



Методы работы со стрессом

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

Как пользоваться пособием?

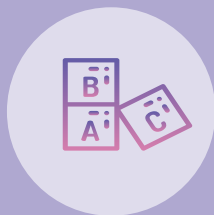
1. Пособие можно условно разделить на две части – теоретическую, с понятиями, причинами и признаками и практическую с методами, которые можно применять в повседневной жизни.
2. Слайд №4 – интерактивная схема, где Вы можете нажать на раздел, который Вам нужен, после чего Вы мгновенно окажитесь на странице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

3. Условные обозначения :



- на слайде есть
интерактивные
пункты

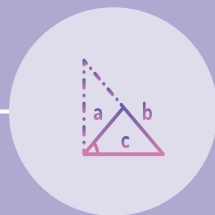
ИЗУЧИТЬ
ТЕОРИЮ



ВЫЯВИТЬ
ПРОБЛЕМУ



ПРАКТИКА
МЕТОДОВ



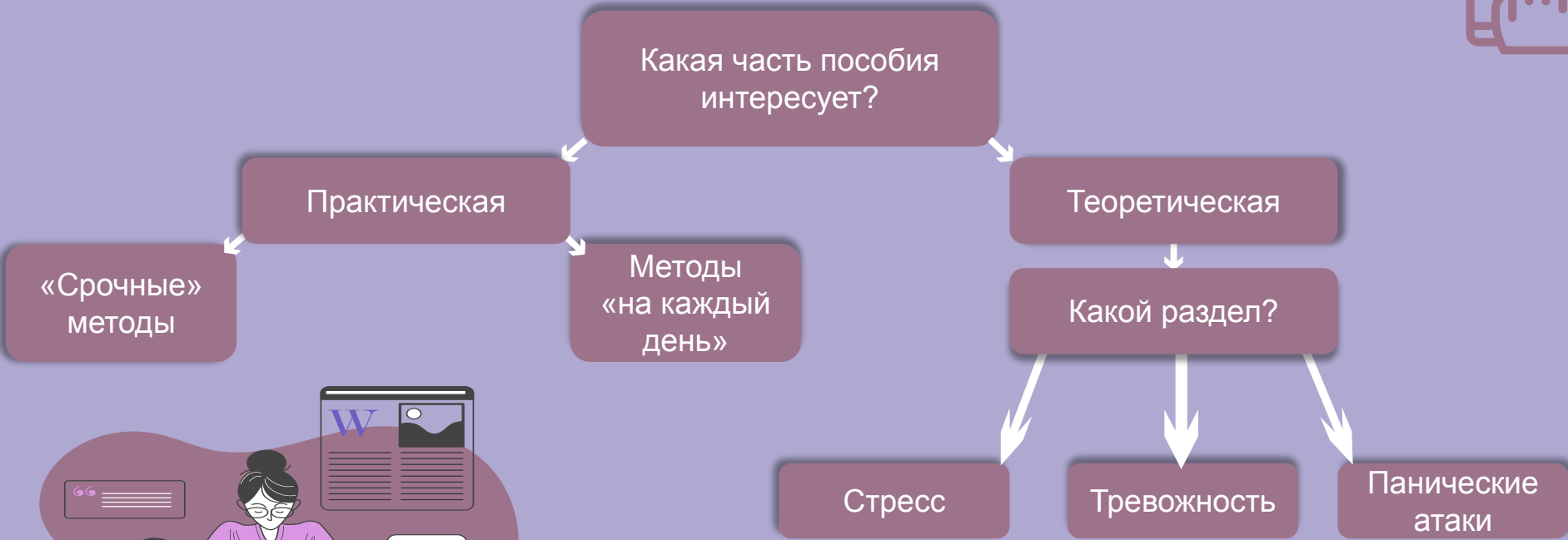
РЕКОМЕНДАЦИИ
И



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

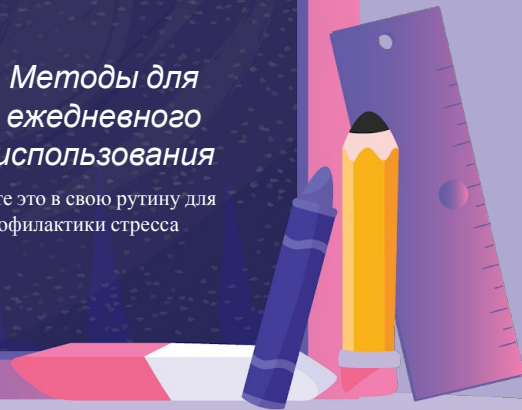
«Срочные» методы

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



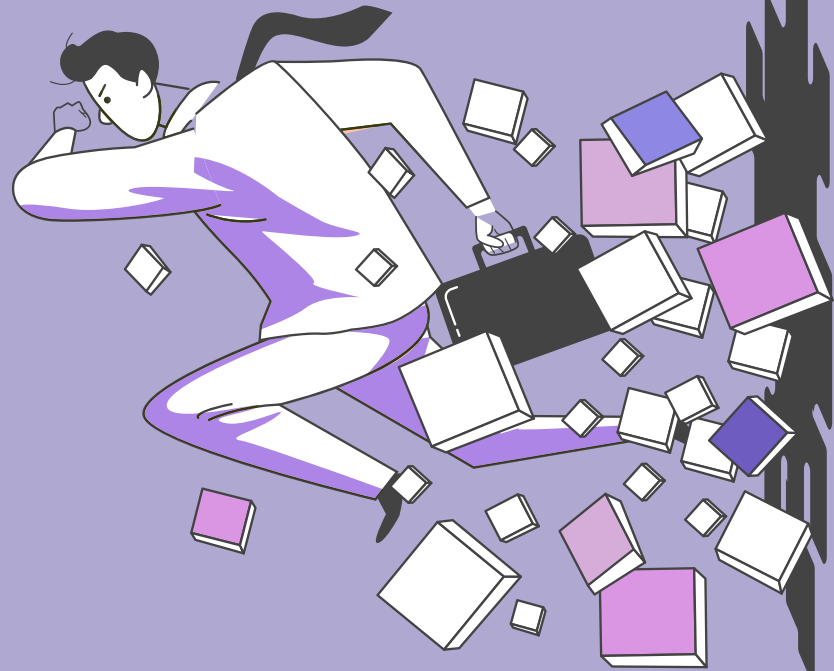
01

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.

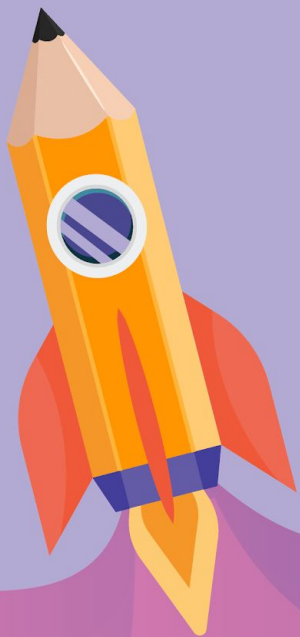
Повторите, но с изменением количества секунд: вдох 8, задержать на 16, выдох 12.

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>

