

Стресс. Способы преодоления стресса.



- **Стресс** – это неспецифические физиологические и психологические реакции организма при воздействии на него резких, экстремальных факторов.



Признаки стресса

- Тревога
- Страх
- Напряжение
- Неуверенность
- Растерянность
- Подавленность
- Беззащитность
- Паника

**Психологические
изменения**

- Бледность или краснота
- Учащение пульса
- Дрожь
- Потливость
- Сухость во рту
- Затруднение дыхания
- Расширение зрачков
- Желудочный спазм

**Физиологические
изменения**

Виды стресса

- **Физиологический**
(действие физических нагрузок, болезни)



- **Психологический**
(действие моральных и психологических перегрузок)



1. Эмоциональный
(ситуации угрозы)
2. Информационный
(информационная перегрузка)

Стадии развития стресса

1. *Стадия тревоги*

2. *Стадия стабилизации*

3. *Стадия истощения*

«Стресс кролика»

- *Оцепенение*
- *Пассивность*
- *Испуг*
- *Отказ от деятельности*

«Стресс льва»

- *Повышенная активность*
- *Мобилизация сил*
- *Смелость и решительность*
- *Повышение эффективности деятельности*

Наполеон писал об одном из своих маршалов:

«Ней имел умственные озарения только среди ядер, в громе сражения, там его глазомер, его хладнокровие и энергия были несравненны, но он не умел так же хорошо приготовить свои операции в тиши кабинета, изучая карту»

Способы преодоления стресса

- *Несколько глубоких вдохов*
- *Заняться каким-либо видом спорта*
- *Отнестись с юмором к сложившейся ситуации*
- *Включиться в оказание помощи другим*
- *Попытаться переоценить ситуацию и воспринять ее не как экстремальную*



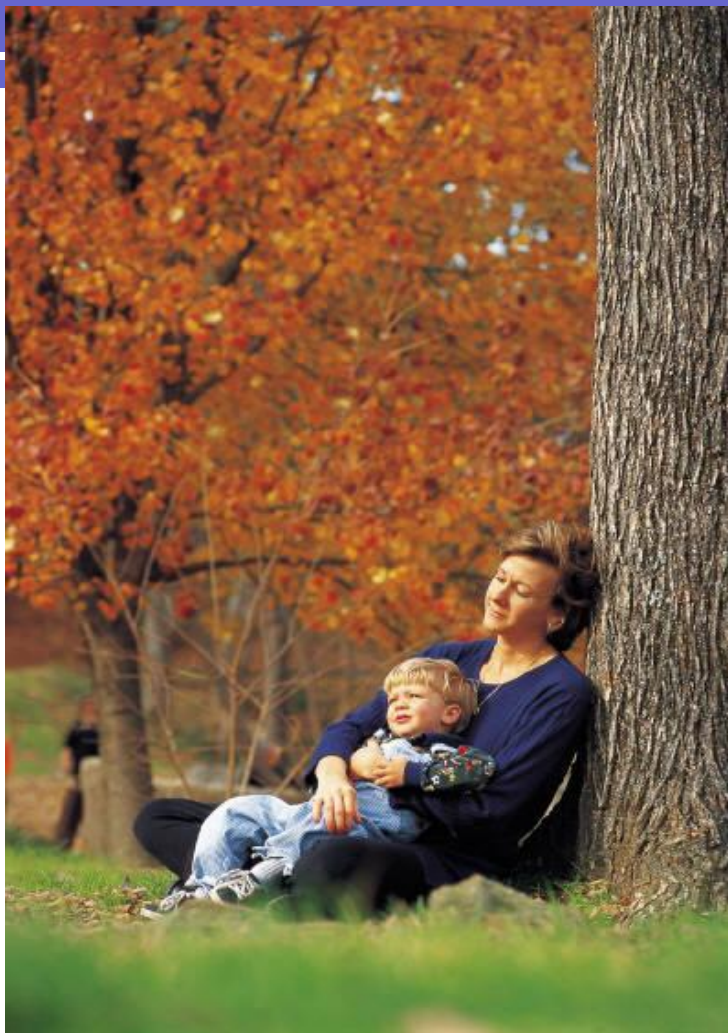
Попить чай



Послушать музыку



Отправиться на природу



Пообщаться с животными



Способы преодоления стресса