

# Стресс и способы регуляции эмоционального состояния



**Цель:** снять эмоциональное напряжение педагогов, выявить степень стрессогенного состояния. Освоить способы управления эмоциональным состоянием.

**Задачи:**

- дать понятие стрессу и влияние его на организм человека.
- обучение способам управление своим эмоциональным состоянием и психологической самопомощи.
- обучение педагогов способам снижения стрессовых реакций организма.

*«Человек страдает не столько от того, что происходит, сколько от того, как он оценивает то, что происходит».*

*Монтень*



**Стресс** – это состояние эмоционального и физического напряжения, которое возникает в определенных ситуациях, которые характеризуются как трудные и неподвластные.

Стресс, выражаясь научным языком, это физическая, психическая, эмоциональная и химическая реакция тела на то, что пугает человека, раздражает его или угрожает ему.



## Причинами стресса могут быть:

резкая смена погодных условий, смена режима жизни, рабочие и семейные конфликты, социальная изоляция, выход на пенсию, потеря работы, болезни, потеря близких.

А также:

Вам всё время не хватает времени, вам постоянно приходится делать то, что не входит в ваши обязанности, вам кажется, что вас не ценят и не уважают ни на работе, ни дома.

# Последствия негативного влияния стресса

- \*Повышение кровяного артериального давления
- \* Изменения в сердечно-сосудистой системе
- \*Болезни желудка
- \* Состояние хронического утомления
- \* Снижение иммунитета
- \* Изменения в поведении
- \* Негативизм



Не секрет, что профессия педагога чаще, чем большинство других профессий, приводит человека к ситуации стресса превышающего «повседневный» психический потенциал человека.



## Тест «Нужно ли вам бороться со стрессом?»

- 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 - боль?
- 5. Испытываете ли вы сильные головные боли от конфликтов в семье?
- 6. Приводят ли конфликты к нарушению пищеварения?
- 7. Бываете ли иногда слишком плаксивы или близки к слезам?
- 8. Предрасположены ли вы к астме или кожной сыпи и дают ли они 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?

# ***Кто же поможет преодолеть стресс?***

**Очень важно самому и  
своевременно справляться со  
своими стрессами. Здесь важно  
помнить, что сам по себе стрессор  
— лишь повод для начала стресса,  
а причиной нервно-психического  
переживания мы делаем его сами.**

# ***Приёмы снижения стрессового состояния***

- Массаж
- Упражнение «Звуковая гимнастика»
- «Антистрессовые» продукты
- Занятие любимым делом
- Проводить время в общении
- Здоровый сон
- Улыбка
- Упражнение на расслабление «Белое облако»

Для снятия нервно-психического напряжения можно:

- \* сделать несколько глубоких вдохов и выдохов;
- \* задержать дыхание на 10-20 секунд;
- \* посчитать до десяти;
- \* перейти как можно в более удалённое место (другой кабинет, улица) от «зоны конфликта»;
- \* перебрать бумаги на столе;
- \* поговорить с коллегами на отвлечённую тему;
- \* посмотреть в окно или в сторону открытой двери;
- \* несколько минут подержать руки под прохладной водой.

## Навыки саморегуляции и релаксации:

- \* успокаивающее дыхание
- \* снятие мышечных зажимов
- \* прогулки на природе, арт-терапия (слушание музыки, поход в театр, живопись...)



# Упражнение «Звуковая гимнастика»

А – воздействует благотворно на весь организм;

Е – воздействует на щитовидную железу;

И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О – воздействует на сердце, легкие;

У – воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я – воздействует на работу всего организма;

Х – помогает очищению организма;

ХА – помогает повысить настроение.

**ЗДОРОВЬЕ – ЭТО  
СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО  
ФИЗИЧЕСКОГО,  
ПСИХИЧЕСКОГО И  
СОЦИАЛЬНОГО  
БЛАГОПОЛУЧИЯ**



# Так будьте здоровы!

