



Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Ставропольский краевой институт развития образования, повышения
квалификации и переподготовки работников образования»

Стрессы в нашей жизни

Пути преодоления стресса



**Автор-составитель: Мезенцева Наталия
Александровна,
старший преподаватель кафедры специального
и инклюзивного образования СКИРО ПК и ПРО**



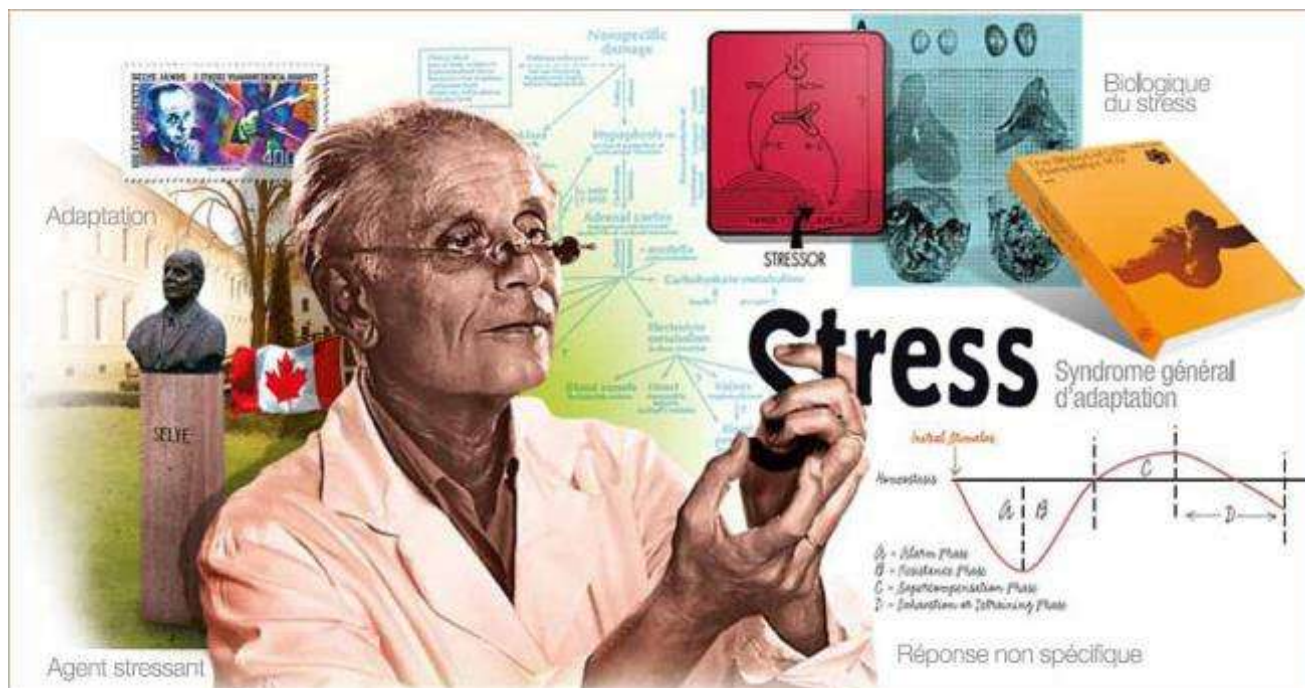
Эпиграф дня:

"Умей спокойно относиться к тому, чего не
в силах изменить".

Сенека (римский философ)



Исследователь стресса канадский
патолофизиолог, дважды лауреат Нобелевской
премии **Ганс Селье** (1907–1982) разработал
теорию адаптивного синдрома (стресса)





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



*В переводе с английского языка слово
“стресс” означает “нажим,
давление, напряжение”*

Стресс - это неспецифическая
защитная реакция организма в
ответ на неблагоприятные
изменения окружающей среды.



СТРЕСС





3 фазы (стадии) стресса





Первая (стадия тревоги)

Сердце в такие моменты начинает биться чаще, пищеварение временно сдерживается. В этом состоянии человек не может находиться долго, так как устает.





Вторая (стадия сопротивления).

- Она наступает по мере развития и продолжения стрессовой ситуации. В этой стадии человек, адаптируясь к обстоятельствам, функционирует в оптимальном режиме. Эта стадия может продолжаться сравнительно долго





Третья (стадия истощения).

Наступает, если стресс слишком силен или продолжителен. Ее признаки начинают проявляться в эмоциональной (тревога, апатия, раздражительность, психическая усталость), поведенческой (уклонение от ответственности и взаимоотношений, экстремальное поведение, пренебрежение к себе) и соматической (ухудшение здоровья, истощение, чрезмерное употребление лекарств) сферах. Потеря возможности сопротивления приводит к заболеванию, возникновению психологической травмы.





Виды стрессов

Хронический стресс (постоянная спешка, большая нагрузка)





Виды стрессов

***Физиологический стресс (холод, сильные запахи,
недостаточная освещенность)***





Виды стрессов

Острый стресс (конфликты, неприятности в быту)





Виды стрессов

Психологический стресс (задетое самолюбие, оскорбление,
необходимость принятия решения)





Что может быть стрессором?

Первая категория – это стрессоры, которые нам неподвластны. Это цены, налоги, правительство, погода, привычки и характеры других людей.

Вторая категория – это стрессоры, на которые мы можем и должны повлиять. Неумение ставить жизненные цели и определять приоритеты, неспособность управлять своим временем, а также трудности в межличностном взаимодействии.

Третья категория – события и явления, которые мы сами превращаем в проблемы. Это беспокойство о будущем и по поводу прошлого.



Факторы нормализующие стресс

- Соревнование с самим собой, а не с окружающими



**Высокое чувство ответственности
– «+» качество, но...**

*Суперответственность приводит к
внутреннему конфликту и стрессу*





Информационные перегрузки

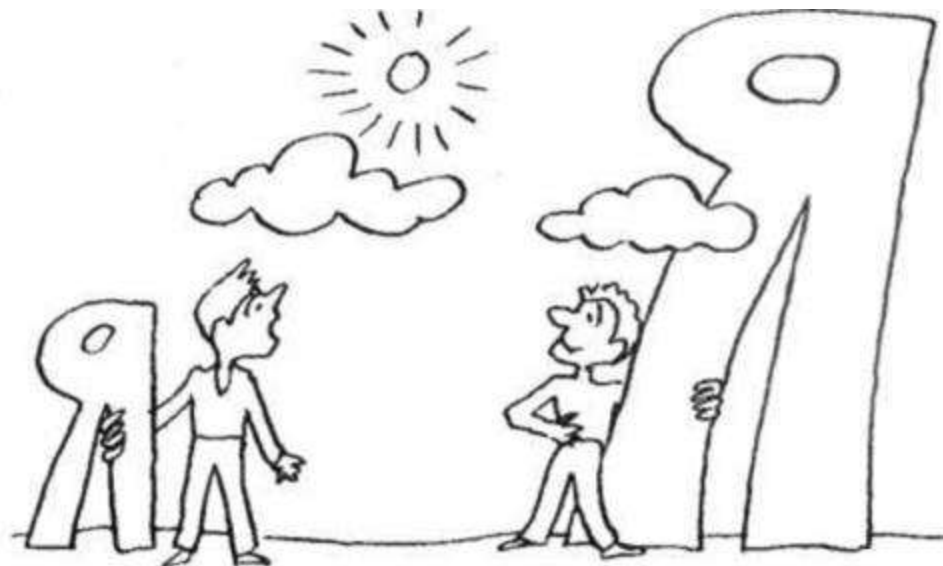
- ✓ Уменьшение количества принимаемых решений
- ✓ Сокращение числа сфер жизни и деятельности, в которой мы проявляем активность





Уровень притязаний – стремление к достижению цели

- ✓ Уменьшение уровня притязаний снимает возникновения стресса, и наоборот.





- ✓ **Если мы не можем изменить ситуацию, то
необходимо изменить свое отношение к ней**

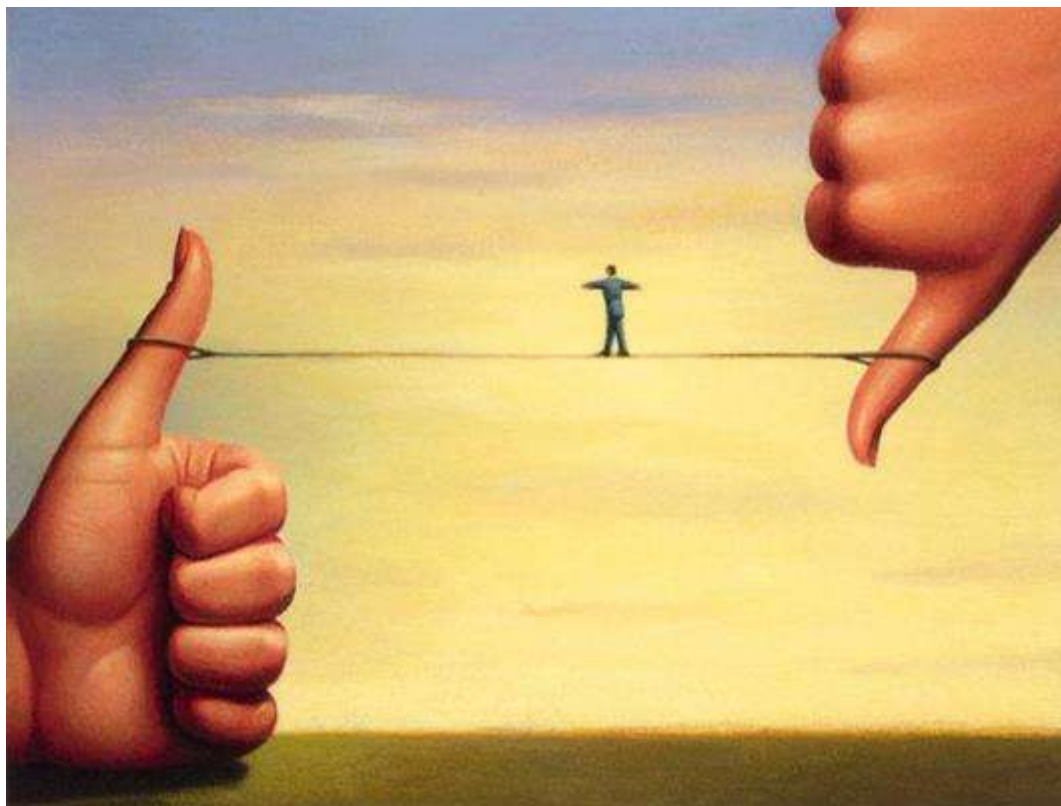


— Что делать, если
все надоело?
— Взглянуть на мир иначе.





- ✓ **Жить по совести.** *Рассогласование самооценки и оценки того же поступка со стороны окружающих может привести к стрессу*





Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Ставропольский краевой институт развития образования, повышения
квалификации и переподготовки работников образования»

✓ Степень удовлетворенности жизнью





Порой, пинок, который отвесит

НАМ ЖИЗНЬ, ПОМОЖЕТ ПРОДВИНУТЬСЯ ДАЛЕКО-О-О YaUnikum.ru

motivators.ru

Способы преодоления стресса

- **Медитация и Аутотренинг – особая методика самовнушения**



Способы преодоления стресса



Download from
Dreamstime.com





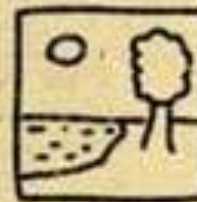
Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Ставропольский краевой институт развития образования, повышения
квалификации и переподготовки работников образования»



БАШНЯ



ЛЕГЕНДА



КАРТИНА



ИСКУССТВО

**ЦЕНИТЕ СВОИ НЕДОСТАТКИ.
ОНИ ДЕЛАЮТ ВАС ОСОБЕННЫМИ.**



ФРУКТ



БРЕНД



Способы преодоления стресса

Четкое распределение времени на работу и ОТДЫХ





Способы преодоления стресса

Горячий шоколад, пушистый плед, удобное
кресло и старая любимая книжка
(лучше детская)





10 продуктов, снимающие стресс

Зеленые овощи

Цитрусовые

Цельные злаки

Шоколад

Миндаль

Морепродукты

Сельдерей

Оранжевые овощи и фрукты

Морская капуста

Зеленый чай





Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Ставропольский краевой институт развития образования, повышения
квалификации и переподготовки работников образования»

**Хотя бы кратковременный отпуск в теплых
краях в приятной компании или в
одиночестве, на Ваш вкус**





Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Ставропольский краевой институт развития образования, повышения
квалификации и переподготовки работников образования»

Сон, столько сколько хочется и еще немножко





Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Ставропольский краевой институт развития образования, повышения
квалификации и переподготовки работников образования»

Баня. Настоящая русская баня, с парилкой, вениками и прыжками в сугроб.





Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Ставропольский краевой институт развития образования, повышения
квалификации и переподготовки работников образования»

Общение с природой: лес, поле, огород и симпатичными животными: кошками, собаками, лошадьми





Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Ставропольский краевой институт развития образования, повышения
квалификации и переподготовки работников образования»

Способы преодоления стресса

**Люди, которым Вы нужны, которые Вас любят,
ценят, поддерживают, поймут и развеселят в любой
ситуации**



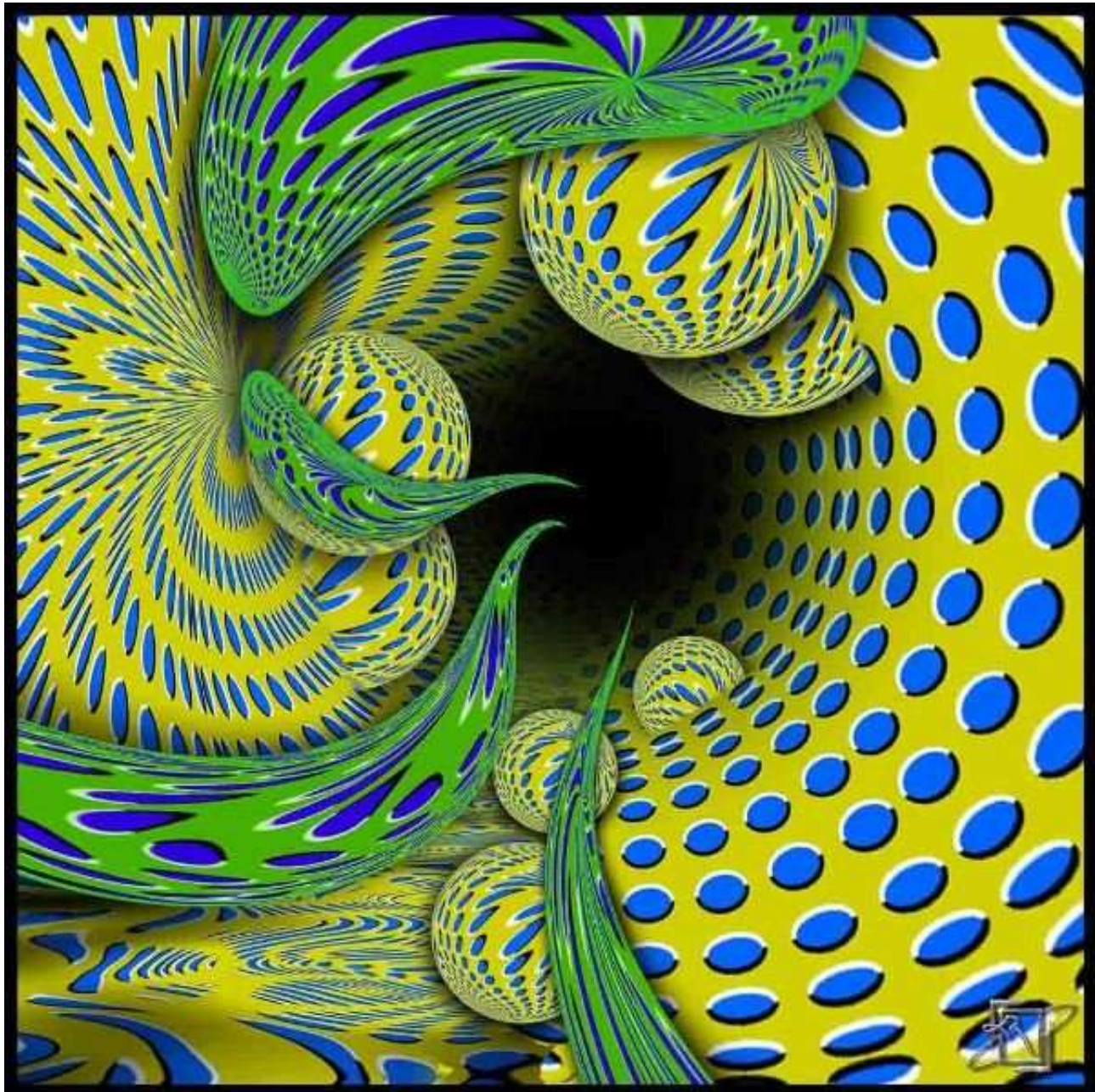


Ароматерапия

Ароматерапия – это магия и искусство лечения
и врачевания с помощью эфирных масел,
извлеченных из растений.

Лаванда Роза
Бергамот Мандарин
Мята
Иланг-Иланг







Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Ставропольский краевой институт развития образования, повышения
квалификации и переподготовки работников образования»



Если вы не
умеете
снимать
стресс,
не надевайте
его



Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Ставропольский краевой институт развития образования, повышения
квалификации и переподготовки работников образования»

Спасибо за внимание!

Контактная информация:

Кафедра специального и инклюзивного
образования СКИРО ПК и ПРО

Тел.: 8(8652) 99-77-61 **E-mail:**
mezenceva73@mail.ru