

МБОУ СОШ № 26 им. МАКОВОГО Н.Н.



**Выполнила педагог-психолог
Подостова К.В.**

Стресс, стресс!



Под **стрессом** (от англ. stress — “давление”, “напряжение”) понимают эмоциональное состояние, возникающее в ответ на всевозможные экстремальные воздействия.

Три стадии стресса:

РЕАКЦИЯ ТРЕВОГИ – на этой стадии организм начинает подготовку к борьбе со стрессом.

ФАЗА СОПРОТИВЛЕНИЯ – внутренние ресурсы организма получили возможность сопротивляться стрессу, организм работает напряженно, на пределе своих возможностей.

ФАЗА ИСТОЩЕНИЯ – организм использовал все возможные ресурсы и дал сбой, снизились все реакции. Протекающие в организме, все психические процессы и явления «затормозились».

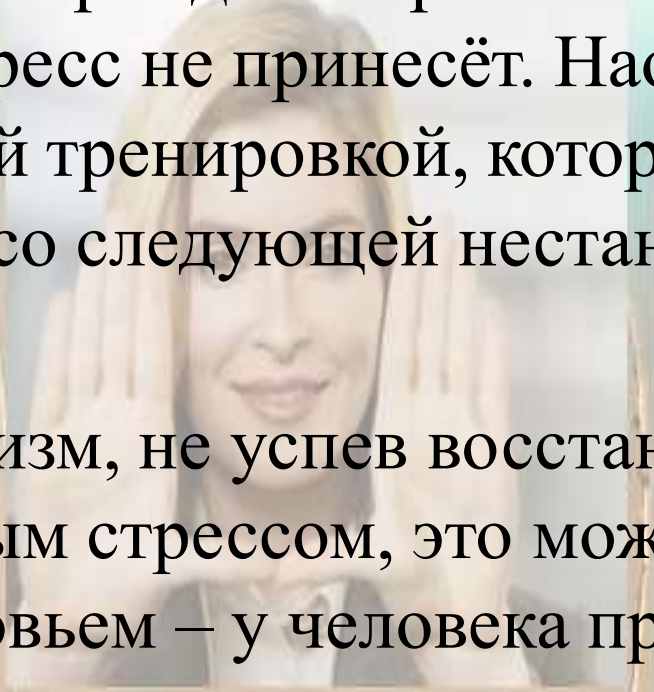


Стадии развития стресса:

- Если все три стадии пройдены правильно, никакого вреда организму стресс не принесёт. Наоборот, он станет своеобразной тренировкой, которая подготовит человека к встрече со следующей нестандартной ситуацией.
- Однако, если организм, не успев восстановиться, сталкивается с новым стрессом, это может привести к проблемам со здоровьем – у человека просто не хватает сил, чтобы противостоять напряжению.



1. Чувство тревоги



2. Сопротивление



3. Истощение

Причины возникновения стресса

Внешние причины стресса

- Резкие изменения в жизни человека.
- Работа, учеба.
- Затруднения в отношениях с людьми.
- Материальные проблемы.
- Высокая занятость.
- Личная жизнь.

Внутренние причины стресса

- Невозможность принять неопределенность.
- Пессимизм.
- Негативный диалог с самим собой.
- Нереалистичные ожидания.
- Отсутствие усердия и настойчивости.
- Перфекционизм.



КАК ЭМОЦИИ РАЗРУШАЮТ ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ



ГНЕВ БЬЁТ
ПО СЕРДЦУ
И ПЕЧЕНИ



БЕСПОКОЙСТВО ВРЕДИТ
ЖЕЛУДКУ



СТРЕСС ПОРАЖАЕТ
СЕРДЦЕ
И МОЗГ



СТРАХ ДАВИТ
НА ПОЧКИ
И НАДПОЧЕЧНИКИ



ТРЕВОГА НАРУШАЕТ
ПИЩЕВАРЕНИЕ



ГРУСТЬ ОСЛАБЛЯЕТ
ЛЁГКИЕ

СИМПТОМЫ СТРЕССА



➤ **физиологические** (стойкие головные боли, неопределенные боли, нарушение пищеварения, вздутие живота, запор или диарея, спазмолитические, резкие боли в животе, сердцебиение и др.),

➤ **интеллектуальные** (нерешительность, ослабление памяти, ухудшение концентрации внимания, повышенную отвлекаемость, плохие сновидения, кошмары; ошибочные действия, потерю инициативы, постоянные негативные мысли, нарушение суждений, спутанное мышление; импульсивность, поспешные решения и др.),

➤ **поведенческие** (потеря аппетита, нарушение речи, дрожание голоса, плохое распределение времени, избегание дружеских отношений, неухоженность, антисоциальное поведение и др.),

➤ **эмоциональные** (раздражительность, беспокойство, ощущение боязливости, тревоги; мрачное настроение, депрессия; суетливость, ощущение напряжения; истощенность, подверженность приступам гнева, циничный, неуместный юмор, подозрительность, потеря уверенности и др.)



Как позаботиться о себе на самоизоляции

- Составьте список дел, которые вы давно откладывали, и сделайте их. Таким образом можно завершить давние дела и провести время эффективно ;
- Займитесь приятным для вас делом — читайте, пойте, танцуйте, рисуйте, смотрите любимые фильмы, пишите книгу, собирайте пазлы, играйте в настольные игры;
- Слушайте себя и почаще делайте что хочется. Ешьте желанную еду, спите вдоволь, разговаривайте по телефону и скайпу с любимыми и близкими;
- Устройте домашний спортзал. Для большей эффективности можно использовать специальные спортивные приложения для смартфонов;
- Если ваше психологическое состояние не поддаётся контролю (панические атаки, апатия, агрессия, бессонница, страхи без перерывов), обращайтесь за помощью к психологам.

КАК СОХРАНИТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Полезно убрать из рациона: кофеин, алкоголь, сладости, рафинированные углеводы (белый рис, изделия из белой муки), жареная пища

Полезно за 2 часа до сна отказаться от телевизора, слушать спокойную музыку, гулять на свежем воздухе, завести домашнее животное, учиться быть оптимистом, видя в каждой ситуации что-то положительное.



Полезно для поднятия настроения употреблять в пищу жирную рыбу, грецкий орех, авокадо, льняное масло, фасоль, зелень, фрукты и овощи, зная во всем меру.

Полезно сохранять ежедневную физическую активность, завести хобби, оказывать посильную помощь другим, более нуждающимся взрослым, детям, общаясь и обмениваясь опытом. Учиться радоваться самым простым вещам в жизни.

Эмоциональное здоровье – это эмоциональная устойчивость, то есть способность адекватного восприятия мира, осознанность совершения поступков. Чувство юмора, доброжелательность, способность к адекватной самооценке, самообладанию. Это умение быть оптимистом, верить в себя и в свои силы, установление эффективного психоэмоционального взаимодействия с окружающими и близкими людьми. Эмоции воздействуют на тело и разум человека, влияя на все аспекты его существования. Хронический стресс, длительные переживания ослабляют иммунную систему, то есть организм предоставляет вредоносным бактериям благоприятные условия для развития болезней.

Личностные характеристики, помогающие пережить стресс:

- активность и самостоятельность ребенка;
- самоуважение и вера в себя;
- уживчивость и способность обращаться за помощью, когда это необходимо;
- гибкость и способность приспосабливаться к новому;
- ответственность за кого-то, кроме себя;



Схема. Как применять метод «Расслабление через напряжение»

Лопатки: сведите лопатки вместе и из этого положения потяните вниз, прогнувшись в пояснице.

Плечи и надплечья: разведите руки в стороны на уровне плеч и согните их в локтях. При этом локти и плечи должны располагаться на одной линии.

Кисть: со всей силы сожмите пальцы в кулак.

Предплечья: максимально согните кисти в лучезапястном суставе.



Фото: ИТАР-ТАСС

Мышцы лица: нахмурьте брови, зажмурьте что есть силы глаза и сведите их к переносице, наморщите нос, сожмите челюсти и разведите углы рта в стороны.

Шея: мысленно упритесь лбом в стену и попытайтесь сдвинуть ее с места – шея напряжется, но голова останется неподвижной.

Пресс: максимально втяните живот и напрягите мышцы пресса.

Бедра: из положения сидя вытяните ноги вперед под прямым углом.

Голени и стопы: подайте стопы на себя и немного к центру, согните пальцы ног.

Против
стресса:



Орехи

В них есть магний и фолиевая кислота. Они не только защищают нервную систему от стресса, но и помогают организму побороть его.



Жирная рыба

В ней есть жирные омега-3 кислоты, которые контролируют уровень кортизола в крови и снимают нервное напряжение.



Зеленый чай

Содержит особую аминокислоту – теанин. Она убирает чувство тревоги и улучшает сон.



Семена
подсолнуха

Они помогают не только снизить давление, которое непременно повышается при стрессе, но и быстрее избавиться от него.



Цитрусовые

В них есть витамин С и антиоксидант антоциан, помогающий победить стресс. А еще они богаты клетчаткой.



Индейка

В ней есть триптофан, который способствует выработке серотонина.



Шоколад

Именно черный! Он содержит флавоноиды, позволяющие мозгу расслабиться.



Брокколи

Содержит витамин В и фолиевую кислоту, которые помогают человеку поддерживать спокойствие.

Советы родителям подростка:

- Все беды – от непонимания друг друга!
- Будьте чуткими, наблюдательными.
- Будьте тактичными и деликатными.
- Умейте слушать и слышать вашего ребенка.
- Уважительно относитесь к его мнению и решению.
- Не повышайте голос. Крик – это не аргумент в споре!
- Будьте терпимы, избегайте обидных слов. Говорите спокойно.
- Чувство юмора может помочь даже в сложной ситуации. Чаще улыбайтесь.



Как вести себя с подростком, чтобы не стать его врагом?

1. Главное в отношениях с подростком - ничего не «играть», а почувствовать настоящую **готовность подстраиваться** под постоянно меняющиеся ситуации и настроения, иметь гибкую позицию по отношению к мнениям и взглядам ребёнка и **уважать** любые **проявления его личности**.
2. Время безоговорочного авторитета родителей безвозвратно ушло, поэтому командовать и руководить больше не получится. Эта тактика обречена на проигрыш. Вместо этого **регулятором отношений будет являться ваш авторитет, статус и конкретные действия**.
3. Одной из **особенностей подросткового возраста является потребность в риске**, чаще всего продиктованном желанием самоутвердиться. Это трудно принять, но единственный способ сделать это – рисковать вместе с ребёнком, но на своей территории. Так вы скорее сможете говорить с ним на его языке и дадите ему возможность постоянно удивляться вашей изобретательности.
4. Важным будет умение **сохранять чувство юмора и оптимизма**. Подросток воспринимает все происходящее с долей трагизма. Поэтому ваше умение разрядить ситуацию может сыграть здесь роль «громоотвода». Однако не стоит высмеивать или подшучивать над чувствами ребёнка. Лучше всего сделать это над самой ситуацией.

Не забывайте улыбаться! Именно в создании улыбки принимают участие мышцы, которые отвечают за хорошее настроение и благоприятный жизненный тонус.

Спасибо за внимание!

Прививка от стресса