

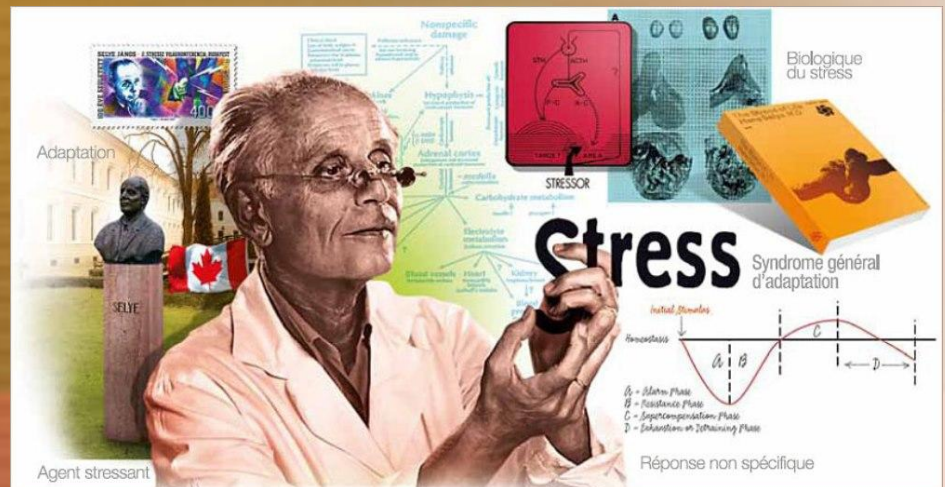


Стресс причины и методы преодоления

Что такое «стресс»?



Слово «стресс» в переводе с английского означает «напряжение». В научный оборот этот термин введен в 1936 г. канадским физиологом *Гансом Селье* (1907—1982), разработавшим общую концепцию стресса как приспособительной реакции организма на воздействие экстремальных факторов (*стрессогенов*).



Стресс является **неспецифическим** ответом организма на любое предъявленное ему требование .



Общая необходимость перестройки организма, адаптации к любому внешнему воздействию — это и есть сущность стресса.



Физиологическая природа

СТРЕСС

интенсивный стойкий очаг возбуждения — «доминанта».....

Выброс в кровь гормона (АКТГ —
адренокортикотропный гормон)

гипоталамус активизирует
гипофиз

Стадии общего адаптационного синдрома

Первая - реакция
тревоги



стадия
сопротивления



ИСТОЩЕНИЕ.

Признаки стресса



- Обостренная чувствительность к шуму;
- Чувство усталости перед сном;
- Беспокойный сон;
- Отсутствие чувства отдыха после пробуждения;
- Невозможность сосредоточиться;
- «Провалы памяти»;
- Отсутствие терпения;
- Повышенная конфликтность;
- Раздувание проблемы из-за пустяка;
- Постоянное беспокойство и мрачные мысли;
- Частые головные боли;
- и т.д.



«Группа риска»

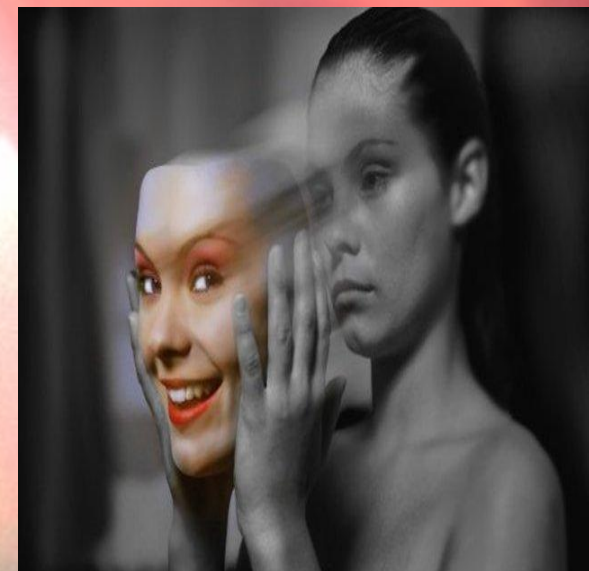
1. Женщины, так как они более эмоциональны, чем мужчины;
2. Пожилые люди и дети;
3. Люди с заниженной самооценкой;
4. Экстраверты;
5. Невротики;
6. Люди, злоупотребляющие алкоголем;
7. Люди, с генетической предрасположенностью к стрессам.



К чему это приводит?



Когда мы чувствуем, что вещи ускользают из-под нашего контроля, стрессоры постоянно накапливаются, и мы больше не в состоянии справиться с ситуацией, тогда это состояние называют **дистрессом**.

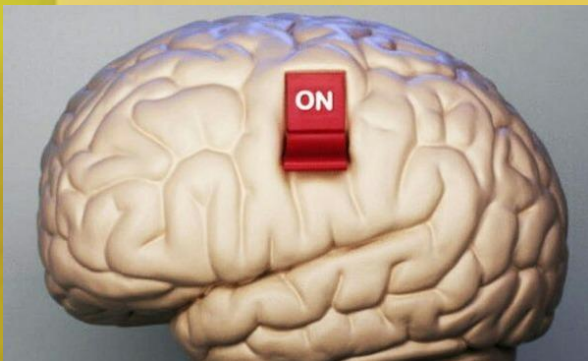


Иногда, мы “взрываемся” от самых простых вещей



Как успокоиться быстро?

- Естественной защитой организма от стресса является смех и плач. Это есть ни что иное, как система коротких вдохов или выдохов.
- Три коротких вдоха, далее три коротких выдоха.
- Три коротких вдоха, один длинный выдох.
- Глубоко вдохните, задержите дыхание на несколько секунд и медленно выдохните.
- Ну и, конечно улыбайтесь – это всех раздражает 😊



Базовые принципы психологической саморегуляции

1. Отвлечение от стрессовой ситуации.



Не циклимся на негативе
Представьте себе различные варианты исхода событий.

Подумайте, что вы будете делать, если реализуется различные варианты развития событий.

Принцип действия

РЕАКЦИЯ НА СТРЕСС

Реакция тревоги.

**Бездействие, заикливание
на переживаниях.**

Накопление стрессоров.

Фаза истощения.



РЕАКЦИЯ НА СТРЕСС

Реакция тревоги.

Фаза сопротивления.

Что я могу сделать?

Осознание причин.

Составление плана действий.

Действие.

Разрешение ситуации.

Прекращение стресса



Как это работает?

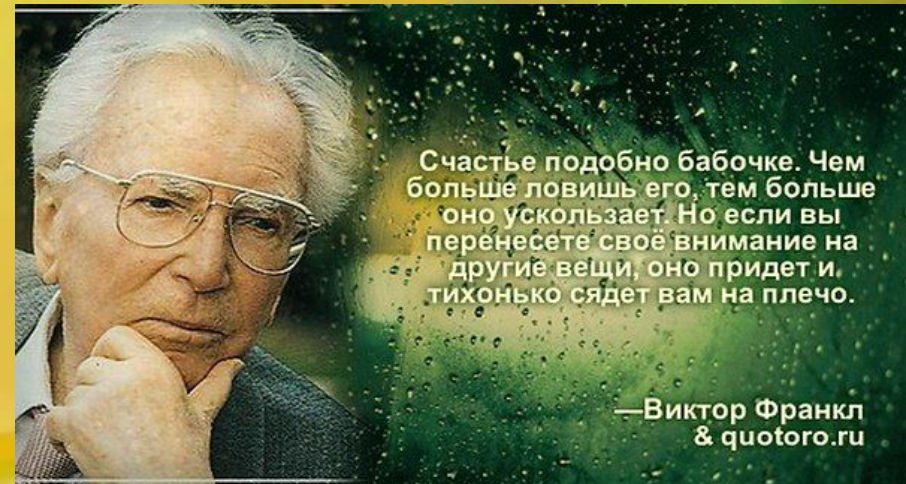
Как только вы решаете действовать, вы «забираете» силу у стресса и отдаете ее **ДЕЙСТВИЮ.**



Запомните: стресс не может жить бок о бок с действием.

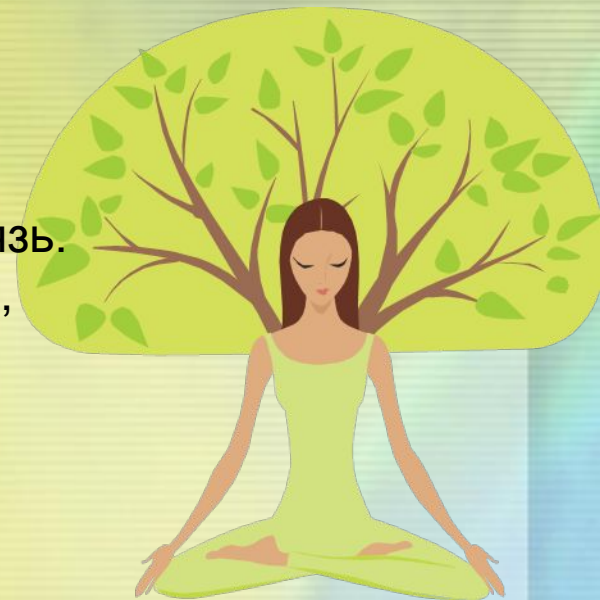
2. Снижение субъективной значимости события, вызвавшего стресс.

Не следует забывать, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки и несбывшиеся мечты, а **наше отношение** ко всем **этим событиям**



3. Активное поведение.

Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Неправильное питание, малоподвижный образ жизни, уменьшение или чрезмерное повышение массы тела усугубляют проявление стресса



4. Умение расслабляться

Стресс вызывает общее напряжение и увеличение частоты волн мозговой активности. Расслабление же, наоборот, снижает их частоту, что приводит к снижению уровня возбуждения центральной нервной системы. Поэтому расслабление и является лучшим способом борьбы со стрессом.





В Священном писании сказано:

**"Не заботься о завтрашнем дне,
ибо завтрашний день будет
заботиться о своем: довольно
для каждого дня своей заботы".**



**Помните главное:
ваша жизнь зависит только от вас!**

Будьте здоровы и счастливы!



Спасибо за внимание!