

СТРЕСС И КАК С НИМ БОРОТЬСЯ



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

- **Психическое здоровье** (духовное или душевное, иногда — **ментальное здоровье**) — согласно определению Всемирной организации здравоохранения, это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества



ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС ?

- **Стресс** (от англ. *stress* «нагрузка, напряжение; состояние повышенного напряжения») — совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) 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).



ВИДЫ СТРЕССА

- 1) Физиологический (действие физических нагрузок, болезни) 2) Психологический (действие моральных и психологических перегрузок)
- 3) Эмоциональный (ситуации угрозы)
- 4) Информационный (информационная перегрузка)



СИМПТОМЫ СТРЕССА

• 1) Физиологические

- повышенное или пониженное артериальное давление;
- приступы жара или озноба;
- повышенная потливость;
- тремор, мышечные подергивания;
- нарушение режима сна
- боли неопределенного характера; чаще всего головные боли, боли в спине и желудке;
- головокружение;

• 2) Эмоциональные

- раздражительность
- учатившиеся приступы гнева;
- беспокойство, повышенная тревожность даже в отсутствие повода;
- повышенное нервное напряжение;
- недовольство собой, своими достижениями, претензии к себе;
- чувство одиночества;
- чувство вины;

СИМПТОМЫ СТРЕССА

• 3) Поведенческие

- увеличение конфликтов с людьми;
- увеличение числа ошибок при выполнении работы, которая раньше давалась хорошо;
- суетливость и ощущение хронической нехватки времени;
- усугубление вредных привычек;
- трудоголизм, полное погружение в рабочие проблемы в ущерб отдыху и личной жизни.

• 4) Интеллектуальные

- проблемы с концентрацией внимания;
- ухудшение памяти;
- постоянное и навязчивое возвращение к одной и той же мысли;
- трудности в принятии решений.



УПРАЖНЕНИЯ КОТОРЫЕ МОГУТ ПОМОЧЬ СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ

- Упражнение I. Экзамен и здоровье
- Для выполнения этого упражнения тебе понадобятся белый лист бумаги А4 и простой карандаш, цветные карандаши. На одной из сторон листа необходимо нарисовать контурный рисунок человека.
- Задание: цветными карандашами вам предстоит отметить на рисунке «зоны экзаменационного риска» для здоровья (например, голова (мозг), «глаза» и т.д.). А теперь попробуем ответить на вопрос «Как помочь заштрихованным частям организма в период подготовки и сдачи экзамена?» Результат фиксируем на листе.
- Подумайте и ответьте на вопрос «Где мое волнение живет?», отметь это на контуре человека. Как обычно ты справляешься с волнением и/или тревогой? Зафиксируй это на листе.



УПРАЖНЕНИЯ КОТОРЫЕ МОГУТ ПОМОЧЬ СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ

- Упражнение 2. Лесенка
- Для выполнения этого упражнения тебе понадобятся белый лист бумаги А4 и простой карандаш. Подумай и напиши 5-10 ответов на вопрос «Что меня беспокоит и заставляет волноваться перед экзаменом?» (Например, «Большой объем материала по предмету»)
- На обратной стороне листа нарисуйте лесенку, состоящую из 5-10 ступенек (сколько ответов - столько и ступенек). Расположите на ступенях свои ответы по силе переживаемого вами в связи с ними волнения (тревоги).
- А теперь предлагаю попробовать подниматься по воображаемым ступенькам и учиться справляться с волнением. Для этого закройте глаза, визуалью представьте ситуацию и попытайтесь расслабиться. Интересно кто сумеет добраться до самой верхней ступеньки, и справиться с волнением?



- 3 Психологическая техника «Созидающая визуализация».
- Она проста в применении. В период подготовки к экзамену нужно представлять себе (визуализировать) процесс сдачи этого экзамена.
- Визуализацию лучше всего делать перед сном, в расслабленном состоянии, лежа в постели, соблюдая следующие правила:

 1. Представляемая сдача устного экзамена должна доставлять удовольствие. Это возможно только в том случае, если Вы представляете себе, что Вы отвечаете уверенно, красиво; выглядите при этом тоже уверенно, и речь Ваша звучит гладко, без запинки; слова находятся легко, а мысли появляются быстро.
 2. Вы видите и слышите не только себя (и нравитесь себе!), но и экзаменаторов: они поощряют Ваш ответ изменением мимики, жестами, сдержанными кивками головы, может быть, даже улыбками. Вы должны представлять себе, что им нравится Ваш ответ.
 3. Вы визуализируете весь процесс каждый раз по-разному: изменяете место действия (знакомая обстановка класса, незнакомые аудитории, залы), меняете расположение столов и места Вашего ответа, меняете лица экзаменаторов (знакомые учителя, незнакомые преподаватели).

Этот пункт упражнения очень важен. Он позволяет закрепить настрой на удачный результат, таким образом психологический эффект продолжает работать и в незнакомой обстановке, например, при поступлении в вуз.

 4. У Вашей визуализации должен быть «хэппи энд»: Вы представляете, что в конце Вашего ответа экзаменаторы выражают Вам одобрение и выставляют соответствующую оценку. Эту оценку Вы также должны увидеть и услышать.
- При самостоятельном выполнении это упражнение не составит для вас

БЕРЕГИТЕ СВОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ!





**- Спасибо за
внимание! -**

