

«СТРЕСС И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ»

ПЕДАГОГ – ПСИХОЛОГ:

ПОТАПОВА И.А.

**Цель занятия – сформировать
представление о стрессе и
стрессоустойчивости.**

Задачи занятия:

1. Ознакомить с понятиями «стресс» и «стрессоустойчивость».
2. Рассмотреть последствия стресса.
3. Изучить причины стресса и рекомендации по повышению стрессоустойчивости

Что такое стресс?

Стресс – это ответная реакция организма на какие-нибудь физические или психологические факторы, вызывающие со-стояние нервного или физического напряжения.



«Стресс – обязательный компонент жизни»
Г.Селье

Каким может быть стресс?

Стрессы могут быть

Отрицательные

Если вы однажды потеряете сто тысяч рублей, то возникнет сильный отрицательный стресс.



Положительные

Если вы сажаете дерево, копаете для посадки лунку и находите клад на сумму сто тысяч рублей, то этому сильно обрадуетесь. Это будет положительный стресс.

Причинами стрессов могут стать

проблемы в семье;
проблемы со сверстниками;
несчастливая любовь;
раздражающие факторы
завышенные, нереалистические ожидания;
повышенная требовательность.



Стресс опасен тогда,
когда долго длится!

Эмоциональные симптомы:

- беспокойство, тревога, паника;
- чувство вины;
- чувство беспомощности, безнадежности;
- грусть, тоска, огорчение;
- равнодушие;
- чувство одиночества;
- обидчивость;
- нетерпимость;
- раздражительность, злость, враждебность, гнев;
- депрессия.

Физические симптомы:

- усталость, апатия;
- боли в разных частях тела, часто головные боли;
- нарушение сна;
- учащенное сердцебиение;
- чрезмерное потоотделение;
- нарушение аппетита, пищеварения.

Интеллектуальные симптомы:

- нерешительность;
- снижение концентрации внимания;
- снижение памяти;
- преобладание негативных мыслей.

Если все же ты
чувствуешь, что у тебя
недостаточно сил, чтобы
справиться с трудностями
и тебе требуется
помощь, не стесняйся ее
попросить. Не надо
этого стыдиться.

Самым большим оружием против стресса является
наша способность отдавать предпочтение одной
мысли вместо другой.

Уильям Джеймс

