

Что такое стресс



Стресс – это особое состояние организма. При нем организм работает на пределе своих возможностей. Подобное состояние наступает, когда мы сталкиваемся с физической опасностью или психологической агрессией. Мышцы на время становятся сильнее, учащается сердцебиение, активизируется мозговая активность. Даже зрение становится острее.

Три стадии стресса:

РЕАКЦИЯ ТРЕВОГИ – на этой стадии организм начинает подготовку к борьбе со стрессом.

ФАЗА СОПРОТИВЛЕНИЯ – внутренние ресурсы организма получили возможность сопротивляться стрессу, организм работает напряженно, на пределе своих возможностей.

ФАЗА ИСТОЩЕНИЯ – организм использовал все возможные ресурсы и дал сбой, снизились все реакции. Протекающие в организме, все психические процессы и явления «затормозились».



СТРЕСС



Д.Эверли и Р.Розенфельд
МЕРИЛЕНД

Факторы которые вызывают стресс:



1. Перегрузка или слишком малая рабочая нагрузка, т.е. задание, которое следует завершить за конкретный период времени.

2. Конфликт ролей.

3. Неопределенность ролей.

4. Неинтересная работа.

5. Плохие физические условия



Последствия стресса

Субъективные

- Чувство тревоги и вины
- Быстрая утомляемость

Поведенческие

- «Нехорошие» разговоры
- Опасность инцидента

Физиологические

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

Когнитивные

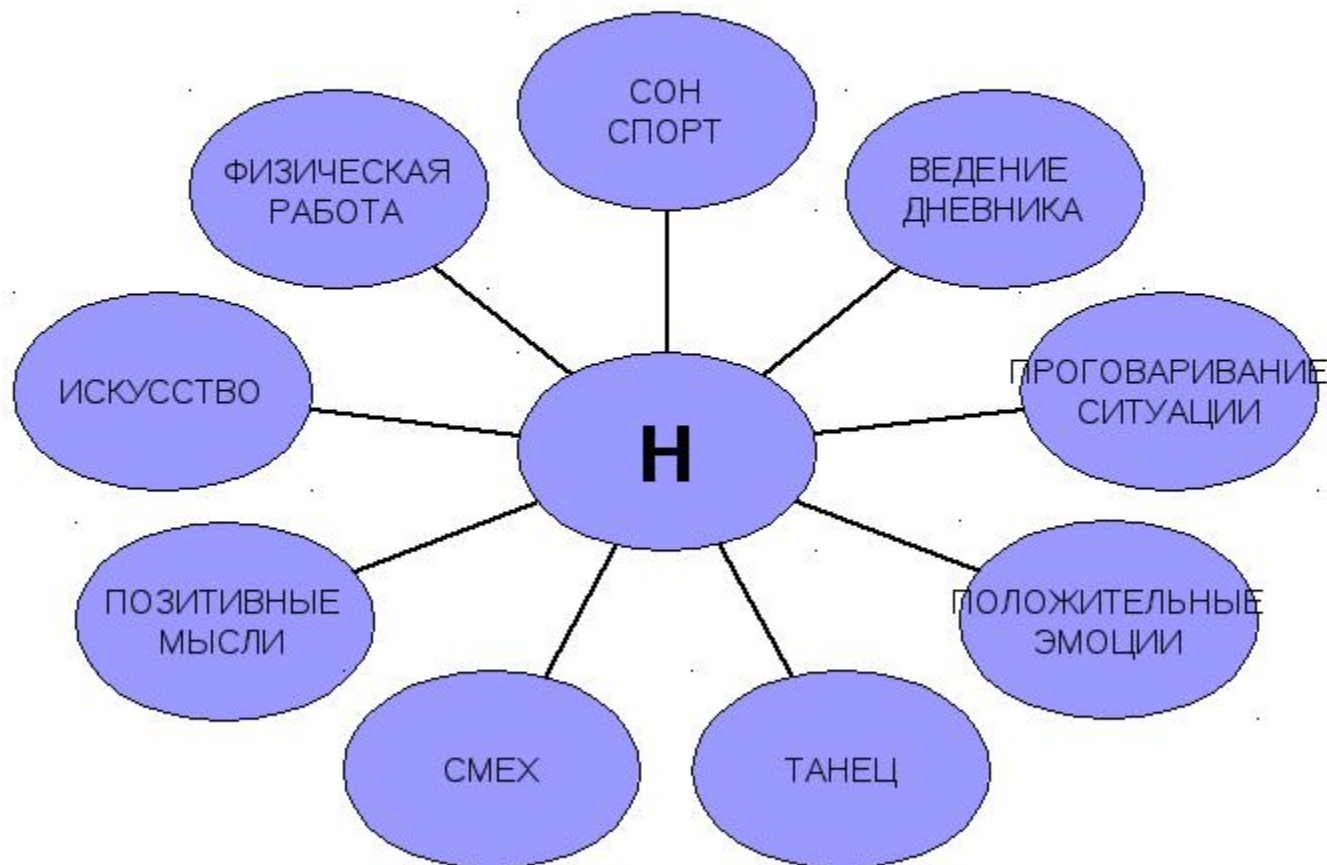
- Неэффективные решения
- Рассеянность

Организационные

- Прогулы, текучесть кадров
- Низкая производительность труда

Естественные пути выхода напряжения

ПЛЮС



Последствия стресса

Вот некоторые болезни, возникающие на фоне стресса:

- сердечно-сосудистые заболевания: инфаркт миокарда, стенокардия, гипертензия, гипертония;
- неврологические заболевания: неврозы, бессонница, мигрень;
- заболевания желудочно-кишечного тракта: гастрит, язвенная болезнь;
- заболевания опорно-двигательной системы: остеопороз, мышечная дистрофия.

Хронический и продолжительный стресс является одним из факторов

риска возникновения онкологических и психических заболеваний.

ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССОВ

- ПОЛОЖИТЕ НА ВИДНОЕ МЕСТО СМЕШНУЮ КАРТИНКУ
- ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО НАПРЯЧЬ ТЕЛО – РАССЛАБИТЬ 17 раз.
- НЕ ИСКАТЬ ПОВОД ДЛЯ ТРЕВОГ
- РАЗУМНЫЙ ЭГОИЗМ: «МЕНЯ ЭТО НЕ КАСАЕТСЯ»
- ИМЕЙТЕ ХОББИ.
- В СПОРЕ ПЕРВЫМ ЗАМОЛКАЕТ УМНЫЙ.



Основные направления профилактики

☀ **Забота о себе, снижение уровня стресса:** здоровый образ жизни, общение, положительные эмоции, своевременное переключение от «рабочих переживаний».



☀ **Позитивное мышление:** умение радоваться жизни, управлять негативными эмоциями, находить позитив в любых жизненных событиях.



☀ **Повышение уровня профессионального мастерства.**



ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРЕССА

1. Способы релаксации
2. Физическая активность
3. Компенсационное проведение свободного времени
4. Фокусировка на положительных чувствах
5. Способность быстро решать мелкие проблемы.
6. Обращение к психологу

Методы преодоления стресса

Метод глубокого дыхания

Метод психической саморегуляции
(аутогенной тренировки)

Визуализация

Изменение неадекватного отношения
(когда стрессор не является стрессором,
но вызывает психоэмоциональное напряжение)



*«Стремитесь к высшей из доступных целей
и не вступайте в борьбу из-за безделиц»
Г. Селье*

*Взвешивайте
целесообразность
действий и поступков*

*Учитесь
планировать дела*

*Не забывайте
об отдыхе*

*Относитесь к другим,
как к себе*

Заповеди преодоления стресса

*Цените радость
подлинной простоты*

*Ставьте
реальные цели*

Верьте в себя!

*Не откладывайте
на «потом» особенно
неприятные дела*

*Берите пример с солнечных часов,
ведите счет лишь радостных дней.
Народная*

мудрость

Здоровья и удачи Вам!