

# Предупреждение конфликтов и стресс

Подготовила Социальный работник МЦЗ Акчалова Е.В.

- Различают физиологический стресс и психологический
- Психологический стресс бывает информационным и эмоциональным
- Стресс является типичной реакцией человека на конфликтную ситуацию, но может выступать и причиной конфликта
- Стресс нередко бывает как следствием, так и причиной внутриличностного конфликта



**Стресс – психофизиологическое состояние человека, возникающее в экстремальных для него ситуациях**

## Психологические факторы нормализации стресса

Психологический стресс –  
реакция человека на трудную  
для него ситуацию.

**То, что трудно для  
одного человека**



**Может быть легким  
для другого**



**Трудность понятие субъективное.  
Люди часто сами создают себе  
трудности.**

- Человек – существо социальное, поэтому ему в течение всей жизни свойственно соревноваться с окружающими;
- Начиная с младенческого возраста человек оценивает свое положение, свою жизнь, сравнивая ее с положением и жизнью других людей;
- Соревнование с окружающими гораздо чаще вызывает стресс, чем соревнование с самим собой



**1. Основным в жизни должно быть соревнование с самим собой , а не с окружающими**



- Одни люди считают, что только от них зависит, все, что с ними происходит;
- Другие полагают, что многое зависит от судьбы, расположения звезд, и других объективных факторов;
- **Многое в нашей жизни зависит от нас, еще большее от нас не зависит**

**2. Понимание относительности любых событий в нашей жизни, уменьшает стресс от неудач**



- Информационные перегрузки – типичная причина стресса;
- Если мы стали раздражительны, нас мучает бессонница, необходимо оценить объем и значимость информации, которую ежедневно перерабатывает наш мозг;
- Если ребенок ходит в музыкальную школу, занимается английским, посещает спортивную секцию, учится на «отлично» – скорее всего он находится в информационном стрессе

**3. Сокращение числа сфер жизни и деятельности человека, неизбежно приведет к снижению информационного стресса**

- В философском смысле сама по себе жизнь ни хороша, ни плоха. Она объективна;
- Хорошей или плохой нашу жизнь во многом делает наше восприятие ее;
- Если у нас болит зуб, то и окружающее воспринимается в черном цвете, и мы чувствуем себя несчастными. Если вылечить зуб – восприятие окружающего мира меняется на противоположное;
- Изменился не мир, а наше восприятие его



**4. Если мы не можем изменить ситуацию, то необходимо изменить отношение к ней**



- Человек оценивает свои поступки опираясь на собственные критерии, но также учитывает и мнение окружающих;
- Рассогласование самооценки и оценки того же поступка со стороны окружающих может привести к внутриличностному конфликту и стрессу;
- Если человек обладает высокой нравственностью, является профессионалом в своем деле, он не должен зависеть от того, кто, и что о нем говорит или думает

**5. Живите по совести, и уменьшайте свою зависимость от внешних оценок и одобрений**

- Чем более человек доволен своей жизнью, тем реже он испытывает стресс;
- Человек оценивает свою жизнь, сравнивая ее с жизнью других людей, кто по его мнению живет лучше;
- Подумайте о положении тех, кто находится в еще более худших условиях, чем Вы;
- По данным ООН на планете более 300 млн людей живут впроголодь, более 100 млн тяжело больны; десятки миллионов употребляют наркотики



**6. Важно помнить, что на Земле живут сотни миллионов людей, которые попав в наше нынешнее положение, посчитали бы себя на вершине счастья**

# Здоровье и стресс повседневной ЖИЗНИ

Стресс, конфликтность человека заметно зависят от состояния его общего здоровья. Если человек болен, ему труднее противостоять стрессу. Поддержание здоровья (физического и психического) – важное средство профилактики конфликтов.

- Больше всего времени, треть нашей жизни мы тратим на сон;
- Чтобы сон был здоровым важно спать на ровной, достаточно жесткой, с невысокой подушкой постели;
- Перед сном желательна прогулка на свежем воздухе;
- В течение 2-х часов перед сном лучше избегать высокой интеллектуальной нагрузки;
- Спать лучше головой на север, воздух в спальне должен быть свежим



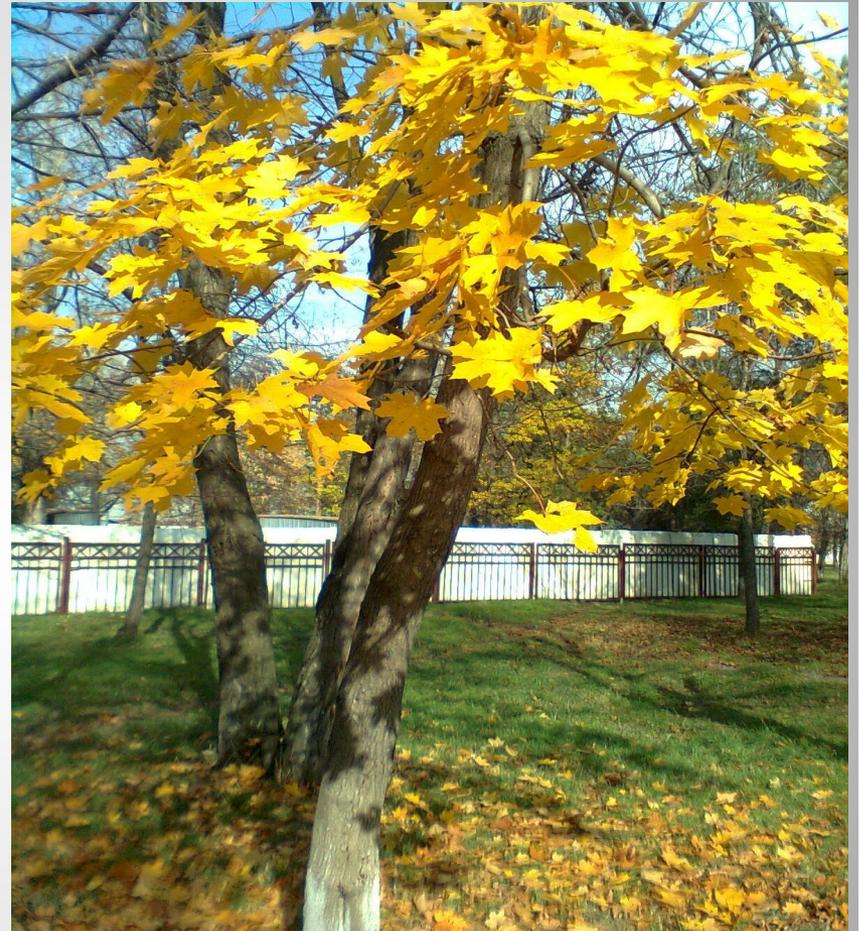
# 1. Очень важно обеспечение здорового сна.



- Наш организм на 65 % состоит из воды поэтому очень важно пить достаточное количество качественной воды;
- Вода из водопровода и других источников всегда нуждается в очистке

**2. Качество потребляемой воды оказывает существенное влияние на состояние здоровья.**

- Человек без дыхания не может прожить более 5 минут, и от того, как мы дышим, и каким воздухом – зависит наше здоровье;
- Люди, живущие в больших городах страдают от загрязнения воздуха;
- В современных условиях появилась возможность очищать воздух в квартире и на работе (фильтры, ионизаторы);
- Необходимо, как можно чаще выезжать на природу, где воздух более чистый (гулять в парках)



**3. Заметное влияние на состояние здоровья человека оказывает воздух.**



- Если человек часто находится в стрессе, то хорошим средством профилактики его могут стать регулярные физические нагрузки (гимнастика, Йога, фитнес, плавание и т. п.)

**4. Физическая культура оказывает мощное воздействие на психическое и физическое здоровье человека.**

**За последние 100 лет  
неестественность среды обитания  
человека резко усилилась, что  
является одной из причин стресса**



**На протяжении сотен тысяч лет зрительный  
анализатор человека воспринимал пространство в  
котором практически не было прямых линий,  
гладких поверхностей и симметричных форм**



**5. Необходимо максимально  
приблизить свою среду обитания  
к естественной.**

- За последние 100 лет в нашей жизни существенно изменилось питание;
- Появилось очень много рафинированных и искусственных продуктов;
- Оздоровить питание – значит сделать его умеренным, разнообразным, насыщенным растительной пищей, богатой витаминами и микроэлементами



**6. Правильное, сбалансированное питание оказывает заметное влияние на стрессоустойчивость организма.**



**Если ты оказался в трудной  
жизненной ситуации приходи в  
Молодежный центр здоровья**



молодежный центр здоровья

**РЕАЛЬНАЯ  
МЕДИЦИНСКАЯ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
СОЦИАЛЬНАЯ  
ПОМОЩЬ**

**потому что для тебя!**



**Молодежный центр  
здоровья при  
ГЦРЧ находится  
по адресу:**

**Г. Алматы,  
Ул. Жибек Жолы –  
124;  
Тел: 279-02-15,  
279-02-11**