



# Методы работы со стрессом

Электронное пособие, которое поможет  
лучше справиться с школьной нагрузкой и  
повысит работоспособность!

# Как пользоваться пособием?

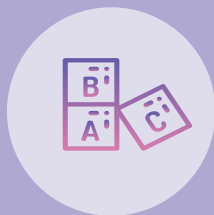
1. Пособие можно условно разделить на две части – теоретическую, с понятиями, причинами и признаками и практическую с методами, которые можно применять в повседневной жизни.
2. Слайд №4 – интерактивная схема, где Вы можете нажать на раздел, который Вам нужен, после чего Вы мгновенно окажитесь на странице с нужным Вам пунктом.

### 3. Условные обозначения :



- на слайде есть  
интерактивные  
пункты

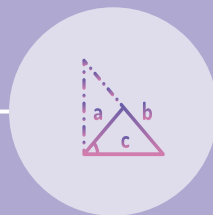
ИЗУЧИТЬ  
ТЕОРИЮ



ВЫЯВИТЬ  
ПРОБЛЕМУ



ПРАКТИКА  
МЕТОДОВ



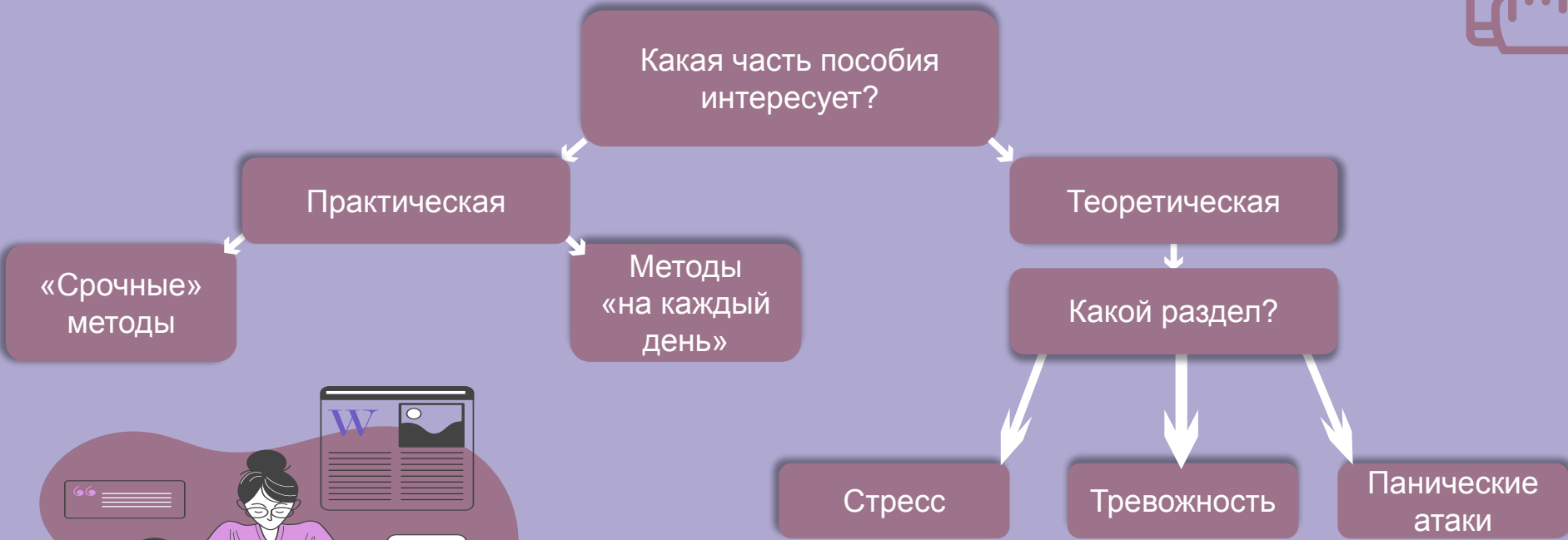
РЕКОМЕНДАЦИИ  
И



Не знаете проблему?  
Её можно самостоятельно выявить при помощи теоретической части пособия

Поняли проблему-  
работайте над её  
устранением

Для сохранения результата в  
пособии есть часть,  
посвященная  
рекомендациям к  
ежедневной рутине



Пособие содержит следующие пункты:

## Теоретическая часть

01

### *Стресс и тревожность*

Признаки, причины  
возникновения, их связь с  
образом жизни

02

### *Панические атаки*

Первая помощь при  
панических атаках

## Практическая часть

03

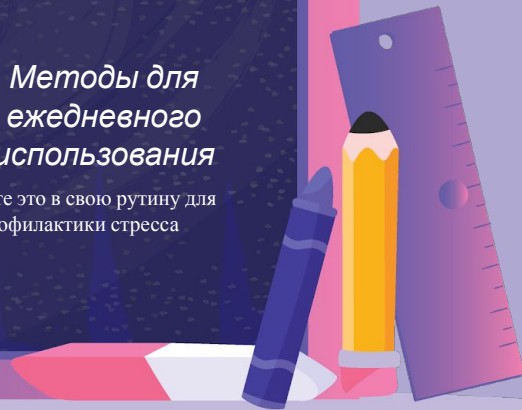
### *«Срочные» методы*

Что делать, если успокоиться  
надо меньше, чем за 10 минут?  
А за 3?

04

### *Методы для ежедневного использования*

Введите это в свою рутину для  
профилактики стресса



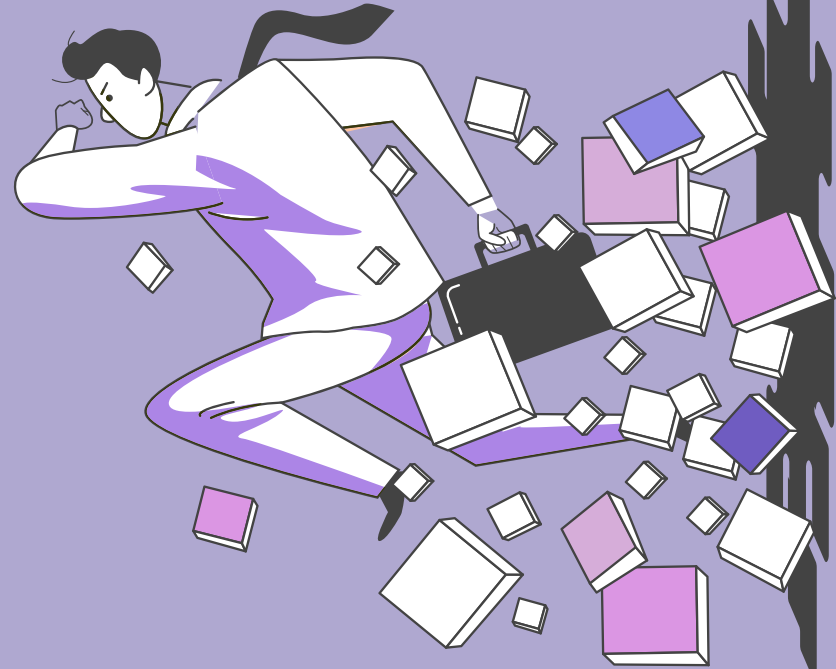
01

# Стресс и тревожность



# Определение стресса

Стресс - это реакция организма  
на неблагоприятные события



## Физические



1. Головная боль и/или головокружение
2. Мышечная боль и/или напряжение
3. Учащенное сердцебиение
4. Проблемы с ЖКТ

## Психические



1. Проблемы с концентрацией
2. Трудности с принятием даже простых решений
3. Забывчивость
4. Чувство подавленности

# Виды симптомов стресса и их примеры



# ПОНЯТИЕ ТРЕВОЖНОСТИ

МЕТОДЫ  
РАБОТЫ С  
ТРЕВОЖНОСТЬЮ

Ю

Повышенная тревожность-это волнение, беспокойство, опасение или предчувствие чего-то плохого. Причем, что очень важно, тревожность обычно достаточно неопределенная и смутная – мы опасаемся непонятно чего или сразу многих вещей одновременно.

СИМПТО  
МЫ



Помимо физических и психических симптомов, упомянутых в части про стресс, тревожность также сопровождается **поведенческими изменениями**:

- Необоснованные переживания относительно вещей, которые раньше не вызывали тревожность

- Навязчивые мысли относительно всех сфер жизни

- Вещи, которые нравились раньше больше не приносят наслаждения

- Поддерживать хорошие отношения с близкими стало труднее

Симптомы тревожности



02

# ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ

# Что такое паническая атака?

Это неожиданный приступ тревожности, сопровождаемый физическими симптомами:

- отдышка
- затрудненное дыхание
- учащенное сердцебиение
- повышенное потоотделение и другие.



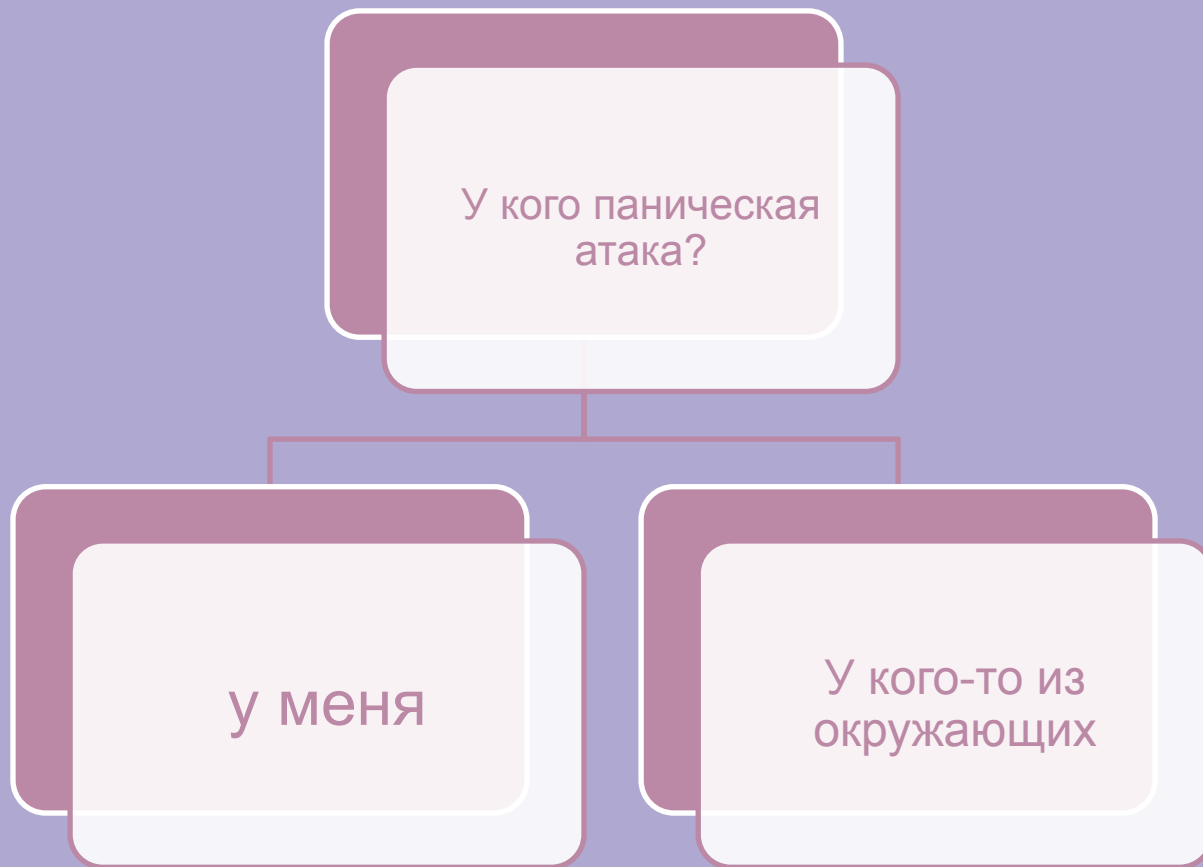
Страдающие от панических атак часто отмечают, что приступ сопровождается страхом смерти.

Причины панических атак до конца не изучены.



Чем может быть вызвана **ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА?**

# ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПАНИЧЕСКИХ АТАКАХ



# Как помочь человеку при панической атаке?

1. Часто при атаке люди падают, поэтому проверьте, нет ли серьезных травм у человека после падения

2. Если есть возможность, то дайте человеку стакан воды

3. Скажите человеку дышать размерено и дышите вместе с ним

4. Переключите внимание человека на что-то, отвлеките его

## Важные уточнения:

! некоторые люди отмечают, что во время панических атак посторонние звуки их раздражают, поэтому попробуйте их устранить, если возможно!

! При необходимости вызовите скорую помощь!

! Возьмите человека за руку, если уровень отношений позволяет !

# Паническая атака у меня. Что делать?

Дышите медленно



Попробуйте расслабить мышцы

Отвлекитесь  
(например, начните читать стихотворение наизусть)



Смех помогает расслабиться, вспомните смешной момент, если получится

Если под рукой есть бумажный пакет, то дышите в него



Помните, что сама атака НЕ представляет угрозы для жизни





# 03

# Срочные методы

Если помощь нужна как можно скорее



# 1. Дыхательные упражнения

Примите удобное положение



Если вы сидите, то руки  
расположите на  
подлокотниках

Если стоит, то ноги на  
ширине бедер

Если лежите, то руки  
слегка по сторонам

- Дышите с комфортной вам интенсивностью, вдыхая носом, а выдыхая ртом, давайте воздуху дойти до живота
- Попробуйте выдохнуть спустя 5 секунд после вдоха, считая про себя
- Повторяйте это от 3 до 5 минут



# Как справиться со стрессовой ситуацией в данный момент времени

1. Признайте и осознайте, что вы находитесь в стрессовой ситуации, оцените его по шкале от **1** до **10**
2. Скажите себе «стоп» вслух, если есть возможность или про себя, если вы в людном месте
3. На выдохе расслабьте мышцы лица, расслабьте и опустите плечи, голову откиньте назад
4. По возможности не разговаривайте пару минут, если такой возможности нет, то измените темп речи и/или её громкость
5. Расправьте пальцы на обеих руках, чтобы они не касались друг друга, напрягите их, а через несколько секунд расслабьте, можете потрясти руками
6. Отвлеките себя на какое-то действие, например, обнимите друга, понюхайте цветок или просто улыбнитесь.

# Как справиться с повышенной тревожностью в данный момент времени

На самом деле, способы схожи с предыдущими, но из-за того, что при повышении уровня тревожности появляется большое количество навязчивых мыслей, которые очень трудно остановить, то способы, направленные в основном на расслабление тела не всегда могут работать.

Вот способы остановить бесконечный поток мыслей, сопровождающий приступы тревожности:

- *Дыхательное упражнение:*

Три раза вдохнуть и выдохнуть, чуть глубже, чем обычно. Сделайте глубокий вдох на протяжении 5 секунд. Задержите дыхание на 12 секунд. Медленно выдыхайте 8 секунд.

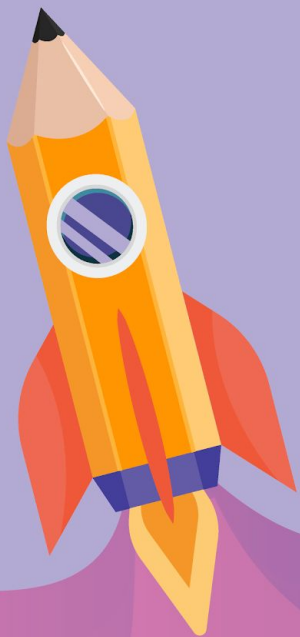
Повторите, но с изменением количества секунд: вдох 8, задержать на 16, выдох 12.

После этого сделайте 4 нормальных для себя вдоха-выдоха.

Если приступ тревожности случился перед отходом ко сну и потом мыслей никак не даёт уснуть, то есть проверенный способ:

Включите какой-нибудь несложный для понимания фильм/сериал/подкаст и лягте в кровать в позицию, в которой вы привыкли засыпать, закройте глаза и слушайте «фоном» то, что включили. Это поможет отвлечься от мыслей, снизив интенсивность приступа тревожности, а усталость поможет заснуть





04

# Методы для ежедневного использования

Как построить свою ежедневную рутину  
правильно?



Планируйте заранее и не оставляйте всё на последний момент  
(Тайм-менеджмент -это круто!)



Спланируйте питание грамотно:  
Снизьте потребление кофеина, рафинированного сахара, простых углеводов(а вот сложные лучше добавить в меню), рафинированные масла



## !СОН И ОТДЫХ!

Восстановите режим сна, а навыки тайм-менеджмента помогут найти время на отдых



Делайте зарядку каждый день, хотя бы минут 5-10



Восстановите режим сна



# Полезные ссылки

про стресс и тревожность



<https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/mood-self-assessment/>



<https://youtu.be/WASoSp5toR4>



<https://youtu.be/v-t1Z5-oPtU>



<https://youtu.be/RcGyVTAoXEU>

