

**«Понятие об эмоциях и чувствах.  
Роль эмоций для преподавателей»  
Психология стресса.**



**Методист ГБОУ ДПО ЛНР «ЛИРО»  
Курпас Ирина Николаевна**

# Знакомство

**Кто Вы «Меня зовут ...»**

**Откуда Вы (территориально, ОО) ...**

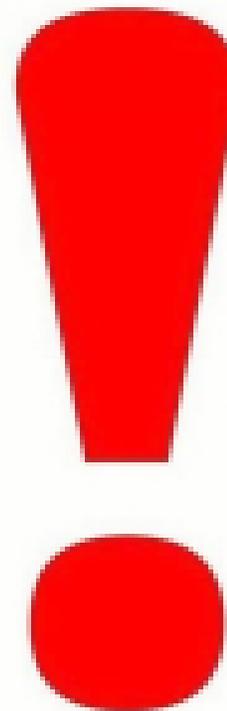
**Ваше ХОББИ...»**

**«Моё положительное качество ...»**



# Правила работы

- Здесь и сейчас
- **Мобильный телефон**
- Искренность и открытость
- Активность
- Конфиденциальность
- Уважай чужое мнение
- Правило руки
- Говори – слушай
- Недопустимость перехода «на личности»



# План занятия

Эмоции. Чувства.

Функциональное назначение эмоций.

Основные компоненты эмоций.

Эмоциональные состояния.

Типы эмоциональной направленности личности  
(по Б. И. Додонову).

Диагностика эмоционального состояния тест «Эмоциональная  
направленность (Б. И. Додонов).

Психология стресса. Причины возникновения стресса.

Стадии развития стресса. Основные острые стрессовые реакции.

Техники допсихологической помощи.

Экспресс методика «Стресс».

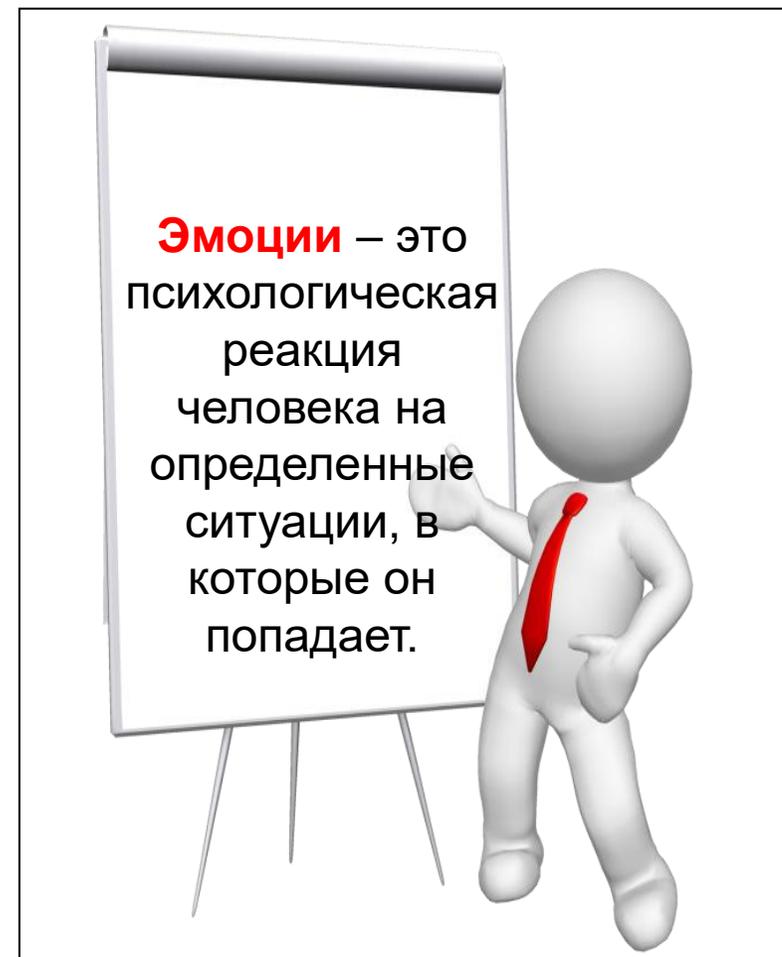
Естественная саморегуляция. Техники



# ЭМОЦИИ – ЭТО ...



**Эмоции** – психический процесс средней продолжительности, отражающий субъективное оценочное отношение к существующим или возможным ситуациям и объективному миру

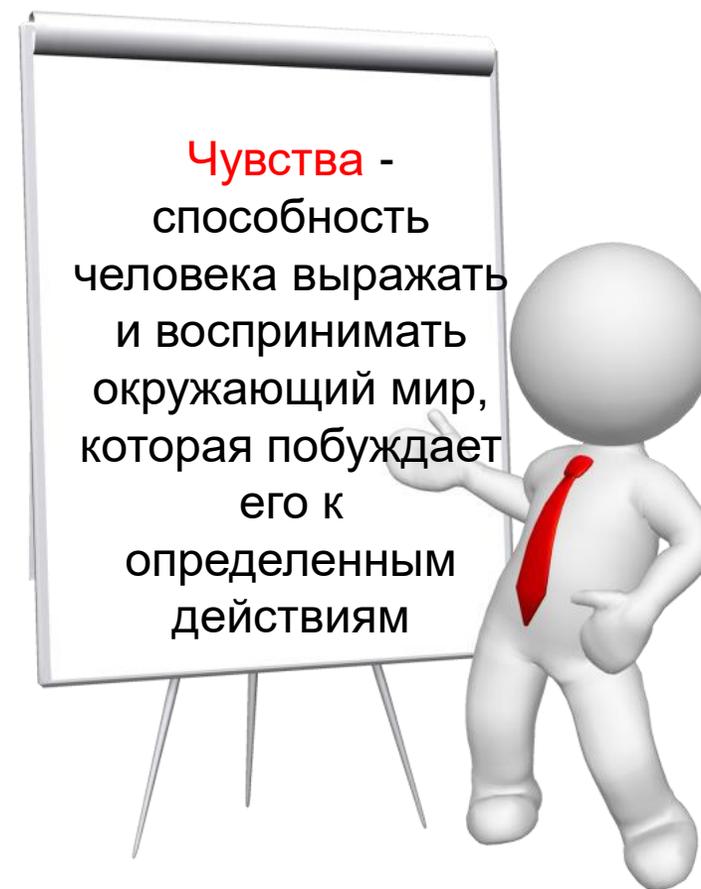


**Чувства – это ...**



**Чувства** – устойчивые  
эмоциональные  
переживания человека,  
возникающие в процессе  
его отношений с  
окружающим миром.

- 



# Чувства

Чувства выражаются через эмоции, но не постоянно, а временами, в соответствии с ситуацией.

Причём конкретные эмоции как формы переживания определённого чувства могут быть самыми разнообразными (пример с любовью к ребёнку).

Чувства человека всегда предметны. Поэтому их классифицируют в зависимости от предметной сферы, к которой они относятся: *моральные, интеллектуальные, эстетические.*

Особый вид устойчивых чувств образуют *страсти и увлечения.*

# ЧУВСТВА

## Моральные

Патриотизм, любовь к труду и своему делу

Чувство гордости за свою профессию

Чувство долга

## Интеллектуальные

Любознательность

Удивление

Недоумение

Сомнение

## Эстетические

Чувство прекрасного

Возвышенного

Героического

Чувство нового

Чувство безобразного



## Ощущения в разных частях тела, когда человек испытывает эмоции



Журнал National  
Academy of Sciences  
«Bodily maps of  
emotions» 2013 г.

Lauri Nummenma,  
Enrico Glereana, Riitta  
Harib,  
Jari K. Hietanend

Department of  
Biomedical Engineering  
and Computational  
Science and  
Brain Research Unit,  
Finland.

# Функциональное назначение эмоций

- **сигнальная функция эмоций** (назначение эмоций не выполняется само по себе, а осуществляется во взаимосвязи с другими функциями) (Р. С. Лазарус, Ж. П. Сартр, П. В. Симонов)
- **оценочная функция эмоций** (эмоция как система сигналов, позволяющая понять значимость происходящего) Н. Я. Грот В.К.Вилюнас подчеркивает, что «эмоции не являются опосредованным продуктом мотивационной значимости отражаемых предметов, ими эта значимость непосредственно оценивается и выражается, они сигнализируют о ней субъекту»
- **функция побуждения эмоций** (направляющая субъекта на освоение полезного и избегание вредного). В критических ситуациях эмоция перерастает в **аффект** и способствует **аварийному эмоциональному разрешению ситуации**: субъект выполняет определенные эволюционно закрепленные стереотипные действия, направленные на преодоление сложившейся ситуации. Но эмоциональное разрешение ситуаций — функция не только аффекта; ее могут выполнять и другие ситуативные эмоции, например гордость, обида, возмущение и др. (В.К.Вилюнас).

# Функциональное назначение эмоций

- **организующая функция эмоций** (с одной стороны, эмоции могут способствовать концентрации внимания, направляя его на эмоционально привлекательный объект или деятельность)
- **дезорганизирующая функция эмоций** (с другой стороны, такое состояние субъекта может нарушать другую организованную деятельность, отвлекая субъекта от нее)
- **регулятивная функция эмоций** (взаимосвязь эмоций с процессами познания, эмоции способствуют сосредоточению познавательных процессов в на предметном содержании объекта или деятельности)
- **функция закрепления-торможения эмоций** (эмоция способна оставлять следы в опыте индивида, чем закрепляются действия и воздействия ситуации)
- **предвосхищающая функция эмоций** (данная функция обеспечена тем, что актуализация следов эмоции обычно опережает развитие событий, что, в свою очередь, вызывает определенные эмоциональные состояния, известные субъекту из прошлого опыта)

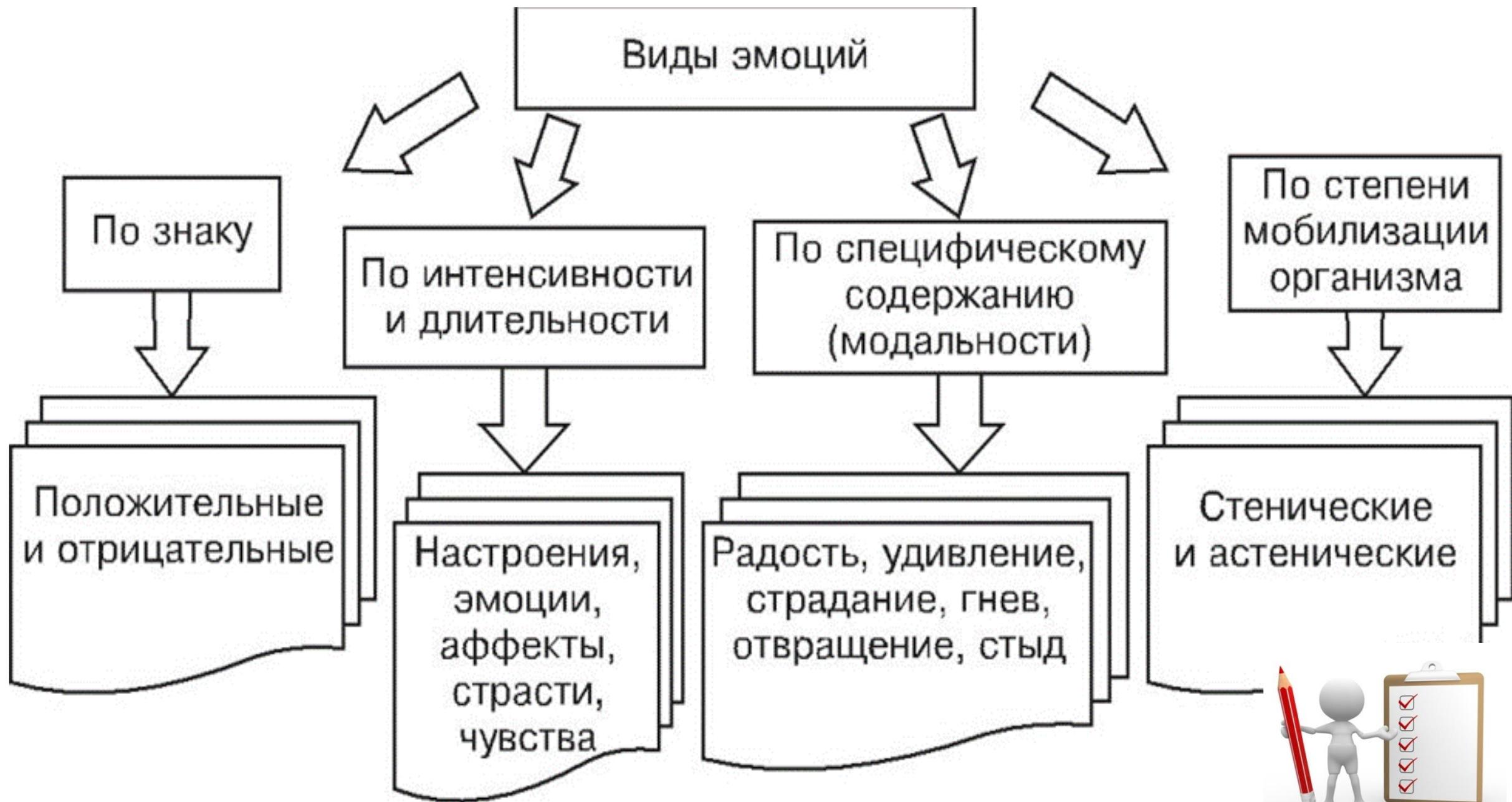
# Функциональное назначение эмоций

- **эвристическая функция эмоций** (эмоциональное предвосхищение событий существенно сокращает поиск способа выхода из ситуации)
- **синтезирующая функция эмоций** (роль эмоции в данном процессе связана с тем, что эмоциональное переживание является синтезирующей основой образа)
- **функция активации эмоций** (эмоции обеспечивают оптимальный уровень возбуждения центральной нервной системы, что, в свою очередь, вызывает мобилизацию органов действия, защитных процессов, энергетических ресурсов организма или их демобилизацию в целях накопления энергии)
- **экспрессивная функция эмоций** (особые изменения в мимике и пантомимике, звуковых реакциях используются и закрепляются в эволюции как средства оповещения о состоянии организма в общении. Чем выше уровень эволюционного развития индивида, тем более специфичными становятся средства его эмоциональной экспрессии)

# Эмоции – сложный психический процесс, включающий три основных компонента

- 1. Физиологический** (колебания АД, частота сердечных сокращений, частота дыхания, температура тела, потоотделение, цвет кожных покровов, сдвиги в биохимических показателях и пр.);
- 2. Психический** (переживание радости, горя, тревоги, страха и т.д.);
- 3. Поведенческий** (мимика, пантомимика, вокальная мимика, различные действия: бегство, ступор, борьба и пр.).





# Виды эмоций

Отрицательные (гнев, презрение, страх, стыд)

Положительные (счастье, радость, благодарность)

Нейтральные (безразличие, изумление, любопытство)



Нетрадиционные (**23 эмоции**, которые люди чувствуют, но не могут объяснить:

**сондеро** — осознание того, что каждый прохожий имеет настолько же яркую и сложную жизнь, как твоя. **Опия** — неосознанное желание посмотреть кому-нибудь в глаза, что одновременно может чувствоваться волнительно и уязвимо.

**Стенические** (эмоции, переживание которых **характеризуется повышением жизнедеятельности**: возникает состояние возбуждения, радостного волнения, подъема, бодрости: радость, энтузиазм)

**Астенические** (эмоции расслабляют или парализуют силы: тоска, грусть и другие).

**Динамические** (изменяются в зависимости от ситуации, контекста, и внутреннего состояния человека)

# Эмоции

Радость, Восторг, Надежда, Гордость, Нежность, Благодарность,  
Восхищение, Любовь, Умиротворение, Умиление, Безмятежность,  
Воодушевление, Азарт, Ликование, Симпатия, Предвкушение

Гнев, Раздражение, Возмущение, Недовольство, Отвращение,  
Презрение, Бешенство, Обида, Злость, Досада, Зависть, Негодование,  
Злорадство, Неприязнь, Ревность

Печаль, Грусть, Разочарование, Тоска, Сочувствие, Отчаяние, Скорбь,  
Сожаление, Огорчение, Жалость, Горе

Страх, Беспокойство, Тревога, Ужас, Паника, Испуг, Волнение,  
Настороженность, Боязнь, Опасение, Трепет

Стыд, Вина, Смущение, Неловкость, Неудобство



# Эмоциональные состояния

это цельное качество психической деятельности за определённый срок. Они характеризуются большей продолжительностью и меньшей интенсивностью. К эмоциональным состояниям относятся:

- **Аффект** (проявление сильных «взрывных» эмоций, которое заканчивается достаточно быстро. Обычно состояние аффекта вызвано мгновенным внешним воздействием)
- **Страсть** (похожа на аффект, но длится дольше. С ней справиться гораздо сложнее – страсть является мощной устойчивой реакцией психики. Она влияет на сознание, мысли, поступки. Объектом страсти может быть что угодно, например, хобби, предмету, человеку идее)
- **Стресс** (состояние напряжения, которое появляется после длительной эмоциональной перегрузки нервной системы. Его вызывают самые разнообразные факторы – проблемы со сном, плохие отношения в семье, переработка, эмоциональные потрясения)
- **Фрустрация** (психическое состояние возникает, если действия человека не приносят ожидаемого и желаемого результата. Это вызывает непреодолимые трудности для достижения цели)
- **Эмоциональное выгорание** (синдром вызывается стрессом. Если нервная система человека долгое время испытывала эмоциональное напряжение, его эмоции «отключаются»)

# Типы эмоциональной направленности личности (по Б. И. Додонову)

**Эмоции** выступают в 2 ролях – **в роли оценки** и **в роли ценности**.

Эти роли включаются в психологический механизм направленности личности как система ее жизненных целей.

**Общая эмоциональная направленность (ОЭН)** сказывается, прежде всего, на выборе человека сферы деятельности. Так что эта проблема имеет немаловажное значение для профориентации.

**Известный советский психолог Б. И. Додонов выделяет 10 типов** с учетом тех переживаний и эмоциональных состояний, которые являются для личности наиболее ценными в конкретных видах деятельности, посредством которых человек реализует свою эмоциональную направленность.



# Альтруистический тип

К этому типу принадлежат люди, которым **важен непосредственный контакт с окружающими, ценны эмоции нежности, сочувствия, сопереживания.**



У «альтруистов» есть **потребность покровительствовать другим людям, приносить им радость и счастье. Для них характерно чувство беспокойства за чью – то судьбу. Они чаще других испытывают обиду в ответ на неблагодарность.**

**Этот тип способствует формированию самоотверженной личности.**

Примером могут служить героиня Достоевского Сонечка Мармеладова. Представления о личном счастье у «альтруистов» часто связаны с хорошей семьей, с детьми

# Коммуникативный тип

Этот тип является самым распространенным, близок к альтруистическому и характерен для девушек.

У людей этого типа **существует потребность общения с людьми – желание делиться с ними мыслями, чувствами, переживаниями, для них важно завоевать симпатию, одобрение, расположение со стороны близких и уважаемых людей.**

Им необходимо, чтобы **рядом обязательно был друг или сочувствующий человек.**



## Праксический тип

По мнению ученого-физиолога И. П. Павлова, **праксические переживания наиболее близки к «рефлексам цели».**

Для людей праксического типа ценным является **стремление к цели и удовольствие от успехов** на этом пути.

Для них характерны **увлеченность, одержимость работой, любование результатами своего труда.**

Если работа не клеится, они испытывают раздражение и недовольство собой.

«Праксики» не просто трудолюбивы, **они видят в труде смысл своей жизни.**



# Гностический тип

Гностические эмоции связаны с потребностью получения информации.

А. Эйнштейн назвал это человеческое стремление «бегством от удивления».

Типичная эмоциональная ситуация, пробуждающая гностические эмоции, - это возникновение проблемы.

Для людей этого типа самое приятное переживание – разобраться в трудном вопросе.

К этому типу принадлежат ученые, которые испытывают гностическое удовольствие, занимаясь исследованиями.



## Романтический тип

Для «романтиков» характерно стремление к таинственному, необыкновенному, волнующе-загадочному и экзотическому, ожидание чего-то необыкновенного, чуда. Слова лермонтовского героя «Моя душа, я помню, с детских лет чудесного искала» – это типичное высказывание представителя романтического типа.

**И сегодня встречаются люди, которых манят гадания, черная магия, мистика.**

К сожалению, некоторых подростков-«романтиков» погоня за тайной и приключениями приводит иногда в преступный мир.



## Пугнический тип

Эмоции здесь возникают из-за потребности в преодолении опасности, на основе которой возникает интерес к борьбе.

Жажда острых ощущений, риск, драйв, решительность, спортивная злость - именно такие переживания характерны для людей этого типа.

Сам страх является для них чем-то приятным, мобилизует силы.

**Ярким представителем этого типа можно считать космонавта Юрия Гагарина, который писал о себе: «Каждый прыжок переживался по-своему, доставляя смешанное чувство волнения и радости. Мне нравилось и томление, охватывающее тело перед прыжком, и трепет, и порыв, и вихрь самого прыжка»**



## Эстетический тип

Наслаждение прекрасным, жажда красоты, чувство изящного, возвышенного - вот мир переживаний людей данного типа.

Этот тип определяется не абсолютным эстетическим развитием человека, а преобладанием у него среди других стремлений влечения к эстетическому наслаждению. Любимое эмоциональное состояние эстетического типа – легкая грусть, задумчивость, приятное чувство одиночества, возвышенность, связанная с музыкой, стихами, природой.

Таким людям нравится ходить в театры, на выставки, в филармонию.



## Глорический тип

Люди этого типа любят, когда ими **восхищаются, любуются, перед ними преклоняются.**

**Им нравится быть предметом всеобщего внимания, у них есть потребность самоутвердиться.**

Этот тип ОЭН преобладает у актеров, политиков, у других людей публичных профессий.



## Акзизитивный тип

Главное наслаждение людей данного типа – **страсть, удовольствие по случаю приобретения.**

Однако акзизитивные стремления могут быть направлены **не только на приобретение вещей, но и на накопление определенных знаний и интересных знакомств.**

Типичные представители этого типа – коллекционеры и банкиры.



# Гедонический тип

У «гедонистов» особый эмоциональный мир, который связан с удовлетворением потребности в телесном и душевном комфорте. Они любят наслаждаться вкусной пищей, солнечными лучами, испытывают приятную возбужденность на танцах и вечеринках, для них характерны чувство беззаботности, безмятежности, веселья.

Они реже других типов ОЭН испытывают радость от успешного труда, не страдают от невозможности заняться любимым делом, зато их часто мучают чувство вины, тоска и апатия.

При этом для людей этого типа характерна сострадательность. Одним из представителей «гедонистов» можно считать литературного героя И. Гончарова Илью Ильича Обломова.



- 1.Альтруистические эмоции** возникают на основе потребности в содействии, помощи, покровительстве другим людям.
- 2.Коммуникативные эмоции** возникают на основе потребности в общении.
- 3.Глорические эмоции** связаны с потребностью в самоутверждении, в славе.
- 4.Праксические эмоции** вызываются деятельностью, ее успешностью или неуспешностью.
- 5.Пугнические эмоции** происходят от потребности в преодолении опасности, на основе которой позднее возникает интерес к борьбе.
- 6.Романтические эмоции** возникают на основе стремления ко всему необычайному, необыкновенному, таинственному.
- 7.Акзизитивные эмоции** возникают в связи с интересом к накоплению, «коллекционированию» вещей, выходящему за пределы практической нужды в них.
- 8.Гедонистические эмоции** связаны с удовлетворением потребности в телесном и душевном комфорте.
- 9.Гностические эмоции** описываются часто под рубрикой интеллектуальных чувств. Их связывают с потребностью в получении любой новой информации и с потребностью в «когнитивной гармонии».
- 10.Эстетические эмоции** являются отражением потребности человека быть в гармонии с окружающим.

# Тест «Эмоциональная направленность (Б. И. Додонов)»

## Инструкция

«Вам предлагаются описания различных человеческих переживаний. Пожалуйста, внимательно прочитайте и оцените, насколько часто Вы их испытываете.

Поставьте **«2»** – если Вы **часто** испытываете данное переживание, **«1»**– если Вы **сомневаетесь** в выборе ответа,

**«0»** – если Вы **не испытываете** это переживание или испытываете его **крайне редко**.

*Пожалуйста, отвечайте неформально, искренне.*

[Электронная версия теста](#)



## Ключи к методике

### **диагностика эмоциональной направленности Б.И.Додонова**

Альтруистическая 3,7,14,42,50,53

Коммуникативная 2,9,12,40,44,57

Глорическая 5,17,26,30,45,60

Практическая 6,19,21,35, 47,51

Пугническая 1,20, 24,33,38,55

Романтическая 4,23,29,32,48,59,

Гностическая 11,16,27,37,39,56

Эстетическая 13,31,43,49,54,58

Гедонистическая 8,15,25,34,46,52

Акзизитивная 10,18,22,28,36,41

**Обработка: да — 2 балла нет — 0 баллов ? — 1 балл**

Методические указания по обработке результатов тестирования

Испытуемый сразу кодирует свои ответы по 2-балльной системе (**положительный ответ, согласие с эмоцией — цифра 2** в регистрационном бланке, **неопределенный ответ («не знаю, трудно сказать» )— цифра 1**, и **отрицательный ответ — цифра 0** в бланке. Экспериментатору для подсчета сырого балла по каждой эмоциональной направленности остается подсчитать сумму цифр в окошках каждого ключа. Таким образом, максимальный балл по каждой эмоциональной направленности может равняться 12 (6 вопросов максимально по 2 балла за каждый), а минимальный — 0 баллов.

Заканчивая обзор типов личности, предложенных Б. И. Додоновым, можно сделать вывод, что принадлежность к разным типам общей эмоциональной направленности может стать причиной непонимания между людьми.

Например, в семейных отношениях между супругами возникают ссоры и размолвки только потому, что одному из них не хватает каких-то эмоций, которые для него являются ведущими. По этой причине могут распадаться молодые семьи.

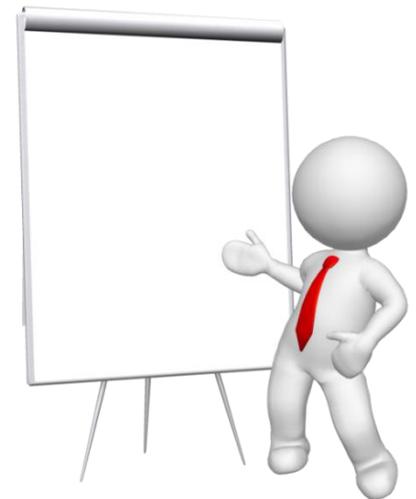
Предположим, жена воспринимает мужа как большого ребенка, испытывает к нему нежность, посвящает себя семье и **ждет ответной благодарности**. И очень обижается на мужа, когда этого не происходит. У нее **альтруистический тип личности**.

А муж видит смысл жизни в работе, он одержим ею. Если у него что-то не получается, он раздражается и выплескивает негативные эмоции на жену. Муж – типичный представитель **праксического типа**.

# Вывод

**Общая эмоциональная направленность** – это потребность личности в определенных переживаниях и стремление к ситуациям, их вызывающим.

**Общая эмоциональная направленность** накладывает отпечаток на особенность эмоциональной сферы человека, на мировосприятие личности.



## Эффективные советы

**Нельзя блокировать свои эмоции.** Постарайтесь дать им выход, иначе к естественному стрессу вы прибавите стресс от подавления возникающей реакции.

Если вы чувствуете нервное перенапряжение (гнев, ярость, отчаяние), и **обстановка не позволяет проявить свои эмоции открыто, то необходимо найти место для уединения и освободиться от морального груза.** Например, можно использовать личный автомобиль.

**Выплесните весь негатив.** Проговорите все, что вас тревожит (кричать, плакать, смеяться, делать то, что помогает освободиться от напряжения). После этого упражнения вы должны почувствовать облегчение и вернуться к своим обычным делам. Возможно, вы поймете, что на самом деле это пустяки, которые не стоят ваших нервов.

# «Психология стресса»

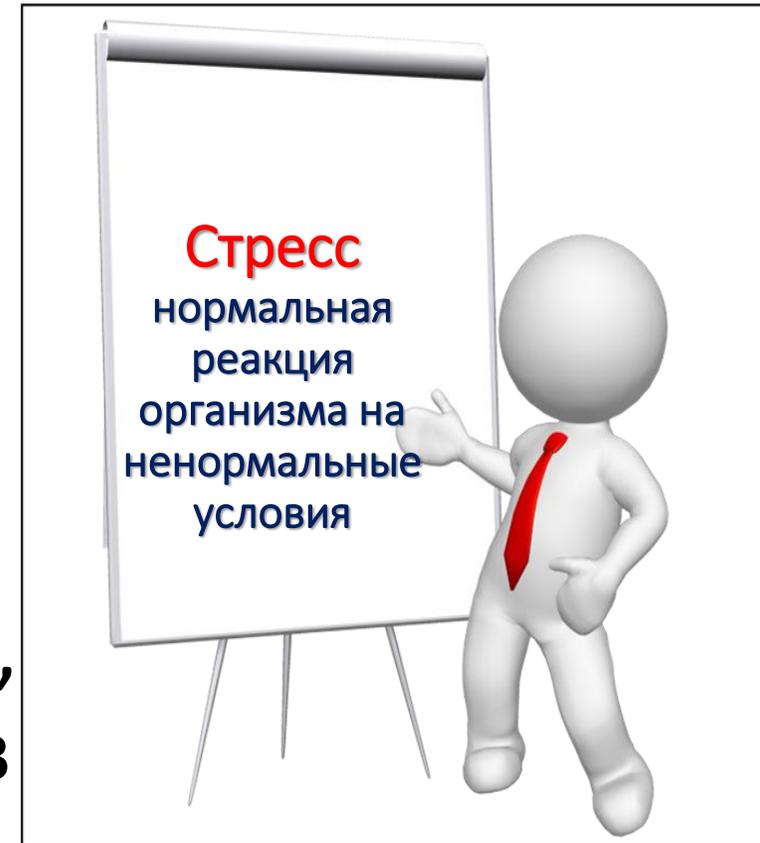


# Стресс – это ...



**Стресс** состояние напряжения, которое появляется после длительной эмоциональной перегрузки нервной системы.

Его вызывают самые разнообразные факторы – проблемы со сном, плохие отношения в семье, переработка, эмоциональные потрясения (например, потеря близкого человека или участие в военных действиях)



## Из истории...

*Даже в состоянии полного расслабления спящий человек испытывает стресс...*

*Полная свобода от стресса означает смерть.*

**Ганс Селье**



В первой половине 20 столетия в одном из европейских журналов от 4 июля 1936 года в разделе «Письма к редактору» появилась небольшая заметка молодого ученого Ганса Селье.

Заметка состояла всего из 74 строчек и называлась «Синдром, вызываемый разными повреждающими агентами».

**Именно эта статья означает начало концепции стресса.**

Чуть позже американец **Уолтер Кэннон** в своих классических работах по универсальной реакции «бороться или бежать» **ввел термин «стресс»** в физиологию и психологию.

# Понятие о стрессе

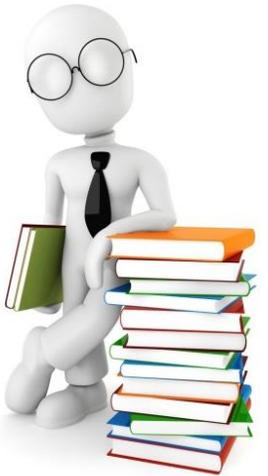
Идеи стресса очень популярны в научном мире.

**Термин «стресс» широко применяется в биологии, устанавливая связь между физиологическими и психологическими явлениями.**

**В психологии это понятие включает в себя понятия тревога, конфликт, эмоциональный дистресс, угроза собственному «Я», фрустрация, напряженное состояние и т. п.**

**С середины 20 столетия и по сегодняшний день теории и модели стресса интенсивно развиваются, каждая по-своему объясняя взгляды и установки на сущность стресса, причины его развития, механизмы регуляции, особенности проявления.**

**Сегодня понятие «стресс» находится на пике популярности и исследуется большим количеством ученых: психологов, физиологов, социологов, медиков.**



# Книга «Стресс без дистресса» Ганс Селье

**Стресс как физиологическая реакция на физические, химические и органические факторы:**

- 1. Все биологические организмы** имеют врожденные механизмы поддержания состояния внутреннего баланса или равновесия функционирования своих систем.
- 2. Стрессоры**, то есть сильные внешние раздражители, **нарушают внутреннее равновесие**. Организм реагирует на любой стрессор, приятный или неприятный, неспецифическим физиологическим возбуждением. Эта реакция является защитно-приспособительной.
- 3. Развитие стресса и приспособление к нему проходит несколько стадий**. Время течения и перехода на каждую стадию зависит от уровня резистентности организма, интенсивности и длительности воздействия стрессора.
- 4. Организм имеет ограниченные резервы адаптационных возможностей** по предупреждению и купированию стресса – их истощение может привести к заболеванию и смерти.

Г.Селье обобщил все результаты своих исследований и пришел к выводу, что развитие стрессовой ситуации проходит три стадии, который он **назвал общим адаптационным синдромом**

# 1 стадия

Проявляется при первом появлении стрессора и носит **название стадия тревоги.**

Для этой стадии характерны **снижение уровня резистентности (сопротивляемости) организма, нарушение некоторых соматических и вегетативных функций.**

Затем **организм мобилизует резервы и включает механизмы саморегуляции защитных процессов.**

Если **защитные реакции эффективны, тревога утихает и организм возвращается к нормальной активности.**

Большинство стрессов разрешается на этой стадии. Такие краткосрочные стрессы могут быть названы **острыми реакциями стресса.**



## 2 стадия

Вторая стадия, **стадия резистентности (сопротивления)**, наступает при продолжительном воздействии стрессора, когда **возникает необходимость поддержания защитных реакций организма.**

Происходит **сбалансированное** **расходование адаптационных резервов** на фоне адекватного внешним условиям напряжения функциональных систем.



## 3 стадия

Третья стадия – **это стадия истощения.**

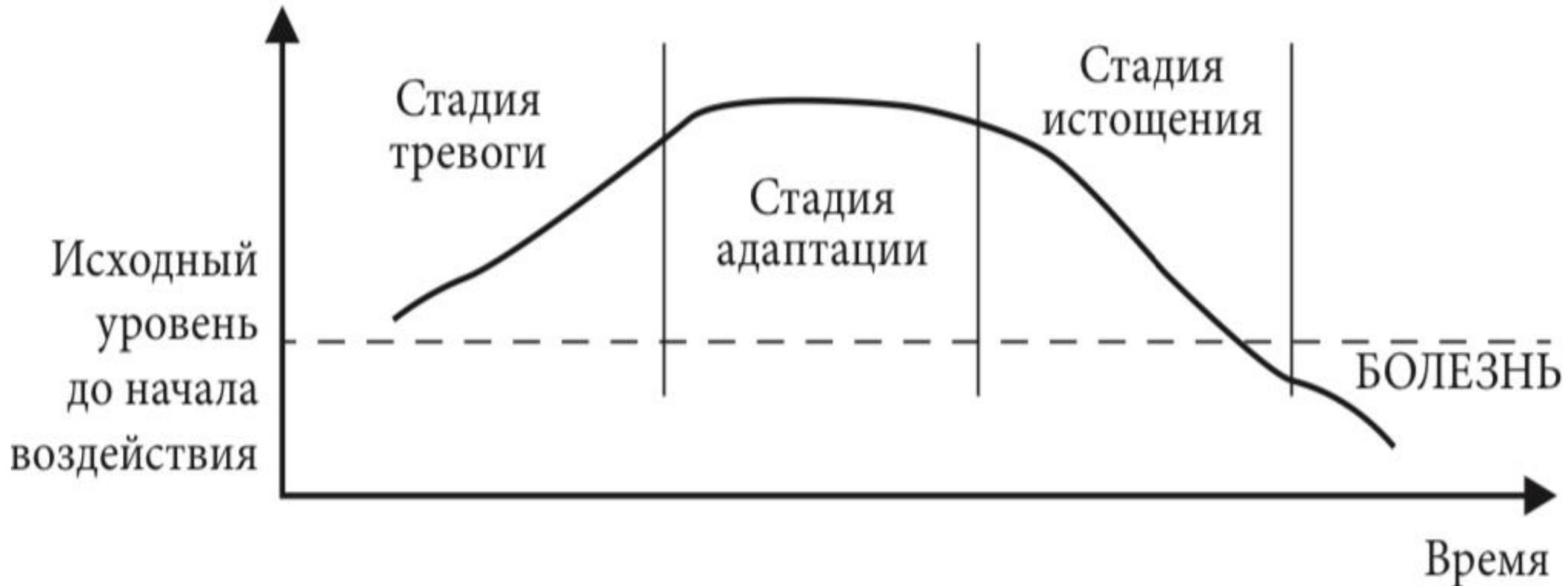
Наступает при **нарушении механизмов регуляции защитно-приспособительных механизмов** в период борьбы организма с **чрезмерно интенсивным и длительным воздействием стрессоров.**

**Адаптационные резервы существенно уменьшаются. Сопrotивляемость организма снижается, следствием чего могут стать не только функциональные нарушения, но и морфологические изменения в организме.**



# Три фазы развития стресса

Сопротивляемость организма  
по отношению к повреждающим факторам





# ОСНОВНЫЕ ОСТРЫЕ СТРЕССОВЫЕ РЕАКЦИИ

- Истерика
- Агрессия
- Двигательное возбуждение
- Ступор
- Страх
- Апатия
- Нервная дрожь
- Плач

## СТРАХ



### Внешние признаки:

- Напряжение мышц, особенно лицевых
- Сильное сердцебиение
- Учащенное поверхностное дыхание
- Трудно контролировать свое поведение

### Помощь:

- Не оставляйте человека одного
- Дайте возможность рассказать о страхе
- Окажите поддержку
- Дайте ощущение большей безопасности
- Информируйте о ситуации
- Предложите техники саморегуляции
- Переключите внимание на умственную деятельность, не связанную с событием

## ИСТЕРИКА



### Внешние признаки:

- Человек в сознании, но почти невозможен контакт
- Чрезмерное возбуждение
- Множество движений
- Театральные позы
- Речь эмоционально насыщенная, быстрая
- Крики, рыдания, смех, плач

### Помощь:

- Отвести пострадавшего от зрителей
- Замкнуть внимание на себя
- Демонстрируйте спокойствие
- Обращайтесь по имени, говорите короткими фразами, уверенным тоном
- Не потакайте желаниям пострадавшего
- Предложите стакан холодной воды

НЕЛЬЗЯ! Говорить: «Успокойся», «Возьми себя в руки», «Так нельзя»

# СТУПОР



## Внешние признаки:

- Резкое снижение или отсутствие движений и речи
- Отсутствие реакции на раздражители (свет, звуки, боль)
- Застывание в определенной позе
- Возможно напряжение отдельных групп мышц

## Помощь:

- Передать пострадавшего медикам
- При их отсутствии – постараться вызвать любую реакцию (позитивную, негативную)

# НЕРВНАЯ ДРОЖЬ



## Внешние признаки:

- Дрожание всего тела или отдельных его частей
- Начинается сразу после травмирующего события или через короткое время после него

## Помощь:

- Дайте реакции состояться
- По возможности, усильте ее

Нельзя! Физически останавливать дрожь, прижимать пострадавшего к себе, укрывать, успокаивать, говорить, чтобы взял себя в руки

# ПЛАЧ



## Внешние признаки:

- Человек уже плачет или готов разрыдаться
- Подрагивают губы
- Наблюдается ощущение подавленности
- В отличие от истерики нет возбуждения в поведении

## Помощь:

- Дайте реакции плача состояться
- Позаботьтесь о том, чтобы человек не оставался один, рядом был кто-то близкий или знакомый
- Можно и желательно использовать физический контакт
- Выражайте поддержку и сочувствие
- Дайте человеку возможность говорить о своих чувствах
- Говорите о чувствах человека, о своих чувствах
- Не задавайте лишних вопросов, не давайте советов

# АГРЕССИЯ



## Внешние признаки:

- Раздражение, недовольство, гнев по любому поводу
- Нанесение окружающим ударов руками и предметами
- Оскорбления словами, брань
- Мышечное напряжение, увеличение кровяного давления

## Помощь:

- Убедитесь в своей безопасности
- Не вступайте в спор, не противоречьте
- Реагируйте на оскорбления и брань спокойно – реакция направлена на ситуацию, не на Вас
- Говорите тише, медленнее, спокойнее
- Обращайтесь по имени, короткими фразами
- Помогите пострадавшему осознать и сформулировать требования к ситуации
- Уведите пострадавшего от посторонних, дайте возможность выговориться

# АПАТИЯ



## Внешние признаки:

- Полное равнодушие и безразличие к окружающему
- Отсутствие эмоциональных реакций
- Вялость, заторможенность
- Речь медленная с большими паузами

## Помощь:

- Обеспечить условия для отдыха: проводить, помочь, снять обувь
  - Позаботиться об удовлетворении базовых потребностей: еда, вода, отдых
- Если нет условий для отдыха:
- Поговорить, задавая простые открытые вопросы: «Как Вас зовут? Как Вы себя чувствуете?»
  - Вовлечь в совместную деятельность: прогулка, помощь окружающим, сладкий крепкий чай

# ДВИГАТЕЛЬНОЕ ВОЗБУЖДЕНИЕ



## Внешние признаки:

- Резкие движения
- Часто бесцельные и бессмысленные действия
- Ненормально громкая речь
- Часто отсутствует реакция на окружающих

## Помощь:

- Привлечь внимание пострадавшего к себе
- Говорить спокойным голосом, без частиц «не»
- Формулировать указания четко и коротко, не спорить
- По возможности, изолировать пострадавшего

**«Стресс можно сравнить по своему значению с солью. Пересолишь – есть нельзя, а без неё тоже никуда. Как соль придаёт вкус нашей пище, так и стресс – придаёт «вкус жизни»**

**(Г.Селье)**



# Классификация стресса и его психологические причины

**Истоки стресса** находятся не в психике, а **в мозге человека** и он **в одинаковой степени возникает у детей и у взрослых.**

У человека, попавшего в некомфортную ситуацию, которая так же может плохо для него закончиться, **мозг автоматически начинает выстраивать защиту**, т.е. происходит адаптация человека к изменяющимся условиям. Однако если сильные переживания не проходят в течение длительного времени, это может привести к психологическим и физиологическим неприятным последствиям для человека.

**Стресс может негативно отражаться на функционировании всех органов и систем, приводить к комплексным биохимическим и физиологическим нарушениям, например, повышенной утомляемости, снижению иммунитета, изменению массы тела, частым проявлениям недомоганий.**

Очень часто в такой период у людей ощущаются затруднения при дыхании, боли в сердце, напряжение в мышцах, неприятные ощущения при работе пищеварительных органов и т.д. Особенно опасны эмоциональные проявления стрессового напряжения, поскольку они затрагивают разнообразные стороны психики. **При продолжительном действии стресса может развиваться депрессия, раздражительность, агрессия, гнев, появление аффективных состояний.**

# Психологический стресс обусловлен субъективными причинами

- несоответствие ожидаемых и реальных событий;
- стрессовые напряжения, развивающиеся от навязывания установок и программ, усложняющих жизнь;
- стрессовые ситуации, вызванные эмоциями, провоцирующими на спонтанные действия;
- несоответствие ожиданий (виртуальный и реальный мир);
- стрессовые ситуации, связанные с убеждениями личности и неадекватными установками (на пессимизм или оптимизм, религиозными или политическими);
- невозможность реализации собственной актуальной потребности (сюда можно отнести физиологические потребности, потребности в безопасности, принадлежности, уважении, самореализации);
- неправильная коммуникация (в т.ч. критика, негативные предубеждения, неправомерные требования и т.д.);
- неадекватная реализация условных сигналов.



# Психологический стресс обусловлен объективными причинами

- условия жизни и работы (домашние проблемы, тяжелая работа и т.д.);
- взаимоотношения с другими людьми (близкими, коллегами по работе и незнакомыми людьми);
- экономические факторы;
- политические факторы;
- чрезвычайные ситуации и обстоятельства (серьезные заболевания, криминал, природные и социальные чрезвычайные обстоятельства).



**Субъективные и объективные причины стрессовых ситуаций могут привести к таким реакциям организма, как, например **нарушение психомоторики**, которое проявляется в дрожании рук, дрожании голоса, изменение ритма дыхания, нарушение речевых функций, замедление сенсомоторной реакции.**



## К возникновению стресса может привести

Элементарное **нарушение режима дня**, сокращение сна, работа в ночное время, отказ от полезных привычек, неадекватные способы избавления от стресса.

При этом часто наблюдаются **профессиональные нарушения**, т.е. увеличивается количество ошибок на работе, проявляющаяся в **низкой продуктивности рабочей деятельности, хроническая нехватка времени, ухудшение точности при выполнении требуемых усилий.**

Эти факторы могут привести к нарушению социально-ролевых функций, что проявляется в снижении **сензитивности** (повышенная чувствительность), **увеличении конфликтности, проявлении антисоциального поведения, нарушении сна, нехватке времени, повышенной утомляемости, спешке, проблемам при общении.**



Ежедневно люди сталкиваются с различными ситуациями и событиями, которые негативно на них влияют.

**Поступающий информационный поток** так велик, что **мозг активно** начинает работать, стараясь его «разложить по полочкам».

**Эта дифференциация проявляется в стрессе переработки мозгом информации.**

При этом задействуется, в основном, левое полушарие. Правое при этом простаивает, тем самым **нарушая межполушарное равновесие**. Возникает дефицит естественного транса, который **характеризуется депрессией**.

**Информационный стресс** пробуждает у нас негативные эмоции, такие как страх, тревогу, раздражительность.



Очень распространенным сегодня среди людей всех стран и континентов является **двигательный стресс**.

В норме человек ежедневно должен проходить пешком 10 тысяч шагов. Современные технологии, многочасовое просиживание в офисах, за компьютерами не дает людям такой возможности. При ходьбе стимулируются активные точки стопы, усиливается кровоток во всем теле, и **от работающих мышц мозг поддерживается в тонусе**.

Неразрывно связанный с двигательным стрессом – **стресс жителя мегаполиса**. Он возникает в связи с тем, что, в основном, вся среда большого города для человека неестественна. Если раньше человек ложился спать с закатом, то сегодня **искусственное освещение насильно растягивает продолжительность дня**. Значение имеет так же пребывание **на высоте более третьего этажа, что, безусловно, тоже приводит к стрессу** (в дикой природе на таких высотах человек не жил). Далее – **постоянный шумовой фон**, чего, конечно же, не было в естественной среде человеческого обитания.



**Зрительный стресс** (большую часть времени, в монитор компьютера).

**Стресс скорости и расстояния** (реакция на смену часовых поясов, которая называется десинхроноз, т.е. мы наблюдаем **сбой всех физиологических ритмов**).

Дефицит теплого, душевного контакта, поверхностное, формальное общение, к тому же скученность проживания приводят к возникновению **эмоционального стресса** и связанного с ним **стресса постоянных изменений**. Все стремительно изменяется в нашем мире. То, что раньше считалось устойчивым и незыблемым, в один миг может обрушиться. Нет уверенности в будущем, особенно с нарастанием финансово-экономических кризисов. Это состояние для человек является одним из самых больших стрессоров.



Очень важной проблемой является **рабочий стресс**, который, по статистике, испытывают около трети работников.

Четверть работников считают, что их работа является стрессовым фактором в их жизни. Три четверти работников считают, что всего каких-то 20-30 лет назад работа была не такой выматывающей.

Многие также признают, что стресс является главной причиной текучести кадров. Немаловажными считаются условия труда, которые так же являются причиной рабочего стресса.

Стресс имеет склонность накапливаться, так как он – есть ответная реакция на происходящие изменения в нашей жизни. **Наше тело и психика реагируют физически, эмоционально на всякие изменения в существующем положении вещей.** Причём изменения не обязательно должны быть негативными, позитивные изменения также могут быть достаточно стрессовыми. Иногда мысль о предстоящих изменениях может вызвать стресс. Поэтому **очень важно научиться сохранять спокойствие и выдержку.** Первый, кому необходимо оказать антистрессовую помощь - **Вы сами!**

Существует множество вариантов разных **классификаций стрессовых ситуаций**. Приводимые нами варианты, носят относительный характер. Стрессы, которые испытывает человек, можно классифицировать следующим образом.

**1. Эмоционально положительные и эмоционально отрицательные стрессы.**

**2. Кратковременные (острые) стрессы и долгосрочные (хронические) стрессы.**

**3. Физиологические** (соматические, средовые) стрессы и **психоэмоциональные стрессы.**

**3.1. Физиологические** можно разделить на: механические; физические; химические; биологические.

**3.2. Психоэмоциональные** делаются на **информационные** и **эмоциональные**. Эмоциональные стрессы подразделяются на **эмоционально положительные** и **эмоционально отрицательные** стрессы (в зависимости от личного восприятия события).

**Г. Селье** обозначил полезный стресс понятием **эустресс**.

Он может быть вызван позитивными эмоциями. Является стрессом слабой силы, **мобилизующей человека**.

**Эустресс**, вызванный позитивными эмоциями предполагает эмоциональное состояние, при котором человек осознает все предстоящие проблемы или задачи и знает, как их решить, предвкушая положительный результат.

**Эустресс мобилизует человека** – это движущая сила в решении каждодневных задач, их планирования и необходим при полноценной жизни здорового организма.

Это состояние именуется — **«реакция пробуждения»**. Небольшой выброс адреналина нужен, чтобы быстро проснуться и настроиться на предстоящий день, добраться до работы и с удовольствием, максимально эффективно поработать. По сути, **данный вид стресса, сохраняет и поддерживает в нас жизнь**.



Когда мы рассматриваем **эмоционально положительный стресс**, то, он казалось, **должен порождать положительные эмоции**. **Однако**, у людей со слабым здоровьем повышается шанс получить инфаркт или инсульт, например, от банального известия о выигрыше, т.е. **эустресс** может превратиться в деструктивный — **дистресс**, при **низком индивидуальном сопротивлении организма либо спровоцированном конкретном обстоятельстве**.

Негативный вид стресса разрушает весь организм. Приступ данного вида стресса возникает, чаще всего, неожиданно, спонтанно, при состоянии напряжения, достигшем критического значения. При этом он может так же являться и результатом **«накопленного» стресса**, при котором медленно происходит **снижение сопротивляемости организма**, с последующим угасанием. Такое состояние может приобрести **хронический характер**.

**Кратковременные (острые) стрессы и долгосрочные (хронические) стрессы** по-разному отражаются на здоровье человека. **Острый стресс**, как правило, проявляется быстро и неожиданно. **Его крайней степенью является шок**. Если человеку не удастся справиться с ситуацией шока и он постоянно возвращается к ней, вспоминает пережитое, то **острый стресс переходит в хронический**.

**Хронический стресс** может наступить без стадии острого стресса, когда существуют постоянно действующие, казалось бы, малозначительные факторы — напряжённые отношения с кем-либо, неудовлетворённость какой-либо ситуацией и другие факторы постоянного действия.

Различают **физиологический** (соматический, средовой) и **психоэмоциональный стресс**.

**Стрессы физиологические** возникают от колебаний параметров внешней среды — гравитации, влажности, температуры, а также от непосредственного воздействия на человека различного рода негативных факторов — холода, боли, голода, физических перегрузок и других.

Можно выделить **механический** (повреждение целостности кожи и различных органов, различные травмы, ранения, операции, шоковое состояние), **физический** (перегрев, переохлаждение, обморожение, ожог, воздействие радиации, невесомости или ускорения, голод, жажда), **химический** (отравление действием ядохимикатов и их паров, загрязнением воздуха, воды или почвы, недостатком или избытком кислорода), **биологический** (вирусы, бактерии, токсины, грибы и их разновидности, вызывающие болезнь человека).



**Стресс психоэмоциональный** вызывается переживаниями достаточно **сильных эмоций** (обида, обман, опасность, угроза, информационная перегрузка и других).

Он делится на **информационный** (избыток информации, приводит к информационному стрессу, который усугубляется ответственностью, связанной с подобной рода деятельностью, с принятием скорых и верных решений. Такой вид стресса можно наблюдать у операторов различных систем управления, диспетчеров и других работников подобных профессий) и **эмоциональный** (тяжёлая болезнь, преступления, войны или аварии, а также при угрозе изменения социального статуса, экономического благополучия или изменения межличностных отношений, таких как проблемы в семье, сокращение или увольнение)



**Травматический стресс** представляет собой особую форму реакции на негативное внешнее воздействие. Человек становится более уязвимым, тревожным, когда его физиологические, психологические и адаптационные ресурсы исчерпаны.

Психология рассматривает две причины возникновения травматического стресса:

- человек осознает, что с ним произошло и знает из-за чего у него ухудшилось состояние психики;
- пережитое событие разрушает тот образ жизни, которым ранее жил человек.

**Важно помнить**, что человек, переживший травматический стресс со стороны может казаться сумасшедшим или странным, но на самом деле он не является таковым.

**Это нормальная реакция психики на не нормальные обстоятельства**



# Травматическое событие

К травматическим ситуациям относят сверхэкстремальные, критические события, которые обладают мощным негативным воздействием. Это прежде всего ситуации угрозы, требующие от индивида экстраординарных усилий по совладанию с последствиями воздействия. Они могут принимать форму необычных обстоятельств или ряда событий, которые подвергают интенсивному, чрезвычайному воздействию угрозы жизни или здоровью как самого индивида, так и его значимых близких, коренным образом нарушая чувство его безопасности. Эти ситуации могут быть как непродолжительными, но чрезвычайно мощными по силе воздействия (от нескольких минут до нескольких часов, например, сексуальное насилие, физическое насилие, свидетельство преступления, катастрофы, или другие формы угрозы индивиду), так и пролонгированными.

Практическое руководство по психологии посттравматического стресса  
под ред. Тарабриной Н.В., 2007

# Стрессовые и травматические события

- смерть в семье;
- развод;
- операция или госпитализация ребенка;
- серьезное соматическое или психическое заболевание члена семьи;
- серьезная болезнь ребенка;
- самоубийство члена семьи;
- «жизненный кризис» у родителя (работа, любовная связь);
- рождение младшего брата или сестры;
- разлука с родителями или другим лицом, опекающим ребенка; перемена места жительства семьи.

Приводимые в указанных выше списках события совпадают с большинством событий, обозначаемых в различных исследованиях как психотравмы.

Cohen S. Stress, social support and disorder. In H.O.F. Veiel & U. Baumann (Eds.), The meaning and measurement of social support (P. 109—124). — Washington DC: Hemisphere, 1992.

# Динамика переживания травматической ситуации

- Первый этап – фаза отрицания, когда эмоционально человек не может принять происходящее.
- Второй этап – фаза агрессии и вины, когда после отрицания ситуации человек начинает осознавать произошедшее и в качестве психологической защиты «искать виноватых». Позже эти обвинения человек относит к самому себе: «Если бы я поступил иначе, этого бы не произошло».
- Третий этап – фаза депрессии. Эта фаза осознания неминуемости произошедшего, результатом чего и выступает депрессия как ощущение ненужности, беспомощности и неспособности что-либо предпринять. В случае позитивного стечения обстоятельств (поддержка близких, помощь специалиста) наступает фаза исцеления
- Четвертый этап – фаза исцеления, для которого характерно полное (сознательное и эмоциональное) принятие человеком случившегося, приобретение нового смысла жизни: «Я не могу изменить того, что произошло, но я могу не жить с травмой, а измениться, преодолеть ее и жить дальше».

Эта последовательность фаз обусловлена определенной логикой «забывания», связанной с особенностью работы специфических мозговых структур (функции гиппокампа).

При «сворачивании» фаз проживания травмирующего события срабатывает «феномен незавершенного действия», вырабатывается так называемая параллельная система ценностей, характеризующаяся разрывом связей с реальностью, деперсонализацией личности, а также различными физиологическими симптомами.

**Посттравматический стресс** - психология имеет более сложную структуру. Это тип психического расстройства, который развивается после того, как человеку пришлось пережить душевную травму.

Чаще всего это явление можно наблюдать у жертв насилия, нападения, стихийного бедствия или свидетелей несчастного случая, боевых действий и т.п.

**Посттравматические расстройства имеют несколько характерных признаков:**

- постоянные отчетливые воспоминания о происшедшем;
- проблемы с концентрацией внимания и сном;
- избегание подобных ситуаций и похожих мест, при которых произошло событие, выбившее человека из колеи;
- неспособность вспомнить или обсудить конкретные детали того, что произошло;
- намеренная изоляция, нежелание поддерживать контакты и эмоциональное оцепенение.



# МКБ-10

## **F43 Реакция на тяжелый стресс и нарушения адаптации**

F43.0 Острая реакция на стресс

F43.1 ПТСР

F43.2 Расстройство приспособительных реакций

- F43.20 Кратковременная депрессивная реакция, обусловленная расстройством адаптации
- F43.21 Пролонгированная депрессивная реакция, обусловленная расстройством адаптации
- F43.22 Смешанная тревожная и депрессивная реакция, обусловленная расстройством адаптации
- F43.23 Расстройство адаптации с преобладанием нарушения других эмоций
- F43.24 Расстройство адаптации с преобладанием нарушения поведения
- F 43.25 Смешанное расстройство эмоций и поведения, обусловленное расстройством адаптации
- F43.28 Другие специфические преобладающие симптомы, обусловленные расстройством адаптации

F43.8 Другие реакции на тяжелый стресс

## Стрессовые состояния у педагогов

Если же говорить о стрессовых состояниях у педагогов, то можно сказать, что работа с людьми, а с детьми в особенности, отнимает много сил. **Каждый специалист на пути к профессионализму проходит ряд этапов. Это адаптация, самоактуализация и творческое преобразование.**

Каждый из этих этапов сопряжен с определенными проблемами профессионального становления педагогов. **На этапе адаптации** к профессии возникают, как правило, трудности методического, психологического или социального характера.

**Этап самоактуализации** в профессии связан с кризисами компетентности, с состоянием дискомфорта, тревожности, страха перед решениями новых задач, несоответствием своего профессионального уровня уровню ожиданий окружающих.

На педагогическую деятельность влияют, в первую очередь, **физиологические факторы**, которые связаны с условиями труда: гиподинамия, повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты и т. д.

Во вторую очередь, влияние оказывают **психологические и организационные трудности**. Известные стрессоры, вызывающие у педагогов нервные состояния, можно разделить на несколько групп:

**1. Стрессоры, обусловленные условиями учительского труда:** необходимость быстрого переключения в процессе работы, монотонная работа, обязанность работать дома, перегрузка (внеурочной деятельностью, уроками), материальные затруднения.

**Изменение образовательных стандартов:** частые изменения в системе образования, внедрение новых технологий и методик могут вызывать страх перед неприспособленностью.

**2. Стрессоры, возникающие по личностным причинам:** нехватка времени, разочарование в выборе профессии, трудности в общении с учениками, коллегами, родителями, нехватка знаний, «сгорание» на работе.

**3. Стрессоры-конфликты в общении с учащимися:** плохая дисциплина на уроках, низкая успеваемость по предмету, конфликты с учащимися и их родителями.

**4. Стрессоры в общении с коллегами:** негативные проявления в оценках деятельности и личностных качеств со стороны партнёров по работе, психофизиологическая несовместимость, столкновения на почве различных мнений по вопросам методики и воспитания.

**5. Стрессогенные факторы, обусловленные управленческими причинами:** конфликты с администрацией, низкая управленческая культура и некомпетентность, неадекватная оценка администрацией профессионального труда работников, недоверие руководителя к возможностям и способностям работника, проблемы, связанные с аттестацией работников, недостаток знаний руководителя об индивидуальных особенностях работника

## Последствия профессионального стресса:

**Эмоциональное выгорание:** постоянное напряжение может привести к эмоциональному истощению и снижению рабочей мотивации.

**Физические проблемы:** хронический стресс может вызывать различные заболевания, включая головные боли, проблемы с сердечно-сосудистой системой и желудочно-кишечные расстройства.

**Психологические нарушения:** стресс может приводить к развитию тревожных и депрессивных расстройств.

**Снижение качества образования:** педагог, испытывающий стресс, может затрудняться в создании комфортной атмосферы на уроках, что негативно скажется на обучении учащихся.

**Хронический стресс** может привести к серьезным последствиям для здоровья, таким как: сердечно-сосудистые заболевания, психические расстройства (депрессия, тревожные расстройства), ослабление иммунной системы. Проблемы с пищеварением. Увеличение риска возникновения различных заболеваний.

# Проблема психологического стресса

**Основная проблема психологического стресса** заключается в невозможности своевременной диагностики.

Как правило, симптомы сильного психического потрясения проявляются лишь через какое-то время: спустя месяц или три месяца после произошедшего события.

К тому же люди не всегда обращаются за квалифицированной помощью. Поэтому поставить диагноз на первых порах почти не представляется возможным.

Согласно статистике ежедневно стрессу подвергается каждый третий житель большого города. В более маленьких городах, где жизнь течет размеренно, эта цифра в десятки раз меньше.

Посттравматическим синдромом страдает примерно 8-10% населения мира, а 15% имеют некоторые признаки этого расстройства.

## **Методы борьбы со стрессом, которые можно применять без помощи специалиста**

- ✓ давать выход отрицательным эмоциям и переживаниям;
- ✓ относиться проще к происходящим событиям и не принимать их близко к сердцу;
- ✓ учиться мыслить позитивно, находя положительные черты в каждом происшествии;
- ✓ переключаться на приятные мысли. Если вас одолевает какой-либо негатив, заставьте себя думать о чем-то другом;
- ✓ больше смеяться. Как известно смех не только продлевает жизнь, но и помогает избавиться от нервного напряжения;
- ✓ заниматься физической культурой, т.к. спорт хорошо помогает избавиться от негатива и справиться со стрессом.

- ✓ **Самопознание и управление эмоциями:** Понимание своих эмоций и уровень стресса поможет эффективно с ним справляться.
- ✓ **Поддержка коллег:** Взаимопомощь и общение с другими педагогами могут стать хорошей опорой.
- ✓ **Регулярные физические нагрузки:** Спорт способствует выделению эндорфинов, что помогает бороться со стрессом.
- ✓ **Умение делегировать задачи:** Не бойтесь просить помощи или передавать некоторые обязанности, если это возможно.
- ✓ **Техника тайм-менеджмента:** Эффективное планирование рабочего времени может значительно снизить уровень стресса.
- ✓ **Профессиональные тренинги и семинары:** Повышение квалификации и освоение новых методов работы могут помочь улучшить самооценку и уверенность в себе.

# Экспресс методика «Стресс»

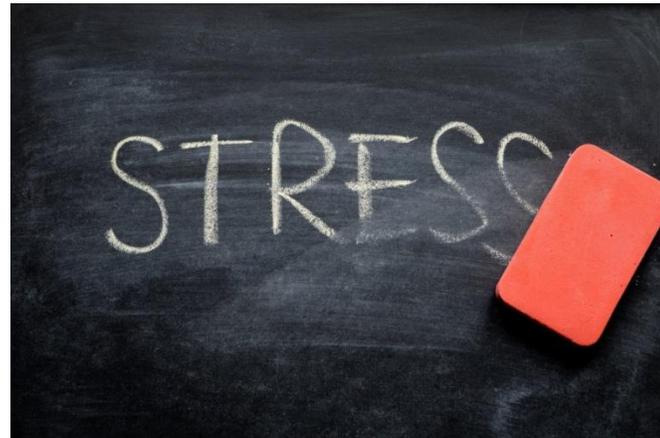
**Вам предлагается 9 ситуаций.**

**Отметьте, пожалуйста, ситуации, которые больше всего Вас нервируют.**

1. Вы замечаете, что кто-то наблюдает за Вами.
2. Вы хотите позвонить по телефону, а нужный номер все занят.
3. Вы ведете автомобиль, а рядом сидящие непрерывно дают Вам советы.
4. Вы с кем-то беседуете, а третий постоянно вмешивается в ваш разговор.
5. Если кто-то без причин повышает голос.
6. Когда кто-либо прерывает ход ваших мыслей.
7. Вас раздражает комбинация цветов, по вашему мнению , не сочетаемых друг с другом.
8. Когда при рукопожатии Вы ощущаете вялую ладонь партнера.
9. Разговор с человеком, который все знает лучше Вас.

## Результат теста

Если Вы отметили **5 и более ситуаций**, это означает, что повседневные неприятности больно бьют по вашим нервам. Постарайтесь избегать подобных ситуаций или меньше обращайтесь на них внимание.



## Интеллектуальные признаки стресса

1. Преобладание негативных мыслей
2. Трудно сосредоточиться
3. Ухудшение показателей памяти
4. Постоянное и бесплодное вращение мыслей вокруг одной проблемы
5. Повышенная отвлеченность
6. Трудность принятия решений, длительные колебания при выборе
7. Плохие сны, кошмары
8. Частые ошибки, сбои в вычислениях
9. Пассивность, желание переложить ответственность на кого-то другого
10. Нарушение логики, спутанное мышление
11. Импульсивность мышления, поспешные и необоснованные решения
12. Сужение поля зрения, кажущееся уменьшение возможных вариантов действия

## Эмоциональные симптомы стресса

1. Беспокойство, повышенная тревожность
2. Подозрительность
3. Мрачное настроение
4. Ощущение постоянной тоски, депрессия
5. Раздражительность, приступы гнева
6. Эмоциональная тугопость, равнодушие
7. Циничный, неуместный юмор
8. Уменьшение чувства уверенности в себе
9. Уменьшение удовлетворенности жизнью
10. Чувство отчужденности, одиночества
11. Потеря интереса к жизни
12. Снижение самооценки, появление чувства вины или недовольства собой или своей работой

## Поведенческие признаки стресса

1. Потеря аппетита или переедание
2. Возрастание ошибок при выполнении привычных действий
3. Более быстрая или, наоборот, замедленная речь
4. Дрожание голоса
5. Увеличение конфликтных ситуаций на работе или в семье
6. Хроническая нехватка времени
7. Уменьшение времени, которое выделяется на общение с близкими и друзьями
8. Потеря внимания к своему внешнему виду, неухоженность
9. Антисоциальное поведение
10. Низкая продуктивность деятельности
11. Нарушение сна или бессонница
12. Более интенсивное курение и употребление алкоголя

## Физиологические симптомы стресса

1. Повышение или понижение АД
2. Учащенный или неритмичный пульс
3. Нарушение процессов пищеварения (запор, диарея, повышенное газообразование)
4. Нарушение свободы дыхания
5. Ощущение напряженности в мышцах
6. Повышенная утомляемость
7. Дрожь в руках, судороги
8. Появление аллергии или иных кожных высыпаний
9. Повышенная потливость
10. Снижение иммунитета, частые недомогания
11. Быстрое увеличение или потеря веса тела
12. Боли в разных частях тела неопределенного характера,

## Ключ к тесту

Каждый симптом из **«интеллектуального»** или **«поведенческого»** блока оценивается в **1 балл**, из **«эмоционального»** – **1,5 балла**, из **«физиологического»** – **2 балла**.  
**Общая максимальная сумма по всему списку может достигать 66 баллов.**

<b>0-5 баллов</b>	В данный момент жизни у вас отсутствует сколько-либо значимый стресс
<b>6-12 баллов</b>	Вы испытываете умеренный стресс, который может быть компенсирован с помощью рационального использования времени, периодического отдыха и нахождения оптимального выхода из сложившихся ситуаций.
<b>13-24 балла</b>	У вас достаточно выраженное напряжение эмоциональных и физиологических систем организма, которое возникло в ответ на сильный стресс, который вам пока не удалось компенсировать.
<b>25-40 баллов</b>	Состояние сильного стресса. Организм близок к пределу возможностей сопротивляться стрессу. Нужно срочно пересмотреть свое отношение к актуальной проблеме, а, возможно, и к стилю жизни вообще.
<b>Более 40 баллов</b>	Ваш организм переходит к истощению запасов адаптационной энергии. Следует заняться своим здоровьем, пока оно не занялось вами.



Какие техники допсихологической помощи можно применять с обучающимися?



ТРЕВОГА – отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание отрицательных событий, трудноопределимые предчувствия

КАК проявляется	ЧТО делать	ЧТО НЕ делать	ЗАЧЕМ мы это делаем
<p>Внутреннее напряжение, проявляющееся вербально (невербальные проявления уточняем вопросами)</p> <p>Тревога, как правило, не имеет объекта, она связана с возможной ситуацией</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вербализировать чувства, задавать уточняющие вопросы, чтобы понять причины тревоги</li> <li>• Если тревога связана с ситуацией, то предложить обратившемуся продуктивные действия, связанные с происходящим</li> <li>• Тревогу в текущий момент снимаем техниками работы с тревогой</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не убеждать, то тревожиться незачем, особенно если это не так</li> <li>• Не оставлять одного. В ситуациях повышенной тревожности ребенку лучше не быть одному (особенно при звонках в ночное время). Быть с ним до снижения симптомов тревожности</li> </ul>	<p>Помогаем справиться с тревогой, чтобы она не длилась долго, вытягивая из обратившегося силы, лишая возможности отдыха, парализуя его деятельность</p>

## Что делать: Тревога прямо сейчас. Рекомендации



### Как предложить помощь?

*«Я вижу, что у тебя сейчас (проявления)... Я вижу, что ты сильно переживаешь (какое-то событие)... Я готова предложить тебе небольшое упражнение, чтобы тебе стало легче. Готов попробовать его сейчас вместе со мной?»*

*«Я вижу, в какой сложной ситуации ты сейчас находишься, вижу твои переживания. Вероятно, это может мешать тебе, негативно влиять на твою жизнь. Мы можем проговорить сейчас с тобой некоторые рекомендации, которые помогут, когда ты тревожишься особенно сильно»*

### Дыхание

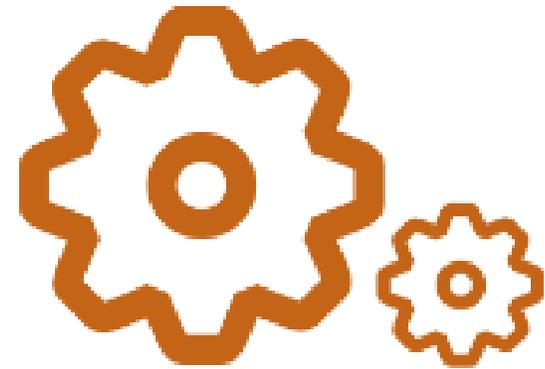
- ✓ На мобилизацию
- ✓ На расслабление

### Тело

- ✓ Заземление
- ✓ 5-4-3-2-1

# ТЕХНИКА

## «5-4-3-2-1»

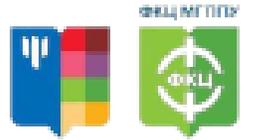
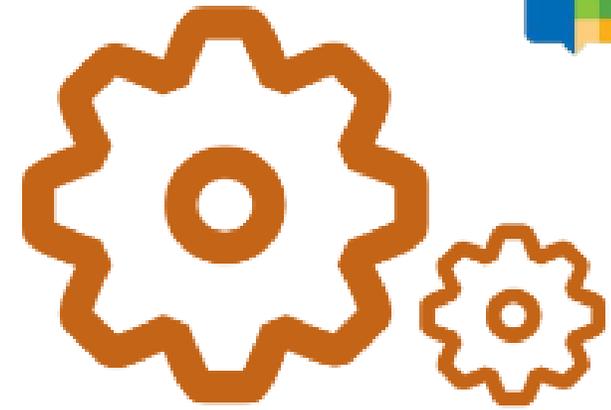


- 5 — Найдите пять вещей, на которых сможете остановить взгляд
- 4 — Почувствуйте четыре сенсорных ощущения
- 3 — Прислушайтесь к трем различным звукам
- 2 — Сконцентрируйте внимание на двух запахах
- 1 — Найдите одну вещь со вкусом

# ТЕХНИКА

Когда нас накрывает стресс, мы можем не чувствовать сильнейшего напряжения, которое сковывает все тело, не дает нормально дышать. Чтобы эти «оковы» ослабить, сначала придется их затянуть потуже – крепко сжать кулаки, стиснуть зубы и изо всех сил напрячь все мышцы секунд на 10. А затем расслабить тело, ощутив приятное тепло и покой.

Можно напрягать группы мышц по отдельности – кисти рук, предплечья и плечи, перейти на мышцы шеи и спины, затем – задействовать голени и бедра. Исходное положение может быть любым – и стоя, и сидя, и лежа с закрытыми глазами. Главное – помнить о дыхании.



Плач - это **самая адаптивная реакция** человека на стрессовую ситуацию

ПЛАЧ, СЛЕЗЫ — <...> эмоциональная реакция, позволяющая выразить переполняющие эмоции

КАК проявляется	ЧТО делать	ЧТО НЕ делать	ЗАЧЕМ мы это делаем
<p>Обратившийся за психологической помощью плачет, подавлен, нет активности в поведении</p> <p>Слезы приносят облегчение</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Постарайтесь выразить человеку свою поддержку и сочувствие. Не обязательно делать это словами, можно просто сесть рядом, дать почувствовать, что вы ему сочувствуете и сопереживаете. Можно просто держать человека за руку</li> <li>• Если общение на проработку эмоций – дать выплакаться; если на проработку запроса – переключаем (дыхание, вода, отвлечение)</li> <li>• Выражать поддержку обратившемуся (я-сообщения)</li> <li>• Активное слушание, поощрение высказываниям, использование паравербальных компонентов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Если работаем над чувствами, не пытаться останавливать слезы</li> <li>• Не убеждать не плакать</li> <li>• Не считать слезы проявлением слабости. Принятие обратившегося и его чувств</li> </ul>	<p>Помогаем осуществить эмоциональную разрядку через слезы</p>

СТРАХ – внутреннее состояние, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием

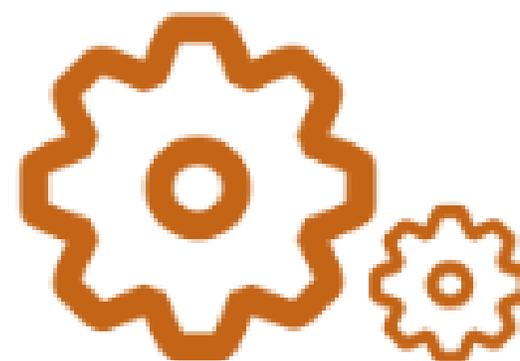


КАК проявляется	ЧТО делать	ЧТО НЕ делать	ЗАЧЕМ мы это делаем
<p>Поверхностное дыхание, снижение самоконтроля поведения</p> <p>Опасен страх оцепеняющий, блокирующий мысли или действия ребенка</p> <p>Проявляется, как правило, в вечерних, ночных звонках</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Отвлекать на спокойные задачи (чтение книг, музыка и пр.)</li><li>• Снимать ситуативную тревожность, приводящую к страху методами переключения внимания</li><li>• Дышать глубоко и ровно, возможно применение дыхательных техник</li><li>• Проявить заинтересованность, понимание. Активное слушание</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Не оставлять одного при ощущении небезопасности</li><li>• Не пытаться убедить, что страх неоправданный</li><li>• Не обесценивать страх « не думай об этом», «это глупости», «так не бывает» и пр.</li></ul>	<p>Помогаем справиться со страхом: чем быстрее обратившийся справиться со страхом, тем меньше вероятность, что он закрепится на долгое время</p>

# ИСТЕРИКА $\frac{1}{4}$ <...> способ реагирования психики на травмирующие события

КАК проявляется	ЧТО делать	ЧТО НЕ делать	ЗАЧЕМ мы это делаем
<p>Ребенок бурно выражает свои эмоции, выплескивая их на окружающих:</p> <p>- кричит, одновременно плачет.</p> <p>Истерика всегда происходит в присутствии зрителей</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рекомендовать ребенку (родителям) уйти от зрителей</li> <li>• Применять приемы активного слушания, перефразирование</li> <li>• Обращаться по имени</li> <li>• Говорить мало, спокойно, короткими простыми фразами</li> <li>• Если не подпитывать истерику, то через 10-15 минут наступает упадок сил</li> <li>• Дать ребенку отдохнуть</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Если обратившимся является родитель, то не совершать неожиданных действий (встряхивания, обливания, пощечины)</li> <li>• Не спорить, не вступать в активный диалог, пока не пройдет реакция</li> <li>• Не считать, что ребенок намеренно привлекает к себе внимание</li> <li>• Не обесценивать и не подавлять реакции фразами: «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя»</li> </ul>	<p>Помогаем разрядить, выплеснуть негативные эмоции</p> <p>Истерика заряжает окружающих</p>

# ТЕХНИКА



1. Энергично разотрите ладони 5 сек.
2. Быстро потрите пальцами щеки вверх – вниз 5сек.
3. Постучите расслабленными пальцами по макушке головы («барабанная дробь») 5сек.
4. Кулаком правой руки интенсивно разотрите плечо и предплечье левой руки 8 сек. То же для правой руки.
5. Осторожно надавите 4 раза на щитовидную железу (ниже кадыка) большим и указательным пальцами правой руки.
6. Нашупайте большим пальцем впадину в основании черепа, нажмите, сосчитайте до трех, отпустите. Повторите 3 раза.
7. Плотно захватите большим и указательным пальцами руки ахиллово сухожилие, сдавить его, отпустить. Повторите по 3 раза для каждой ноги.



**АПАТИЯ** – отсутствие стремления к какой-либо деятельности, отсутствию отрицательного и положительного отношения к действительности, отсутствию внешних эмоциональных проявлений

КАК проявляется	ЧТО делать	ЧТО НЕ делать	ЗАЧЕМ мы это делаем
<p>Реакция сниженной эмоциональной, интеллектуальной, поведенческой активности. Речь вялая с паузами. Безразличие к окружающему.</p> <p>Апатия может длиться от нескольких часов до нескольких недель (тяжело проходит без проработки эмоционального состояния)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Задавать односложные вопросы: «Как ты себя чувствуешь?», «Хочешь пить?»</li> <li>• Найти комфортное место для продолжения разговора с ребенком</li> <li>• Поддерживать возможность испытывать негативные эмоции</li> <li>• Для стабилизации состояния в текущий момент консультации предложить самомассаж пальцев, мочек ушей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не говорить резко, не выдергивать обратившегося из этого состояния</li> <li>• Не обесценивать реакции обратившегося: «так нельзя», «ты должен», «соберись»</li> </ul>	<p>Помогаем в комфортном режиме осознать произошедшее и вернуться в продуктивное состояние</p> <p>Предотвращаем возможное появление аутодеструктивных тенденций</p>

# ЕСТЕСТВЕННАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ



- Рассказать все друзьям, которые поймут и посочувствуют.
- Пройтись по магазинам, купить себе какую-нибудь мелочь, которая доставит удовольствие.
- Лечь спать (выспаться).
- Заниматься спортом (настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем).
- Выстирать белье или вымыть посуду.
- Послушать любимую музыку.
- Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
- Погладить кошку или собаку.
- Плакать и смеяться. Смех и плач оказываются своеобразной защитой нервной системы. Их можно рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи и дробят опасный поток импульсов.
- Принять контрастный душ.
- Принять теплую ванну с приятным ароматом и пеной.
- Сходить в церковь (если вы верующий).
- Другие способы, индивидуально подходящие для человека



# Дыхательные приемы

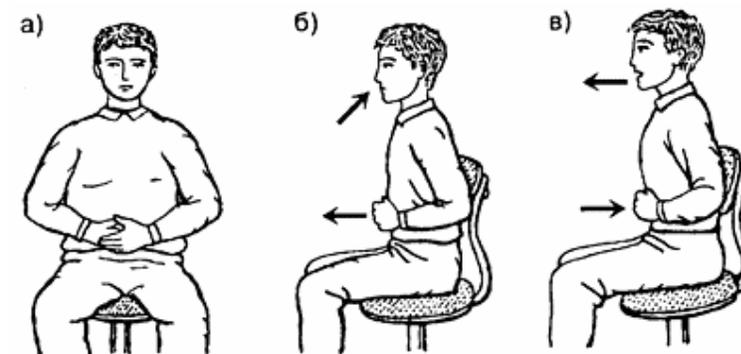


# Прием «Противострессовое дыхание»

**Цель:** расслабление, снятие напряжения и негативных мыслей.

## Инструкция:

- Начните дышать нижним брюшным дыханием (на вдохе «надувая» живот, на выдохе – «втягивая» живот в себя). Каждый раз, начав вдох, мысленно проговаривайте слово «вдох», а начав выдох – проговаривайте слово «выдох». Дышите таким образом до тех пор, пока равновесие не будет восстановлено.
- Выполняя этот прием, человек обычно полностью концентрируется на дыхании, проговаривании, втягивании живота. Тем самым он какое-то время не думает о ситуации или произошедшем событии, давая себе такое необходимое время на «передышку».



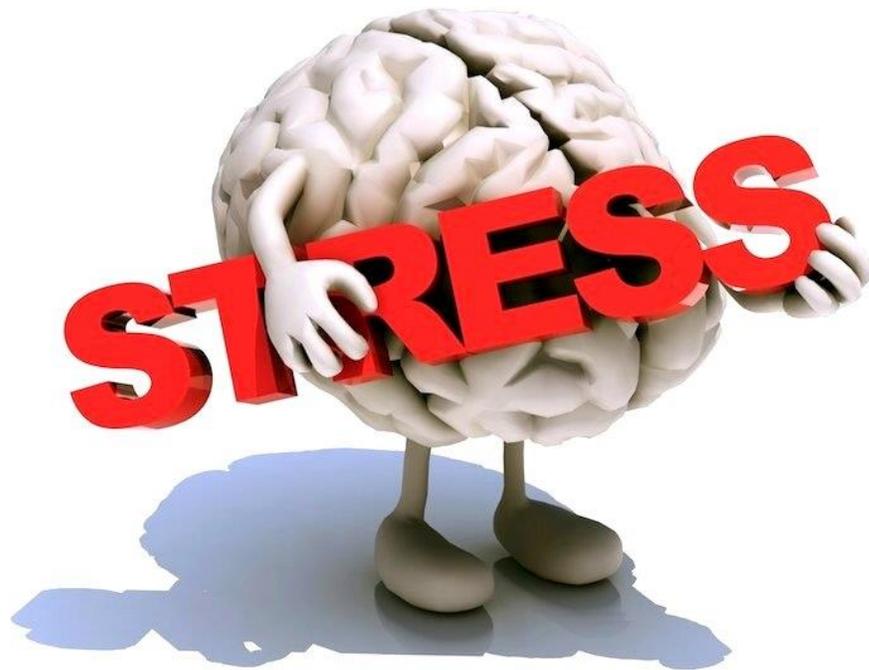
# Прием «Верхнее (ключичное) дыхание (для мобилизации)»

**Цель:** если необходимо взбодриться, скинуть усталость, подготовиться к активной профессиональной деятельности, то рекомендуется верхнее (ключичное) дыхание.

## **Инструкция:**

- Как выполнять верхнее дыхание? Оно проводится энергичным глубоким вдохом через нос с поднятием плеч и резким выдохом через рот, опуская плечи. При этом никаких пауз между вдохом и выдохом не производится.
- Уже после несколько циклов (1 цикл – 7 активных вдохов и резких выдохов) такого дыхания появится ощущение «мурашек» по спине, свежести, прилива бодрости.
- Между циклами рекомендуется делать паузу: необходимо задержать дыхание и сделать длинный медленный выдох.

# Массаж биологически активных точек (БАТ) на руках



## Прием « Энергия жизни»

### Инструкция:

Эти БАТ расположены на обеих руках между большим и указательным пальцами, с тыльной (внешней) стороны, посередине перепонки.

Массаж этих точек наилучшим образом отразится на Вашем здоровье и самочувствии.

Расположите руку так, как показано на рисунке и начните массировать точку большим пальцем другой руки.

Важное правило: никогда не двигайте пальцем вперед. Только назад (по направлению к лучезапястному суставу)!



## Прием «Мобилизация»

### Инструкция:

Массируйте в течение 1 – 5 минут БАТ, отвечающие за деятельность надпочечников. Эти точки расположены на тыльной стороне кисти, в районе плюснефалангового сустава (рис).

Воздействие на точки, соответствующие надпочечникам, которые вырабатывают «гормон стресса» адреналин, позволяет ускорить процесс мобилизации защитной системы организма.



## Точки «Антистресс»



## Прием «Разрядка»

Этот прием заключается в поочередном надавливании четырех точек в области губ.

В течение трех секунд указательным пальцем массируйте точку 1.

Затем после перерыва в 10 – 15 секунд нажимайте на точку 2.

После второго перерыва одновременно массируйте точки 3 и 4.

Результатом будет расслабление мышц всего тела.

Затем необходимо сесть, расслабиться и постепенно замедлять дыхание, обращая особое внимание на удлинение выдоха.

Через 3 – 5 минут исчезнут многие негативные ощущения.



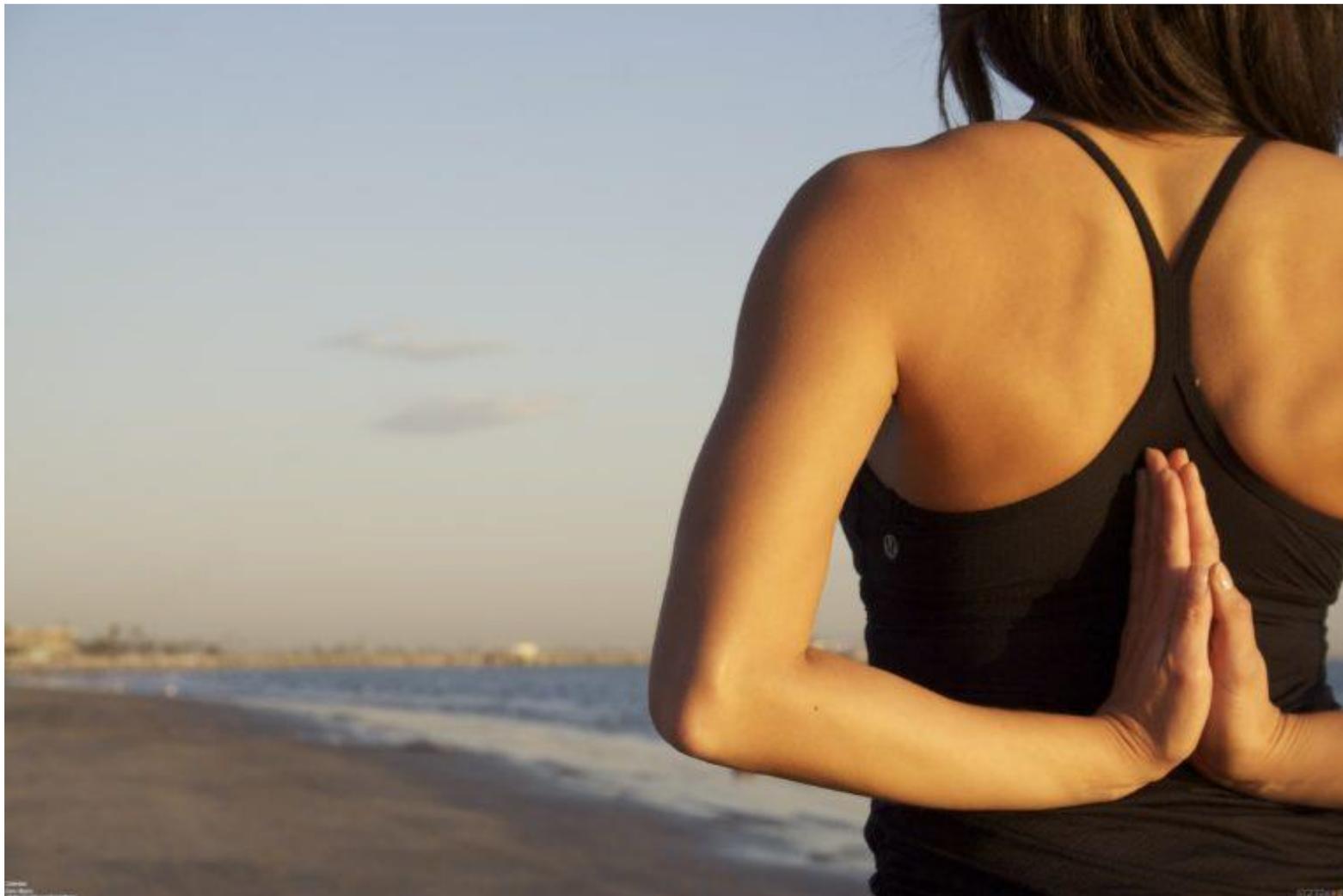
## Прием «Антистресс»

В течение трех секунд плавно и равномерно надавливайте на антистрессовую точку, которая находится под подбородком..

Воздействие на эту точку необходимо осуществлять с такой интенсивностью, чтобы почувствовать легкую ломоту, жжение.



# Регуляция мышечного тонуса



# Прием «Кинг-Конг»

## Инструкция:

- 1 фаза – напряжение: вытяните руки перед грудью, слегка округлите их в локтях и сильно (до дрожи) сожмите кулаки.
- 2 фаза – расслабление: сделайте 2 вдоха, 2 выдоха.
- На втором выдохе сбросьте напряжение и расслабьтесь.
- Повторите упражнение 3-5 раз.



# Прием «Квазимодо»

## Инструкция:



- 1 фаза – напряжение: в положении сидя, согните руки в локтях и поднимите их перпендикулярно вперед.
- При этом максимально поднимите плечи и втяните голову.
- Почувствуйте образовавшийся на шее валик.
- Сделайте 2 вдоха, 2 выдоха.
- На втором выдохе расслабьтесь, опустите плечи, опустите голову на грудь.
- 2 фаза – расслабление: медленно перекатите голову с груди на правое плечо так, чтобы она коснулась его правым ухом.
- Затем медленно перекатите голову на грудь и, наконец, на левое плечо, коснувшись его ухом.
- Повторите упражнение 3-5 раз.

## Комплекс упражнений по Я. Джекобсону (прием «Снятие напряжение через его усиление»)

**Инструкция:** упражнения делать по 1 минуте. Регулировать напряжение, «не пускать в лицо». После напряжения – сброс.

- **«Березка»** – потянитесь вверх всем телом как можно сильнее и держите напряжение минуту, затем стряхните напряжение.
- **«Воротник»** – поднимите плечи так, чтобы «дотянуться до ушей». По ощущениям, образуется горячий воротник. Держите напряжение минуту, затем сбросьте.
- **«Шиллинг»** – представьте, что ягодичными «зажали» монетку, напрягите ягодичные мышцы, бедра, голень. Держите напряжение минуту, затем сбросьте.
- **«Пальцы рук»** – вытяните руки вперед, напрягите фаланги пальцев так, чтобы почувствовать напряжение, держите в напряжении минуту, затем сбросьте.
- **«Кулачки рук»** – вытяните руки вперед, напрягите кулаки так, чтобы почувствовать напряжение, держите в напряжении минуту, затем сбросьте.
- **«Пальцы ног»** – сидя, ноги под стул, пальцами ног упритесь в пол, а пятки тяните максимально к голени. Держите в напряжении минуту, затем сбросьте.
- **«Пятки ног»** – сидя, ноги вытяните вперед, пятками ног упритесь в пол, а пальцы тяните максимально к голени. Держите в напряжении минуту, затем сбросьте.
- **«Лицевые упражнения»** – сидя, в течение 1 минуты сделайте 4-5 любых лицевых упражнений: перекачивание шариков, «улыбка Буратино», движение глазами – «позитивная восьмерка» и т.п.

# Приемы снижения болевых ощущений



# Приемы снижения болевых ощущений (Караяни А. Г.)

## Прием «Снятие болевых ощущений с помощью выдыхания»

### Инструкция:

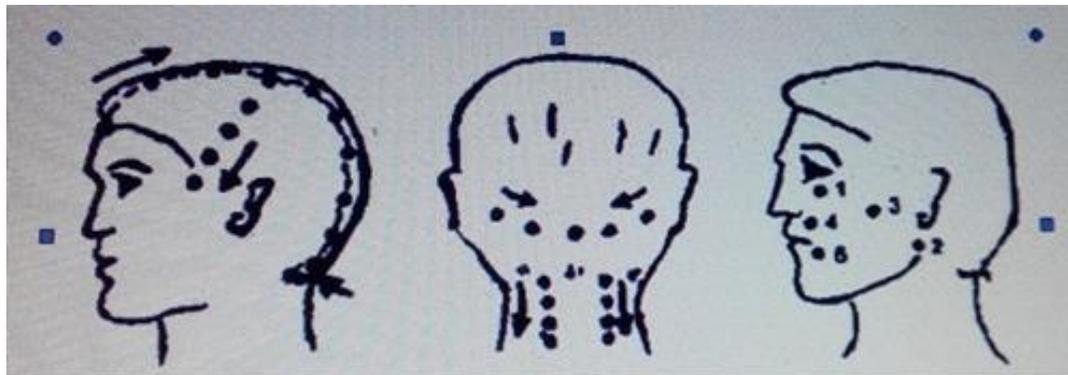
Выполняя упражнение, займите исходное положение сидя или лежа, расслабьтесь, установите спокойное и ровное дыхание.

Затем, сделав вдох и задержав дыхание, сосредоточьте внимание на болевом участке.

При этом следует как можно ярче вообразить, что во время вдоха жизненная сила наполняет грудь, а во время задержки дыхания она направляется к болевому участку и подавляет болевое ощущение.

Можно также представить, что боль с каждым выдохом по частям покидает тело.

При головной и зубной болях, болевых ощущениях в спине перед выполнением упражнения нужно выпить глоток холодной воды



## Прием «Снятие головной боли»

Данный прием основан на использовании японской системы точечного массажа шиацу.

Удобство в применении этой системы заключается в том, что для воздействия не нужно искать на теле конкретную точку, а достаточно определить площадь, на которую нужно осуществлять нажатие пальцами или ладонью. Нажатие производится в течение 3-5 секунд на каждую точку с достаточным усилием. При этом надо внимательно следить, чтобы нажатие не вызывало болевых ощущений. Упражнение выполняется в течение 2-3 минут и состоит из пяти шагов.

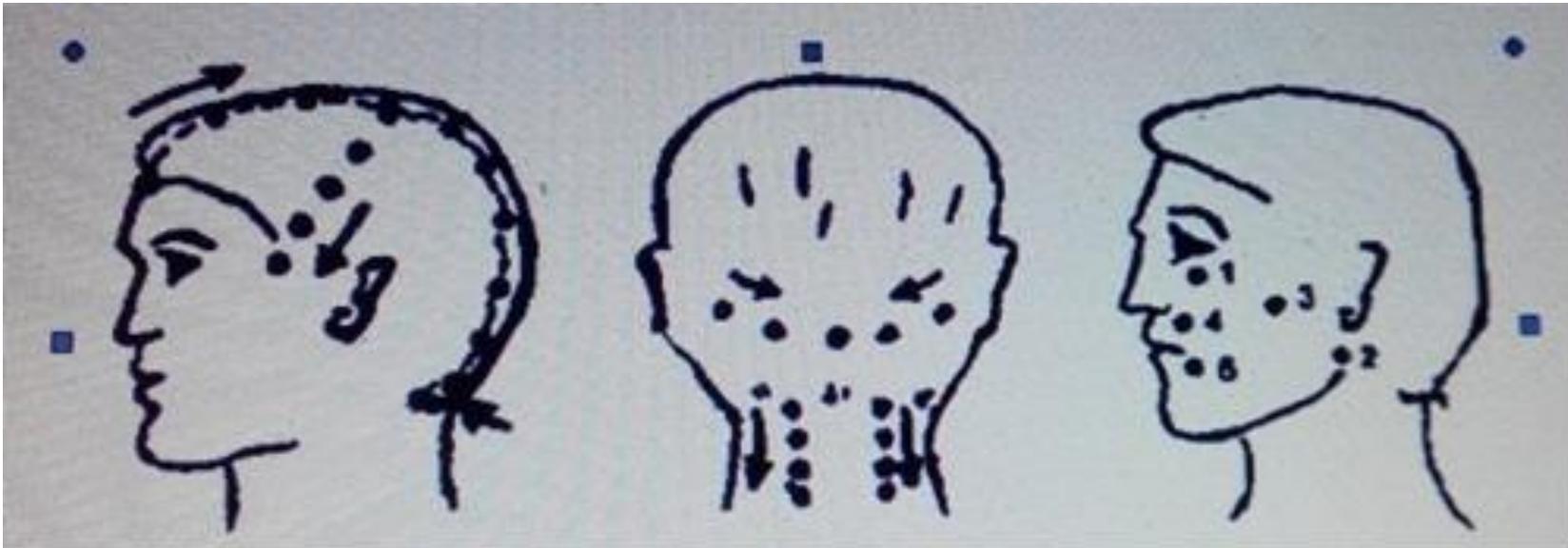
*Шаг первый.* Наложите средний палец на указательный, нажмите последним по центру черепа (рис.1). Первое нажатие сделайте на верхней части лба у того места, где начинаются волосы. Затем, отступая примерно по 2,6 см, сделайте еще девять нажатий. Последняя точка расположена под основанием черепа.

*Шаг второй.* Нащупав на черепе верхнюю точку, отступите от нее на 2,5 см в обе стороны по направлению к вискам и сделайте четыре нажатия (рис. 1).

*Шаг третий.* Обеими руками сделайте по два нажатия по направлению от заушных бугров к углублению под основанием черепа (рис. 2). После этого нажмите на точку под основанием черепа.

*(продолжение приема)*

- *Шаг четвертый.* Сделайте по четыре нажатия на задней части шеи по обе стороны от позвоночника (рис. 2).
- *Шаг пятый.* Подождите 1-2 минуты и, если боль не утихла, проделайте всю процедуру повторно. Необходимо постоянно помнить, что нажатия должны сопровождаться приятными ощущениями.



## Прием «Снятие сердечной боли»

Известный энтузиаст русского боевого искусства А. А. Кадочников рекомендует: если появились перебои в работе сердца, возникли болевые ощущения в левой части груди, проделайте следующее.

Резко нажмите на основание ногтя левого мизинца с «поворотом» с внешней стороны. Облегчение должно наступить почти мгновенно.

Этот прием стимулирует деятельность сердца при сильной аритмии, стенокардии, инфаркте, вегетативно-сосудистой дистонии, заменяет таблетку нитроглицерина или валидо



## Синхрोगимнастика «Метод Ключ»

позволяет снять стресс, нервно-мышечные зажимы и войти в особое состояние для саморегуляции организма.

