

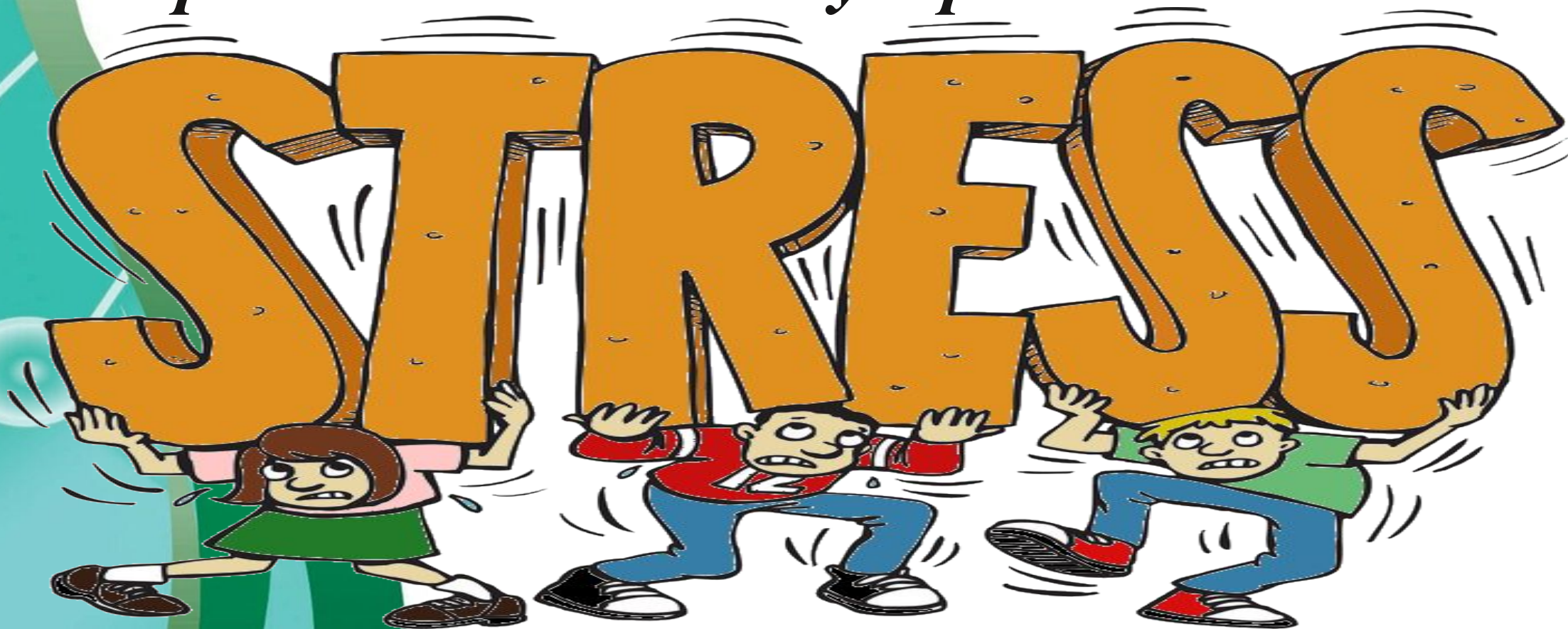
«Что такое стресс?»

«Влияние стресса на здоровье»



Что такое стресс?

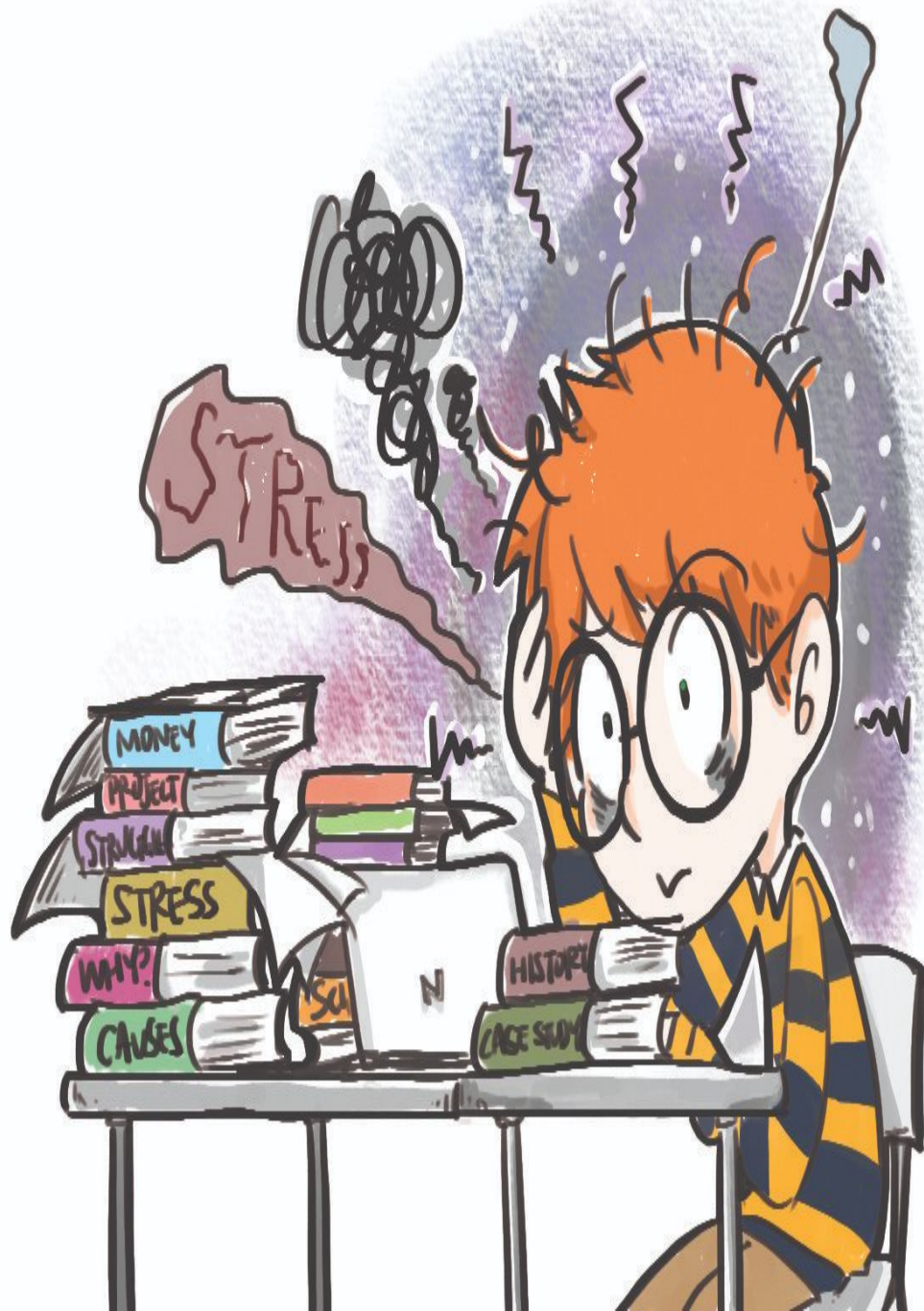
Стресс (в переводе с английского «напряжение») – это неспецифический ответ организма на любое предъявляемое к нему требование.



В ответ на встряску в нашем организме мозг посылает сигнал тревоги, выбрасывая в кровь гормоны, призванные привести все наши органы и системы в режим повышенной боевой готовности.

У многих из нас в критической ситуации как бы открывается «второе дыхание», способны, как говорится, горы свернуть.





Стресс –вырабатывая адреналин позволяет держать организм в «форме», закаливает иммунную и нервную системы, помогает нам справляться с перегрузками. Также доказано, что выброс адреналина оказывает мощное обезболивающее действие. Если у вас болит голова или зуб, в стрессовой ситуации боль пройдет: организм на биохимическом уровне просто переключится на решение более важной задачи.

Стрессоры

Стресс всегда вызывают стрессоры.

Стрессоры – это факторы, вызывающие напряжение организма. Они бывают:

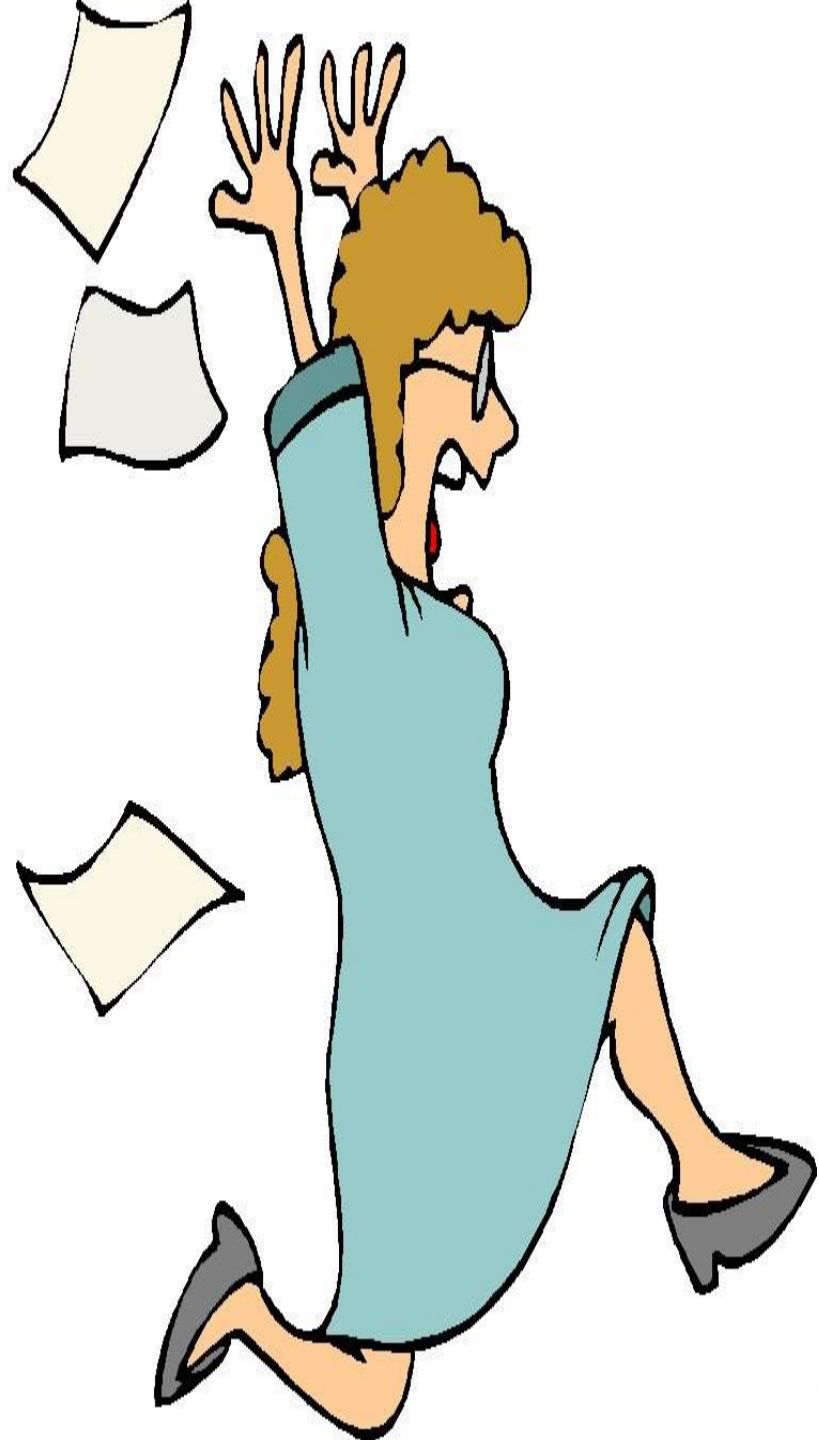
Физические и Психические

1. Холод

2. Конфликтные ситуации

3. Инфекции





Какие ситуации могут вызвать стрессовое состояние?

- **Неопределенность ;**
- **Зависть;**
- **Чувство бесполезности;**
- **Чувство способности сделать больше, чем получается;**
- **Нерешительность;**
- **Слишком кипучая жизнь, в чрезмерном темпе, с большой нагрузкой;**
- **Неуспех, провал, позор;**
- **Любое неожиданное событие.**

Фазы стресса

а) состояние тревоги – организм оценивает характер воздействия, возникает ощущение трудности

б) повышенная сопротивляемость – мобилизуются все защитные силы организма.

в) фаза истощения – человек ощущает, что его силы на исходе.



Тест: «Мой уровень стресса»

Ответь на вопросы

За последние месяцы ты:

Писал контрольную в школе

Сильно спорил/а или подрался(лась) с кем-то

Отпаздывал(ла) на занятия куда-нибудь еще

С тобой произошло что-то волнующее

Чувствовал(а) печаль или одиночество

Выступал(а) перед классом

Встретился(лась) с новым человеком

Имел(а) проблемы в отношении проблемы в отношениях с родителями

Старался(лась) изо всех сил победить в соревнованиях

Был(а) чрезмерно загружен(а) делами

Имел(а) проблемы с приготовлением уроков

Не смог(ла) выполнить возложенные на тебя обязанности

Должен(а) был(а) стать первым в каком-либо деле

Помогал(а) в организации крупного мероприятия

Чувствовал(а) замешательство



Сложите количество своих утвердительных ответов (да).

Шкала оценок:

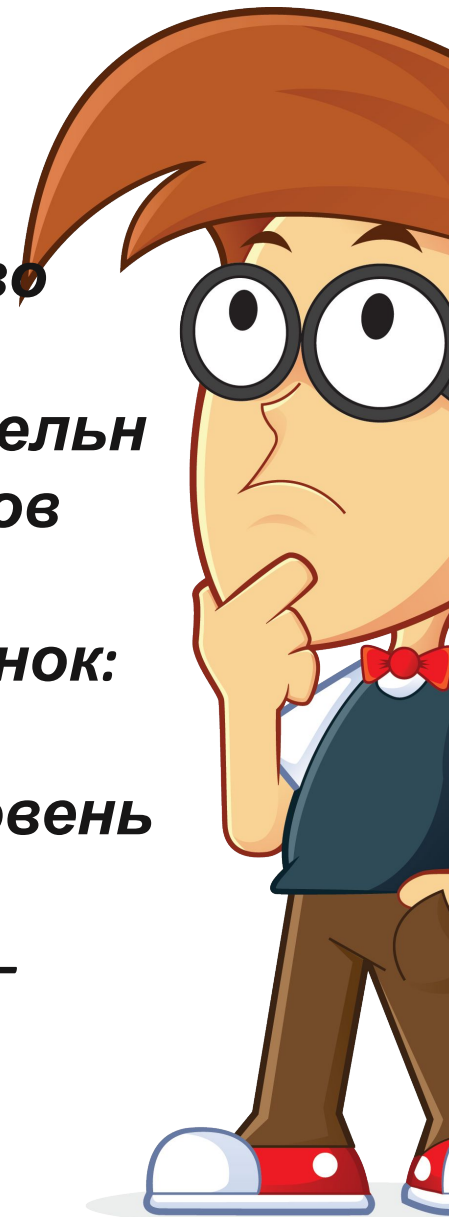
от 0 до 5 –

низкий уровень стресса;

от 6 до 10 –

средний уровень стресса;

от 11 до 15 –



Способы борьбы со стрессом:

- **Природа, музыка, книги (потанцуй под музыку, громко спой любимую песню, послушай музыку, погуляй на природе в тихом малолюдном месте, почитай книгу или журнал).**
- **Общайся с людьми сильными, оптимистично настроенными, объединенными общими интересами.**
- **Поддержка близких (можно высказаться тем людям, которые выслушают и поймут).**
- **Переключись на что-нибудь хорошее, вспомни счастливые моменты.**



Упражнения для снятия стресса:

- Воображение спасает от волнения. Медленно осмотритесь по сторонам, переводя взгляд с предмета на предмет и мысленно описывая их внешний вид, - это поможет вам отвлечься. Чтобы успокоиться, посмотрите на небо через окно, понаблюдайте за облаками.*
- Закрыв глаза, представьте, что рисуете мелом на доске горизонтальную восьмёрку – знак бесконечности.*





Подведем итоги:

Каждый человек подвержен стрессу. Очень важно знать о причинах стресса и уметь бороться с отрицательными последствиями стресса.

Медики доказали, что у тех, кто научился радоваться жизни, снижается иммунитет, их подстерегают вирусы и простуды.

Допустить этого никак нельзя. Надо срочно разрабатывать свою программу действий.

Надеюсь, что те знания, которые вы получили сегодня, помогут вам разработать свою собственную программу борьбы со стрессом. Теперь нам стресс не страшен!



Спасибо
за внимание!