

СТРЕСС. Понятие и преодоление



LOGO

www.themegallery.com



Стресс



(от англ. *stress* – нагрузка, напряжение; состояние повышенного напряжения) – совокупность неспецифических реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов–стрессоров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).



Формы стресса

Эустресс

Положительный стресс

Дистресс

Отрицательный стресс



По характеру воздействия выделяют нервно-психический, тепловой или холодовой (температурный), световой, голодовой и другие стрессы (облучения и т. д.).



Виды стресса

Эустресс

Понятие имеет два значения - «стресс, вызванный положительными эмоциями» и «несильный стресс, мобилизующий организм».

Виды стресса

Дистресс

Негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться. Он подрывает здоровье человека и может привести к тяжелым заболеваниям. От стресса страдает иммунная система. В стрессовом состоянии люди чаще оказываются жертвами инфекции, поскольку продукция иммунных клеток заметно падает в период физического или психического стресса.



Виды стресса

Эмоциональный стресс

Эмоциональным стрессом называют эмоциональные процессы, сопровождающие стресс, и ведущие к неблагоприятным изменениям в организме. Во время стресса, эмоциональная реакция развивается раньше других, активизируя вегетативную нервную систему и её эндокринное обеспечение. При длительном или многократно повторяющемся стрессе эмоциональное возбуждение может застаиваться, а функционирование организма - разлаживаться.





Психологический стресс

Психологический стресс, как вид стресса, понимается разными авторами по-разному, но многие авторы определяют его как стресс, обусловленный социальными факторами.



Распространенные заблуждения

Эмоции + стресс



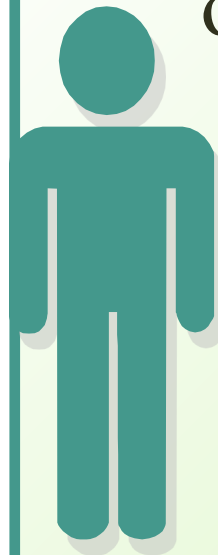
ЭМОЦИИ -

субъективно
переживаемое
отношение человека к
различным
раздражителям,
фактам, событиям,
проявляющееся в виде
удовольствия, радости,
неудовольствия, горя,
страха, ужаса т.д.



СТРЕСС - ЭТО

ответная реакция
организма на
внешние
раздражители





СИМПТОМЫ СТРЕССА



Ученые выделяют **четыре группы симптомов**, по которым можно «заметить» стресс:



- ✓ **физиологические;**
- ✓ **эмоциональные;**
- ✓ **поведенческие;**
- ✓ **интеллектуальные.**

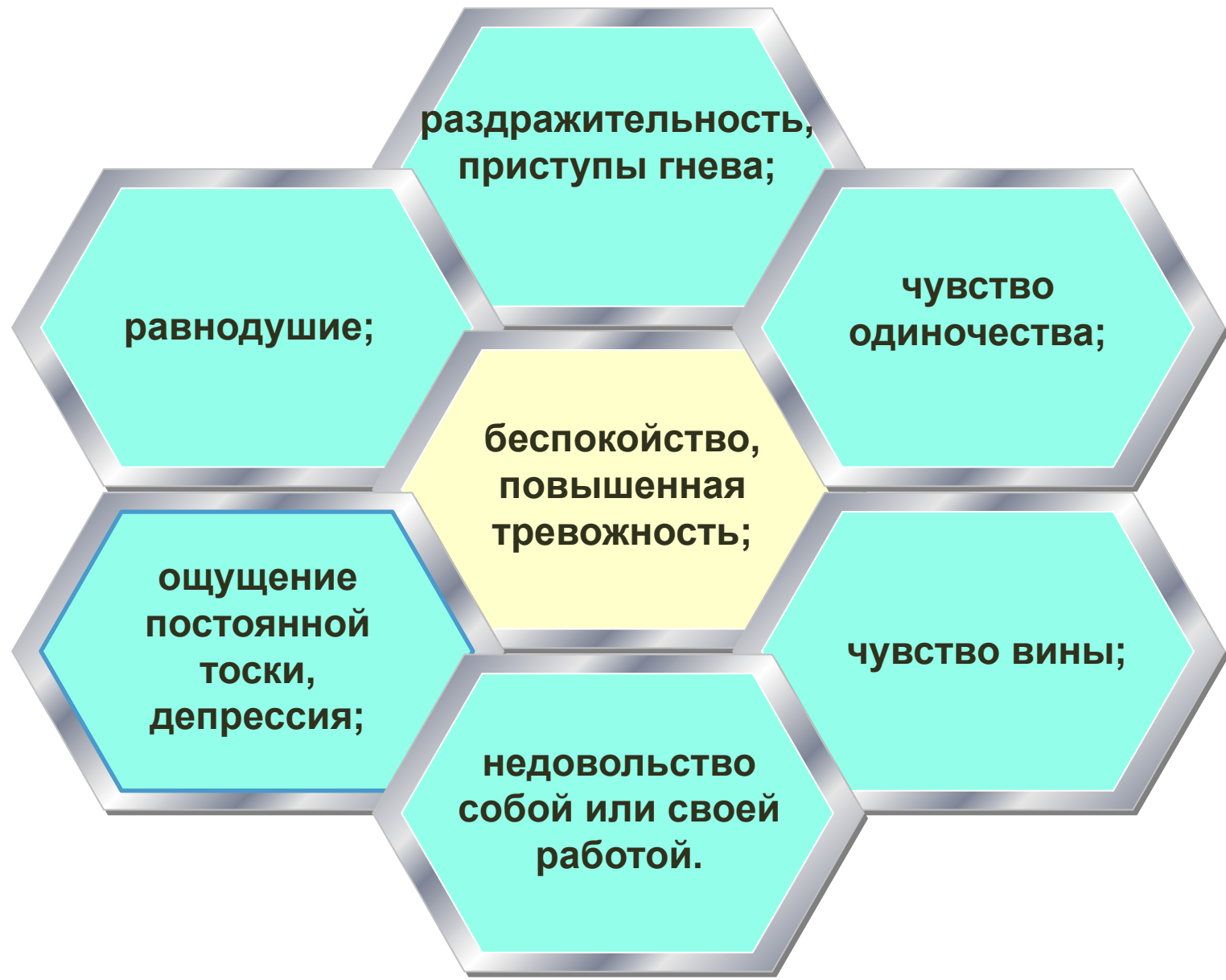


ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ



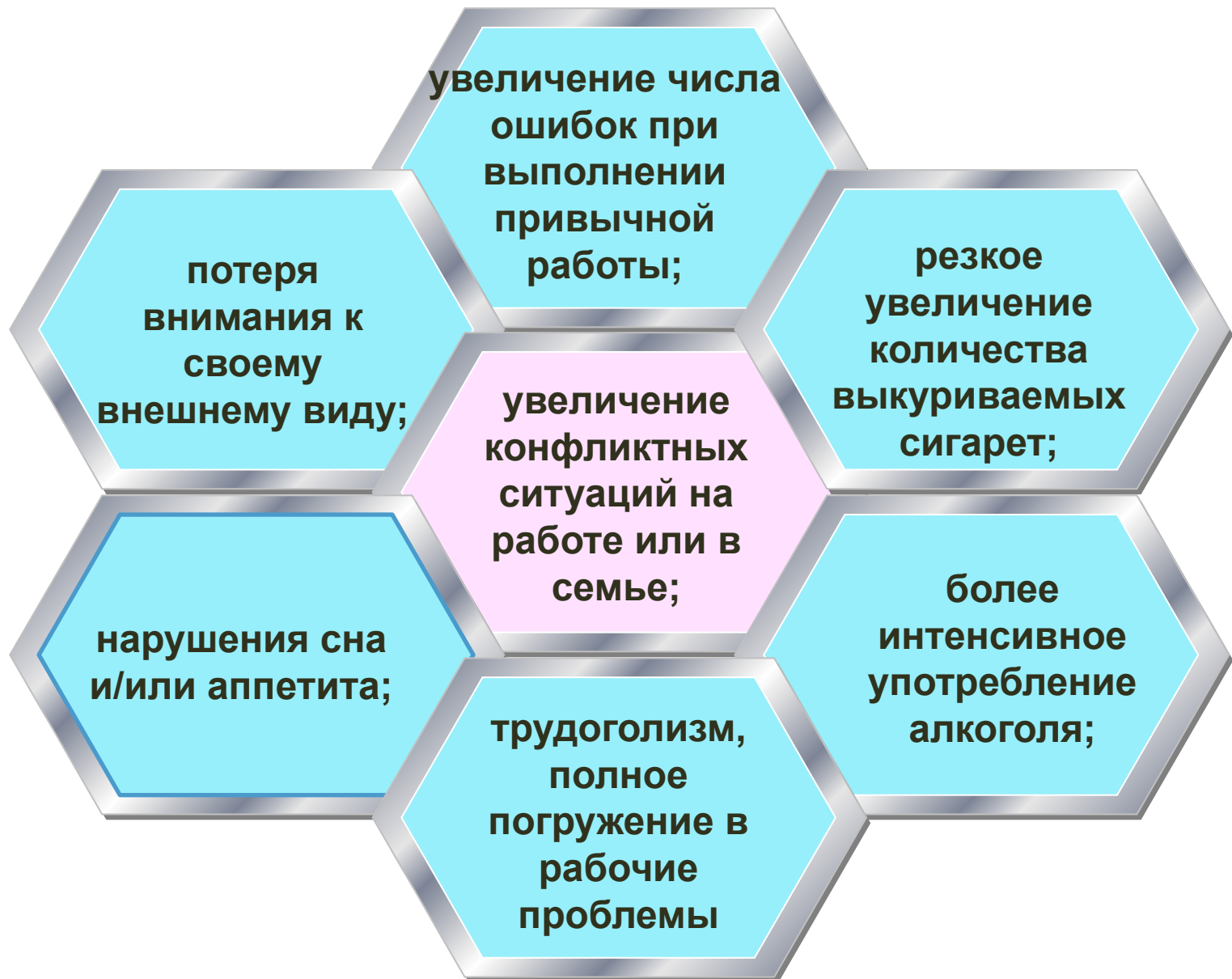


ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ





ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ





ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ





Предлагаем несколько способов снять стресс



1. Глубоко дышите

Глубоко вдохните — это позволит мгновенно успокоиться и даст вашему мозгу время подумать. Сделайте несколько глубоких вдохов с задержкой, выдыхайте медленно.



2. Выпейте воды

Выпейте стакан воды — это позволит успокоиться. Прохладная вода прекрасно подходит для снятия стресса в короткий промежуток времени.



3. Найдите внутреннее умиротворение

**Закройте глаза и представьте
приятную ситуацию, вспомните своих
родных и близких, нарисуйте в
воображении смешную картинку или
шутку.**



4. Поищите решение

Чтобы сохранять спокойствие во время напряженных ситуаций, немного прогуляйтесь, не паникуя, и поговорите с самим собой, пытаясь найти решения. Расставьте приоритеты своим проблемам и определите, насколько они велики. Действительно ли стоит беспокоиться, или можно оставить «на самотек».



5. Съешьте здоровую пищу

Находясь дома, съешьте фрукты, молоко и арахис – эти продукты оказывают успокаивающий эффект на наше тело.



6. Используйте специи

Такие специи, как кардамон и корица, также помогают справиться с напряжением и снимают стресс.



7. Пейте травяные чаи

Травяной чай из ромашки, жасмина, или просто зеленый, имеют не только приятный аромат, но и успокаивающе влияют на наш организм.



8. Выполняйте упражнения

**Упражнения также помогают
вашим психологическим и
умственным способностям
справиться со стрессом, будь то
утренняя зарядка, бег на месте или
любые другие умеренные физические
нагрузки. Не даром говорят «В
здоровом теле – здоровый дух».**



9. Встречайтесь с друзьями

В тяжелые минуты встреча старых друзей может здорово поднять настроение и вывести из стресса. Близкие люди всегда поддержат и помогут советом.



10. Будьте позитивны

И наконец, самое главное – правильно питаться, правильно спать и правильно думать! И принять положительное отношение к себе и к своей жизни. Как говорят «чтобы нахмуриться необходимо задействовать аж 72 мышцы, чтобы улыбнуться – всего 14». Улыбайтесь, ведь это так просто!

Спасибо за внимание!

LOGO

www.themegallery.com