

Способы борьбы со стрессом



Педагог-психолог
МБОУ СОШ №29
Климчик Венера
Аликовна

Определение стресса

В переводе с английского языка (stress) слово "**стресс**" означает "нажим, давление, напряжение".

Впервые поднял вопрос о стрессе канадский физиолог **Ганс Селье**.

Стресс - состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях, как и повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах.

Стресс – определенные реакции организма в ответ на внешнее раздражение.



Ганс Селье



Стресс-факторы

Под **стрессом** понимается определенное состояние организма, вызванное воздействием на него стресс-фактора.

Основные формы стресс-факторов

Физиологическая форма:

- физические перегрузки,
- чрезмерная боль,
- отрицательное воздействие внешней среды (сильный шум, жара, холод, загрязнение, вибрация, экстремальность температур, пищевое и кислородное голодание),
- приём ряда лекарственных препаратов и др.



Основные формы стресс-факторов

Психологическая форма:

Эмоциональные стресс-факторы:

- внутри- и межличностные конфликты (внутренние противоречия, потеря смысла жизни, семейные ссоры и др.),
- угроза социальному статусу, самооценке (увольнение, развод и др.), угроза безопасности (техногенные и природные катастрофы и др.)



Информационные стресс-факторы:

- недостаток или избыток информации,
- внезапность сообщения,
- непривычная обстановка

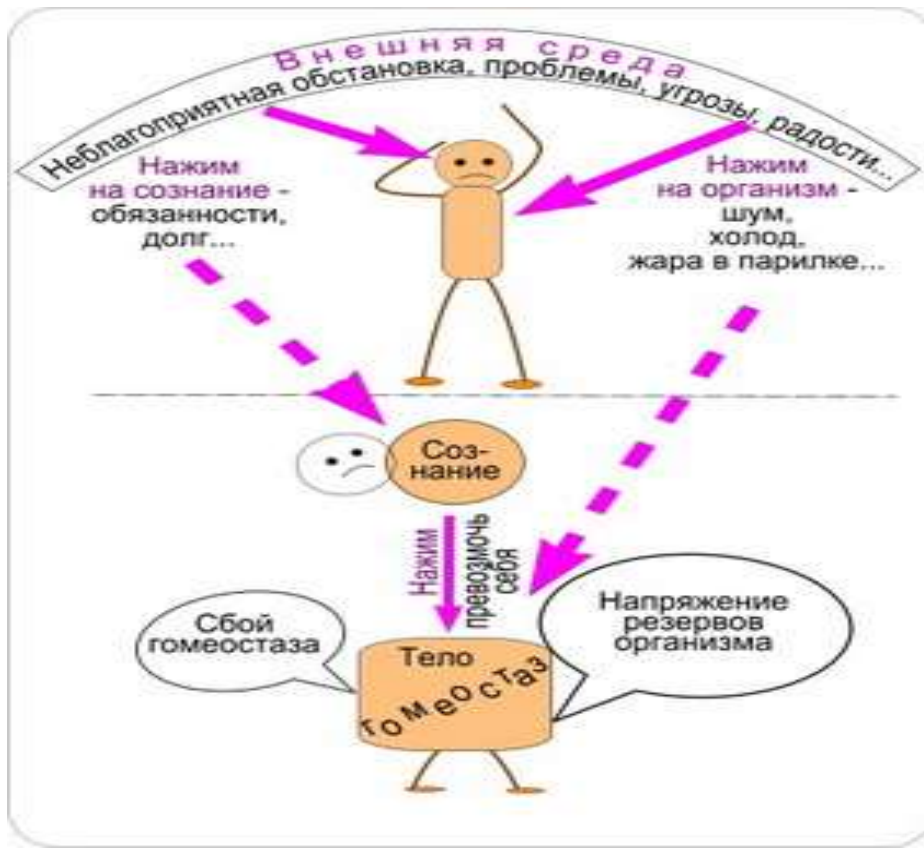


Формы стресса

- **Эустресс** (положительная форма) - положительный стресс, в результате повышается функциональный резерв организма

- **Дистресс** (отрицательная форма) - неблагоприятный стресс, в результате которого истощаются защитные силы организма.

Он подрывает здоровье человека и может привести к тяжелым заболеваниям. От стресса страдает иммунная система.



Признаки стресса

- Тревога
- Страх
- Напряжение
- Неуверенность
- Растерянность
- Подавленность
- Беззащитность
- Паника

**Психологические
изменения**

- Бледность или краснота
- Учащение пульса
- Дрожь
- Потливость
- Сухость во рту
- Затруднение дыхания
- Расширение зрачков
- Желудочный спазм

**Физиологические
изменения**

Признаки стресса.



Усиливается
потоотделение

Повышается
свертываемость
крови

Учащается
дыхание
и расширяются
дыхательные
пути

Печень увеличивает
выброс сахара
в кровь

Мышцы
напрягаются



Возрастает
бдительность

Пересыхает во рту

Сердце бьется
учащенно,
повышается
кровеное
давление

Сокращаются
сфинктеры
мочевыводящего
пузыря
и прямой кишки

Кровь от кожи
и кишечника
приливает
к мышцам

*Стресс - это аромат жизни, и избежать его
может лишь тот, кто
ничего не делает...*

*Мы не должны,
да и не в состоянии избегать стресса.
Полная свобода от стресса означала бы
смерть.*

Ганс Селье



Способы борьбы со стрессом

Экзамен – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата.

Экзамен - испытание не только знаний, но и психологической устойчивости человека.

Первым шагом к успеху в любом начинании является **психологическая установка** - уверенность в том, что цель будет достигнута.

Неэффективно ставить перед собой цель типа

*«Я должен получить отличную оценку»,
«Я должен ответить во что бы то ни стало»,*

лучше сформулировать конкретно

«Я докажу теорему или решу задачу ...».



Способы борьбы со стрессом

1. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА.

позволяют сбросить отрицательную энергию.

В этом вам хорошо помогут: ходьба, бег, силовые упражнения (даже подъем по лестнице), йога и танцы, аэробика.



Способы борьбы со стрессом

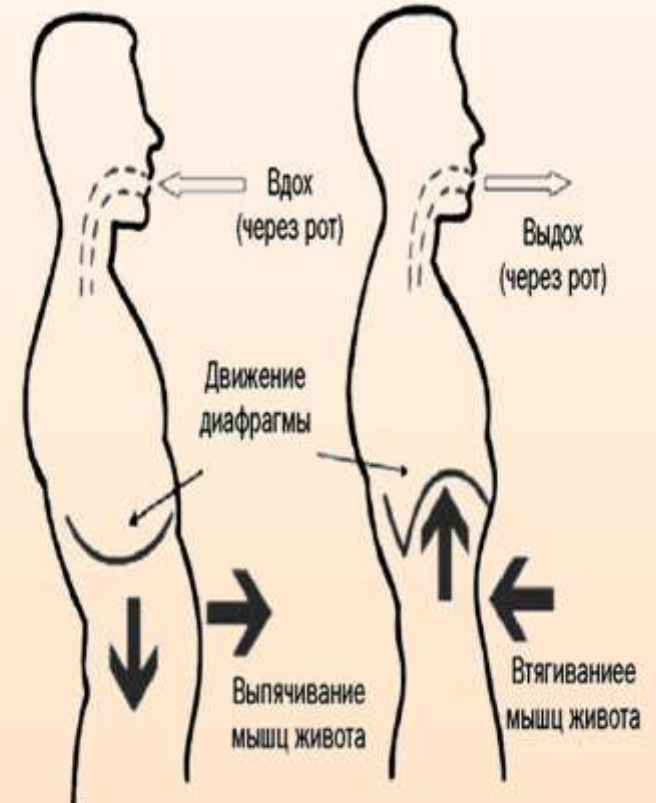
2. ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ.

Противострессовые дыхательные упражнения

МОБИЛИЗУЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ – удлиненный глубокий вдох (4 сек.), пауза длительностью в половину вдоха (2 сек.), короткий, громкий, энергичный выдох (2 сек.). Длительность вдоха превышает выдох приблизительно в два раза.

УСПОКАИВАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ – медленный глубокий вдох через нос, выдох длительностью 2 вдоха.

ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ



Дыхательная техника позволяет не только расслабиться, справиться с тревогой, но и улучшить самочувствие.

Способы борьбы со стрессом

3. АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА.

Нужно сесть поудобнее, закрыть глаза и, расслабить мышцы.

Сначала дыхание естественное и непринужденное.

Стараясь сосредоточиться исключительно на процессе дыхания.

Через 3-5 минут после начала дыхательных упражнений можно добавлять к ним формулы самовнушения: «Я -- расслабляюсь -- и -- успокаиваюсь».

«Я» и «И» - произносить на вдохе, слова «Расслабляюсь» и «Успокаиваюсь» - на выдохе.

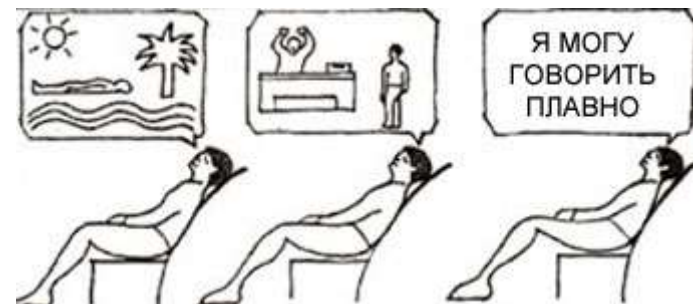
Формулы самовнушения.

«Я спокойна», «Я готов(а) ко всему»,

«У меня получится», Я уверен(а)»

«Моя память работает хорошо. Я все помню»

«Я ощущаю бодрость и уверенность в себе».



Способы борьбы со стрессом

4. СМЕХ И ЮМОР.

Смех продлевает жизнь – это общеизвестный факт.

Приобретите сборник смешных анекдотов и всегда носите его с собой.

Или держите при себе забавную фотографию своего домашнего питомца. Поглядев на фотографию, вы улыбнетесь, расслабитесь и сразу же уйдет нервное напряжение.



Способы борьбы со стрессом

5. АРОМАТЕРАПИЯ

Цветочные ароматы: ромашки, лаванды, или валерианы оказывают успокаивающее действие.

Цитрусовые эфирные масла, анисовое масло и базилик помогают нормализовать душевное настроение, снять тревогу и печаль, а свежий аромат вербены – головную боль и тошноту.



Способы борьбы со стрессом

6. МУЗЫКА.

Любимые мелодии и музыка для снятия стресса.

Чаще слушайте музыку, записывайте любимые мелодии на телефон – они помогут вам расслабиться, улучшить настроение, настроиться на ПОЗИТИВНЫЙ лад.



Способы борьбы со стрессом

7. ВОДА. Смыть все печали

Придя домой, примите освежающий *душ* – встаньте так, чтобы струи массируют вам голову и плечи, а вместе с водой пусть уйдет вся негативная информация, скопившаяся во время работы. Можно принять расслабляющую теплую ванну, наполнить ее любимыми ароматами с помощью эфирных масел, пены для ванны или морской соли. **Вода** является **лучшим релаксом**, успокаивает нервную систему, хорошо расслабляет мышцы, смывает весь негатив.



АНТИСТРЕССОВЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ



Антистрессовое питание



- Лучшему запоминанию способствует – **морковь**.
- От напряжения и усталости хорошее средство – **лук**.
- Выносливости способствуют - **орехи** (укрепляют нервы).
- **Острый перец, клубника, бананы** помогут снять стресс и улучшат настроение.
- От нервозности избавит – **капуста**.
- Для питания клеток мозга и хорошего кровоснабжения полезны **черника или морская рыба**.
- Для повышения работоспособности есть продукты, в которых находится сахар: **сухофрукты, орехи, семечки, злаки, горький шоколад** и т.д.
- **Перед экзаменом** лучше всего позавтракать морской рыбой с овощами или чашкой кофе с горьким шоколадом (30 г) вприкуску.

Способы борьбы со стрессом

релаксация



спорт



витамиотерапия



задушевная беседа



продукты



здоровый сон



экстрим



улыбайтесь



Способы борьбы со стрессом

1. Общение с людьми сильными, оптимистично настроенными, объединенными общими интересами.
2. Поддержка близких.
3. Внешние источники сил (природа, музыка, книги).
4. Переключись на что-нибудь хорошее, вспомни счастливые моменты.
5. Ставь посильные задачи, реально смотри на жизнь.
6. Занимайся физкультурой и спортом.
7. Правильно питайся, соблюдай режим дня.
8. Радуйся жизни.
9. Помни, мы сильны, когда верим в себя.





STOP
СТРЕСС