

Стресс - это неспецифическая защитная реакция организма в ответ на неблагоприятные изменения окружающей среды. Стресс – это не то, что с нами случается, а то, как мы это воспринимаем.

Дистресс- чрезмерный, разрушительный, дезорганизирующий, демобилизирующий стресс.

Стрессоустойчивость — это свойство личности, включающее в себя эмоциональный, волевой и интеллектуальный компоненты, обеспечивающие оптимальное достижение цели без вреда для здоровья человека.

«Порог чувствительности к стрессу»- это индивидуальный уровень напряженности, до которого эффективность деятельности человека повышается.

Три основные **стадии развития** стрессового состояния у человека:

- 1) Нарастание напряженности
- 2) Собственно стресс
- 3) Снижение внутренней напряженности

На первой стадии:

- исчезает психологический контакт в общении,
- появляется отчуждение,
- люди перестают смотреть друг другу в глаза,
- резко меняется предмет разговора: с содержательных моментов он переходит на личные выпады (типа «ты сам такой»),
- у человека ослабевает самоконтроль: он постепенно теряет способность сознательно и разумно регулировать свое поведение.

На второй стадии стресса (собственно стресс) человек может не помнить, что говорил и делал, или осознавать свои действия довольно смутно и не полностью.

Исчерпав свои энергетические ресурсы, человек чувствует опустошение, утомление и усталость.

На третьей стадии человек останавливается и возвращается «к самому себе», часто переживая чувство вины.

Саморегуляция – это способность человека произвольно управлять своей деятельностью, управлять своими чувствами, самостоятельно регулировать свое эмоциональное состояние.

КОМПЛЕКСНОЕ УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ

Предусматривает вмешательство на всех фазах модели стресса и методы противодействия ему на каждом этапе. Но при этом не ставит задачи полного избавления от стресса, а дает представление о положительном стрессе, то есть таком, который характеризуется наиболее позитивными для конкретного человека результатами.

- 1. Жизненные ситуации и изменение восприятия.**
- 2. Эмоциональное возбуждение: техники релаксации**
- 3. Физиологическое возбуждение: здоровье и поведение.**

Упражнение «Вверх по радуге».

Встаньте. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох. Представьте, что вместе с вдохом вы взбираетесь вверх по радуге. А выдыхая – съезжаете с нее как с горки.

Упражнение «Волшебное слово»

Другой способ расслабиться можно было бы назвать «волшебное слово». Когда мы волнуемся, мы можем произнести про себя это волшебное слово и почувствуем себя немного увереннее и спокойнее. Это могут разные слова, например «тишина». Главное чтобы оно помогало вам»

Упражнение «Космонавт на взлете»

Цель: научиться самостоятельно и сознательно избавляться от физического напряжения в теле.

При взлёте и посадке человек испытывает сильную нагрузку, связанную с резким изменением давления и веса. При взлёте за счёт достижения огромной скорости вес человека увеличивается в несколько раз. Что чувствует человек при полёте? Напряжение рождается в ваших ногах, поднимается выше в икры, колени, бедра... Удерживаем его и даем ему усиление... Напряжение рождается в кончиках пальцев, поднимается выше в кисти, руки, плечи... напряжение охватывает все ваше тело.

Орбита! Невесомость. Полет. Легкость.