

The background features several flowing, wavy bands of color. At the top, a thick band of red and orange flows from left to right. At the bottom, there are multiple overlapping layers of red and yellow waves, creating a sense of depth and movement. The central area is a plain white background.

СТРЕСС

# ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

**Стресс** — это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету.



# СИМПТОМЫ СТРЕССА

- • Постоянное чувство раздраженности, подавленности.
- • Плохой, беспокойный сон.
- • Депрессия, физическая слабость.
- • Снижение концентрации внимания и скорости мыслительного процесса.
- • Невозможность расслабиться.
- • Отсутствие интереса к окружающим.
- • Снижение аппетита или чрезмерное поглощение пищи.

# ВИДЫ СТРЕССА



# СТАДИИ СТРЕССА

- Стадия тревоги
- Стадия сопротивления(резистентности)
- Стадия истощения



# ПРИЧИНЫ СТРЕССА

Причиной стресса может быть по сути все, что угодно, что цепляет человека, что его раздражает. Например к **внешним** причинам можно отнести беспокойство по какому-либо поводу (смена работы, смерть родственника).

К **внутренним** причинам стресса относят жизненные ценности и убеждения. Сюда же входит и личная самооценка человека.

# ПОСЛЕДСТВИЯ СТРЕССА

Субъективные

- Чувство тревоги и вины
- Быстрая утомляемость

Поведенческие

- «Нехорошие» разговоры
- Опасность инцидента

Физиологические

- Высокое кровяное давление
- Язвенная болезнь и т. д.

Когнитивные

- Неэффективные решения
- Рассеянность

Организационные


- Прогоулы, текучесть кадров
- Низкая производительность труда

# ТЕСТИРОВАНИЕ

- 1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден(а) наверстывать упущенное.
- 2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице.
- 3. На работе и дома – сплошные неприятности.
- 4. Я упорно борюсь со своими вредными привычками, но у меня не получается.
- 5. Меня беспокоит будущее.

- 6. Мне часто необходимы алкоголь, сигарета или снотворное, чтобы расслабиться после напряженного дня.
- 7. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом. Хорошо бы, если бы все не так стремительно менялось.
- 8. Я люблю семью и друзей, но часто вместе с ними я чувствую скуку и пустоту.
- 9. В жизни я ничего не достиг(ла) и часто испытываю разочарование в самом(ой) себе.

- Каждому ответу «да» присваивается 1 балл.
- Если вы набрали **0–4 балла**. Вы ведете себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеете регулировать свои собственные эмоции. Вы не раздражаетесь на других людей и не настроены винить себя.
- Если у вас в сумме получилось **5–7 баллов**. Вы не всегда правильно ведете себя в стрессовой ситуации. Иногда вы умеете сохранять самообладание, но бывают также случаи, когда вы заводитесь из-за пустяка и потом об этом жалеете. Вам необходимо заняться выработкой своих индивидуальных приемов самоконтроля в стрессе.

- 
- Если вы имеете **8–9 баллов**. Вы переутомлены и истощены. Вы часто теряете самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеете владеть собой. Следствие этого – страдаете и вы сами, и окружающие вас люди. Развитие у себя умений саморегуляции в стрессе – сейчас ваша главная жизненная задача.

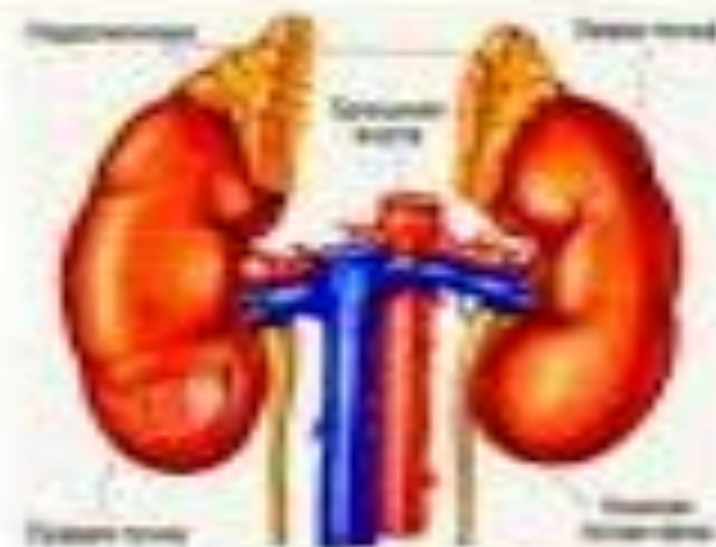
# Основные гормоны надпочечников



Адреналин - беги

Норадреналин -  
нападай

Кортизол - замри





# **ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА**

*«копинг» (coping) — преодоление  
стресса, совладание с ним*

## **КОПИНГ - ПОВЕДЕНИЕ**

- Запускается, когда человек попадает в кризисную ситуацию
- Это поведение направлено на преодоление трудностей



# БАЗИСНЫЕ КОПИНГ - СТРАТЕГИИ

- Разрешение проблем
- Поиск социальной поддержки
- Избегание



**КОПИНГ-СТРАТЕГИИ В ОБЩЕНИИ  
ОСТАНОВИ ЛЮБЫЕ ПУЛИ!**

# СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНЧЕСКОГО КОПИНГА

- адаптивные: активное преодоление, альтруизм;
- частично адаптивные: поиск социальной поддержки, отвлечение;
- неадаптивные: изоляция, компенсация с использованием допинговых средств, уход от реальности.

# СТРАТЕГИИ КОГНИТИВНОГО КОПИНГА

- адаптивные: поиск решения проблемы, придание смысла;
- частично адаптивные: ориентация на мнение значимых других, сохранение апломба, отрицание;
- неадаптивные: избегание проблемы, растерянность.

# СТРАТЕГИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО КОПИНГА

- адаптивные: эмоциональное сосредоточение;
- частично адаптивные: поиск эмоциональной поддержки, эмоциональная разрядка;
- неадаптивные: подавление чувств, чувство вины, агрессивность, покорность.

# НЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ



# **ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ**

- Искать в любой ситуации позитивное!
- Заниматься физической нагрузкой!
- Рационально питаться!
- Уметь расслабляться!
- Бывать на свежем воздухе!
- Найти себе увлечение!
- Мечтать, фантазировать и строить планы!
- Аутогенная тренировка
- Принимать водные процедуры