

**Всероссийский конкурсный отбор
«Женщины за здоровое общество»
Номинация: Здоровый образ жизни»**

**Цикл психологических занятий
«Как справиться со стрессом»**

Шкала стрессовых событий из жизни по мере убывания.

1. На первом месте стоит смерть любимого или близкого человека. Стадии переживания смерти длительны, иногда человек не может оправиться от нее до конца жизни.
2. После переживания смерти наиболее тяжело переносится развод. Стресс в период развода превышает допустимые нормы, так как человеку приходится справляться с напряжением на всех уровнях.
3. Попадание в тюрьму оценивается как сильный стрессовый фактор. В некоторых случаях попадание под суд члена семьи затрагивает и его родственников. Это сильная эмоциональная нагрузка для семьи.
4. Остро переживается болезнь или получение травмы. Ситуации, связанные с болезнью, критичны из-за потери работоспособности, а сознание собственной ущербности, например, при травмах – это сильный стресс для современной личности.

В жизни бывают не только негативные события, ученые обнаружили, что и положительные ситуации влияют на уровень напряжения.

К позитивным ситуациям в шкале напряжения относятся:

1. Свадьба;
2. Примирение с любимым человеком;
3. Уход на пенсию;
4. Беременность;
5. Отпуск, проведение праздников.

Стресс на работе

Помимо повседневной жизни, стоит выделить отдельную группу стресс-факторов на работе. Рабочие ситуации, вызывающие напряжение, стоят в стрессовой шкале на начальном уровне. Проблемы на работе сказываются на здоровье, психологическом климате в коллективе, общем моральном самочувствии.

Пример 1. Временные плохие условия труда. Плохое освещение, сырость, холод, шум – эти ситуации негативно влияют на человека и заставляют его испытывать стресс.

Признаки стресса, которые вы можете у себя заметить различны:

- тревога, страх, напряжение, неуверенность, растерянность, подавленность, чувство незащитности паника, бледность кожи или покраснение, учащение пульса, дрожь, мышечная скованность, сухость во рту, затруднение дыхания расширение зрачков, потливость, трудности глотания, желудочный спазм, давление. Несомненно, частое и длительное нахождение в состоянии стресса может привести к развитию заболеваний.

Установки - это то, что мы думаем, и то, что мы говорим всем.

Предсказание будущего.

«Сейчас придёт клиент, который мне звонил. Он придёт и будет скандалить!»

В своей жизни Вы встречали людей, у которых есть тенденция к установкам предсказания.

Установка катастрофы.

Присутствует в нашей жизни так:

Пример: « Это ужас!! Кошмар, что будет! Всё плохо. Как страшно!»

На уровне установки, анализа и оценки запускается механизм стресса.

Установка максимализма.

Установка, которая заставляет человека всё делать на высшем уровне.

Пример. «Хорошая жена должна всё успевать. Работать, готовить, мыть. Все Должна.

Хотя лучшим решением было бы провести время после работы с ребёнком, отдохнуть.

Установка сверобобщения.

Пример. « Все клиенты плохие. Все клиенты злые. Всё одинаково плохо».

Установка оценки – установка, когда мы стремимся оценить людей.

Пример. « Этот человек плохой. Этот хороший. Этот подкаблучник. Этот зануда. Этот жадина»

**ЖЕЛАЮ ВАМ ЗДОРОВЬЯ
И УСПЕХОВ!!!**

И УСПЕХОВ!!!