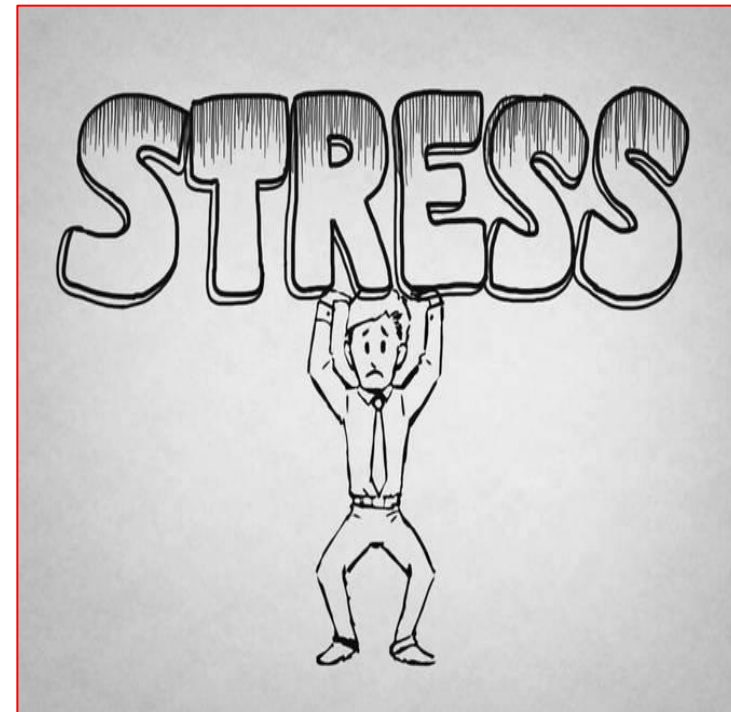


Психологический час для подростков
«Стресс и способы борьбы с ним»
Дыхательные техники для снятия стресса.

Презентацию подготовила:
педагог-психолог ГПОУ БлПТ
А.Ю.Ференц

Цель:

1. Дать знания о стрессе, стрессовой ситуации, стрессоустойчивости, способах борьбы со стрессом.
2. Дать знания о дыхании, дыхательных техниках, которые способствуют снятию стресса.
3. Заинтересовать проблемой.



Стресс — означает угнетенность, подавленность.

Это понятие было введено канадским ученым Гансом Селье, он определил стресс как реакцию нервно-психического напряжения, возникающую в чрезвычайных обстоятельствах и призванную мобилизовать защитные силы организма.

С точки зрения физиологии, стресс является адаптацией организма к изменившимся, трудно преодолимым условиям. Он пытается приспособиться к ним и восстановить своё нормальное состояние.

Понятие стрессовой ситуации в концепции стресса является психологическим. **Стрессовые ситуации** – это ситуации, когда человек испытывает сильное эмоциональное потрясение. Это потрясение может быть вызвано не столько внешними обстоятельствами (стрессорами), сколько установками по отношению к ним.

Стадии стресса

1. Стадия тревоги – продолжается от нескольких часов до двух суток. Включает в себя две фазы: фазу шока и противошока. На последней происходит мобилизация защитных реакций организма.
2. Стадия сопротивляемости. На данной стадии повышается сопротивляемость к воздействиям стрессора. Эта стадия приводит либо к стабилизации состояния и выздоровлению, либо сменяется последней стадией.
3. Стадия истощения. На этой стадии адаптационные ресурсы организма истощаются. Стресс может перерасти в хронический.

Стресс – неотъемлемая часть современной жизни, и сегодня его влияние и последствия, несмотря на развитие общества, технологий, науки и прочего, нисколько не уменьшились.

Даже если не говорить о глобальном, давление окружает нас на уровне повседневности: рабочие неурядицы, недопонимание в семье, проблемы в отношениях, экзамены, болезни и т.д. – все это отрицательно сказывается на физическом и психологическом состоянии человека.

Именно поэтому возникает насущный вопрос: **можно ли как-то защититься от стресса и как с ним бороться?**

Способы борьбы со стрессом:

1. Освободиться от негативных эмоций и разрушающих переживаний:

- выполнить комплекс физических упражнений;
- потанцевать;
- нарисовать проблему или свои эмоции;
- описать их на бумаге, которую потом порвать или сжечь;
- громко покричать, попеть;
- побить боксёрскую грушу (отличной заменой ей станет обычная подушка);
- помять антистрессовую игрушку;
- рассказать кому-либо о наболевшем.

Способы борьбы со стрессом:

2. Переключить внимание:

- подумать о чём-нибудь хорошем;
- представить приятную для глаза картинку;
- взяться за работу, требующую максимальной концентрации внимания и не связанную со стрессором;
- поговорить с кем-то на посторонние темы;
- включить фильм и заставить себя следить за сюжетом.

Способы борьбы со стрессом:

3. Релакс:

- проветрить помещение;
- выключить мобильный телефон, компьютер, телевизор;
- приглушить свет;
- расслабиться поможет релаксирующая музыка (без слов, для аутотренинга или йоги);
- включить аромалампу;
- сесть поудобнее (ещё лучше — принять полулежачее положение);
- поочерёдно расслабить все части тела;
- представить красивую картинку, которая вызывает положительные эмоции;
- думать о хорошем;
- время релаксации — от 5 до 15 минут.

Способы борьбы со стрессом:

4. Уменьшить уровень кортизола и увеличить выработку серотонина:

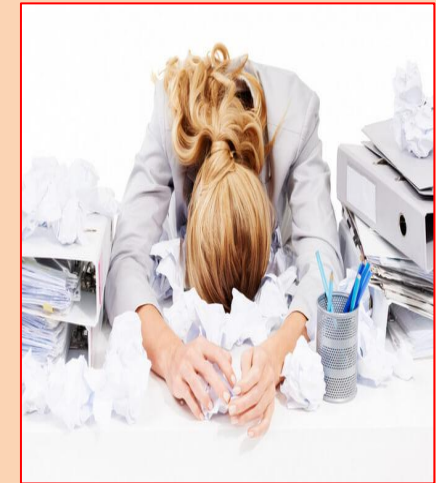
- прогуляться на свежем воздухе;
- съесть несколько долек горького шоколада или банан;
- не спеша выпить стакан прохладной воды;
- послушать любимую музыку;
- пообщаться с приятным, любимым человеком, в обществе которого комфортно;
- заняться любимым хобби.

В борьбе со стрессом важно развивать специфическое качество – стрессоустойчивость.

Стрессоустойчивость – это совокупность качеств, позволяющих организму спокойно переносить действие стрессоров, без вредных всплесков эмоций, влияющих на деятельность и на окружающих.

Согласно теории стрессоустойчивости, все люди делятся на 4 группы:

- Стрессонеустойчивые.
- Стрессотренируемые.
- Стрессотормозные.
- Стрессоустойчивые.



«Стрессоустойчивые»

«Стрессонеустойчивых» Они не склонны менять свое поведение и адаптироваться под внешний мир. Их установки и понятия незыблемы.

Поэтому любое неблагоприятное внешнее событие или даже намек на его возможность в будущем для них – стресс.

В самой стрессовой, критической ситуации «стрессонеустойчивые» склонны к повышенной эмоциональности, крайне возбудимы и неуравновешенны. От них не стоит ждать быстрых и конструктивных решений в напряженные моменты.

«Стрессотренируемые»

«Стрессотренируемые» готовы к переменам, но только не глобальным и не мгновенным. Они стараются трансформировать свою жизнь постепенно, непринужденно, безболезненно, а когда это по объективным причинам невозможно, делаются раздражительными или впадают в депрессию.

Однако по мере повторения примерно схожих по содержанию напряженных ситуаций «стрессотренируемые» привыкают и начинают реагировать на стрессы более спокойно.

Зрелые, опытные представители «стрессотренируемых» вполне способны быть лидерами в экстремальных ситуациях.

«Стрессотормозные»

«Стрессотормозные» отличаются жесткостью своих жизненных принципов и мировоззренческих установок, однако к внезапным внешним изменениям относятся достаточно спокойно. Они принципиально не готовы меняться постепенно, но могут пойти на быстрое и однократное изменение той или иной сферы их жизни, например, резко сменить работу.

«Стрессотормозные» способны быть лидерами во время «точечных» перемен, после которых сразу будет фиксация их нового статус-кво.

Если же стрессы следуют один за другим, а особенно имеют вялотекущий характер, они постепенно теряют присутствие духа и контроль над своими эмоциями.

«Стрессоустойчивые»

«Стрессоустойчивые» готовы относительно спокойно принимать любые перемены, какой бы характер – длительный или мгновенный – они ни носили. Наоборот, все стабильное и заранее predetermined им чуждо и вызывает иронию по причине всеобщей неустойчивости.

Они обычно сами начинают процессы преобразований или даже революций, возглавляют их, при этом в самый острый момент могут отойти в сторону, так как при всей любви к переменам вовсе не в восторге от возможности нанесения ущерба себе.

Умеют эффективно действовать в нестабильных, кризисных условиях, но плохо приспособлены для работы в организациях с устоявшимися традициями. Стрессом для них являются только самые тяжелые события, касающиеся их самих или близких.

Нередко «стрессоустойчивые» выбирают себе профессии, связанные с риском и постоянным нахождением в экстремальных ситуациях.

Профилактика стресса

- Правильно распределяйте время между учёбой, работой и отдыхом.
- Высыпайтесь.
- Правильно питайтесь.
- Научитесь расслабляться, снимать напряжение.
- Повышайте стрессоустойчивость.
- Избегайте пустых переживаний, не вступайте в конфликты, берегите нервы.
- Занимайтесь спортом.
- Думайте о хорошем, научитесь мыслить позитивно.
- общайтесь, займитесь туризмом, наслаждайтесь каждым моментом жизни.
- Ведите дневник, анализируя своё состояние ежедневно.

Наше дыхание – это один из самых мощных инструментов, которым нас наградила природа. *Наше дыхание – это великий дар.*

Дыхание – фундаментальная основа существования. Без еды мы можем прожить 90 дней. Перестанем дышать – не протянем и 5 минут.

При помощи дыхания можно не только насытить организм кислородом, расслабиться и успокоиться, активировать деятельность мозга, сосредоточиться, избавиться от навязчивых мыслей, но и снять стрессовое напряжение.

Цели дыхательных техник:

- Сделать дыхание более глубоким, в большей степени брюшным.
- Найти правильное соотношение длительности вдоха и выдоха.
- Сделать дыхание более ритмичным.

Какие же дыхательные практики помогут снять стресс и нервное напряжение?

Сегодня рассмотрим самые эффективные и популярные варианты. Перед тем, как описать конкретные упражнения, хочу сделать одно небольшое предостережение. Многие люди, экспериментируя с дыханием, начинают дышать слишком интенсивно. В результате может слегка закружиться голова. Это неопасно, но об этом нужно знать.

Если так произошло, просто несколько минут подышите привычным для себя способом, а затем, когда голова перестанет кружиться, снова вернитесь к упражнениям. Не стремитесь дышать слишком интенсивно, форсируя вдох или выдох. Вдыхайте и выдыхайте мягко, плавно.

Итак, переходим непосредственно к знакомству с техниками дыхания.

Дыхание животом

Сядьте в удобную позу или лягте на пол. Положите одну руку на живот, другую — на грудь и сделайте глубокий вдох через нос. Следите, чтобы при этом плечи были расслаблены, грудная клетка не расширялась, а работала диафрагма — мышечная перегородка, отделяющая грудную полость от брюшной. При вдохе она сжимается и опускается, отчего живот выступает вперёд, а при выдохе поднимается и выталкивает воздух из лёгких.

На вдохе надувайте живот, а на выдохе подтягивайте его к позвоночнику. Старайтесь делать по 6–10 медленных вдохов в минуту. При таком дыхании организм лучше насыщается кислородом.

Когда выполнять Перед экзаменом, собеседованием и в любой стрессовой ситуации, когда нужно быстро успокоиться. Если хотите почувствовать долгосрочный эффект, практикуйте такое дыхание в течение 10 минут каждый день. Например, сразу после пробуждения или вечером перед сном. Это положительно скажется как на сердечно-сосудистой и пищеварительной системах, так и на общем психическом здоровье.

Поочерёдное дыхание через ноздри

Сядьте в удобную для вас позу держа спину прямо. Большим пальцем правой руки зажмите правую ноздрю и сделайте глубокий вдох через левую. На пике вдоха закройте левую ноздрю безымянным пальцем и выдохните через правую. Старайтесь наполнять и опустошать лёгкие до предела.

Выполните пять таких циклов, затем поменяйте ноздрю. То есть вдыхайте через правую и выдыхайте через левую. После этого сделайте пять вдохов и выдохов через обе ноздри. Не спешите и не напрягайтесь, дышите расслабленно.

Когда выполнять Когда нужно быстро сосредоточиться, взбодриться и зарядиться энергией. Йоги также считают, что эта практика развивает в человеке состояние гармонии.

Дыхание 4-7-8

Займите удобное положение сидя или лёжа, при желании закройте глаза. Прижмите кончик языка к нёбу, слегка приоткройте рот и полностью выдохните. Закройте рот и сделайте вдох носом, считая до четырёх. Затем досчитайте до семи, всё время задерживая дыхание. После этого медленно со свистом выдохните, считая до восьми. Повторите дыхание со счётом 4-7-8 несколько раз, пока не почувствуете успокоение.

Когда выполнять Эта техника — хорошая альтернатива равному дыханию. Практикуйте её перед сном, чтобы расслабиться и быстрее уснуть. По словам автора методики Эндрю Вейла (Andrew Weil), техника позволит почувствовать связь с телом, а также отвлечься от повседневных мыслей, которые мешают заснуть.

Сфокусированное дыхание

Примите удобную позу лёжа в тихом комфортном месте. Сделайте глубокий медленный вдох носом, концентрируясь на ощущениях в процессе. Почувствуйте, как приподнимаются живот и грудная клетка. Представьте, что воздух, который вы вдыхаете, наполнен миром и спокойствием. Ощутите, что вместе с ним они приходят к вам.

Медленно выдохните. Представьте, что вместе с воздухом вас покидают стресс и напряжение. Со следующим выдохом добавьте какое-то слово, на котором будете концентрироваться — например, «покой». Продолжайте дышать в таком ритме 10–20 минут.

Когда выполнять В стрессовых ситуациях, а также вечером, чтобы снять напряжение и настроиться на отдых.

Дыхание с прогрессивной релаксацией

Сядьте в удобное кресло или лягте, закройте глаза и спокойно глубоко дышите. Начните по очереди напрягать и расслаблять разные группы мышц: кистей и предплечий, плеч, лица, шеи, груди и диафрагмы, спины и живота, бёдер, голеней, ступней. Напрягайте каждую зону в течение 5–10 секунд, расслабляйте — 15–20 секунд.

Техника помогает почувствовать разницу между этими двумя состояниями, а при должной тренировке расслаблять нужные мышцы, в которых чувствуется зажатость.

Когда выполнять Перед сном или когда просто хочется расслабиться. Техника также пригодится, чтобы избавиться от тревоги.

Выводы и пожелания

Стресс – неотъемлемая часть современной жизни. Он отрицательно сказывается на физическом и психологическом состоянии человека.

Поэтому развивайте в себе стрессоустойчивость!

Занимайтесь профилактикой стресса!

Уделите хотя бы 15 минут в день дыханию и ваша жизнь станет ярче и вкуснее!

Будьте здоровы!

В трудных жизненных ситуациях всегда можешь
обратиться в круглосуточные службы

экстренной помощи

Всероссийский телефон доверия

8(800) 2000 122

эл.почта педагога -психолога ГПОУ БлПТ

gpu.blpt@yandex.ru