса. Надо учитывать, что стресс могут вызвать как положительные эмоции, так и отрицательные.

### **Стрессовые ситуации:**

- ▣ неорганизованность и, как следствие, неправильное распределение времени, нехватка его для выполнения важных дел, спешка;
- ▣ конфликты;
- ▣ чувство перегруженности работой, переутомляемость;
- ▣ слишком высокая ответственность.

### **Наиболее распространенными симптомами при стрессе являются:**

- ▣ Депрессия
- ▣ Головные боли
- ▣ Бессонница
- ▣ Быстрое сердцебиение

## Как вы реагируете на стресс?



Психолог Конни Лиллас, чтобы описать три наиболее распространённые способы реакции людей на стресс, приводит аналогию с вождением автомобиля:

- ▣ **Нога на газ – гнев и волнение.** Вы взвинчены, чрезмерно эмоциональные и не можете усидеть на месте.
- ▣ **Нога на тормоз – замкнутость и угнетённость.** Вы закрываетесь от внешнего мира и показываете очень мало энергии и эмоций.
- ▣ **Нога на обе педали – напряжение и сдержанность.** Вы «тормозите» под давлением и не можете ничего сделать. Вы выглядите парализованным, но внутри вы сильно взволнованы.

## Признаки и симптомы стресса.



## Когнитивные симптомы стресса.

- ▣ Проблемы с запоминанием новой информации.
- ▣ Забывчивость, неорганизованность, беспорядок.
- ▣ Трудности в принятии решения.
- ▣ Проблемы с концентрацией внимания.
- ▣ Недальновидность.
- ▣ Пессимизм.
- ▣ Тревога или скачки мыслей.
- ▣ Постоянное беспокойство.
- ▣ Бессонница, ночные кошмары, тревожные мечты.

## Признаки и симптомы стресса.



### Физические симптомы.

- Боли и страдания.
- Сжимание челюстей, скрипение зубами.
- Диарея или запор.
- Частое мочеиспускание.
- Изжога, боль в животе.
- Отрыжка и метеоризм.
- Тошнота и головокружение.
- Боль в груди, быстрое сердцебиение.
- Затруднённое дыхание.
- Частые простуды.
- Заикание.
- Дрожь ног, рук или губ.
- Боль в шее, боль в спине, мышечные спазмы.
- Звон и жужжание в ушах.
- Частое покраснение и потливость.
- Холодные или потные руки, ноги.
- Сухость во рту, сложное глотание.
- Сыпь, зуд, крапивница, мурашки по коже.
- Необъяснимая и частая аллергия.
- Усталость, вялость, слабость.

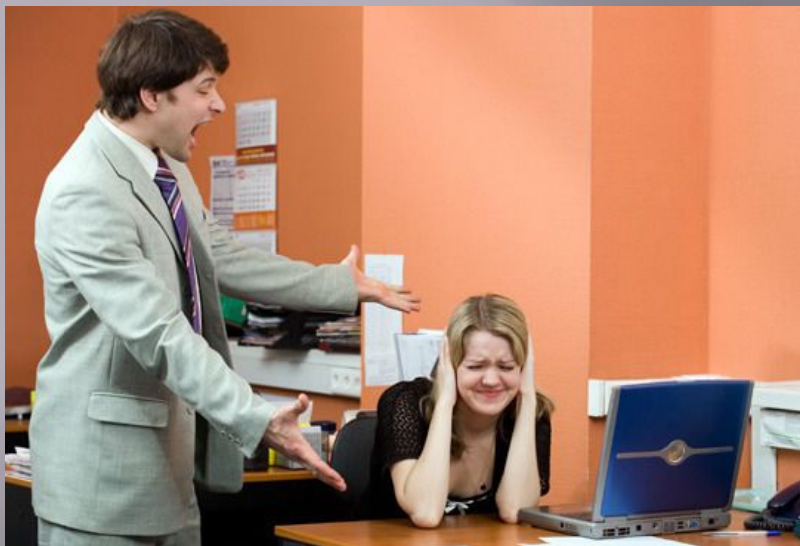
## Признаки и симптомы стресса.



## Эмоциональные симптомы.

- Капризность.
- Раздражительность или вспыльчивость.
- Внезапные приступы паники.
- Невозможность расслабиться.
- Ощущение перегруженности.
- Чувство одиночества и изоляции.
- Депрессия и ощущение несчастья.
- Тревога, беспокойство, чувство вины, нервозность.
- Гнев, разочарование, враждебность.
- Депрессия, частые перепады настроения.
- Частые приступы плача или мысли о самоубийстве.
- Чрезмерная реакция на маленькие неприятности

## Признаки и симптомы стресса.



## Поведенческие симптомы.

- Излишки в еде или недоедание.
- Слишком долгий или короткий сон.
- Самоизоляция от других людей.
- Проволочки или пренебрежение обязанностями.
- Употребление алкоголя, курение.
- Азартные игры или импульсивные покупки.
- Нервные привычки.
- Навязчивое или компульсивное поведение.
- Снижение производительности.
- Ложь или оправдания, чтобы прикрыть плохую работу.
- Быстрая или бормочущая речь.
- Чрезмерная защита или подозрительность.
- Проблемы с общением.

## Профилактические и реабилитационные мероприятия



- ▣ снятие напряжения,
- ▣ повышение мотивации,
- ▣ улучшение условий труда (организационный уровень),
- ▣ изменение характера складывающихся взаимоотношений в коллективе (межличностный уровень),
- ▣ трансформация личностных реакций и уменьшение заболеваемости (индивидуальный уровень).



## Профилактика стресса



- определение краткосрочных и долгосрочных целей
- использование "тайм-аутов", что необходимо для обеспечения психического и физического благополучия (отдых от работы);
- овладение умениями и навыками саморегуляции (релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня стресса, ведущего к выгоранию);
- профессиональное развитие и самосовершенствование;
- уход от ненужной конкуренции (бывают ситуации, когда ее нельзя избежать, но чрезмерное стремление к выигрышу порождает тревогу, делает человека агрессивным, что способствует возникновению стресса);
- эмоциональное общение (когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими, вероятность стресса значительно снижается или процесс этот оказывается не столь выраженным);
- поддержание хорошей физической формы
- легкое переключение с одного вида деятельности на другой;
- проще относиться к конфликтам;
- не пытаться быть лучшим всегда и во всем.