

*Не следует бояться стресса. Его не бывает только у мертвых. Стрессом надо управлять. Управляемый стресс несет в себе аромат и вкус жизни»
Ганс Селье*

**Индивидуальная программа
защиты от стресса как основной
способ профилактики
эмоционального выгорания.**

Грипас Елена Викторовна

Педагог-психолог МАОУ «Лицей №21 г. Тамбов

Стресс - (от англ. *stress* -давление, нажим, напор; гнёт; нагрузка; напряжение) - неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз.

(Ганс Селье 1936 год)

Два вида стресса

Эостресс - стресс, вызывающий положительный эффект

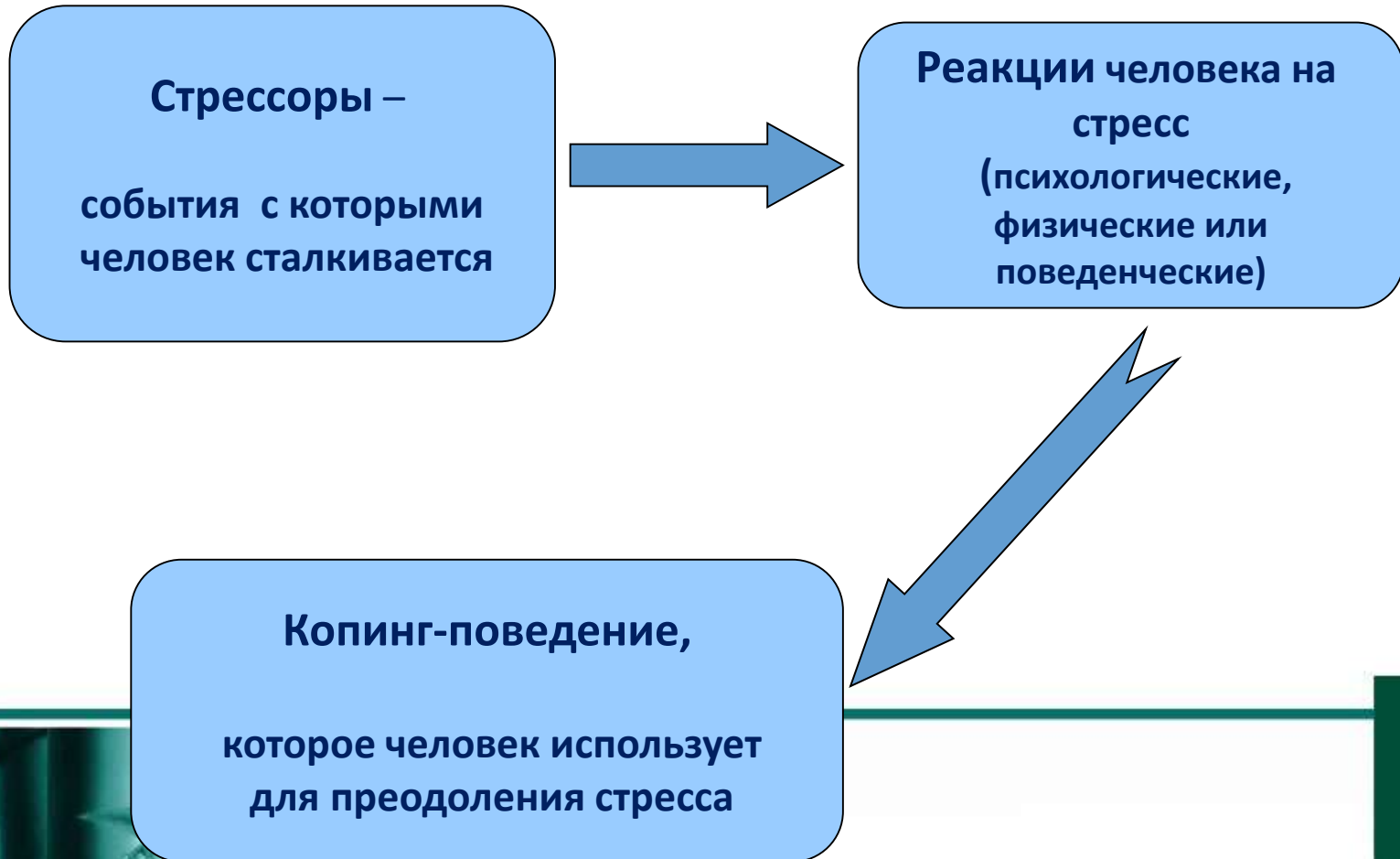
Дистресс - негативный тип стресса, с которым организм человека не в силах справиться.



Причины возникновения стресса –
разнообразны,
формы проявления-индивидуальны.



Стресс – процесс, состоящий из трёх элементов



Симптомы дистресса

физические



эмоциональные

КОГНИТИВНЫЕ

Мышечное напряжение,
расстройство желудка,
головная боль,
усталость

Раздражительность,
депрессия, гнев,
тревога,
ощущение усталости

Трудности концентрации
внимания,
негативные мысли

Важно ! Найти индивидуальный способ защиты
от разрушающего (длительного) стресса и
спокойно относиться к кратковременному стрессу



Стадии развития стрессового состояния

Реакция тревоги
Нарастание напряженности

Стадия сопротивления
Собственно стресс

Стадия истощения
Снижение внутренней напряженности



Люди с развитой психотехникой личной саморегуляции:

1. Никого не обвиняют.
2. Стремятся овладеть собой на первой стадии.
3. Изучают самих себя.
4. Умеют перевести стрессовую энергию в другие формы деятельности

Тест «Насколько эффективно Вы справляетесь со стрессом (К Шрайнер)

- 1) Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден(а) навёрстывать упущенное.
- 2) Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своём лице.
- 3) На работе (учебе) и дома - сплошные неприятности.
- 4) Я упорно борюсь со своими вредными привычками, но у меня не получается.
- 5) Меня беспокоит будущее.
- 6) Мне часто необходимы алкоголь, сигарета или снотворное, чтобы расслабиться после напряженного дня.
- 7) Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом. Хорошо бы, если бы все не так стремительно менялось.
- 8) Я люблю семью и друзей, но часто вместе с ними я чувствую скуку и пустоту.
- 9) В жизни я ничего не достиг(ла) и часто испытываю разочарование в самом(ой) себе.

0-4 баллов: Вы ведете себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно

5-7 баллов: Вы не всегда правильно ведете себя в стрессовой ситуации.

Выработка индивидуальных приёмов самоконтроля

8-9 баллов: Вы переутомлены и истощены. Вы часто теряете самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеете владеть собой.

Индивидуальная программа защиты от стресса

Шаг первый. Наблюдение за собой. Чувства. Состояние. Настроение. Длительность по времени. Что происходит при потере самообладания.

Шаг второй. Найти способы остановки самого себя (сделать паузу в общении, выйти из комнаты или переместится в другую часть помещения, более отдаленную).

Шаг третий. Перевести энергию в иную форму деятельности (перебрать свои деловые бумаги, полить цветы, заварить чай, поговорить с симпатичными Вам коллегами о погоде. Покупка, подойти к окну и посмотреть на деревья, облака и т.п.).

Шаг четвертый. Серьёзно задумайтесь, какие моменты в работе помогают снять напряжение? Что больше всего радует? Чем занимаетесь с увлечением?



Постарайтесь каждый день иметь немного времени на занятия, которые приносят удовольствие и радость



Средства самопомощи в стрессе



Паническая атака (ПА) - необъяснимый, мучительный приступ тяжёлой тревоги, сопровождаемый страхом в сочетании с различными соматическими симптомами:

- Сердцебиение, учащённый пульс
- Потливость
- Озноб, тремор, ощущение внутренней дрожи
- Ощущение нехватки воздуха, одышка
- Удушье или затруднённое дыхание
- Боль или дискомфорт в левой половине грудной клетки
- Тошнота или абдоминальный дискомфорт
- Ощущение головокружения, неустойчивость, лёгкость в голове или предобморочное состояние
- Страх сойти с ума или совершить неконтролируемый поступок
- Страх смерти
- Ощущение онемения или покалывания в конечностях
- Спутанность мыслей (снижение произвольности мышления)

Другие симптомы:

боли в животе, учащённое мочеиспускание, ощущение кома в горле, нарушение походки, нарушение зрения или слуха, судороги в руках или ногах расстройство двигательной функции



Средства самопомощи при ПА



Этап 1. Успокойтесь.

Дыхательные техники.

Техники отвлечения внимания.

Этап 2. Самоанализ.

Завести блокнот или дневник.

Этап 3. Научиться расслабляться.



Обучение навыкам позитивного мышления

Техника «5-4-3-2-1»



Шаг 1. Найдите и обратите внимание на ПЯТЬ «вещей», которые **видите** вокруг себя. Примеры: автомобиль, дерево, столб, лавочка, кот

Шаг 2. Найдите и обратите внимание на ЧЕТЫРЕ «вещи», которые можно **потрогать, пощупать**. Примеры: окно, металлическая вилка, волосы, одежда, монета.

Шаг 3. Найдите и обратите внимание на ТРИ вещи, которые вы можете **слышать**. Примеры: музыка, шум колёс или пение птиц.

Шаг 4. Найдите и обратите внимание на ДВЕ вещи, которые **вы чувствуете по запаху**. Примеры: запах духов, еда, шампунь, эфирное масло.

Шаг 5. Найдите и обратите внимание на ОДНУ вещь, которую вы **можете попробовать**. Примеры: яблоко, мятная конфета, кофе.

Рекомендуется *начинать и закончить процесс с 10 медленных глубоких вдохов и выдохов*, а затем следовать пяти шагам.

При необходимости повторить сначала.



В дневнике указывают:

- Дата и время.
- Место, где произошел приступ, например, подъезд вашего дома.
- Обстоятельства — приступ произошел по дороге домой с работы после напряженного дня.
- Свидетели — никого рядом не было.
- Триггер — что спровоцировало начало приступа. Это могут быть звуки, запахи, движения — «услышал, как скрипнула входная дверь за моей спиной»
- Мысли — о чем вы думаете во время приступа — «я сейчас упаду, потеряю сознание и могу умереть».
- Ощущения на уровне тела — закружилась голова, сердце стало биться чаще, вспотели ладони.
- Действия — что вы делаете, когда не справляетесь с ситуацией — сели на пол тут же в подъезде, никому не сообщили о своем состоянии, отказались от помощи соседей.

На втором этапе анализируем триггеры, которые выявили у себя перед этим. Заполняем графы

- Триггер, например, скрипнувшая за спиной дверь.
- Мысли — страх упасть, оказаться беспомощным, страх смерти.
- Уровень вашего страха, когда вы думаете о негативных сценариях, например, 80%.
- Факт — релевантные факты из вашего опыта, которые опровергают предположения, возникающие во время приступов — вы боитесь упасть во время ПА, но ни разу в жизни не падали.
- Альтернативное действие тому, что было в первой части дневника — после ПА в подъезде из-за скрипнувшей двери позвонить родным и поговорить, чтобы отвлечься.
- Уровень вашего страха, когда вы думаете о негативных сценариях, теперь — после всей проделанной работы, например, 30%.

Таким образом проработайте все триггеры, которые провоцируют ПА.

Обучение навыкам релаксации И ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ



- Находиться в состоянии релаксации означает жить в настоящем моменте (освоение техники мышечной релаксации по Джекобсону)

Считайте ваши удачи и мыслите позитивно!

- На каждое сегодняшнее невезение, вероятно, найдется десять случаев, когда Вы были успешны.
- Воспоминание о хорошем уменьшают ваше раздражение, поднимают настроение и заряжают позитивом!

Соблюдайте информационную диету



Алгоритм первой помощи при ПА

1. Выпить теплой сладкой воды или чая, любой сладкой газировки или другого напитка. Это поднимет уровень сахара в крови, который при ПА резко снижается.
2. Подышите — медленные вдохи через нос и медленные выдохи через рот.
3. Положите руку на грудь и перечисляйте вслух все, что думаете и чувствуете. Проговаривайте мысли и эмоции до тех пор, пока не возникнет ощущения, что они кончились. Не анализируйте — просто отдайтесь потоку и проговаривайте. Не пытайтесь контролировать поток.
4. Перечислите все окружающие предметы. Можно постараться найти в комнате 5 предметов красного цвета, за тем 5 предметов круглой формы и т. д.
5. Про себя или вслух сканируйте тело, обозначая все ощущения. Например, живот колет, уши горят и т. д.

Часто помогает переключение внимание на простые действия — попить воды, послушать музыку.

После этого можно использовать практику осознанности — медитацию, во время которой человек следит за дыханием и сканирует тело в поисках напряжения. Когда он находит напряженный участок, то пробует его расслабить.

Эффективно купировать приступ панической атаки поможет практика направленного внимания. Человек представляет себя в безопасном месте и фокусируется на ощущениях, которые он мог бы испытывать в таком пространстве.





**«Истинное величие человека состоит в том,
чтобы владеть собой»**

Жан де Лафонтен

**«Как можно познать себя? Не путем
созерцания, а только путем деятельности.
Попробуй исполнить свой долг, и ты узнаешь,
что в тебе есть».**

И. Гёте

**« Если Вы не можете изменить что-то,
измените своё отношение»**

Майя Энджелоу



**Найдите радость в себе и она вернет Вам
солнечную погоду**