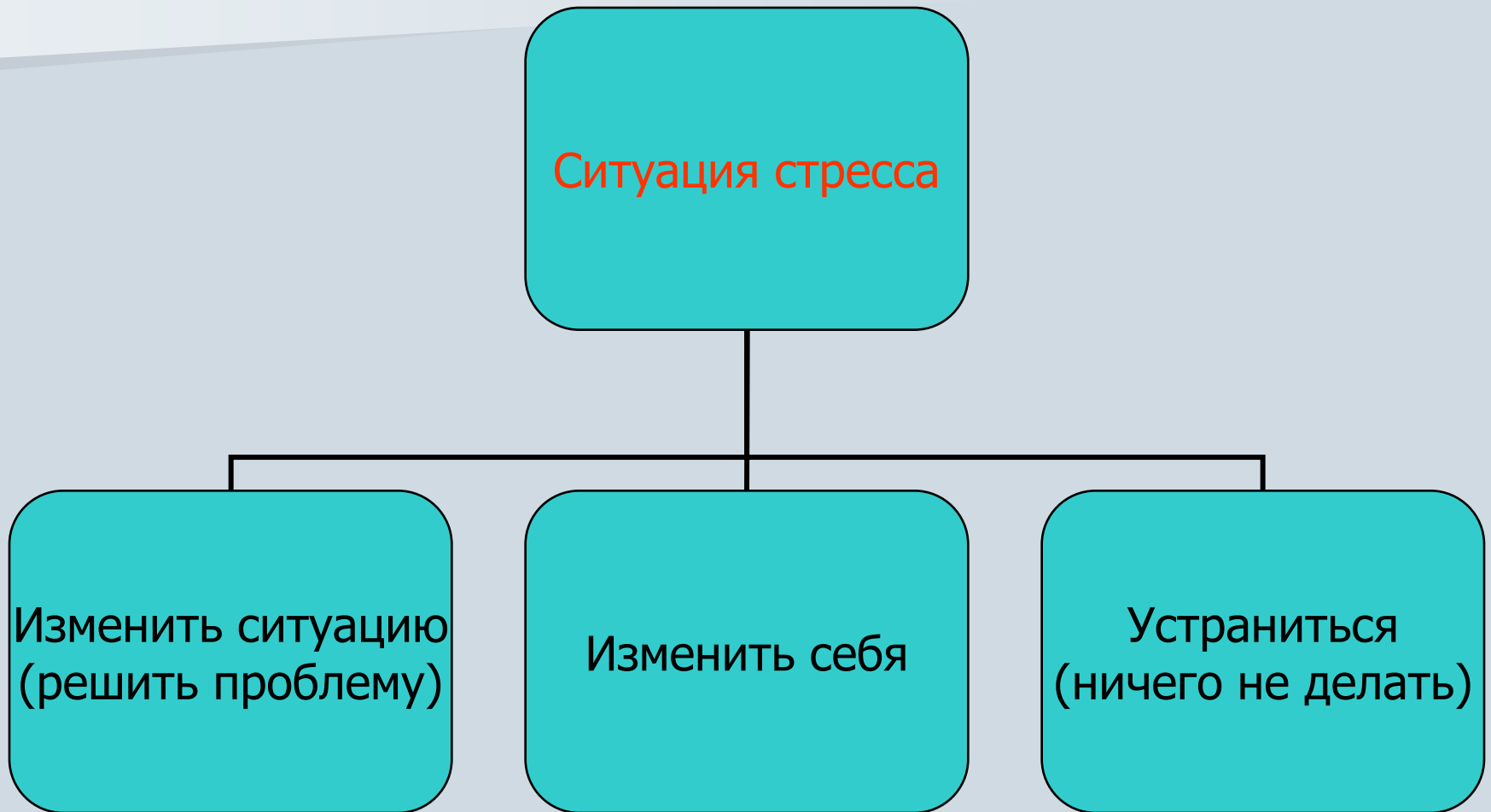


Что такое **стресс**, и как
ему противостоять?

стресс

Феномен неспецифической реакции организма в ответ на разнообразные повреждающие воздействия

Варианты противостояния стрессу



Классификация стрессоров

■ Степень подконтрольности стрессора

- Можем влиять непосредственно и в значительной мере.
- На события труднее воздействовать непосредственно, но на них можно воздействовать косвенным путем.
- Группа стрессогенных факторов среды, которая практически неподвластна человеку.

Стадии развития стресса

Стадия тревоги

Стадия адаптации

Стадия истощения



Психологические защиты

- **Отрицание**

Игнорирование неприятной информации

Психологические защиты

- **Вытеснение**

Выключение из сознания неприемлемого мотива или наиболее неприятной ситуации.

Психологические защиты

■ Регрессия

Возвращение к более ранним и примитивным формам поведения с целью избегания конфликтов

Психологические защиты

- **Агрессия.**

Активное нападение на другого, как предваряющее возможные неприятные переживания по поводу собственных действий.

Психологические защиты

■ **Замещение**

Перенос направления проблемы с одного объекта на другой, более доступный или безопасный

Механизмы совладания

- *совладание, направленное на решение проблемы:*
 - Фокусирование на решение проблемы - систематическое обдумывание проблемы с учетом других точек зрения;
 - Упорная работа, достижения - добросовестное отношение к учебе (работе) и высокие достижения;
 - Фокусирование на позитиве - оптимистический взгляд на вещи, напоминание себе о том, что есть люди в худшем положении - поддержание бодрости духа;
 - Активный отдых - занятия физкультурой и спортом.

Механизмы совладания

- *получение социальной поддержки:*
 - Стремление поделиться своей проблемой с другими, заручиться поддержкой, одобрением;
 - Друзья - общение с близкими друзьями и приобретение новых друзей;
 - Стремление принадлежать - интерес к тому, что думают другие и действия, направленные на получение их одобрения;
 - Общественные действия - поиски поддержки путем организации групповых действий для разрешения проблем, посещение собраний;
 - Обращение за профессиональной помощью;
 - Поиски духовной опоры молитвы о помощи и наставлении, чтение духовной литературы.

Механизмы совладания

- **«неконструктивное совладание» :**
 - **Беспокойство** - беспокойство о будущем вообще и о своем будущем в особенности;
 - **Надежда на чудо** - надежда на лучшее, на то, что все само по себе уладится, что случится чудо;
 - **Несовладание** - отказ от каких-либо действий по решению проблемы, болезненные состояния;
 - **Разрядка** - улучшение самочувствия за счет «выпускания пара», вымещение своих неудач на других, слезы, крик, алкоголь, сигареты или наркотики;
 - **Игнорирование проблемы** - сознательное блокирование проблемы - как будто ее не существует;
 - **Самообвинение** - строгое отношение к себе, ощущение ответственности за проблему;
 - **Уход в себя** - замкнутость, непосвящение других людей в свои заботы;
 - **Стремление отвлечься и отдохнуть** - отвлечение от проблемы, использование таких способов релаксации как чтение книг, телевизор, развлечение в обществе.