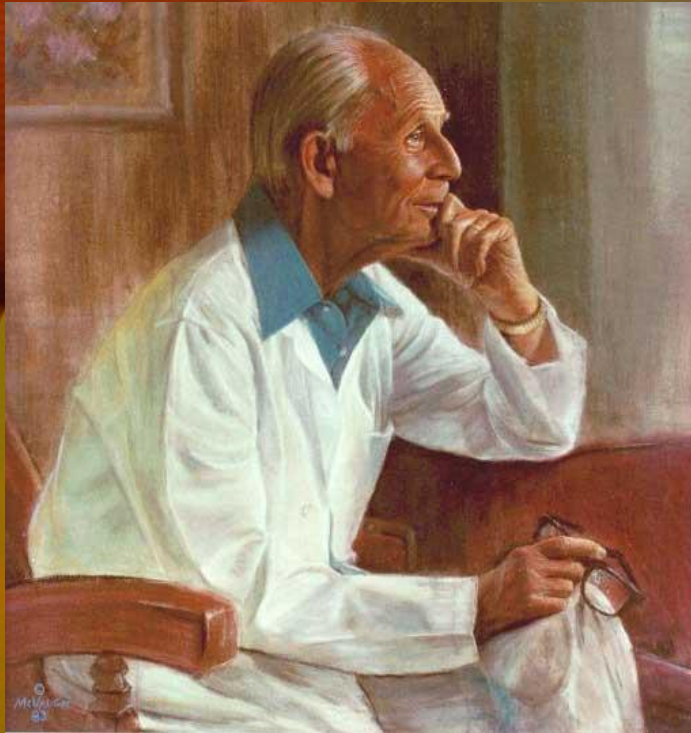


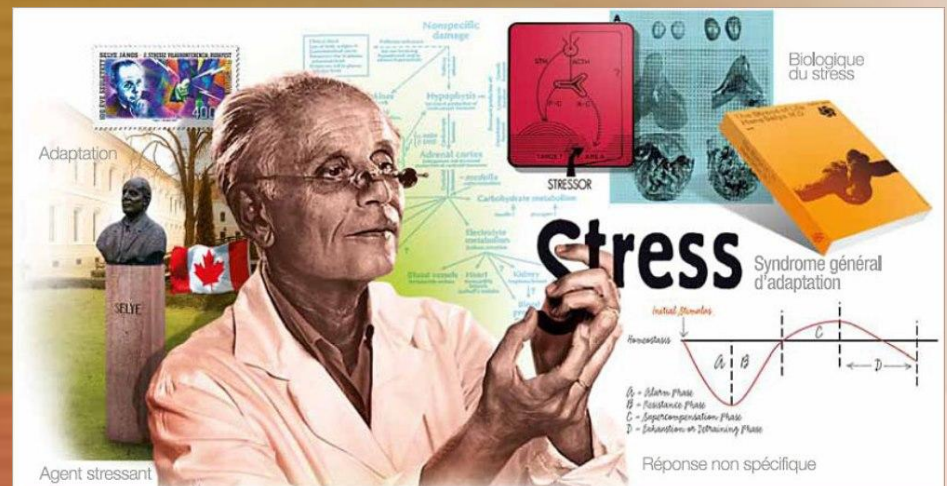


# **Стресс причины и методы преодоления**

# 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»

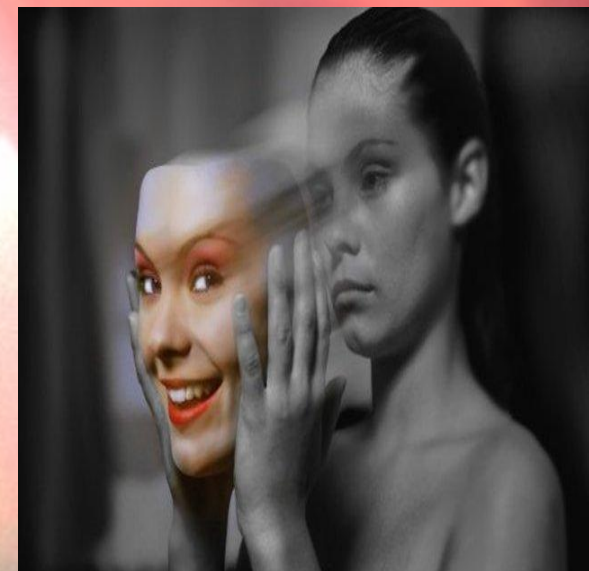
1. Женщины, так как они более эмоциональны, чем мужчины;
2. Пожилые люди и дети;
3. Люди с заниженной самооценкой;
4. Экстраверты;
5. Невротики;
6. Люди, злоупотребляющие алкоголем;
7. Люди, с генетической предрасположенностью к стрессам.



## 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**.



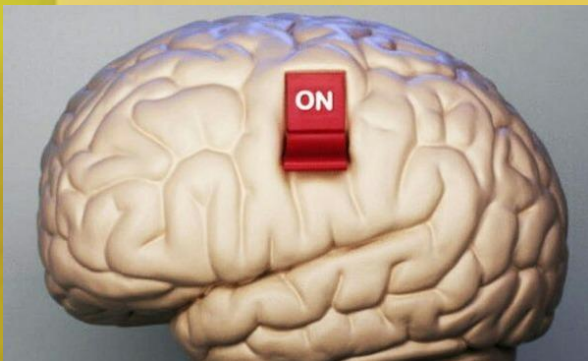
Иногда, мы “взрываемся” от самых простых вещей





# 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?

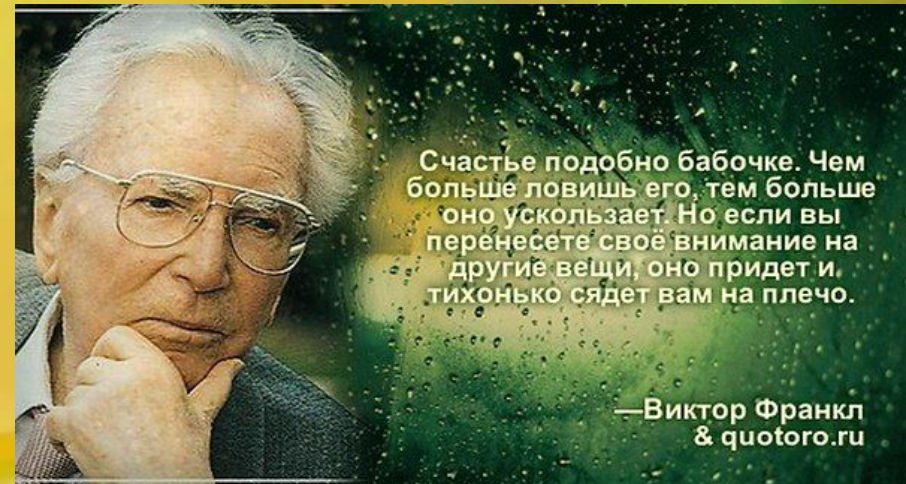
Как только вы решаете действовать, вы «забираете» силу у стресса и отдаете ее **ДЕЙСТВИЮ.**



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

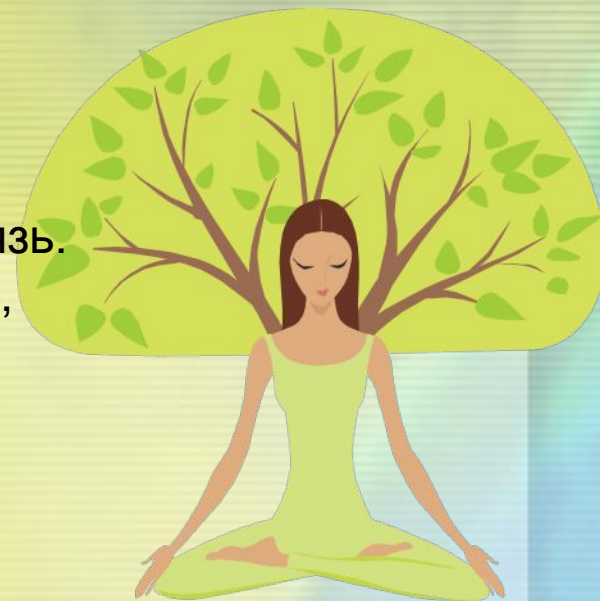
## 2. Снижение субъективной значимости события, вызвавшего стресс.

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!**