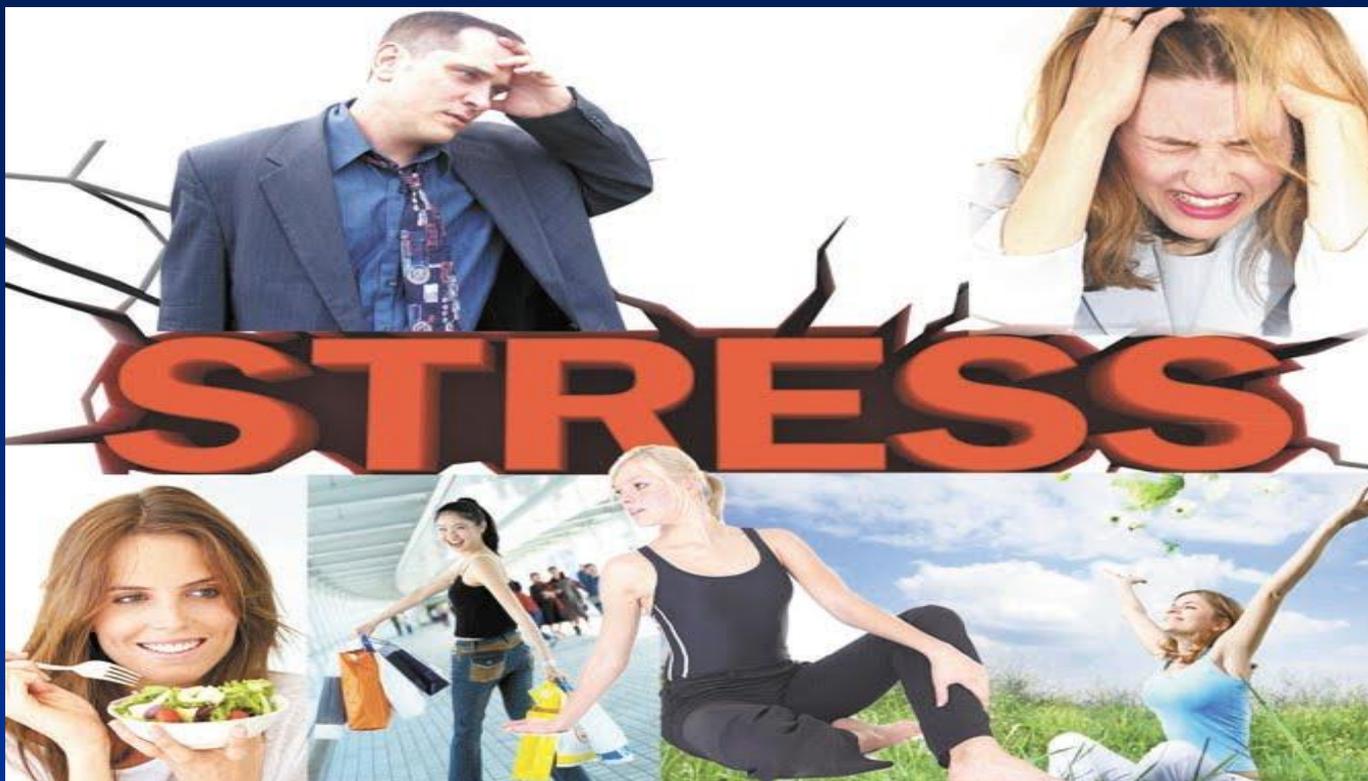


# ЖИЗНЬ БЕЗ СТРЕССА



АВТОР : педагог-психолог Мансурова Е.В.  
г.Петропавловск КГУ»Школа-детский  
сад №26»

# ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

**Стресс** - это состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий;

**Стресс** - это неспецифическая защитная реакция организма в ответ на неблагоприятные изменения окружающей среды.



# Виды стресса

- профессиональный стресс (стресс на работе)
- эмоциональный стресс
- физический
- психологический стресс
- операционный стресс (реакция организма на хирургическую операцию)
- посттравматический стресс, возникающий вследствие перенесенной травмы и.т.д



# Стрессоры

1. Физические стрессоры: жар, холод, шум, огонь, уличное движение, насилие, болезни, плохие условия работы и т.д.
2. Социальные стрессоры: общественные, экономические и политические; семейные; связанные с работой, карьерой; межличностные стрессоры.
3. Семейные стрессоры: распределение обязанностей, ревность, различие в системах ценностей, болезни (смерть в семье и т.д.)..



# Последствия стресса

По оценкам некоторых западных экспертов, до 70% заболеваний связаны с эмоциональным стрессом. В Европе ежегодно умирают более миллиона человек вследствие стрессогенных нарушений функций сердечно-сосудистой системы.



# Индикатор стресса

Сначала прочитайте, а потом смотрите на картинку.

На фото изображены два дельфина, выпрыгивающих из воды.

Как было установлено на примере подопытной группы, несмотря на тот факт, что дельфины абсолютно идентичны, человек, находящийся в стрессовом состоянии, находит отличия в них. Если человек находит много отличий, значит, он испытывает сильнейший стресс.

Посмотрите на картинку.

**Если Вы нашли в дельфинах более двух отличий, то Вам срочно надо в отпуск.**





**Психоэмоциональное истощение не должно достигать критических значений!!!**

- Деперсонализация
- Сворачивание личных достижений
  - Ослабление защиты организма
  - Потеря трудоспособности!



# «Тряпичная кукла»

- Стирка
- Езда на лошади
- На машине
- насос
- Мытье окон
- Катание на коньках



# Стирка белья

- 1. О, нет! Это должно быть шутка! Это значит, я должна ждать до завтра? Что же мне делать?
- 1. Подождем немного и посмотрим, может, погода прояснится.
- 3. Ну хорошо, в конце концов, мне не придется сегодня стирать.
- 4. я займусь стиркой независимо от того, будет дождь или нет.



# Упражнение «Танец тела»

- Цель: снятие психоэмоционального напряжения через мышечную релаксацию, восстановление психоэмоциональной целостности через согласованность действий мышечных систем.



# Массажёр «Караван»



# Куклотерапия

- 1 – Чем мне может помочь данный предмет?
- 2 – Извлечь информацию при работе с предметом.



# «Галоши счастья»

- Найти позитивное начало в любой ситуации



# Стресс на мне

- Используем рисунок человека и спасательный круг



**Стресс – это не то, что с  
вами случилось, а то, как вы  
это воспринимаете.**

**Г.Селье**



**ЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ  
ПСИХИЧЕСКОМ И  
ЭМОЦИОНАЛЬНОМ  
ЗДОРОВЬЕ, КОЛЛЕГИ!  
НЕ ДОВОДИТЕ УРОВЕНЬ  
ПСИХИЧЕСКИХ НАРУЗОК  
ДО КРИТИЧЕСКИХ!**



"Умей спокойно  
относиться к тому,  
чего не в силах  
изменить".

Сенека



Зубаічка! У нас



смаілік

Міся