

# Как справиться с различными стрессовыми ситуациями?

## Виды волнения, тревоги



*Избыточное волнение, беспокойство* - состояние повышенного эмоционального напряжения, препятствующее эффективной деятельности и общению.

*Чрезмерное спокойствие* - отсутствие чувствительности к эмоциональному неблагополучию, которая, как правило, носит компенсаторный, защитный характер и препятствует полноценному развитию личности

*Оптимальный уровень волнения, или полезная тревожность* - эмоциональное состояние, необходимое для эффективного приспособления к действительности. Функционально такая тревога не только предупреждает о возможной опасности, но и побуждает к поиску и конкретизации этой опасности, к активному исследованию действительности с целью (установкой) определить угрожающий предмет.

## **Приемы антистрессовой защиты:**

- Упор на духовные ценности
- Отвлекайтесь
- Снижайте значимость событий
- Действуйте
- Творите
- Расслабляйтесь
- Выражайте эмоции
- Рефрейминг
- Визуализация
- Юмор

## **Упор на духовные ценности**

Чем лучше мы понимаем, каковы наши убеждения и ценности, тем выше наши шансы вести жизнь, наполненную смыслом и имеющую цель.



## **Отвлекайтесь**

Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе. Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь. Подумайте о приятном.

## **Снижайте значимость событий.**

Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то, как вы к этому относитесь. Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа:

- «не очень-то и хотелось»;
- «главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе», и т.д.;
- «нечего себя накручивать», «хватит драматизировать».

Кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.

## **Действуйте.**

Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода. Стресс является очень сильным источником энергии. Разрядиться можно самым простым способом



- :
- наведите порядок дома или на рабочем месте;
  - устройте прогулку или быструю ходьбу;
  - пробегитесь;
  - побейте мяч или подушку и т. п.

## **Творите**

Любая творческая работа может исцелять от переживаний: рисуйте, танцуйте, пойте, лепите, шейте, конструируйте и т. п.

## **Выражайте и прорабатывайте эмоции**

Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно! Учитесь показывать эмоции, «выплескивать» их без вреда для окружающих. Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического).

## **Рефреминг**

Рефреминг - (образовано от английского слова «frame» (переформирование) - изменение отношения.

Любое происходящее событие многоаспектно и предполагает множественность описания с разных точек зрения. Многоаспектность действительности предполагает рассмотрение

любого факта под таким углом зрения, что ранее неблагоприятное воздействие приобретает благоприятное значение. Рефреминг обеспечивает нахождение позитивного смысла любых событий.

Возьмите себе за правило всякий раз, когда происходит что-то негативное, минимум три раза проводить рефреминг: постарайтесь найти три позитивных последствия или выигрыша, которые можно извлечь из данной неприятности.

### **Визуализация**

Группа методов направленных на развитие способности управлять своим состоянием. Человек, вызывает у себя какое-либо приятное воспоминание: место, время, звуки и запахи, вживается в это состояние, запоминает его и тренирует способность вызывать его по желанию.

### **Советы психолога!**

**Прием «Аквариум».** При общении с негативно настроенными по отношению к вам людьми представьте, что между вами и вашим обидчиком — толстая стеклянная стена аквариума. Он что-то говорит вам нелицеприятное, но вы только видите его, а слов не слышите, они поглощаются водой и лишь пузырятся пеной на поверхности. Потому они и не действуют на вас. И вы, не теряя самообладания и спокойствия духа, не поддаетесь на провокацию, не реагируете на обидные слова.

**Прием «Океан спокойствия».** Представьте себя главным героем притчи: «Океан принимает воды многих бурных рек, а сам при этом остается неподвижным. Тот, в кого так же впадают все мысли и эмоции, остается бесстрастным в покое».

### **Антистрессовое дыхание**

В любой стрессовой ситуации, в первую очередь, сконцентрируйтесь на дыхании. Медленно выполните глубокий вдох, на пике вдоха, на миг задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее.

Постарайтесь представить себе, что с каждым вдохом, вы наполняетесь энергией, свежестью и легкостью, а с каждым выдохом, избавляетесь от неприятностей и напряжения!

### **Аутогенная тренировка**

В основе этого метода лежит применение специальных формул самовнушения. Составьте фразы – внушения, направленные на достижение определенных лично значимых целей,

Примеры таких фраз: в любой обстановке я сохраняю спокойствие, уверенность в себе.

### **Релаксация**

Если мышцы расслаблены, человек находится в состоянии полного душевного покоя.

Мышечное расслабление - релаксацию - используют для борьбы с состояниями тревоги и эмоциональной напряженности, а также для предупреждения их возникновения.

Полное расслабление достигается путем сильного напряжения и последующего расслабления определенных групп мышц.

### ***Взгляды, афоризмы известных людей.***

Тот человек, кого ты любишь во мне, конечно, лучше меня: я не такой. Но ты, люби, и я постараюсь быть лучше себя. *(М.М.Пришвин)*

Если собираетесь кого-нибудь полюбить, научитесь сначала прощать. *(А.В.Вампилов)*

Любой наш недостаток более простителен, чем уловки, на которые мы идем, чтобы его скрыть. *(Ларошфуко)*

Искренность, уравновешенность, понимание самого себя и других — вот залог счастья и успеха в любой области деятельности. *(Г. Селье)*

ГБОУ СПО  
«Пильнинский агропромышленный  
техникум»



## **Как справляться с различными стрессовыми ситуациями**

*Педагог-психолог - Э.А.Мишина*

