

СТРЕС НЕ ПРОБЛЕМА

Технології профілактики, управління та подолання наслідків стресу



Теоретична частина
Мультимедійна лекція



Практична частина
Заняття
з елементами тренінгу

Метою заняття з елементами тренінгу «Стрес не проблема» є

- ☐ отримання психологічних знань про такий феномен як стрес, причини його виникнення, форми, динаміку, оцінки тощо
- ☐ а також формування знань, умінь та практичних навичок щодо найбільш ефективних способів запобігання негативних його наслідків.

ЗАНЯТТЯ З ЕЛЕМЕНТАМИ ТРЕНІНГУ

СТРЕС НЕ ПРОБЛЕМА:

Технології профілактики, управління та подолання наслідків стресу

❑ ЗАВДАННЯ:

- Навчання навичкам діагностики, способам подолання і технологіям профілактики стресу.
- Оволодіння деякими психологічними способами подолання стресів.
- Підвищення стресостійкості, асертивності, розвиток навичок позитивного мислення і ресурсів для подолання проявів стресу.
- Оволодіння основними психологічними інструментами при роботі із проявами стресу.

❑ РЕЗУЛЬТАТОМ ЗАНЯТТЯ З ЕЛЕМЕНТАМИ ТРЕНІНГУ Є:

- ✓ інформативні матеріали по проблемі заняття з елементами тренінгу (всім учасникам видається електронна бібліотека по стрес-менеджменту);
- ✓ оволодіння прийомами саморегуляції і самоконтролю;
- ✓ оволодіння ефективними формами поведінки у стресових ситуаціях.





У ПРОГРАМІ ЗАНЯТТЯ З ЕЛЕМЕНТАМИ ТРЕНІНГУ

СТРЕС НЕ ПРОБЛЕМА

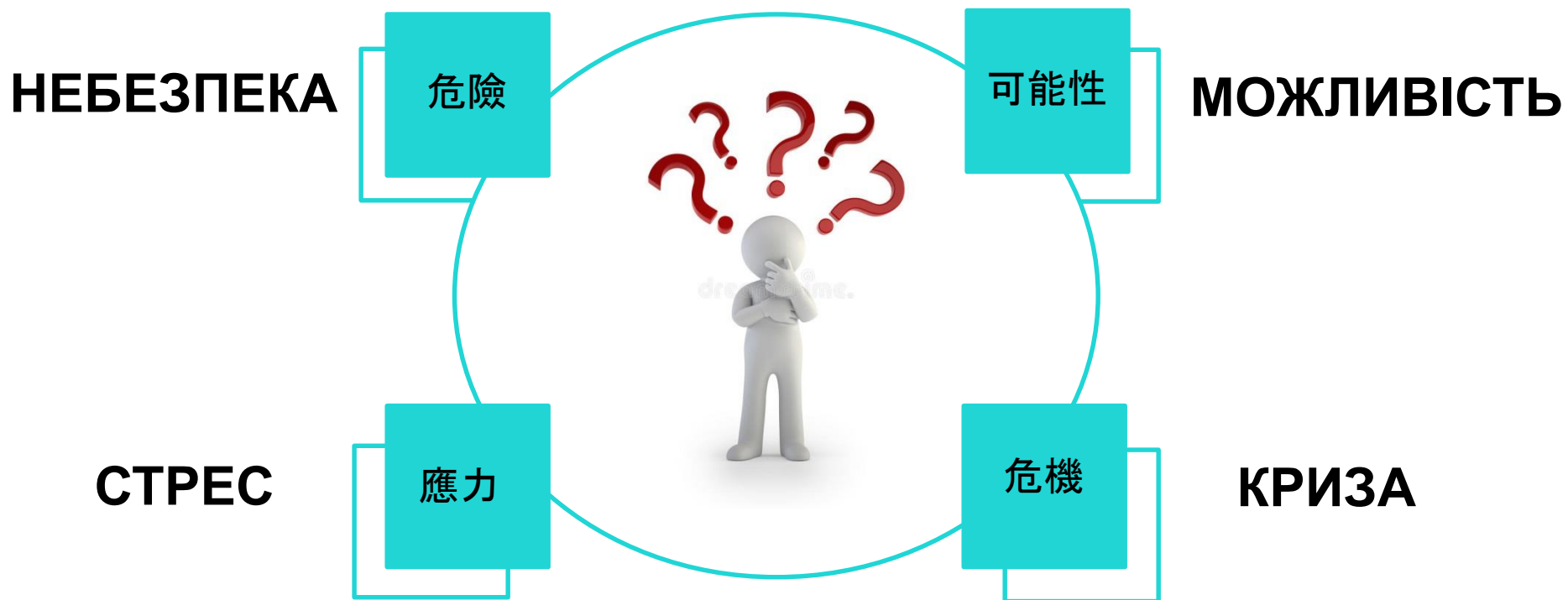
- ☐ Аналіз природи стресу – мультимедійна міні-лекція.
- ☐ Характеристика впливів стресу на людину.
- ☐ Пошук ресурсів організму – гра «Антистресова абетка».
- ☐ Способи реагування на стрес – робота з інформативними картами «Портрет стресу».
- ☐ Психологічні способи подолання стресу, аналіз їх ефективності – картковий метод.
- ☐ Управління особистими ресурсними станами – методика «Потік умінь».
- ☐ Прийоми зниження рівня стресу за допомогою планування – робота групи з картами планування.
- ☐ Способи самовідновлення – проведення гри-візуалізації «Стоп-стрес».
- ☐ Управління стресовими ситуаціями – аналітична гра «Угода зі стресом».
- ☐ Аналіз управління часом як одного зі стресорів.

Г. Сельє писав:
«Ми не повинні
уникати стресу.
Але ми можемо
використовувати
його та
насолоджуватись
ним.
Якщо краще
пізнаємо його
механізм, то
виробимо
відповідну
філософію
життя».



Оволодіння методами
нейтралізації та
управління стресом
дозволяють досягнути
оптимального рівня
життєдіяльності та
психологічного
комфورتу особистості.
В результаті студенти
та усі зацікавлені
будуть знати та вміти
яким чином побороти
стрес, щоб не
допустити трагічного
фіналу, жорстко
управляючи ним,
ставлячи себе з позиції
«жертви» на позицію
«переможця».

Найближчий китайський ієрогліф, який описує поняття «**стрес**», перекладається європейськими мовами також як «**криза**». Він складається з двох знаків, розташованих поряд один з одним. Перший означає «**небезпека**», а другий – «**можливість**».



**У сучасній науковій літературі термін «стрес»
використовується принаймні в трьох значеннях:**



По-перше, поняття стрес може визначатися як будь-які зовнішні стимули чи події, які викликають у людини напругу або збудження. У теперішній час в цьому значенні частіше вживаються терміни «**стресор**», «**стрес-фактор**».



По-друге, стрес може відноситися до суб'єктивної реакції і відображати внутрішній **психічний стан збудження**; цей стан інтерпретується як емоції, оборонні реакції і процеси подолання, що відбуваються в самій людині, що може сприяти вдосконаленню функціональних систем, а також викликати психічну напругу.



По-третє, стрес може бути фізичною реакцією організму на вимогу або шкідливий вплив. Функцією цих **фізіологічних реакцій**, імовірно, є підтримка поведінкових дій і психічних процесів з подолання цього стану.

СТУПЕНІ СТРЕСУ

Слабкий

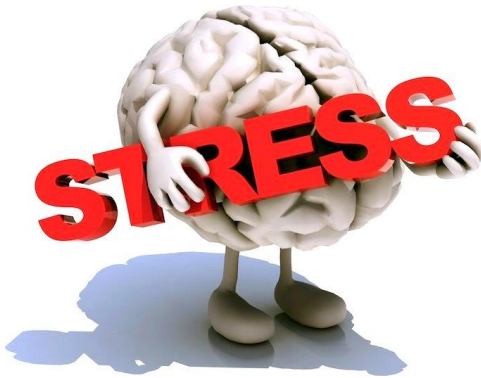
Слабкий ступінь стресу **вказує практично на його відсутність**. Психічний стан при цьому майже не змінюється, фізичних та фізіологічних змін не відзначається.

Середній

При середньому ступені картина суттєво змінюється. Відбуваються відчутні зрушення у соматичному і психічному станах, характер цих змін приємний, позитивний. Спостерігається **загальна мобілізація психічної діяльності**: зібраність, організованість, підвищена розумова працездатність, кмітливість, впевненість у собі, блискавична реакція, стійкість до перешкод, активізація мовленнєвої активності та ніші.

Сильний

Особистість демонструє **порушення та розлад основних фізичних, фізіологічних і психічних функцій**: трапляються труднощі у зосередженні, запам'ятовуванні, мисленні, зростає кількість помилок, посилюється роль автоматичних, стереотипних дій, які витісняють свідомі та довільні дії. Цей стан шкідливий і його треба якнайшвидше припинити.



1

Фаза тривоги. Організм мобілізується для зустрічі із загрозою. Відбуваються біологічні реакції, які обумовлюють боротьбу або втечу. Опір організму спочатку знижується («фаза шоку»), а потім включаються захисні механізми («фаза проти шоку»).

2

Фаза опору (резистентності, стійкості, адаптації). **Організм намагається опиратися загрозі або справлятися з нею**, якщо загроза продовжує діяти і її не можна уникнути. За рахунок напруги систем, що функціонують, досягається пристосування організму до нових умов.

3

Фаза виснаження характеризується вразливістю до втоми. Фізичні проблеми призводять до хвороб і навіть до загибелі організму. **Виявляється неспроможність захисних механізмів і наростає порушення погодженості життєвих функцій.**



ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!

**До зустрічі на занятті з елементами тренінгу
«Стрес не проблема»**

Записатись і прослухати мультимедійну лекцію,
а також взяти участь у практичній частині можна за телефоном:
+3(095)5152272

