

Навыки эффективного совладания со стрессом



Психологическая служба
Минздрава Чувашии

СТРЕСС: ЭУСТРЕСС, ДИСТРЕСС



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).

В медицине, физиологии, психологии выделяют положительную (**эустресс**) и отрицательную (**дистресс**) формы стресса.

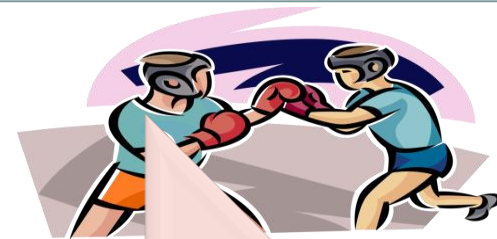




Симпатоадреналовая реакция
(учащается ЧСС, расширяются сосуды сердца и ГМ, ЧД, выброс адреналина, кортизола, глюкозы – защита на опасность, сохранение жизни, нападение-побег)



Стрессовые реакции сохраняются, но двигательная активность отсутствует (эмоциональные переживания +), глюкоза переходит в жир: повышение веса, висцеральное ожирение, инфаркт, инсульт, сахарный диабет



Физическая нагрузка расходует выработанную энергию, снижается продукция кортизола, вырабатываются эндорфины

Если стресс преодолим, то стресс стимулирует все защитные системы организма.
Если стресс чрезмерный, не заканчивается – переходит в механизм развития болезни

Внутриклеточный синтез: белки теплового шока или стресс белки (защита, реанимация разрушенных белков)



В нервной системе вырабатываются медиаторы ГАМК или тормозные медиаторы и купируют последствия стресса: ритма сердца, судорожный синдром. мобилизируют систему для противостояния последующим стрессам

Оперативный покой





стрессоры



Психологические
(конфликтные
ситуации)

Физиологические
(холод, голод,
загрязнение среды,
инфекции)



Эмоциональные
(ситуации угрозы
жизни и здоровью)

Информационные
(информационные
перегрузки)



«СТРЕСС – ЭТО НЕ ТО, ЧТО С НАМИ СЛУЧИЛОСЬ, А ТО КАК МЫ ЭТО ВОСПРИНИМАЕМ»

(Ганс Селье)



Согласно теории «позитивного мышления» психолога Уильяма Джемса существует закон притяжения, по которому мы воздействуем на ход нашей жизни как магнит. При этом, в зависимости от направленности мысли, человек сам притягивает как позитивные, так и негативные ситуации. Притяжение это тем больше, чем больший эмоциональный заряд несут эти мысли.



«ТРИ ВАЖНЫХ ВОПРОСА»

(Отвечать на эти вопросы нужно в любых сложных ситуациях, даже в тех, которые кажутся безнадежными)



Что хорошего есть в случившемся?

Чему я могу научиться в этой ситуации?

Как я могу исправить ситуацию и получить при этом положительные эмоции?

МЕТОД 5-ТИ ПАЛЬЦЕВ



Мизинец: ЧТО ТЫ ХОТЕЛ? (цель контакта)

Безымянный: ЧТО ТЫ ДЕЛАЛ? (конкретные действия)

Средний: ЧТО ТЫ ПОЛУЧИЛ? (результат)

Указательный: ТВОЙ РЕЗУЛЬТАТ СОВПАЛ С ЦЕЛЬЮ? ПОЧЕМУ? (поиск несоответствий)

Большой: Я МОЛОДЕЦ: я знаю, как поступить по-другому!



СПОСОБЫ СНИЖЕНИЯ СТРЕССА



- Нагрузите себя физически!
- Покричите или выговоритесь!
- Нарисуйте ваш стресс!
- Послушайте музыку!
- Напишите письмо!
- Прогуляйтесь!
- Посмейтесь!
- Потанцуйте!
- Примите душ или ванную!



АНТИСТРЕССОВОЕ ДЫХАНИЕ



- активизация парасимпатической нервной системы с помощью дыхательной гимнастики и мышечной релаксации (подтянуться, вращение плечами, массаж воротниковой зоны):
- «3-6-2» сделайте глубокий вдох через нос, представьте, как воздух наполняет ваш живот, задержите дыхание на 3 секунды (считаем 1,2,3), а потом медленно выпускайте воздух через рот ровной струей (1,2,3,4,5,6) и затем на 2 секунды задерживаем дыхание. Так, с каждым разом дыхание становится все медленнее.
- «4-4» сделайте короткий, глубокий вдох, задержитесь на 4 секунды, после медленно выдохните и снова сделайте паузу на 4 секунды перед следующим ВДОХОМ.



ПРОСТОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ



ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ЗЕВАНИЕ



Для уменьшения кислородного голодания во время стресса используют прием «энергетическое зевание».

Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие верхнюю и нижнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Достаточно 3-5 зевков.



«ХРАМ ТИШИНЫ»



Найдите тихое место, сядьте поудобней и закройте глаза. Вообразите себя гуляющим по окраине многолюдного и шумного города. Постарайтесь ощутить, как Ваши ноги ступают по мостовой. Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры. Заметьте, что некоторые из них выглядят встревоженными, другие спокойны и радостны. Обратите внимание на транспорт, его скорость, шум. Гудят автомобили, визжат тормоза. Может быть, Вы слышите и другие звуки? Обратите внимание на витрины магазинов, салонов одежды, цветочный магазин. Остановитесь и подумайте, что Вы чувствуете на этой шумной деловой улице?

Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по более спокойной улице. Пройдя немного, Вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других. Старинными буквами на нем написано: «Храм тишины». Вы понимаете, что этот храм - место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова.

Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу оказываетесь в окружении полной и глубокой тишины...

Побудьте внутри столько, сколько Вам необходимо. Когда захотите покинуть здание, толкните деревянные двери и выйдете на улицу. Как Вы себя теперь чувствуете?

Запомните дорогу, которая ведет в этот Храм тишины, чтобы Вы могли, когда захотите, вновь вернуться туда.



A stack of three smooth, dark grey stones is positioned on the left side of the image. The stones are stacked vertically, with the smallest at the top and the largest at the bottom. They rest on a light-colored sand surface that features concentric, circular ripples emanating from the base of the stack. The background is a soft, out-of-focus light grey. The overall composition is minimalist and serene.

БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!