



МБУ «Центр ППМС помощи» г. Смоленска

Семинар для педагогов общеобразовательных учреждений

**«Стресс: физиологические и
психологические проявления.
Способы повышения
стрессоустойчивости»**

Ведущий: педагог-психолог, Орлова Ольга Николаевна

Тест

«Нужно ли Вам учиться бороться со стрессом?» (по А. И. Тацевой)

Инструкция: ответьте «да» или «нет» на десять вопросов.

1. Часто ли Вы чувствуете, что слишком устали, чтобы отвечать вниманием на внимание со стороны окружающих?
2. Бываете ли Вы вспыльчивы по пустякам?
3. Случалось ли Вам чувствовать, что Вы устали после отпуска (выходных, каникул) больше, чем до него?
4. Случалось ли Вам испытывать по вечерам ощущение, что шея онемела, мышцы плеч ноют, а в спине – тупая боль?
5. Испытываете ли Вы головные боли от конфликтов в семье?
6. Приводят ли конфликты к нарушению пищеварения?
7. Бываете ли иногда слишком «плаксивы» или регулярно ощущаете состояние, что вот-вот расплачетесь?
8. Предрасположены ли Вы к астме или кожной сыпи и дают ли о себе знать, когда Вы эмоционально расстроены?
9. Приходилось ли Вам испытывать внезапные приступы болезни как раз тогда, когда нужно было собрать все силы для решающего поступка?
10. Часто ли Вам кажется, что Вы тратите слишком много времени, на решение чужих проблем и у Вас не остается времени на себя?



Тест

«Нужно ли Вам учиться бороться со стрессом?» (по А. И. Тацевой)

Результаты.

Посчитайте положительные результаты, если их больше 4, пора задуматься о том, что стресс отнимает у Вас слишком много сил, ресурсов, а значит – здоровья.



Стресс - общее напряжение организма, возникающее под воздействием чрезвычайного раздражителя.

Наиболее стрессовыми считаются три профессиональные сферы: здравоохранение, правоохранительные органы и образование.



• Возрастают ошибки при выполнении привычных действий
• Трудность сосредоточения
• Возвращение к обратному, замедленная речь
• Ухудшение показателей памяти
• Дрожание голоса
• Дрожание голоса



Признаки стресса

Интеллектуальные

- Трудность сосредоточения.
- Ухудшение показателей памяти.
- Повышенная отвлекаемость.
- Трудность принятия решений, длительны колебания при выборе.
- Нарушения логики, спутанное мышление.
- Импульсивность мышления, поспешные и необоснованные решения.
- Сужение «поля зрения».

Поведенческие

- Потеря аппетита или переедание.
- Возрастают ошибки при выполнении привычных действий.
- Более быстрая или, наоборот, замедленная речь, дрожь голоса.
- Потеря внимания к своему внешнему виду, неухоженность.
- Низкая продуктивность деятельности.
- Нарушение сна или бессонница.

• Уменьшение свободы дыхания
• Уменьшение чувства уверенности в себе
• Раздражительность
• Уменьшение удовлетворенности жизнью
• Повышенная утомляемость



Признаки стресса

Эмоциональные

- Беспокойство, повышенная тревожность
- Уменьшение чувства уверенности в себе.
- Уменьшение удовлетворённости жизнью
- Снижение самооценки, появление чувства вины или недовольства собой или своей работой.

Физиологические

- Боли в разных частях тела неопределённого характера, головные боли.
- Нарушение процессов пищеварения
- Снижение иммунитета, частые недомогания.
- Быстрое увеличение или потеря веса тела.
- Нарушение свободы дыхания.
- Ощущение напряжения в мышцах
- Повышенная утомляемость.

Способы нейтрализации стресса

1. Сбалансированное питание



Жирная рыба



Авокадо



Фисташки



Яйца



Зеленые
листовые овощи



Имбирь



Ферментированные
овощи и продукты



Брокколи и
брюссельская
капуста



Бананы



Черный шоколад



Орехи и семена



Морская капуста

Способы нейтрализации стресса

2. Физические нагрузки





Способы нейтрализации стресса

3. Психическая и физическая релаксация



Способы нейтрализации стресса



4. Поддержка семьи, друзей



Кратковременные и эффективные средства борьбы со стрессом

«Противострессовое» дыхание

Медленно выполнить глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Постараться представить, как с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом происходит частичное освобождение от стрессового напряжения.

Минутная релаксация

Расслабить уголки рта, увлажнить губы (язык пусть свободно лежит во рту). Расслабить плечи. Сосредоточиться на выражении своего лица и положении тела.



Кратковременные и эффективные средства борьбы со стрессом.

Мышечная релаксация по методике Джекобсона

<i>№ п/п</i>	<i>Группы мышц</i>	<i>Упражнения</i>
1.	<i>Кисти рук</i>	Сжать кисти рук.
2.	<i>Руки (кисть, предплечье, плечо)</i>	Попытаться дотянуться руками до противоположной стены, сильно растопырив пальцы.
3.	<i>Шея и предплечье</i>	Плечами дотянуться до мочек ушей.
4.	<i>Мышцы спины</i>	Свести лопатки и потянуть их немного вниз.
5.	<i>Стопы</i>	Попытаться дотянуться пальцами стоп до голени.
6.	<i>Ноги</i>	Встать на цыпочки и напрячь мышцы ног.
7.	<i>Мышцы лба</i>	Поднять брови высоко вверх.
8.	<i>Мышцы носа, щек</i>	Сморщить нос.
9.	<i>Мышцы щек, шеи</i>	Растянуть уголки губ («Улыбка Буратино»).
10.	<i>Мышцы губ</i>	Вытянуть губы трубочкой.



Ароматерапия

Эфирные масла обладают способностью гармонизировать психоэмоциональное состояние человека.

Выводит из депрессии: базилик, гвоздика, герань, жасмин, иссоп, липпия лимонная, мандарин, нероли, тимьян, цитронелла, шалфей.

Умственное переутомление: анис, амирис, корица, лавандин, лайм, мята, петрушка, перец душистый, тимьян, тмин.

Снимает стресс и нервное напряжение: бархатцы, бензоин, бергамот, ветиверия, дудник, иланг-иланг, кедр, мелисса, морковь, нероли, петрушка, роза.

Успокаивает, уравнивает нервную систему: лаванда, ладан, майоран, розовое дерево, сельдерей, фиалка.

Снимает тревогу, беспокойство: ромашка, сандал.



Музыкальная терапия

Программы классической музыки для регуляции психоэмоционального состояния.

Уменьшение чувства тревоги и неуверенности:

- Ф. Шопен «Мазурка», «Прелюдии»,
- И. Штраус «Вальсы»,
- А. Г. Рубинштейн «Мелодии».

Уменьшение раздражительности, разочарования, повышение чувства принадлежности к прекрасному миру природы:

- И. С. Бах «Контата № 2»;
- Людвиг ван Бетховен «Лунная соната», «Симфония ля-минор».

Для общего успокоения, удовлетворения:

- Людвиг ван Бетховен «Симфония № 6», часть 2;
- И. Брамс «Колыбельная»;
- Ф. Шуберт «Аве Мария»;
- Ф. Шопен «Ноктюрн соль-минор»;
- К. Дебюсси «Лунный свет».

Уменьшение Снятие симптомов гипертонии и напряженности в отношениях с другими людьми:

- И. С. Бах «Концерт ре-минор» для скрипки, «Кантата № 21»;
- Б. Барток «Соната для фортепиано», «Квартет № 5»;
- А. Брукнер «Месса ля-минор».

Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным напряжением:

- В. А. Моцарт «Дон Жуан».

Благодарю за внимание!





Контакты

МБУ «Центр ППМС помощи» города
Смоленска

Адрес: г. Смоленск, Витебское ш., 42

Телефоны: +7(4812) 395608

+7(4812) 272305

Эл. адрес: smolppms@yandex.ru