

Стрессовое напряжение. Способы снятия стресса.

Лектор: Никитина Оксана Сергеевна
Педагог – психолог МАОУ СОШ №4 г. Тамбова



Содержание:

- Что такое стресс?
- Причины стресса.
- Признаки стрессового напряжения.
- Последствия негативного влияния стресса.
- Тест «Нужно ли вам бороться со стрессом?»
- Кто же поможет преодолеть стресс?
- Методики для снятия нервно-психического напряжения.
- Упражнение «Звуковая гимнастика»
- Приложение для снятия стресса.

Стресс - это напряженное состояние организма человека, как физическое, так и психическое.

- Стресс присутствует в жизни каждого человека, так как наличие стрессовых импульсов во всех сферах человеческой жизни и деятельности несомненно. Стрессовые ситуации возникают как дома, так и на работе.





Причины стресса:

Организационные факторы :

- 1. Перегрузка или слишком малая рабочая нагрузка, т.е. задание, которое следует завершить за конкретный период времени.
- 2. Конфликт
- 3. Неинтересная работа.



Признаки стрессового напряжения:

- 1. Невозможность сосредоточиться на чем- то.
- 2. Слишком частые ошибки в работе.
- 3. Ухудшается память.
- 4. Слишком часто возникает чувство усталости
- 5. Очень быстрая речь.
- 6. Мысли часто улетучиваются.
- 7. Работа не доставляет прежней радости.
- 8. Невозможность вовремя закончить работу.



Последствия негативного влияния стресса:

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

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?

Если больше 3-4 ответов у вас «да», то нужно бороться со стрессом.





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.



Для снятия нервно-психического напряжения МОЖНО:

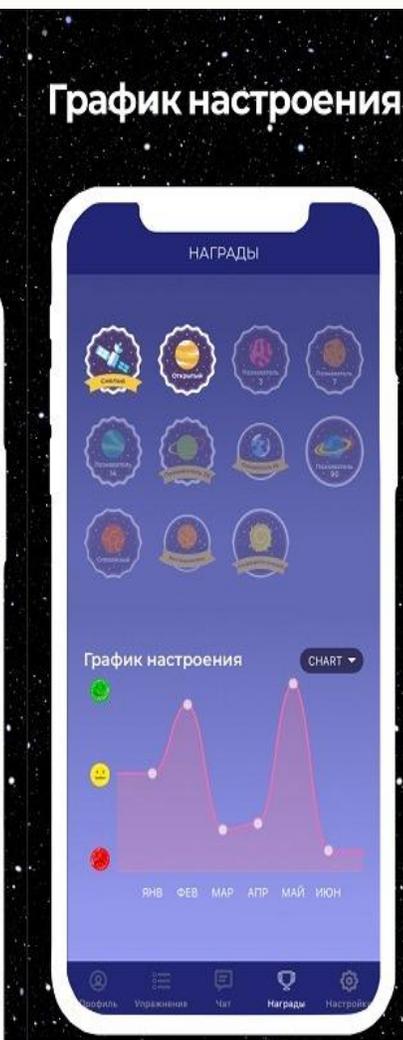
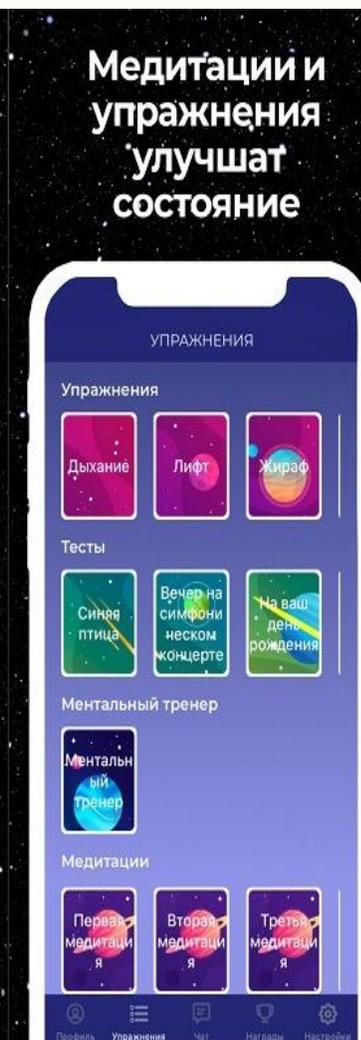
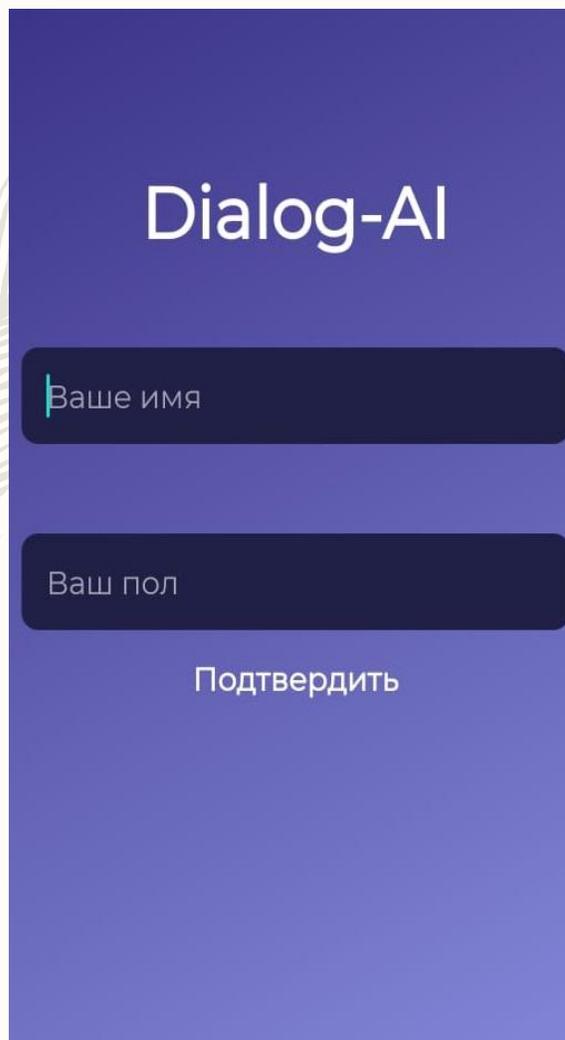
- сделать несколько глубоких вдохов и выдохов;
- задержать дыхание на 10-20 секунд;
- закрыть глаза и посчитать до десяти;
- перейти как можно в более удалённое место (другой кабинет, улица) от «зоны конфликта»;
- перебрать бумаги на столе, сделать уборку, помыть посуду;
- поговорить с коллегами на отвлечённую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



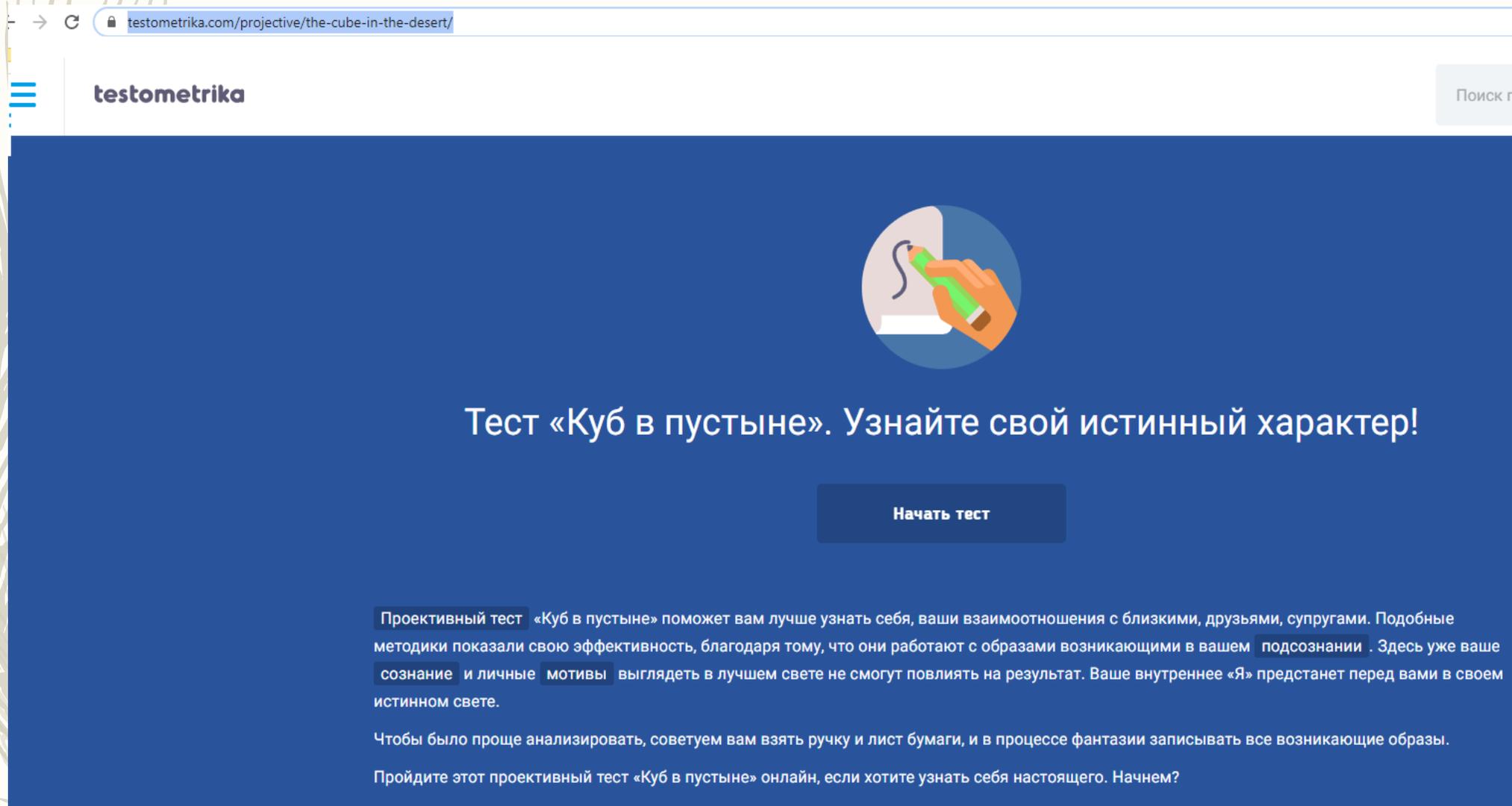
Упражнение «Звуковая гимнастика»

- 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.

«Dialog-Ai» — поддержка в стрессовых ситуациях,
которое всегда на связи.



[Ссылка для прохождения теста онлайн](https://testometrika.com/projective/the-cube-in-the-desert/)
<https://testometrika.com/projective/the-cube-in-the-desert/>



testometrika

Поиск



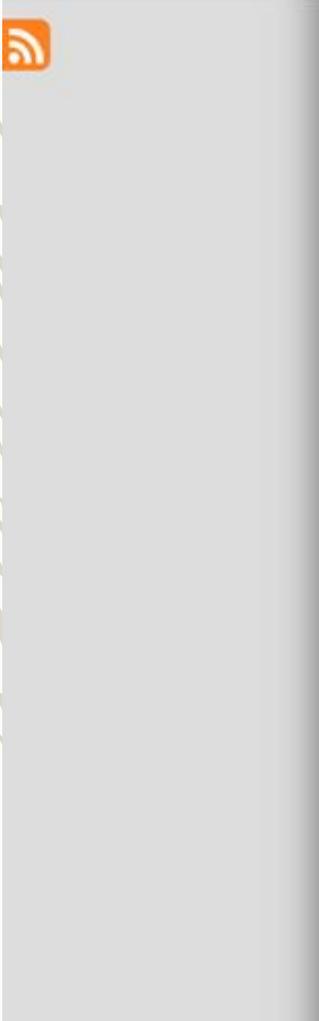
Тест «Куб в пустыне». Узнайте свой истинный характер!

[Начать тест](#)

Проективный тест «Куб в пустыне» поможет вам лучше узнать себя, ваши взаимоотношения с близкими, друзьями, супругами. Подобные методики показали свою эффективность, благодаря тому, что они работают с образами возникающими в вашем **подсознании**. Здесь уже ваше **сознание** и личные **мотивы** выглядеть в лучшем свете не смогут повлиять на результат. Ваше внутреннее «Я» предстанет перед вами в своем истинном свете.

Чтобы было проще анализировать, советуем вам взять ручку и лист бумаги, и в процессе фантазии записывать все возникающие образы.

Пройдите этот проективный тест «Куб в пустыне» онлайн, если хотите узнать себя настоящего. Начнем?



СЕССИИ Без паники! Карьерный рост Управление внутренней энергией Эмоциональное выгорание Я привлекаю нужных людей Подсознательное мышление Ментальный сброс Наблюдательность Сила рода Нормализация биоритмов Внутренний хранитель Астрал Я само совершенство! Острый слух Ауровидение Полный список программ —
НЕЙРОКОРРЕКТОРЫ Настрой на укрепление отношений Мудрость тысячелетий Настрой на материальное благополучие Настрой на исцеление Внутренний стержень Творческий подъем Настрой на повышение самооценки
МЕДИТАЦИИ

Результат теста

Пустыня символизирует Вашу жизнь. **Куб** - это Вы. Свойства куба отражают свойства Вашей личности. **Лестница** - это Ваше ближайшее окружение (родственники, друзья, товарищи и пр). **Цветы** - это Ваши творческие планы. И, наконец, **ураган** - является символом жизненных трудностей.

По-видимому в недавнем прошлом жизнь преподносила Вам немало неприятных сюрпризов. Поэтому Вы воспринимаете ее как некое поле боя. Вам приходится постоянно быть начеку, чтобы не пропустить очередной удар судьбы.

Местоположение куба говорит о том, что Вы практичны, и при необходимости можете просчитать ситуацию наперед. Точно знаете, где и что у Вас находится.

Ваш куб очень большой. Это значит, что Вы прирожденный руководитель. «Копание в мелочах» не для Вас. Вам нужны «масштабы» для управления.

Температура куба свидетельствует о том, что Вы бываете «холодны» с окружающими. Часто используете это, как защиту от негативных внешних влияний.

Сила отражения от граней - степень честолобия. Вы умеренно честолобивы. По отдельным моментам оценки окружающих имеют вес и влияние на Вас, по другим - Вам они безразличны. Можете использовать честолобие, как мотивацию для достижения своих целей.

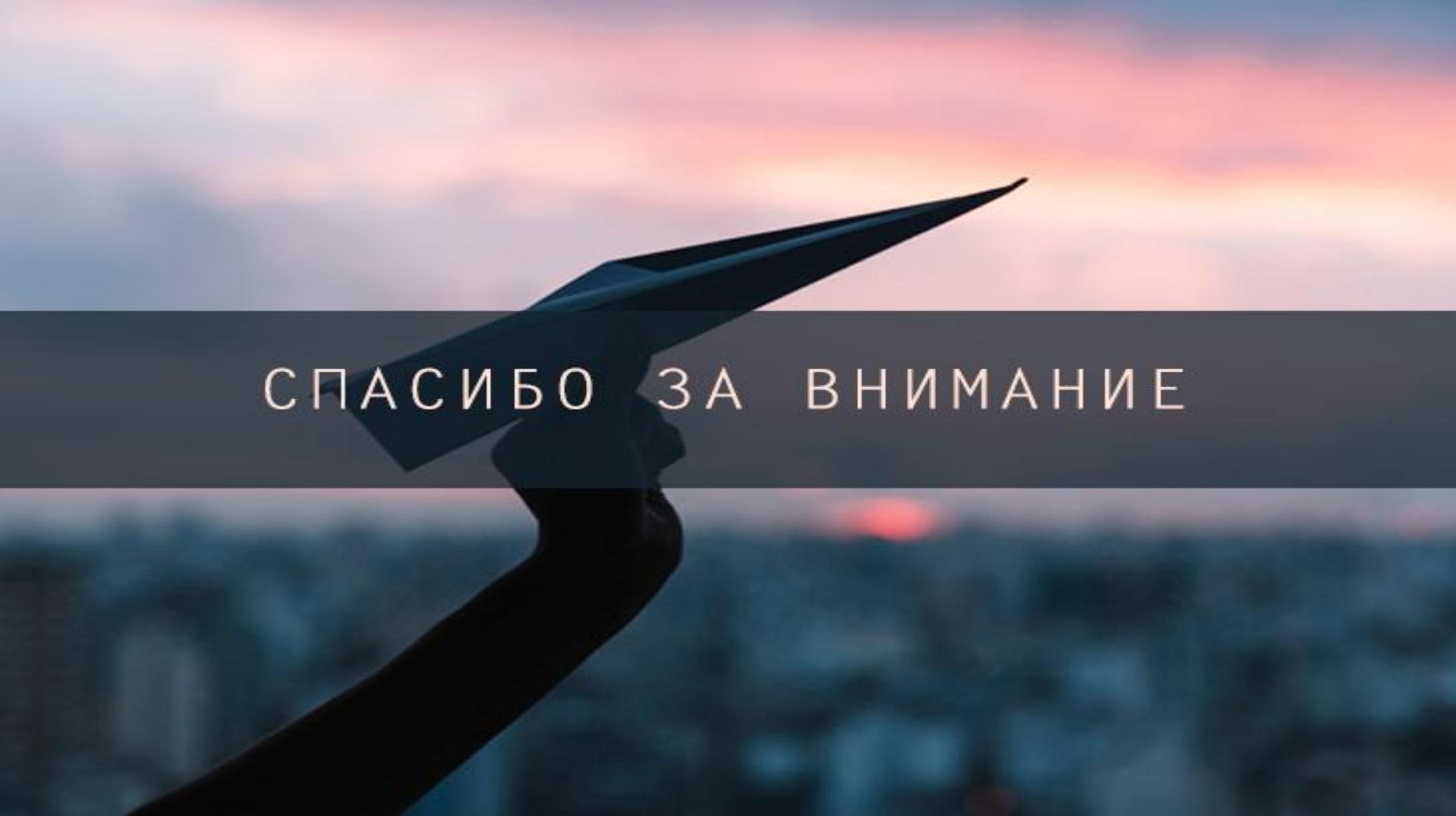
Судя по другим свойствам куба, Ваш внутренний мир, отношение к жизни, продолжают формироваться. Важно, что Вы не стоите на месте, а развиваетесь. Вы тверды, когда речь идет о принципиальных вопросах.

Ваш куб очень легкий - это говорит о том, что Вы очень «легки на подъем», быстро принимаете решения, когда Вам важна ситуация.

Про куб всё... Но, зная, что его характеристики - это черты Вашей личности, возможно, Вы осознаете ещё что-то о себе. Теперь про лестницу...

Вы самодостаточны и предпочитаете решать свои проблемы сами, лишней раз не озадачивая друзей. Вы «ставите» своих друзей на один уровень с собой. Предпочитаете в отношениях с ними сотрудничать, а не подавлять.

Отзывы и предложения

A silhouette of a hand holding a pen, pointing towards the right. The background is a soft, blurred sunset or sunrise sky with warm colors like orange, pink, and blue. A dark horizontal band is overlaid across the middle of the image, containing the text.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ