



**Стресс** – английское слово, кото- рое произошло от французского es- tresse, что означает «угнетенность»,

«подавленность».

Это понятие было введено канад- ским ученым ***Гансом Селье***, который определил стресс как реакцию нервно- психического напряжения, возникаю- щую в чрезвычайных обстоятельствах и призванную мобилизовать защит- ные силы организма.

Сегодня под стрессом все чаще подразумевают стрессовые воздей- ствия – значительные физические и умственные нагрузки, приводящие к стрессу. Способность организма справ- ляться с этими перегрузками как раз и называют **стрессоустойчивостью.**

**Виды стресса**

**Эустресс—**Стресс мобилизирующий защитные силы организма. Стресс со знаком **«+»**

**Дистресс—**Стресс разрушающий, гу- бительный для организма. Стресс со знаком **«-»**



* Дыхательные техники.
* Приемы массажа и самомассажа.
* Нервно-мышечная релаксация. Аутогенная тренировка.
* Визуализация и медитация. Ра- бота с представлениями, установка- ми, образами. Техники набора энергии и зарядки «внутреннего аккумулятора».
* Разработка индивидуальной си- стемы использования приемов са- морегуляции. Варианты комплекс- ных методик обращения к ресур- сам. Поиск «внутреннего рычага» самовоздействия.
  + Техники достижения внутрен-

ней гармонии.



У. Х. Кэрриер предложил фор- мулу поведения в стрессовых ситуа- циях. Она звучит следующим обра- зом: «Примиритесь с данным поряд- ком вещей, поскольку то, что произо- шло, неизбежно. Это первый этап в преодолении любого затруднитель- ного положения». Примирившись с самым худшим, мы понимаем, что нам нечего терять, и тогда наши силы автоматически высвобождаются для поиска оптимального решения воз- никшей проблемы.

**Психологи в своей профессио- нальной деятельности в борьбе со стрессом могут использовать методы саморегуляции.**

**Методы саморегуляции эмоциональных состояний**

* Работа в ситуации информацион- ной перегрузки. Лестница стресса, ан- тистрессовая переделка.
* Качества, повышающие стрессо-

устойчивость личности.

* Общая характеристика методов психологической саморегуляции и возможности их применения в при- кладных условиях.
* Техника «Быстрый отдых».
* Упражнения для профилактики локализованного мышечного напря- жения.

# Методы саморегуляции



**эмоциональных состояний**

**Правило зонта.** Вокруг нас происходит много событий, на которые мы не имеем возможности влиять. Например, идет дождь, можно возмущаться поэтому по- воду, а можно взять зонтик выйти на ули- цу и остаться сухим.

**Правило трамвая.** Трамвай олицетворя- ет событие, на которое Вы не сможете по- влиять. Например, Вы спешите, опазды- ваете на работу, волнуетесь, заскакиваете в трамвай. Пока Вы едите в трамвае, Вы не можете повлиять на скорость его движе- ния, значит нужно отключить волнение на этот период.

**Метод Эмиля Куэ** (врач-психотерапевт). Предлагал метод сознательного самовну- шения. Каждое утро, проснувшись, и каж- дый вечер перед сном, закрыть глаза и, не стараясь сосредоточить внимание на том, что говоришь, произнести 20 раз—фразу:

«Мне с каждым днем становиться во всех

отношениях все лучше и лучше!»

**Педагог—психолог**

**Четвертухина Марина Васильевна**

# Если стресс застал вас в помещении

* Встаньте, если это нужно, извинившись выйдите из помещения.
* Воспользуйтесь любым шансом, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.
* Займитесь своим дыханием. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох (выдох должен быть заметно длиннее вдоха).
* Осмотритесь медленно по сторонам. Пе- реводя взгляд от одного предмета к дру- гому, мысленно описывайте их внешний вид.
* Затем посмотрите на небо. Сосредоточь- тесь на том, что видите. Разве мир не пре- красен?
* Набрав в стакан воды, медленно, как бы сосредоточенно выпейте ее.

**Если стресс застал вас в**

**вне помещения**

* Осмотритесь по сторонам. Фиксируйте свой взгляд на объекты живой и не жи- вой природы, называя про себя все, что видите.
* Следите за своим дыханием, дышите медленно, через нос, на некоторое время задерживая дыхание после вы- доха. При выдохе следите как рас- слабляются и опускаются ваши пле- чи.

**МБДОУ г. Мценска**

**«Детский сад № 15»**

**Стресс**

**и стрессоустойчивость**

**СТРЕСС — ЭТО НЕ ТО, ЧТО С НАМИ ПРОИЗОШЛО, А ТО, КАК МЫ ЭТО ВОСПРИНИМАЕМ.**

**Ж. СИЛЬЕ (ФИЗИОЛОГ).**