

признаки и профилактика»

«Стресс – это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете»

Ганс Селье

Подготовил: педагог-психолог высшей категории Корнева Татьяна Викторовна

ФОРМЫ СТРЕССА:

СТРЕСС «ХОРОШИЙ»

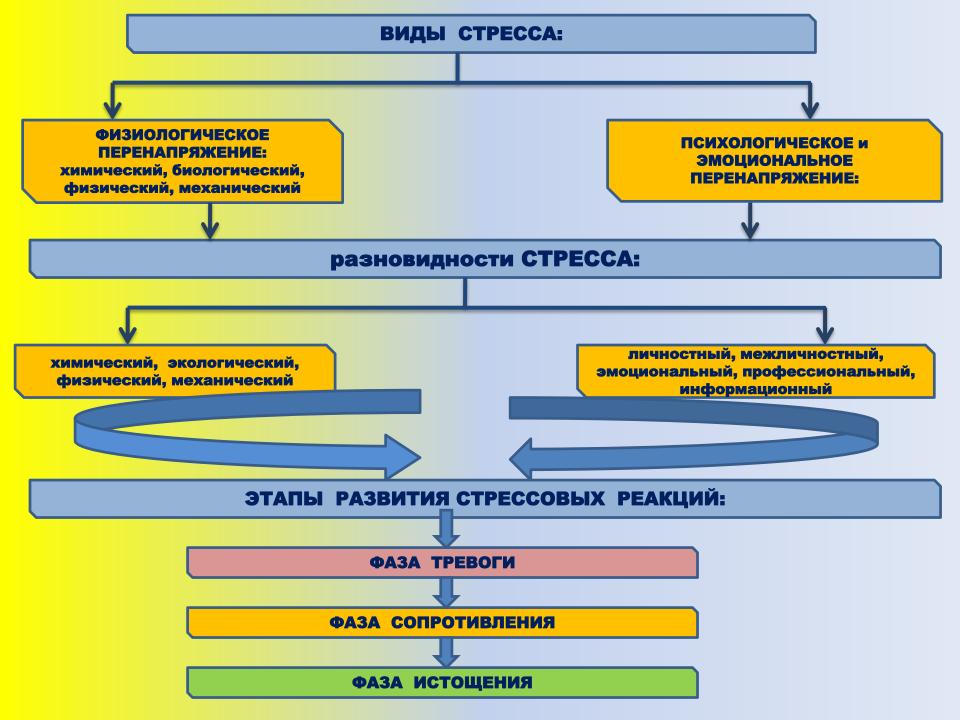
Зустресс – это стресс, который позволяет мобилизоваться организму, почувствовать прилив сил, помогающий работать на высоком уровне



СТРЕСС «ПЛОХОЙ»

Дистресс – это стресс который несет в себе разрушительную для нашего организма силу





CTPAX



учащение пульса

НАПРЯЖЕНИЕ



потливость

БЕЗАЩИТНОСТЬ



затруднение дыхания

ПАНИКА



расширение зрачков

Признаки Стресса:





Под **стрессом** (от англ. stress — "давление", "напряжение") понимают эмоциональное состояние, возникающее в ответ на всевозможные экстремальные воздействия. **ТРЕВОГА**



бледность/ краснота

НЕУВЕРЕННОСТЬ



дрожь

РАСТЕРЯННОСТЬ



сухость во рту

ПОДАВЛЕННОСТЬ



спазмы желудка

ПРИЧИНЫ СТРЕССА Социальные Физические Семейные стрессоры: жар, стрессоры: стрессоры: холод, шум, общественные, распределение обязанностей. огонь, экономические и ревность, различие в политические, уличное системе ценностей семейные, связанные движение, и.т.п с работой, карьерой, болезни, плохие межличностные условия работы

ПРИЗНАКИ ХРОНИЧЕСКОГО ДОЛГОВРЕМЕННОГО СТРЕССА



СТРЕСС-ФАКТОРЫ:

Изменение общего эмоционального фона

Мрачное настроение, ощущение постоянной доски, беспокойство, повышенная тревожность

Выраженные негативные эмоции

Раздражительность, приступы гнева, агрессии, чувство отчужденности, одиночества

Изменение в характере

Подозрительность, снижение самооценки, усиление интроверсии Возникновение невротических состояний

> Невроз тревожного состояния, астенический невроз









1.Какой у вас характер?

- А) спокойный, медлительный, миролюбивый.
- **Б)** Робкий, застенчивый, обидчивый, впечатлительный, нерешительный.
- В) Энергичный, неугомонный, шаловливый, задиристый.
- Г) Жизнелюбивый, оптимистичный, общительный, склонный к риску.

2. Какие эмоции вы наиболее часто испытываете?

- А) положительные, бурных реакций нет.
- Б) Страх
- В) Гнев, бурные эмоции
- Г) Положительные эмоции, много смеюсь.

3. Какие игры вам нравятся?

- А) уединенные, тихие, спокойные.
- Б) подвижные и шумные только с близкими.
- В) азартные, шумные, подвижные, даже агрессивные.
- Г) всякие, но чтобы было весело.

4. Как реагируете на наказание?

- А) практически без эмоций
- Б) негативно, с обидой
- В) на словесные спокойно, на другие с бурным протестом.
- Г) спокойно.

5. Как ведете себя в неожиданных ситуациях?

- А) малоэмоционально
- **Б)** пытаюсь избежать этой ситуации (инстинкт самосохранения)
- В) пытаюсь сопротивляться (потребность борьбы)
- Г) проявляю любопытство (выраженное позитивное отношение)

6. Насколько вы общительны?

- А) предпочитаю уединение
- Б) предпочитаю уединение, общителен только с близкими.
- В) нуждаюсь в зрителях и сподвижниках
- Г) люблю общество и взрослых, и детей, знакомлюсь быстро.

7. Какое положение вы занимаете среди сверстников, есть ли лидерские качества?

- А) авторитета и качеств лидера не имею
- Б) не лидер, авторитет имею в узком кругу друзей
- В) сам себя выдвигаю лидером, но коллеги по-разному к этому относятся
- Г) прирожденный лидер, душа компании

8. Особенности памяти

- А) Запоминаю медленно, (хорошая долговременная память)
- Б) запоминаю по-разному, больше вникаю в мелочи
- В) быстро запоминаю детали, но быстро забываю
- Г) быстро и легко схватываю целое и долго помню (хорошая долговременная и кратковременная память)

9. Как усваивается новое?

- А) медленно, зато обстоятельно
- Б) зависит от обстоятельств
- В) схватываю на лету, но быстро забываю
- Г) быстро и легко

10. Утомляемость:

- А) очень низкая, почти не устаю
- Б) высокая, любая деятельность вызывает упадок сил
- В) иногда средняя, а иногда высокая, зависит от моих эмоций
- Г) средняя, устаю соразмерно деятельности

11. Особенности речи:

- А) медленная, без жестов, невыразительная
- Б) тихая и неуверенная, но выразительная
- В) речь эмоциональная, отрывистая, быстрая, постоянно переходит в крик; тараторю, глотаю слова и слоги

12. Движения:

- А) солидные, неторопливые, нерасторопные
- Б) суетливые, неточные, неуверенные
- В) резкие, порывистые
- Г) ритмичные, точные, уверенные

ТИПЫ ТЕМПЕРАМЕНТА:

САНГВИНИКИ

в стрессовых ситуациях стараются мыслить позитивно, сохранять уверенность в себе, способны проявлять силу воли и эффективно справляться с перенапряжением.



ХОЛЕРИКИ

в критических ситуациях демонстрируют агрессию, срываются на других. Часто из-за повышенной возбудимости у них возникают патологии, такие как язвенная болезнь, повышенное давление, проблемы с сердцем. Лицам с холерическим темпераментом трудно смириться со сложившейся ситуацией, они не могут принять ее.

ФЛЕГМАТИКИ как правило, стараются быть уравновешенными в тяжелых обстоятельствах. Спасение от стрессов они ищут в еде, и это провоцирует проблему лишнего веса.



МЕЛАНХОЛИКИ

при стрессе чувствуют сильный страх, беспокойство. Они склонны винить себя в сложившейся ситуации, паниковать, не могут проявлять силу воли.





ВИДЫ СТРЕССОВ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

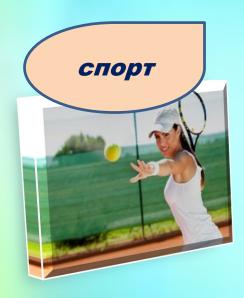
- коммуникативный;
- профессиональный стресс достижения;
- профессиональный стресс конкуренции;
- > стресс успеха;
- > стресс подчинения;

перенапряжение связанное с рутиной



МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ СТРЕССА













правильное питание

Человек не выбирает свою болезнь, но он выбирает стресс и именно стресс выбирает болезнь

Кицанюк С.Э.- ф.-валеолог

