

Мы боремся со стрессом и побеждаем.

Подготовила:
Четвергова Любовь
Николаевна

Файл скачан с сайта <http://5psy.ru>
5psy.ru - первый психологический портал
г. Пятигорска

Что такое стресс и зачем он нужен?

- **Стресс** в переводе с латинского дословно означает «напряжение».
- Для чего же нужен стресс?
Для спасения жизни. А разве вам не удавалось каким-то чудом избежать аварии, не обжечься кипятком, подхватить падающего ребенка?
Все эти «чудеса» сотворил стресс.
- Однако, что будет, если организм все время находится в «боевой готовности»?
- Длительное волнение, даже положительное, приводит к одному результату – истощению.
- Значит надо знать как возникает стресс и как его ликвидировать.

Ганс Селье основатель учения о стрессе выделил три фазы:

- **Реакция тревоги** - наступает непосредственно за воздействием какого-либо стрессора.
- **Фаза сопротивления** - характеризующаяся мобилизацией ресурсов организма для преодоления стрессовой ситуации.
- **Фаза истощения** - которой соответствует стойкое снижение ресурсов организма. Она наступает в том случае, если стрессор продолжает воздействовать в течение достаточного периода времени.

К чему это приводит?

- И так, если ничего не предпринимать, длительное волнение приводит к истощению.
- Истощение может стать причиной пассивности – состояния беспомощности, безнадежности, депрессии, апатии.
- Когда мы чувствуем, что вещи ускользают из-под нашего контроля, стрессоры постоянно накапливаются, и мы больше не в состоянии справиться с ситуацией, тогда это состояние называют **дистрессом**. Человек становится вспыльчивыми и испытывает напряжение в ситуациях обыденной жизни Иногда, мы “взрываемся” от самых простых вещей.

Принцип действия

- ❑ Филипп Зимбардо доктор психологических наук Говорит нам следующее: «основной принцип программы, касающейся самоутверждения, — это принцип действия».
- ❑ Тоже касается и стрессовой ситуации.



Рассмотрим на примере.

РЕАКЦИЯ НА СТРЕСС

- Реакция тревоги.
- Бездействие, заикливание на переживаниях.
- Накопление стрессоров.
- Фаза истощения.

РЕАКЦИЯ НА СТРЕСС

- Реакция тревоги.
- **Фаза сопротивления.**
- **Что я могу сделать?**
- Осознание причин.
- Составление плана действий.
- **Действие.**
- Разрешение ситуации.
- Прекращение стресса.

Как это работает?

- Как только вы решаете действовать, вы «забираете» силу у стресса и отдаете ее **действию**. Помните: стресс не может жить бок о бок с действием.
- Для этого необходимо взять лист бумаги, разделить его на 2 столбца. В один выписать волнующие вопросы (причины стресса), в другой возможные решения.
- Как только составили план – начинайте действовать! У вас все получится!

Подари любовь

- Когда человека захлестывает жалость к себе, у него не остается сил жалеть других.



Как успокоиться быстро? Улыбнись.

- ❑ Естественной защитой организма от стресса является смех и плач. Это есть ни что иное, как система коротких вдохов или выдохов.
- ❑ Специалисты портала «Здоровая Россия» при поддержке Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации рекомендуют использовать дыхательные гимнастики, в том числе и тай-чи, для борьбы со стрессом.
- ❑ Попробуйте!
- ❑ Три коротких вдоха, далее три коротких выдоха.
- ❑ Три коротких вдоха, один длинный выдох.
- ❑ Глубоко вдохните, задержите дыхание на несколько секунд и медленно выдохните.
- ❑ Ну и, конечно улыбнитесь – это всех раздражает 😊



Как выразить свои чувства?

Психологи Альберти Р.Е. и Эммонс М.Л. написавшие книгу «Умейте постоять за себя» рекомендуют:

«мы советуем Вам выражать Ваши собственные чувства, принимая на себя ответственность за них. Заметьте разницу в выражениях: «Я крайне возмущен(а)» и непосредственным оскорблением. **Нет необходимости унижать другого** (агрессивность), чтобы выразить свои чувства (самоутверждение)».

-
- Вместо бранных и грубых слов психологи рекомендуют высказывать непосредственно **возникающие эмоции**, например: мне не нравится..., я расстроен из-за того что..., не делай так больше и т.д.
 - Важно не употреблять эти выражения в словосочетаниях таких как например: ты меня расстраиваешь или из-за тебя.
 - При этом рекомендуют говорить доброжелательным, но уверенным тоном.

Если вдруг обидели кого-то.

Альберти Р.Е., Эммонс М.Л. рекомендуют:

- (1) Извинитесь, если Вы виноваты, даже в том случае, если Вы чувствуете себя униженным;
- (2) Поймите чувства другого;
- (3) Выскажите ему свои чувства по поводу его унижительных с замечаний в Ваш адрес;
- (4) Предложите решение, которое может закончить дискуссию.
- Если мучают угрызения совести, не зазорно и попросить прощения. В любом случае – это поступок сильного и благородного человека.

Не циклимся на негативе.

- ❑ Ни в коем случае **не делайте вид, что у вас все в порядке** и ничего не случилось. Любую неприятную ситуацию сначала нужно осмыслить, а потом забыть, иначе она застрянет в голове, как заноза в пальце.
- ❑ **Не ругайте себя**, проанализируйте что было не так и что можно сделать, чтобы ситуация изменилась в лучшую сторону.
- ❑ **Сделайте выводы и смело идите дальше.** У вас же есть еще дела и планы! Думайте о том, что вы еще хотите сделать, думайте о приятных перспективах дня!
- ❑ **Не лелейте плохое настроение**, нельзя завалиться на диван под предлогом, что у вас плохое настроение. Займитесь физическим трудом, сделайте по дому что-нибудь. Пойдите на выставку, в театр, в гости и старайтесь почаще бывать среди веселых людей.
- ❑ **Для поднятия настроения и радости от жизни заведите себе хобби!**



Решение конфликтов при помощи ОВПВ.

- Шэрон и Гордон Бауэр в своей книге «Утверждение самого себя» представляют уникальную методику обсуждения большинства межличностных конфликтов.
- Техника названа «**Списки ОВПВ**» (ОВПВ — первые буквы слов: Описание, Выражение, Перечисление и Выводы).
- **Описание.** Начните ваш сценарий наиболее подробным и объективным описанием некорректного поведения оппонента.
- **Выражение.** Скажите, что вы думаете об этом происшествии (я расстроен, недоволен и т.д.)
- **Перечисление.** Предложите свой вариант поведения. (предложить свой вариант решения ситуации).
- **Выводы.** Доходчиво объясните оппоненту, что подучится, если он изменит свое поведение. Иногда, впрочем, придется намекнуть собеседнику о негативных для него последствиях, если ситуация не изменится. (какие результаты это даст и какие плюсы или минусы ОН будет от этого иметь).

Не волнуйся.

Мы готовы.

- ❑ Как правило, нас больше всего беспокоит неизвестность, поэтому, прежде всего, необходимо справиться с этим. Это просто.
- ❑ Для этого следует максимально детально **представить** ситуацию, которая вас ожидает.
- ❑ **Вспомните** ситуацию, в которой вы решили свою проблему успешно и довольны собой и своими действиями.
- ❑ В момент волнения отметьте, в какой позе находится ваше тело. **Придайте ему позу уверенности**. Изменение позы вызовет изменения на физиологическом уровне (организм станет вырабатывать меньше адреналина), и ваши негативные эмоции исчезнут или их уровень понизится.

Построим планы.

- Представьте себе различные варианты исхода событий.
- Подумайте, что вы будете делать, если реализуется различные варианты развития событий. Спланируйте свои действия. В результате вы снизите уровень неопределенности, который и провоцирует обычно лишние эмоции.



Ах, этот СЭВ.

- **Синдром эмоционального выгорания.**
- Эмоциональное «выгорание» чаще всего происходит у людей, которые длительное время находятся в состоянии напряжения и стресса. Особенно часто он встречается у тех, кому по роду профессии необходимо общаться с большим количеством людей.
- **Главной причиной СЭВ** считается психологическое, душевное переутомление.
- **Симптомы СЭВ:**
- Прогрессирующая усталость, снижение работоспособности; плохая переносимость ранее привычных нагрузок;
- Утрата интереса к тому, что раньше вдохновляло на подвиги и свершения, ригидность и фрустрация – вот симптомы эмоционального выгорания.

И СЭВ пройдет.

- ❑ **Определение** краткосрочных и долгосрочных **целей** (это не только обеспечивает обратную связь, но и повышает долгосрочную мотивацию; достижение краткосрочных целей – успех, который повышает степень самовоспитания);
- ❑ Использование **«тайм-аутов»**, что необходимо для обеспечения психического и физического благополучия (отдых от работы);
- ❑ Эмоциональное **общение** (когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается или процесс этот оказывается не столь выраженным);
- ❑ Поддержание хорошей **физической формы**.
- ❑ Умениями и навыками **саморегуляции** (релаксация, положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня стресса, ведущего к выгоранию).
- ❑ Стараться рассчитывать и **обдуманно распределять свои нагрузки**;
- ❑ Проще относиться к конфликтам на работе;
- ❑ Не пытаться быть лучшим всегда и во всем

Два важных принципа или просто переключись 😊

- ❑ **Учиться переключаться с одного вида деятельности на другой.**
- ❑ Ведь именно заикленность на одном виде деятельности зачастую и влечет к моральной усталости и нежеланию выполнять то, что ранее доставляло радость. И именно это и является одной из причин СЭВ.
- ❑ Для «переключения» отлично подойдет смена деятельности, хобби и увлечения.
- ❑ **Отдыхать нужно ещё до того, как устал – тогда отдыха потребуется гораздо меньше.**
- ❑ Лучше всего удастся предотвратить «выгорание», перейдя на правильный, здоровый образ жизни: нужно заботиться о том, чтобы достаточное время уделять сну, регулярно и продуманно питаться (не торопясь!), обязательно отдыхать, много двигаться, особенно на свежем воздухе.



Люблю людей!!! 😊

- ❑ Патриарх Кирилл говорит нам следующее:
- ❑ любовь можно приобрести волевым усилием: «Любовь — это Божий дар, но ведь на этот дар мы отвечаем, и отвечаем, в первую очередь, некими волевыми установками.
- ❑ Так вот, **любовь — это**, в том числе, такая **ориентация человеческой воли**, которая **направляет поступки** человека к **совершению добра**.
- ❑ Приведу простой пример. Вы плохо думаете о человеке, он вам не нравится — внешне или внутренне; существует масса факторов, которые одного человека часто отталкивают от другого. Можно поддаться этому чувству и жить с ним, а можно постараться это чувство преодолеть.
- ❑ И ведь есть способ преодолеть — это **начать думать хорошо о человеке**.
- ❑ А есть еще одно совершенно поразительное средство — **сделать этому человеку добро**.

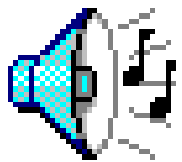
«Бог есть любовь, и пребывающий в любви в Боге пребывает (1 Ин. 4:16).

- Те, кому мы делаем добро, навсегда остаются в нашем сердце. Меняется отношение к человеку, если вы делаете ему добро.
- Самый действенный способ – добрые дела для этого человека и молитва за него.
- За наш молитвенный труд, который свидетельствует о желании и готовности принять дар любви, Господь непременно поможет нам полюбить этого человека. Даже если в сердце холодно и пусто, надо молиться.

Снимаем напряжение 😊

- ❑ Свежий воздух.
- ❑ Любимая книга.
- ❑ Любимое кино.
- ❑ Ароматная ванна с пеной.
- ❑ Выспаться наконец.





Давайте увлечься вместе!

- Включите звук 😊
- Рукоделие.
- Бассейн.
- Театр.
- Прогулки по лесу.
- Увлечение фотографией.
- Йога.
- Интересная передача по TV.
- Катание на лошади.
- Кулинария.
- Красота.
- Да все что хочешь! 😊
- **Радуйся жизни и радуй других!!! 😊))))))**



ВСЕМ ОТЛИЧНОГО ЛЕТА!



СПИСОК ИСТОЧНИКОВ.

- 1)Александрова Е. Как победить стресс. Профилактика и методы лечения. – М.: Центрполиграф, 2005
- 2)Самоукина Н. Карьера без стресса. – СПб.: Питер, 2004. - С. 23-27.
- 3)Соломанидина Т.О. Организационная культура компании. – М.: ООО
- 4) Альберти Р.Е., Эммонс М.Л. Н, Умейте постоять за себя. Ключ к самоутверждающему поведению. – М., 2004
- 5)Журнал «Управление персоналом», 2005. - 456 с.
- 6) Зимбардо Ф. Застенчивость: / Пер. с англ. — М.: Педагогика, 1991.
- 9) Ежедневное Интернет-СМИ Православие и мир.
- <http://www.pravmir.ru/patriarx-kirill-rasskazal-o-tom-kak-polyubit-lyudej/>
- Православный портал о благотворительности и социальной деятельности. Милосердие.ru
- <http://www.miloserdie.ru/index.php?ss=2&s=32&id=1296>
- 11) Шишова Т.Л. Чтобы ребенок не был трудным. - Клин, 2007.
- 3)Эмоциональное выгорание <http://ladytoday.ru/problema-emocionalnogo-vygoraniya-osobennosti-sindroma/2>
- 7)Избавляемся от дурных мыслей.
- <http://yadevushka.com/zdorove/psihologiya/izbavlyaemsya-ot-durnyh-myslej.html>

Иллюстрации.

- Спасибо огромное всем, кто выложил поистине замечательные фото и иллюстрации.
- http://images.yandex.ru/yandsearch?ed=1&text=%D0%B4%D0%B5%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D1%83%D0%B9&p=1&img_url=www.killthecancer.com%2Fdocuments%2Fmw_celebrating2.jpg&rpt=simage
- http://images.yandex.ru/yandsearch?rpt=simage&img_url=manuelalves.files.wordpress.com%2F2009%2F09%2Fingridnirve.jpg%3Fw%3D500%26h%3D404&ed=1&text=%D0%BF%D0%BE%D0%B6%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%B9%20%D0%B4%D1%80%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D0%BE&p=24
- http://img0.liveinternet.ru/images/attach/c/1/49/304/49304221_1254263556_vj1f4n_cont.jpg
- http://img1.liveinternet.ru/images/attach/c/0/46/169/46169615_1247223866_4web.jpg
- <http://s53.radikal.ru/i139/0911/52/1787190ff138.jpg>
- <http://www.nearyou.ru/kbrullov/galery2/riderm.jpg>
- <http://i076.radikal.ru/1008/80/3e46d8d7ff08.jpg>
- <http://www.bajena.com/pictures/yoga-stress.jpg>
- http://basik.ru/images/donald_zolan/38.jpg