**Тема:** Профилактика стрессовых ситуаций

**Контингент слушателей:** студенты и ученики.

**Продолжительность:** 1 час.

**Место и время проведения:** актовый зал УЗ, учебная аудитория, ЦМП.

**Цель проведения:** ознакомление с понятиями и причинами стрессов. Способы освобождения от стрессов и приобретение стабильного психического состояния человека.

**Задачи:**

1. Сформировать доверительную атмосферу общения в аудитории путем представления ведущего, темы и причин, по которым выбрана именно эта тема.
2. Познакомить аудиторию с понятием «стрессы». Их значимость и влияние на психическое состояние человека.
3. Разобрать структуру стрессов на составляющие.
4. Раскрыть способы избавления от стрессов.
5. В заключение предложить ответить на вопросы по вышеозначенной теме лекции и убедиться в усвоении полученной информации.

**Тезисы:**

- Роль стресса в жизни человека. Стресс – мощный стимул в развитии психического состояния человека.

- Актуализировать тему путем практических примеров.

- Основополагающие принципы выявления стрессовых ситуаций.

- Составляющие стресса: функциональное состояние напряжения организма на воздействие стрессоров; благоприятные и неблагоприятные реакции, следующие за стрессовой ситуацией; стресс – фрустрация – депрессия – совладающее поведение.

- Обучение базовой технике купирования стрессового состояния.

- Практические рекомендации слушающим к применению.

**Использованная литература:**

1. Краткий психологический словарь под ред. А.В. Петровского и М.Г. Ярошевского, Рост.-на-Дону, «Феникс», 1998г;
2. Алан Пиз «Язык жестов», Минск, «Парадокс», 1998г;
3. Ричард Харрис»Психология массовых коммуникаций», СПб «прайм –ЕВРОЗНАК», 2001Г;
4. Кэррол Э. Изард «Психология эмоций», СПб «Питер», 2000г;
5. Александр Лоуэн «Психология тела», М-ва «НОН», 2010г.

**СТРЕСС** – это обычное и часто встречающееся явление. Малые стрессы можно приравнить к прививке, вырабатывающей антитела к определенным психическим ситуациям. Угрозу для здоровья создает чрезмерный стресс. Стресс является естественной частью человеческого существования, только надо научиться различать допустимую и безвредную для здоровья степень стресса. Нулевого стресса нет.

Стресс характеризуется физиологическим и психологическим напряжением.

К психологическим (психическим) реакциям и признакам стресса относится широкий спектр реакций, как ярко эмоционально окрашенных, так и «немых», замкнутых реакций (от бурной радости, гнева, раздражения и пр.) до нарушений аппетита (потеря или чрезмерный аппетит); снижение интереса к межличностному общению, сексу, «уход в себя» и пр.

К физиологическим признакам стресса могут быть отнесены так же множественные соматические и физиологические проявления – мигрень, язвы, дерматиты, гипертония, боли в спине, суставах, одышка, боли в сердце, боли различной локализации.

Стресс может быть вызван разнообразными факторами окружения, быта, работы, а также личными факторами, с которыми мы встречаемся в разных жизненных ситуациях.

Специальные исследования показывают, что положительные жизненные ситуации могут вызвать такой же или больший стресс, как и отрицательные. Очень важно, как человек их для себя оценивает и как он на них реагирует.

Важна правильность постановки проблемы – не избавление от стресса, а обучение адекватному преодолению стресса, управлению стрессовой реакцией.

**Стрессоры, управляемые и неуправляемые факторы стресса.**

**Стрессоры** – факторы, которые вызывают стрессовую реакцию. Условно стрессоры можно разделить на:

- стрессоры управляемые (зависят от нас);

- стрессоры неуправляемые;

- стрессоры, которые не являются по сути, а вызывают стрессовую реакцию как результат нашей интерпретации фактора как стрессора.

Ключом к спокойному преодолению стресса является способность отличать стрессоры, которые мы можем контролировать, от тех, контроль над которыми не в нашей власти. Для разных стрессовых факторов существуют специальные техники (методики) преодоления. Прежде чем выбрать методику и обучиться ее применению, надо оценить стрессоры.

**Стрессоры управляемые:** К таким наиболее часто встречающимся стрессорам относятся стрессоры межличностного характера. Поведение людей часто определяют и факторы здоровья (болезни). Стереотипы поведения, неосознанные поступки, плохое умение управлять своими эмоциями, иногда простое незнание норм межличностных отношений, конфликтность – могут стать источником стресса.

**К стрессорам управляемым** можно отнести ситуации и условия, которые легко можно избежать, если воспитать в себе нужные качества характера и поведения:

|  |
| --- |
| **СТРЕССОРЫ ЧЕРТЫ ХАРКТЕРА, ПОВЕДЕНИЯ, ПОМОГАЮЩИЕ ПРЕОДОЛЕВАТЬ СТРЕССОРЫ** |
| Перегрузки на работе умение управлять собственным временем  Умение равномерно распределять нагрузки, «планировать дела»  Умение работать в коллективе, перестать брать всю работу на себя  Умение определить приоритеты при выполнении дел  Умение рационально распределять ресурсы (финансовое, людские)  Делать одномоментно одно дело  Умение использовать перерывы в работе для отдыха или переключения на другие  дела  Уверенность в себе  Наличие социальных навыков общения, управления конфликтами |
| Загруженность домашними умение все делать вовремя, без дел «на потом»  делами умение распределить обязанности по дому между членами семьи  умение планировать домашнюю работу  умение ставить конкретно достижимые, реальные цели и научиться «поощрять себя»  за их выполнение |
| Конфликты с начальством навыки межличностного общения  Уверенность (без самоуверенности) в поведении  Профессиональная компетентность  Честность и трудолюбие и др. |

В качестве метода экспресс-диагностики уровня стресса может быть рекомендована шкала психологического стресса Ридера. Эта методика использовалась для диагностики уровня стресса в ряде популяций в рамках программы интегрированной профилактики хронических неинфекционных заболеваний.

Была выявлена связь уровня напряжения с наличием артериальной гипертонии. На основании этого предложены критерии оценки уровней стресса.

**ВОПРОСНИК НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ СТРЕССА (Ридер).**

«Оцените, пожалуйста, насколько Вы согласны с каждым из перечисленных ниже утверждений и отметьте кружочком номер соответствующей категории ответа».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № Утверждения | ответы | | | |
| Да, согласен | Скорее согласен | Скорее не согласен | Нет, не согласен |
| 1.Пожалуй, я человек нервный. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2.Я очень беспокоюсь о своей работе. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3.Я часто ощущаю нервное напряжение. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4.Моя повседневная деятельностьвызывает большое напряжение. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5.Общаясь с людьми, я часто ощущаю нервное напряжение. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6.К концу дня я совершенно истощен физически и психически | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7.В моей семье часто возникают напряженные отношения. | 1 | 2 | 3 | 4 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Шкала уровня психологического стресса (Копина О.С. и соавторы, 1989)** | | |
| Уровень стресса | Средний балл | |
| мужчины | женщины |
| Высокий | 1 - 2 | 1 – 1,82 |
| Средний | 2,01 – 3 | 1,83 – 2,82 |
| Низкий | 3,01 - 4 | 2,83 - 4 |

**Методы преодоления стресса.**

Методы преодоления стресса условно разделяются на прямые, проблемно-ориентированные (изменение стрессора), эмоционально-ориентированные (изменение отношения) и комплексные.

**Проблемно-ориентированные методы преодоления стресса** эффективны в отношении стрессоров, на которые мы можем повлиять или которые мы можем изменить сами.

К этим методам относятся техники прямого действия на стрессор. Комплекс приемов прямого действия на стрессор включает в себя как методы проблемно-ориентированные (направленные на сам стрессор, так и методы, эмоционально-ориентированные (направленные на реакцию, оценку, реагирование и др.).это наиболее эффективный, и, тем не менее, сложный путь преодоления стресса.

**Что может помочь определить случаи, когда может быть применен метод «прямого действия» на стрессор?**

- Оценить свою способность изменить ситуацию. В ситуациях, относящихся к межличностным отношениям, надо также учитывать последствия, которые могут стать вследствие изменения этих отношений. Прямые действия, направленные на устранение источника стресса, без соответствующих навыков могут обернуться плачевным решением ситуации.

- Оценить, в чем причина стрессовой ситуации: в неумении выполнить или в незнании? Спросите себя: «Во всех ли ситуациях развивается стрессовая ситуация на этот фактор?». Например, в присутствии всех ли лиц возникает неловкость публичного выступления или в присутствии конкретных лиц? При малом умениивыполнять что-то надо учиться преодолевать тревогу, а при малых знаниях – учиться, что надо делать.

К стрессорам неуправляемым можно отнести ситуации, условия, людей и их поведение, которые мы вряд ли сможем изменить и которые для нас являются факторами стрессовой ситуации. Например, «неудобно стоящий пассажир», «вечно обгоняющие водители», «очереди» и т.д.

В таких ситуациях важно осознать конфликт и его малую управляемость с нашей стороны. Это станет первым шагом к преодолению стрессовой реакции. Иногда даже такого шага хватает, чтобы преодолеть стресс.

Если мы умеем управлять своими эмоциями в ответ на стрессор, то это означает, что даже если мы не можем управлять стрессором, то мы можем контролировать эмоциональные реакции на него.

**Такие навыки относятся к эмоционально-ориентированным методам преодоления стресса. К самым эффективным и простым техникам можно отнести следующие:**

- метод глубокого дыхания;

- обучение прогрессирующей мышечной реакции;

- визуализация.

Так же есть факторы, которые вызывают стрессовые ситуации. Наша оценка ситуации как стрессовой определяется тем, что именно значит для нас стрессор и как мы его оцениваем. Их преодоление относится к когнитивным стратегиям:

- Изменение ложных убеждений.

ШАГИ:

1. ОТКАЗАТЬСЯ ОТ НЕРАЦИОНАЛЬНЫХ УБЕЖДЕНИЙ, ЖЕСТКИХ ТРЕБОВАНИЙ К СЕБЕ ИОКРУЖАЮЩИМ;
2. ОБУЧЕНИЕ САМОВНУШЕНИЮ (ДИАЛОГ С СОБОЙ). РАЗВИТИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ УТВЕРЖДЕНИЙ.

- Нежелательные мысли: такая техника требует специальных навыков. Многие являются техниками самовнушения.

- Самооценка – осмысление проблемы – выработка навыков управления стрессом: это лучшие методики управления стрессорами, т.к. они позволяют осознанно формировать и отношение, и выбирать стиль поведения.

**Знакомство с методом глубокого дыхания.**

Глубокое дыхание является техникой, которой можно воспользоваться в любой ситуации для того, чтобы снять эмоциональное и физиологическое напряжение, связанное со стрессом.

**ИНСТРУКЦИЯ:** Предложите слушателям проверить, какой тип дыхания для них присущ. Для этого человек кладет одну ладонь себе на грудь, другую – на живот. Делается глубокий вздох. Если первой поднимается рука, что на груди - тип дыхания грудной (торакальный), наоборот – тип дыхания диафрагмальный (абдоминальный).

**Грудное дыхание** – поверхностный тип дыхания, свойственный большинству взрослых людей. Он ведет к образованию стресса, подверженности эмоциям.

**Упражнения для тренировки глубокого дыхания:**

- дышать носом;

- поза удобная (сидя или стоя), глаза закрыты;

- ладони рук положить – одну на грудь, другую на живот;

- дышите обычно, отмечая, в какой последовательности двигаются руки на вздохе:

- сделайте вздох так

, чтобы первой поднялась рука, лежащая на животе, а затем рука, находящаяся на груди.

**Тренировка:**

**-** медленный вдох через нос;

- вдох с заполнением воздухом нижних отделов легких, затем с постепенным заполнением средних и верхних отделов легких. Вдох следует проводить плавно как одно движение.

- на несколько секунд задержать дыхание;

- постепенно выдыхать через рот. Втянуть живот и медленно поджимать его по мере опустошения легких. Расслабить плечи;

- в конце вдоха слегка поднимите плечи и ключицы так, чтобы легкие можно было вновь до самых верхушек наполнить воздухом.

**Знакомство с методом аутогенной тренировки.**

**Аутогенная тренировка**– это один из методов психическойсаморегуляции, т.е. самостоятельного воздействия человека на свое эмоциональное, душевное и физическое состояние.

С помощью аутогенной тренировки и продуманных формул самовнушения можно оказывать влияние всю свою жизнь.

Позы, которые можно использовать для занятий:

1. «поза кучера»: сидя на стуле, не опираясь о спинку, ноги слегка выдвинуты вперед и согнуты под углом 120-140 . кисти рук положены на бедра и слегка свешены вниз, голова чуть наклонена вперед. Спина согнута таким образом, чтобы плечевые суставы оказались по вертикали с тазобедренными;
2. «полулежа»: в мягком кресле с подлокотниками и подголовником;
3. «лежа»: на спине, руки и ноги слегка согнуты.

Во всех положениях глаза должны быть закрыты, положение тела – максимально удобным, все мышцы следует по возможности расслабить. Для дневных занятий можно рекомендовать позу «полулежа», для занятий перед засыпанием – «лежа».

Формулы аутогенной тренировки:

«Я настраиваюсь на отдых, на покой, на расслабление».

« Все, что осталось за пределами этой комнаты меня перестало волновать»

« Все события сегодняшнего дня удаляются от меня, я перестала о них думать»

«Каждая мышца моего тела расслаблена»

«Полный покой и расслабление охватывает мое тело»

«В моей душе безмятежность, покой; в теле – сбрасываю полная расслабленность»

«Я стала спокойная и уравновешенная»

Выход из аутогенного состояния:

«Раз: постепенно начинает уходить дремотность и сонливость. Дыхание становится более частым, энергия приливает к мышцам».

«Два: уходят последние остатки сонливости и расслабленности, во всем моем теле появляется бодрость и энергия. Появляется желание встать и подвигаться».

«Три: я встаю и сбрасываю последние остатки расслабленности».