



**СТРЕСС И БОРЬБА С НИМ**

«СТРЕСС ЕСТЬ НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЙ ОТВЕТ ОРГАНИЗМА НА ЛЮБЫЕ ПРЕДЪЯВЛЕННЫЕ ЕМУ ТРЕБОВАНИЯ... С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ СТРЕССОВОЙ РЕАКЦИИ НЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЯ, ПРИЯТНА ИЛИ НЕПРИЯТНА СИТУАЦИЯ С КОТОРОЙ МЫ СТОЛКНУЛИСЬ. ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ ЛИШЬ ИНТЕНСИВНОСТЬ ПОТРЕБНОСТИ В ПЕРЕСТРОЙКЕ ИЛИ В АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА».

Ганс Селье канадский физиолог.1936 год.



**ЕСЛИ ВЫ НЕ УМЕЕТЕ  
СНИМАТЬ СТРЕСС,  
НЕ НАДЕВАЙТЕ ЕГО...**

FIT4BRAIN.COM

# ПО ПРИРОДЕ ПРОИСХОЖДЕНИЯ СТРЕСС

▶ **Эустресс** - стресс, вызванный положительными эмоциями или несильный стресс, он как бы мобилизует организм. «Любая нормальная деятельность, - писал Г. Селье, - игра в шахматы и даже страстное объятие – может вызвать значительный стресс, не причинив никакого вреда.

▶ **Дистресс** (от англ. distress - горе, бедствие расстройство) – негативный тип стресса, с которым организм человека не в силах справиться. Он разрушает моральное здоровье человека и даже может привести к тяжёлым психическим заболеваниям.

# Стресс

**является составной частью жизни  
каждого человека, его нельзя избежать  
так же, как еды или питья.  
Он создаёт «вкус к жизни».**  
(притча про двух лягушек)

Стресс – это эмоции, в разной степени выраженности и силы. Но стрессовые воздействия не должны превышать приспособительные возможности человека.

# СТРЕССОВЫЕ СОСТОЯНИЯ СУЩЕСТВЕННО ВЛИЯЮТ НА ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА.

ЛЮДИ С РАЗНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ПО-  
РАЗНОМУ РЕАГИРУЮТ НА ОДИНАКОВЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ  
НАГРУЗКИ.

- ▶ У одних людей наблюдается повышение активности, мобилизация сил, повышение эффективности деятельности.

Это так называемый **«стресс льва»**. Опасность как бы подстёгивает человека, заставляет его действовать смело и мужественно.

- ▶ У других людей стресс может вызвать дезорганизацию деятельности, резкое падение её эффективности, пассивность и общее торможение.

Это **«стресс кролика»**.

## **ТЕСТ. ПОДВЕРЖЕНЫ ЛИ ВЫ СТРЕССУ?**

**ТЕСТ СОДЕРЖИТ 6 ПУНКТОВ, КАЖДЫЙ ИЗ КОТОРЫХ ИМЕЕТ ПО ТРИ УТВЕРЖДЕНИЯ, ОБОЗНАЧЕННЫХ БУКВАМИ АБВ, ВАМ НУЖНО ВЫБРАТЬ ТО, КОТОРОЕ НАИБОЛЕЕ СООТВЕТСТВУЕТ ВАШЕМУ СОСТОЯНИЮ. НА БЛАНКЕ ОТВЕТОВ ВЫ ОБВЕДЁТЕ ТУ БУКВУ, КОТОРАЯ НАИБОЛЕЕ ТОЧНО ОТРАЖАЕТ ВАШЕ СОСТОЯНИЕ НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ.**

**1. А). В учёбе, в спортивных соревнованиях, играх, в отношениях с одноклассниками вы не боитесь соперничества и не агрессивны.**

**Б). Если в игре вы теряете очки, а ваши соперники не реагируют на это должным образом, то вы сдаётесь и выходите из игры.**

**В). Вы избегаете любой конфронтации.**

**2. А). Вы честолюбивы и хотите много достичь в жизни.**

**Б). Вы сидите и ждёте у моря погоды.**

**В). Вы ищете предлог увильнуть от работы.**

**3. А). Вы любите работать быстро, и часто вам не терпится поскорее закончить начатое дело.**

**Б). Вы надеетесь, что кто-нибудь будет вас заставлять, подстёгивать.**

**В). Когда вы приходите домой, то думаете о том, что сегодня было в школе.**



4. А). Вы разговариваете громко, высказываете категорические мнения и перебиваете других.

Б). Когда вам отвечают, нет или отказом на просьбу, вы реагируете совершенно спокойно.

В). Вам с трудом удаётся выражать ваши чувства.

5. А). Вам часто становится скучно.

Б). Вам нравится ничего не делать.

В). Вы действуете в соответствии с желаниями других людей, а не собственными желаниями.

6. А). Вы быстро ходите, едите и пьёте.

Б). Если вы забыли что-то сделать, вас это не беспокоит.

В). Вы сдерживаете свои чувства.

## Подсчитаем результаты:

за каждый ответ «А»-6 баллов, «Б»-4 балла, «В»-2 балла.

От 24 до 36 баллов.

Вы в высшей степени подвержены стрессу. С вами трудно общаться. Самое главное для вас – научиться контролировать себя. Это нужно вам самим и вашим близким.

От 18 до 24 баллов.

Вы человек спокойный. Вам можно посоветовать быть терпимее к окружающим вас людям, спокойнее относиться к каким-то потерям, неудачам. Это позволит вам добиться больших успехов в жизни.

От 12 до 18 баллов.

Ваша бездеятельность может стать причиной стресса. Не исключено, что ею вы раздражаете многих. Составьте перечень своих положительных качеств и программу самосовершенствования. Вы сможете это сделать, если захотите. И тогда никакой стресс вам не испортит жизнь.

Какие бы результаты не получились – не отчаивайтесь. Данные результаты помогут вам обратить внимание на такие жизненные ситуации, когда эмоциональное переживание может вызвать стрессовое состояние.

# МОЗГОВОЙ ШТУРМ НА ТЕМУ: «КАКИМИ СПОСОБАМИ МОЖНО ПОМОЧЬ СЕБЕ ПРЕОДОЛЕТЬ СТРЕСС?»

напишите ваши способы борьбы со стрессом в



# ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Ваши способы борьбы со стрессом. Их может быть несколько. Запишите в тетрадь
2. В средствах массовой информации найдите, наиболее понятные и доступные для вас способы снятия стресса (упражнения для снятия) достаточно 3 способов