



Познай себя



Защити себя от стресса

Стадии общего адаптационного синдрома (ОАС) (Г. Селье).

В течение стрессовой реакции выделяют три стадии синдрома биологического стресса:

- I стадия тревоги
- II стадия резистентности (сопротивления)
- III стадия истощения



I стадия стресса (тревоги)

- А) мобилизация адаптационных возможностей организма, при которой сопротивляемость стрессу падает ниже нормы;
- Б) реакция надпочечников иммунной системы и желудочно – кишечного тракта;
- В) если стрессор сильный (ожог) из – за ограниченности резервов может наступить смерть.



II стадия (сопротивления)

- А) если действие совместимо с возможностями адаптации, то в организме стабилизируется фаза сопротивления;
- Б) признаки тревоги исчезают, а уровень сопротивляемости поднимается значительно выше обычного.



III стадия (истощение)

- В результате длительного стрессора – раздражителя, несмотря на возросшую сопротивляемость организма, запасы адаптационной энергии истощаются. Тогда вновь возникают признаки тревоги, но теперь они необратимы, индивид погибает.





Тест «Проверьте СВОИ нервишки»



Варианты ответов:

«да»

«иногда»

«нет»



- 1. Страдаете ли Вы от бессонницы?**
- 2. Краснеете ли Вы, когда общаетесь с незнакомыми людьми, и начинает ли у вас иногда сильно – сильно биться сердце?**
- 3. Быстро ли вы утомляетесь при напряжённой умственной работе?**



- 4.** Бывает ли, что ваше настроение резко меняется в течение рабочего дня?
- 5.** Можете ли Вы кинуть в человека сковородкой, а потом переживать по этому поводу?
- 6.** Бывают ли у Вас состояния беспричинной тревоги?
- 7.** Часто ли Вы ругаете себя за тот или иной поступок?



- 8.** **Беспокоитесь ли Вы о том, что у Вас что – то не так с вашим организмом?**
- 9.** **Вы боитесь темноты и чёрных кошек?**
- 10.** **Возникает ли у Вас в конфликтных ситуациях ощущение «комка в горле»?**



11. Не кажется ли вам, что все окружающие недоброжелательно настроены по отношению к вам?

12. Возникает ли у Вас неуверенность в своих силах?

13. Могут ли Вас вывести из себя продавщица в магазине или бабушка на лавочке своими резкими замечаниями?



Обработка результатов:

«да» - 3 балла

«иногда» - 2 балла

«нет» - 1 балл

Анализ результатов:

Если Вы набрали

от 13 до 24,

Вы в отличной форме и
Вам надо просто её
поддерживать, что для
Вас не должно быть
проблемой.





Если у Вас **от 25 до 34** баллов, то у Вас понижена устойчивость к стрессу, так что неплохо переключиться, поехать отдохнуть, сходить в сауну или заняться сексом. И обязательно поддерживайте свою физическую форму только тем способом, который будет для Вас наиболее приятным.



**Если у Вас
от 35 до 39 баллов,
то Вам рекомендуется
проконсультироваться у
специалистов по поводу
Вашего
психологического
состояния.**



Тест «Умеете ли Вы справляться со стрессом?»



Утверждение	Час-то	Ред-ко	Никог-да
1. Я чувствую себя счастливой.	0	1	2
2. Я сама могу сделать себя счастливой	0	1	2
3. Меня охватывает чувство безнадежности	2	1	0
4. Я могу расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к успокоительным таблеткам или алкоголю.	0	1	2



Утверждение	Ч.	Р.	Н.
5. Если бы я испытывала оч. сильный стресс, я бы обязательно обратилась к врачу	0	1	2
6. Я склонна к грусти	2	1	0
7. Мне хотелось бы стать кем-н. другим	2	1	0
8. Мне хотелось бы оказаться где-н. в другом месте	2	1	0
9. Я легко расстраиваюсь	2	1	0

Интерпретация результатов

- 0 – 3 очка.** Вы умеете владеть собой и, вероятно, вполне счастливы.
- 4 – 7 очков.** Ваша способность справляться со стрессом где – то на среднем уровне. Вам полезно взять на вооружение некоторые приёмы, помогающие справляться со стрессом.





8 и более очков. Вам пока трудно бороться с жизненными невзгодами. Если вы хотите сохранить свои душевные и физические силы, вам необходимо научиться использовать более эффективные методы борьбы со стрессом.

Ваши способы борьбы со стрессом:

4 группы способов:

1. Удовлетворение физических потребностей.
2. Хобби.
3. Смена места и вида деятельности.
4. Общение внешнее и внутреннее.



Удовлетворение физических потребностей:

- **Вкусная еда – 55%**
- **Физические нагрузки: - 53%**
 - по дому: уборка, стирка, глажка... - **43%**
 - на огороде, в саду – **10%**
 - аэробика – **5%**
- **Принятие тёплой ванны, душа, плавание в бассейне, сауна – 25%**
- **Сон – 25%**





- **Употребление «лёгких», «тяжёлых» спиртных напитков – 20%**
- **Слёзы – 10%**
- **Секс – 8%**
- **Застолье, поход в кафе – 8%**
- **Принятие успокоительных средств – 5%**
- **Дыхательные упражнения, релаксация – 3%**
- **Накричать – 3%**

Хобби:

- Просмотр TV – 23%
- Послушать расслабляющую музыку (классическую) – 20%
- Чтение (книг, журналов, газет, любовных романов) – 15%
- Занятие любимым делом – 16%
- Танцы «до упада» - 10%
- Общение с животными – 10%
- Вязание – 10%





- Пение – 8%
- Какая –нибудь деятельность – 3%
- Играть в компьютерные игры – 3%
- Бить посуду – 3%
- Разгадывание кроссвордов, головоломок – 3%
- Бесцельное рисование – 3%
- Йога – 3%
- Смех – 3%
- Шитьё, рукоделие – 3%

Смена места и вида деятельности.

- *Поход по магазинам, купить какую - нибудь вещь – 40%*
- *Прогулка в одиночестве (дома) – 38%*
- *Выход на природу, общение с природой, рыбалка – 18%*
- *Поход к парикмахеру, косметологу – 15%*
- *Поход в гости – 13%*





- Поездка куда – нибудь (в другой город) – 8%
- Прогулка с собакой – 4%
- Посещение храма, молитва – 4%
- Обращение к врачу – 3%
- Перестановка мебели – 3%

Общение внешнее и внутреннее.

- *Разговор по душам* – 45%
- Общение с детьми – 8%
- Переключение на приятные мысли – 8%
- Общение в семье – 4%
- Высказаться не заинтересованному человеку – 3%
- Визуализация – 3%
- Самовнушение – 3%



Ситуации эмоционального выгорания:

- начало своей деятельности после отпуска, каникул, курсов;
- ситуации эмоционально неадекватного общения с субъектами образовательного процесса, особенно с администрацией и родителями;
- проведение открытых уроков; мероприятий, на которые было потрачено много сил и энергии, а в результате не получено соответствующего удовлетворения;
- окончание учебного года.



Причины возникновения эмоционального выгорания:

- высокую эмоциональную включенность в деятельность — эмоциональную перегрузку (34%);
- отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам (31%);
- жесткие временные рамки деятельности (урок, четверть, год), ограниченность времени урока для реализации поставленных целей (26%);





- **неумение регулировать собственные эмоциональные состояния (23%);**
- **организационные моменты педагогической деятельности: нагрузка, расписание, кабинет, моральное и материальное стимулирование (22%);**
- **ответственность перед администрацией, родителями, обществом в целом за результат своего труда (17%);**
- **отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, родителями, администрацией (12%).**



**Три основных
фактора,
влияющих на
возникновение СЭВ**



ЛИЧНОСТНЫЙ

КОММУНИКАТИВНЫЙ



ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ



Раздражительность	62,5 %
Разочарование	56 %
Обида	56 %
Досада	50 %
Апатия	50 %
Подавленность	43,5 %
Беспомощность	37,5 %
Угнетенность	37,5 %
Опустошенность	37,5 %
Горечь	37,5 %
Отчаяние	37,5 %
Конфликтность	31 %
Стресс	31 %
Безысходность	25 %