

# Стресс и стрессоустойчивость

**Стресс** – английское слово, которое произошло от французского *estresse*, что означает «угнетенность», «подавленность». Это понятие было введено канадским ученым *Гансом Селье*, который определил стресс как реакцию нервно-психического напряжения, возникающую в чрезвычайных обстоятельствах и призванную мобилизовать защитные силы организма.

Сегодня под стрессом все чаще подразумевают стрессовые воздействия – значительные физические и умственные нагрузки, приводящие к стрессу. Способность организма справиться с этими перегрузками как раз и называют **стрессоустойчивостью**.

## Виды стресса

### **Эустресс**

Стресс мобилизирующий защитные силы организма. Стресс со знаком «+»

### **Дистресс**

Стресс разрушающий, губительный для организма. Стресс со знаком «-»

У. Х. Кэрриер предложил формулу поведения в стрессовых ситуациях. Она звучит следующим образом: «Примиритесь с данным порядком вещей, поскольку то, что произошло, неизбежно. Это первый этап в преодолении любого затруднительного положения». Примирившись с самым худшим, мы понимаем, что нам нечего терять, и тогда наши силы автоматически высвобождаются для поиска оптимального решения возникшей проблемы.

**Психологи в своей профессиональной деятельности в борьбе со стрессом могут использовать методы саморегуляции.**



## Методы саморегуляции эмоциональных состояний

Работа в ситуации информационной перегрузки. Лестница стресса, антистрессовая переделка.

Качества, повышающие стрессоустойчивость личности.

Общая характеристика методов психологической саморегуляции и возможности их применения в прикладных условиях.

Техника «Быстрый отдых».

Упражнения для профилактики локализованного мышечного напряжения.

Дыхательные техники.

Приемы массажа и самомассажа.

Нервно-мышечная релаксация.

Аутогенная тренировка.

Визуализация и медитация. Работа с представлениями, установками, образами. Техники набора энергии и зарядки «внутреннего аккумулятора».

Разработка индивидуальной системы использования приемов саморегуляции. Варианты комплексных методик обращения к ресурсам. Поиск «внутреннего рычага» самовоздействия.

Техники достижения внутренней гармонии.