**Слайд 1**

**Тема: «Первая помощь при стрессе».**

***Лекарство от стресса –это любовь, улыбка и дружелюбное отношение окружающих***

Наша жизнь набрала такой бешеный темп, что это начинает угрожать не только нервно-психическому, но и физическому здоровью людей. Ученые не перестают разрабатывать системы и методы, помогающие современному «цивилизованному» человеку не попасть в «стрессовый плен».

   Слайд 2 **Стресс** (от англ. «stress» — напряжение), состояние напряжения, возникающее у человека в ответ на сильный внешний раздражитель.

В русском языке термин «стресс» употребляется также для обозначения и самого раздражителя (синонимы: стрессор, стресс-фактор, стресс-стимул, стресс-воздействие).

Слайд 3 Психологи применяют еще термин дистресс **(«distress»** англ.) – горе, несчастье, недомогание, истощение, нужда), которым обозначают, говоря простым языком, сильный стресс неприятной направленности.

Слайд 4 Психологический стресс – это состояние, возникающее тогда, когда человек находится в ситуации, воспринимаемой им как трудной или угрожающей. Часто - это запутанные ситуации, в которых необходимо принять неочевидное решение, имеющее значительные последствия. При этом человек испытывает негативные эмоции: тревогу, страх или гнев.

 Существует ещё множество толкований стресса, но во всех прослеживается общее начало: стресс -  есть реакция человека на то, что с ним случается в жизни. Большинство событий и обстоятельств, за исключением физических травм, не должны быть стрессовыми. Наша собственная реакция делает их такими.   
 Почему одни и те же ситуации, способны напугать большинство людей, а у других не вызывают стрессового состояния? Именно восприятие этой ситуации – опасна она или не опасна – делает ее стрессовой или наоборот.   
 Реакция человека на ситуацию и оценка ее как стрессовой зависит от того как он оценивает эту ситуацию, на сколько способен справиться, какими способами само регуляции владеет человек.

Кстати, стресс признан "тихим убийцей" №1 в современном мире, т.к. непосредственно связан с 6-ю самыми частыми причинами смерти (около 80% заболеваний возникает в результате того, что организм не справляется со стрессорами).

**Как не допустить стресс?**  Полностью исключить из жизни стрессовые ситуации невозможно, но можно жить и работать, чтобы получать как можно больше приятных стрессов и свести к минимуму количество неприятных. Для этого, чтобы понять, как себе помочь, рассмотрим, как влияет стресс на наш организм. **Что-же происходит в организме во время стресса?**  
 **слайд 5 При возникновении стресса**  адреналин и норадреналин раскрывают кровеносные сосуды, идущие к головному мозгу, легким, сердцу и мускулам, усиливая их питание и насыщение кислородом. Таким образом, те органы, которые обеспечивают мыслительную и двигательную функции, а также функцию дыхания, станут работать более интенсивно. Вдобавок к этому стероиды поднимают уровень [глюкозы](http://narod-sredstva.ucoz.ru/news/rol_fermentov/2012-10-10-116) в крови, т. е. обеспечивают энергией.  
Кроме того, в стрессовой ситуации под воздействием адреналина снабжение кровью остальных органов уменьшается из-за закрытия артерий, ведущих к ним. [Функционирование печени](http://narod-sredstva.ucoz.ru/news/stroenie_pecheni/2012-09-16-95) и почек замедляется и, что более заметно, кровь отливает от кожи, поэтому мы бледнеем.

Благодаря описанным биохимическим изменениям наш организм приспосабливается к опасности и готовится к активным действиям. После разрешения стрессовой ситуации обычно следует разрядка, связанная с падением уровня гормонов-стрессоров (отсюда и последующая апатичность, вялость, заторможенность и тому подобные симптомы), и затем в течение еще некоторого времени в организме будет понижен уровень адреналина. Но если ресурсы организма оказались недостаточными, либо стрессовая ситуация не решается на протяжении долгого времени, то могут наступить истощение и болезненное состояние.

Чтобы стрессы не нанесли сокрушительный удар по вашему здоровью, чрезвычайно важно научиться понижать выработку гормонов-стрессоров и расходовать лишнее их количество в крови. Помощь при стрессе.

Если мы неожиданно оказываемся в стрессовой ситуации (кто-то разозлил, заставил понервничать начальник или кто-то из домашних), у нас начинается острый стресс. Для начала нужно собрать в кулак всю свою волю и скомандовать себе: «Стоп!» – чтобы резко затормозить развитие острого стресса. Чтобы суметь выйти из состояния острого стресса, чтобы успокоиться, необходимо найти эффективный способ самопомощи.

Слайд 6

1. Лучше всего помогает справиться со стрессом **физическая активность.** Вещества-стрессоры подготавливают организм к очень активным действиям — борьбе, бегу и т. п., поэтому самое **худшее при стрессе** — сжаться и замереть в состоянии оцепенения, когда в крови бурлит адреналин. Движение — вот что самое естественное в стрессовой ситуации оно позволяет утилизировать избыточный адреналин.

У нас далеко не всегда есть возможность устранить причину стресса, но мы в состоянии снять мышечное напряжение и тем самым уменьшить ощущение стресса. Не покидая свое рабочее место, можно потянуться, сделать несколько вращательных движений плечами и головой, последовательно напрячь и расслабить все группы мышц и т. д. Эти несложные упражнения хороши тем, что помогают преодолеть скованность мускулов и предупреждают появление блоков и зажимов.

Слайд 7

1. **« Водичка, водичка, смой негатив с моего личика»**

Как можно скорее смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.

Набрав воды в стакан, медленно, сосредоточенно выпить ее. Сконцентрировать внимание на ощущениях в тот момент, когда вода будет течь по горлу.

Слайд 8

1. **«Противострессовое дыхание».**

Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

Слайд 9

1. **«Минутная релаксация, медитация».**

Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли, внутреннее состояние.

**16. «Медитация».**

Освойте техники релаксации и медитации, так как это стимулирует выработку антистрессовых веществ в организме.

Слайд 10

1. **«Инвентаризация».**

Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно переберите все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов» и т.д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения.

Слайд 11

1. **«Смена обстановки».**

Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями.

1. **«Березка».**

Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойное. Фиксируйте это положение 1–2 минуты, после чего очень медленно поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).

Слайд 12

1. **«Трудотерапия»**

Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации играет роль громоотвода — помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

Слайд 13

1. **«Музыкотерапия»**

Включите успокаивающую музыку или ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней.

1. **«Арттерапия»**

Рисование, вязание, творчество, танцы.

Слайд 14

1. **« Прятки с прошлым»**

Постарайтесь вспомнить какой-нибудь, особенно замечательный день вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не упуская.

1. **« Звонок другу»**

Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется «здесь и сейчас» и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

1. **« Книга-лучший друг»**

Эффективным средством борьбы со стрессом является чтение.

Слайд 15

1. **«Контрастный душ или ароматическая ванна».**



В качестве дополнительного **антистрессового средства** широко применяется ароматерапия. Эфирные масла оказывают влияние на биохимические процессы в организме, и если вы чрезмерно возбуждены, то вдыхание аромата душицы, лимонной мяты (мелиссы) или цветков розы, хмеля, герани и хвои поможет вам снять нервное напряжение, не прибегая к лекарственным препаратам (снимается стресс, улучшается сон и т. д.). Это способствует **снятию стрессовых состояний**, улучшает общее самочувствие, настроение и сон.

Слайд 16

**15. « Мудры спокойствия»**

*Мудра для снятия последствий стресса*

*Описание*

[](http://sila-misli.ru/wp-content/uploads/2013/09/S5002537.jpg)

Руки нужно согнуть в локтях, а ладони обратить вверх. Тыльную сторону левой ладони положить на правую. Пальцы вытянуть и сомкнуть.

*Мудра для достижения внутреннего спокойствия*

*Описание*

**[](http://sila-misli.ru/wp-content/uploads/2013/09/S5002538.jpg)**

На левой руке соединить подушечки большого и среднего пальцев ,  на правой руке - мизинца и большого пальца . Другие пальцы расслабить.

**Слайд 17**

**17. «Массаж - лучшее средство для снятия стресса».**



Прикосновения обладают успокаивающим эффектом, особенно если их сочетать с седативными ароматическими маслами, например лавандой или мелиссой. Массировать лучше всего те мышцы, которые при стрессе настолько напрягаются, что кажутся твердыми как камень. Это мышцы верхней части спины, шеи, а также мышцы лица.

Слайд 18

18. «**Правильное питание для снятия стресса».**

Стресс затрагивает в числе прочих и пищеварительную систему: кто-то заедает стресс, стремясь «заземлиться», заглушить чувство тревоги и оттянуть, таким образом, часть энергии от мозга к кишечнику, а кому-то и кусок в горло не идёт.

Чтобы помочь организму восстановиться после тяжелых нагрузок (психических, эмоциональных или физических), необходимо предоставить ему соответствующие питательные вещества. Дело в том, что при стрессе в тканях образуется избыток свободных радикалов, обладающих канцерогенными свойствами и разрушающих клетки. Чтобы их нейтрализовать, употребляйте как можно больше продуктов с антиоксидантным действием:

—свежие фрукты и овощи (особенно с яркой окраской — апельсины, лимоны, гранаты, персики, черная смородина, морковь, томаты, тыква, брокколи и т. д.);

—проростки различных злаков (пшеница, соя, подсолнечник);

—зеленные культуры (салаты, листовая петрушка, базилик, укроп);

—растительные масла, орехи и семена (кунжут, семена тыквы и подсолнечника).

- прекрасно обезвреживает свободные радикалы зеленый чай, **чай из зелёного овса.**

Этот напиток еще тысячу лет назад применяли после тяжелых физических нагрузок и при умственном переутомлении.

- Большое значение для нормального восстановления сил **после стресса** имеет **триптофан.** Эта незаменимая аминокислота используется клетками для производства **серотонина** — единственного вещества в организме, отвечающего за покой и сон. Триптофан содержится в большинстве продуктов, богатых белками, — твороге, молочных продуктах, мясе, рыбе, домашней птице, а также бананах, сухофруктах, арахисе, чечевице.

**19. «Адаптогенные действия»**

- Валериана, настойка пустырника и пиона пригодятся, чтобы подготовиться к напряженным ситуациям и неспокойным временам. Их выравнивающее, или адаптогенное, действие позволяет снизить напряжение при стрессах.

Слайд 19 **20. « Сон-лучшее лекарство»**

*«От души посмеяться и вволю выспаться - вот два лучших лекарства от любого недуга». Ирландская пословица*



**Слайд 20**

**21. «Измените мировоззрение».**

Прежде всего, попробуйте пересмотреть свое отношение к проблемам, вызывающим стресс.

*«Мы не можем запретить птицам пролетать над нашей головой, но мы не позволим им садиться нам на голову и вить на ней свои гнезда. Подобно этому мы не можем запретить дурным мыслям иногда приходить к нам в голову, но мы должны не позволять им гнездиться в нашем мозгу». Мартин Лютер.*

1. Применить *формулы успокоения*, например: «Сегодня я не обращаю внимания на грубость».

*( «Живи, сохраняя покой. Придет весна, и цветы распустятся сами». Китайская пословица.*

*« То, что вы можете воспринимать спокойно, больше не управляет вами».*

2. *«Пустой стул»*. Представьте, что на нем сидит человек, который

обидел вас, излейте ему свои чувства. Сейчас можно сказать все, что хочется.

( *« Люди не виноваты, что мы в них разочаровались, вы сами виноваты в том, что в них заранее очаровывались»*

*«Ты можешь убежать от обстоятельств и людей, но ты никогда не убежишь от своих мыслей и чувств».*

*«Научитесь не замечать людей, которым вы не нравитесь. Потому что люди, которым вы не нравитесь, бывают двух типов: это либо глупцы, либо завистники. Глупцы через год вас полюбят, а завистники сдохнут, так и не узнав секрет вашего превосходства над ними».*

*Слайд 21*

*«Никогда не мстите подлым людям. Просто станьте счастливыми. И они этого не переживут...» Юрий Никулин.)*

Слайд 22

3. «Я *подумаю об этом завтра».* ***Скарлетт******О****’****Хара.***

Использовать приемы логики. Включение рассудочной деятельности

в восприятие и в процесс реагирования.

4.Суметь *извлечь что-то положительное* даже из неудачи, используя

прием «зато»…

*( «Будь благодарен проблемам, они показывают тебе чего ты стоишь».*

*Слайд 23*

*« Проблемы должны заставлять тебя действовать, а не вгонять в депрессию».*

*«В жизни всегда будут проблемы. Но выбор за нами: либо ныть, либо решать их».*

*Слайд 24 « Черная полоса чаще всего становится взлетной!»)*

*Слайд 25* 5. *Не «пережевывать»* в уме случившиеся конфликты и допущенные ошибки. Осознать их причину, сделать выводы и найти выход и отпустить их. *( «Любое разочарование временно, только наши мысли о нем могут быть постоянными».*

*Слайд 26 « Умей пережить ту минуту, когда кажется, что уже все потеряно...»*

6. *Игнорируйте мрачные стороны* жизни, позитивно оценивайте события и ситуации. Для этого следует: жить под девизом

*Слайд 27 ( «В целом все хорошо, а то, что делается, делается к лучшему».*

*«Жизнь полосатая, но цвета мы выбираем сами».)* Слайд 28

Один из самых полезных жизненных навыков — это умение быстро забывать все плохое: не зацикливаться на неприятностях, не жить обидами, не упиваться раздражением, не таить злобу. Не стоит тащить разный хлам в свою душу.

Слайд 29

Литература:

1. Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям. — М., 2002.

2. Барлас Т.В. Популярная психология: от конфликтов к обретению. — М., 1997.

3. Батаршев А.В. Психодиагностика способности к общению, или Как определить коммуникационные и организационные качества. — М., 1999.

4. Битянова В.Н. Психология личностного роста. — М., 1996.