

# *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*





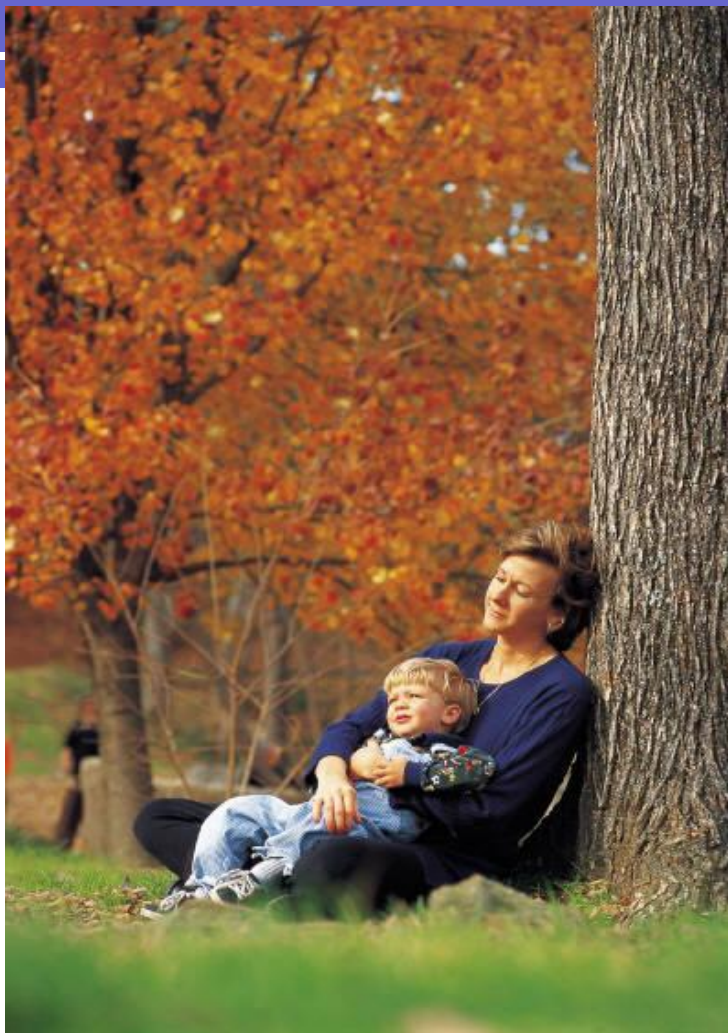
# Попить чай



# Послушать музыку



# Отправиться на природу



# Пообщаться с животными



# *Способы преодоления стресса*